

Kõrgem Kunstikool Pallas
Tekstiiliosakond

PUPESEERIA ISIKLIKEKS PSÜHHODRAMAATILISTEKS MÄNGUDEKS

Lõputöö

Inger Tammela

Juhendajad: Siiri Minka, Evelin Urm

Tartu 2025

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
MÕISTED	4
1. TEOREETILINE TAUST	5
1.1 Psühhodraama.....	6
1.2 Nukk kui terapeutiline objekt	7
2. ISIKLIK KOGEMUS JA PUPED	9
2.1 Psühhodraama seanss	9
2.2 Pupede loomine	11
2.3 Valik valmis pupesid.....	12
2.3 Eneseanalüüs	15
KOKKUVÕTE	16
SUMMARY	17
KASUTATUD KIRJANDUS	18
LISA 1. Protsessifotod.....	19
LISA 2. Psühhodramaatilised mängud	20

SISSEJUHATUS

Koolitee Pallases on pikenenud nüüdseks juba seitsme aastani. Alustasin seda rada aastal 2018 ja ikka veel pole minust saanud pühendunud, kindlas valdkonnas või valdkondades tegelevat kunstnikku, kes aega unustavalt oma tööd armastaks ja teostaks. Võiks öelda, et viimasest on saanud ideaal ja unistus, mis ajapikku järjest kaugemale jäänud. Kõik need aastad olen otsinud ennast, kui loojat, kui kunstnikku, kuid tunnen, et alati on eraelu seigad ja väljakutsed osutunud kuidagi olulisemaks ja võtnud enamuse energiast. Küsimus „Kas ma olen üldse kunstnik?“ kummitab mu peas juba liiga pikka aega ja vastus sellele on endiselt saamata.

Mõtlesin, et olen seekord kaval ja liidan kooli lõpetamise töö ja eraelu. Ehk siis, energia, mida kulutan igapäevaelus suundub ühtaegu ka lõputõesse ja annab selleks kogu vajaliku inspiratsiooni. Ja parimal juhul leian ka selgust selles elu ja inimsuhete virvarris. Vähemalt nii võib ju esialgu loota. Ehk peitub mind rahuldava loovuse avaldumise võti just seoses kodu, suhete ja perekonnaga.

Psühhodraamani jõudsin alles lõputöö tegemise algfaasis ning varasemalt antud teemaga kokkupuude puudus. Kuna tegemist on spontaanse ja mängulise teraapia vormiga, saab sinna hästi põimida sisse ka spontaanset kunsti – nukke ehk pupesid, kellest saavad tegelased minu isiklikus draamas. Pupede vahetu loomine on igati terapeutiline protsess, kus argipäeva ilu ja valu kohtuvad mõistatusliku sisemaailmaga ning vormuvad läbi käetöö omanäolisteks kujudeks. Just see ongi nukumeetod.

Lõputöö esimeses peatükis, milleks on teoreetiline taust, avan üldiselt psühhoteraapia ja psühhodraama mõiste ning sellega kaasnevad olulised punktid, mis on aluseks loodavale tööprotsessile. Lisaks uurin nukke terapeutiliste elementidena.

Teine peatükk on pühendatud isiklikule kogemusele – kirjeldan kogetud psühhodraama seanssi, peegeldan sellest alguse saanud pupede loomise protsessi. Järgmiseks kirjeldan pupede loomist ja esitlen valiku valminud pupedest. Peatükk lõpeb eneseanalüüsiga.

MÕISTED

Pupe – eesti keele seletava sõnaraamatu¹ järgi nukk.

Nukumeetod – kunstiteraapiline meetod, kus kasutatakse nuku loomist tegijat toetavatel ja tervendavatel eesmärkidel (Voznesenska, 2018).²

Psühhodraama - on grupiviisiline kogemusõppe- ja arendusmeetod, mille põhieesmärk on inimeste spontaansuse ja loovuse arendamine.³

Protagonist – peategelane ehk see psühhodraamagrupi liige, kelle lugu, teema tema elus või suhetes, mida ta lähemalt "uurida" tahab, laval toimub.⁴

Abiminad - grupiliikmed, kes kehastavad tema loos protagonistile olulisi inimesi ja tema enda mina-rolle.⁵

¹ <https://arhiiv.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=pupe>

² <https://www.etera.ee/zoom/199437/view?page=1&p=separate&search=pattak&tool=search&view=0,0,2481,3508>

³ <https://www.psyhhodraama.ee/psuhhodraamast-1>

⁴ <https://www.psyhhodraama.ee/psuhhodraamast-1>

⁵ <https://www.psyhhodraama.ee/psuhhodraamast-1>

1. TEOREETILINE TAUST

Antud peatükis annan ülevaate psühhoterapia kohta laiemalt. Viimase alla kuulub ka psühhodraama, millest kirjutan täpsemalt järgnevas alapeatükis. Peatüki viimases osas vaatlen nukku, kui teraapilist objekti ja uurin põgusalt selle kasutamist loovteraapias.

Psühhoterapia on kahe või enama inimese koostöö, milles terapeudi rolli ja väljaõpet omav isik kasutab teadlikult ja sihipäraselt psühholoogilisi vahendeid, aitamaks patsiendil mõista ja muuta elamusi, tunnetust ja käitumist patsiendile vajalikus suunas. Psühhoterapia kätkeb endas üle 400 koolkonna, seda jaotatakse meetodite järgi (sümptomaatiline, põhjuslik, toetav, väljendav, arusaav) ning vahendite alusel (intellektuaalne, emotsionaalne, käitumuslik jne). Psühhiaater Olari sõnul jaotub psühhoterapia koolkondadena lihtsustades järgmiselt: Analüütiline, käitumuslik, eksistentsiaalne, süsteemne, reflektiivne, gestalt-teraapia, psühhodraama, probleeme lahendav lühiterapia, kriisiterapia, kognitiiv-analüütiline, kognitiiv-konstruktiivne, kognitiiv-bihevioristlik, interpersonaalne ja psühhofarmakoterapiaga kombineeritud teraapia.⁶

Muu maailma näitel (USA) on psühhodraama jaotatud *mind-body* teraapiate klassifikatsiooni alla, olles ühes grupis meditatsiooni, hüpnoosi, jooga, hingamisharjutuste ja aroomiteraapiaga.⁷

Loovteraapia on loovus- ja kunstipõhiste meetodite ja tehnikate psühhoterapiiline rakendamine kliendi tervislikust seisundist lähtuvate eesmärkide saavutamiseks, tervist toetava muutuse ja heaolu soodustamiseks. Loovteraapia teenuseks võib olla visuaalkunstiterapia, muusikaterapia, draamaterapia ning tantsu- ja liikumisterapia, sõltuvalt terapeudi ettevalmistusest võib erinevaid kunstimeediasid loovteraapias integreerida.⁸

⁶<https://dea.digar.ee/cgi-bin/dea?a=d&d=terviseleht20140204.2.1&c=-----et-25--1--txt-txIN%7ctxTI%7ctxAU%7ctxTA----->

⁷<https://meshb.nlm.nih.gov/record/ui?ui=D011577>

⁸ <https://www.adeli.ee/loovteraapia/>

1.1 Psühhodraama

Nagu juba sissejuhatuses mainisin, jõudsin psühhodraamani ajal, mil lõputöö protsess oli juba alanud ja ideed hakkasid aina kindlamat suunda võtma. Esimesel kohtumisel juhendaja Siiri Minkaga, sain mõtte siduda lõputöö psühhodraamaga, kuna tegemist on mängulise teraapiavormiga, milles nägin potentsiaali kohandada sealseid võtteid oma ideega.

Psühhodraama (*psyche*, meel + *drama*, tegevus) on koondnimetus grupiteraapia meetodile, kus inimene on ise aktiivselt erinevates tegevustes ja rollides tuues terapeuti ja grupiliikmete abiga meele sees olevad kujutlused ja nn siserollid terapeutilisele lavale.⁹

Psühhodraama on grupilise psühhoteraapia varaseim vorm, mida on kogu maailmas uuritud, kasutatud ja arendatud üle 100 aasta. Meetodi isaks loetakse olevat Jacob Levy Moreno (1889-1974). Üks psühhodraama kandvaid ideid on, et grupiviisiline kohtumine ja ühine mänguline tegutsemine aitavad vaimselt terveneda ja uusi toimetulekuviise õppida, lisaks on vahetu kontakt ja inimeste koos tegutsemine tervendav.¹⁰

Psühhodraama keskseks tegelaseks on protagonist ehk peategelane, kelle probleemi hakatakse lahendama. Protagonist kirjeldab enda probleemi ning valib grupis olevate võõraste inimeste seast enda lähedaste rollide näitlejad ehk abiminad. Psühhodraama läbiviijaks on terapeut ehk lavastaja. Lavastaja reguleerib kogu läbimängu, juhendab ning aitab olukorral ellu tulla. Terapeutilise mõju tekkimise põhilisemaks eelduseks on grupis loodud inimeste vaheline usaldus ja intuiitsus.

Kui psühhodraama meetodit kasutatakse individuaaltöös, nimetatakse seda monodraamaks. Sel juhul luuakse abiminad valitud objektidest ja seanss viiakse läbi ilma teiste osalejateta ehk ilma grupita. Kasutasime monodraama võtet seansil Siiriga, millest tuleb lähemalt juttu teise peatüki alguses.

Moreno teadvustas, et on olemas fenomen, mis aitab mõnedel inimestel kiiremini ja efektiivsemalt oma rolli täita kui teistel. Ta tõi välja spontaansuse definitsiooni: inimese energia, mis lubab vanas olukorras reageerida uut moodi ja uues olukorras kohaselt, sobivalt olukorraga. Lisaks märkas ta, kui oluline on teiste inimeste mõju indiviidi tervenemisele, omavaheline kohtumine, teistega oma mõtete ja tunnete jagamine. Moreno ütles ei

⁹ <https://psyhhodraamayhing.ee/epdy/>

¹⁰ <https://www.psyhhodraama.ee/psuhhodraamast-1>

„psühhoanalüütilisele kušetile” ja terapeudi poolt stimuleeritud seletamisele. Ta pidas tähtsaks olukordi ja sündmusi näidata, mitte pelgalt rääkida.¹¹

Psühhodraama teraapia läbivateks märksõnadeks on spontaansus, intuiitivsus ja usaldus. Lindqvist (2003) mõistab spontaansuse all inimese võimet häälestuda tunde, tegevusele ja suhtele. Ta kirjutab, et spontaansuse tekkimist kogetakse teatud sisemise “soojusena”, mil tunded lähevad liikvele, energia kasvab, tähelepanu koondub ühte punkti ja tegutsemistahe kasvab. Inimene otsekui “käivitub” ja avaneb enesest väljaspool olevale tegelikkusele.

1.2 Nukk kui terapeutiline objekt

Vastavalt vormi erisusele jaotuvad visuaalkunstiteraapia tehnikad kolme gruppi: kahemõõtmelised, kolmemõõtmelised ja kolmemõõtmelised liikuvad pildid. Nukk, koos voltimise, savitöö, maskide ja skulptuuridega, kuulub teise, kolmemõõtmeliste tehnikate gruppi. Joonistamine, maalimine ja kollaaž esimesse gruppi ning viimase alla liigituvad kaasaegsed visualiseerimistehnikad, nt. video. Nukk on ideaalne abivahend kasutamiseks rollimängulistest teraapiates, eriti inimestel, kellel muidu on end raske avada (Tomberg-Tohter, 2013). Kuid kes või mis on nukk? Toomet (2015) defineerib nukku kui inimese miniatuurset kujutist, kellel on eri aegadel ja eri kohtades olnud palju erinevaid ülesandeid. Ta jagab nukud kahte gruppi: nukud, mis on inimeste huviks ja lõbustamiseks ning nukud, kellel usutakse olevat mingid üleloomulikud võimed. Nukk kui terapeutiline objekt võiks sellisel juhul kuuluda esimesse gruppi, sest nuku kasutamise eesmärk on just nimelt inimese huvides abivahend eneseväljendamiseks. Läbi eneseväljenduse saab toimuda iseenda tundma õppimine st varjatud ja allasurutud osade teadvustamine.

Pattak (2023) kirjutab oma magistritöös, et valmis nukud on leidnud oma koha terapeutilise ja toetava/täiendava vahendina verbaalsetes psühhoteraapiates, sest sellel meetodil on omad piirid ja nukk ning nukumäng on siinjuures sõnadeta väljendusvahend oma tunnete edastamiseks. Nukkude loomise tervendava mõju võtab hästi kokku *healing artist*, Barb Kobe, kes kirjutab, et nukukude tegemise protsess kutsub ja julgustab uurima

¹¹ <https://www.psyhhodraama.ee/psuhhodraamast-1>

erinevaid tajusid ja emotsioone ning seeläbi jõutakse sügavamale iseenda mõistmisele ja aktsepteerimisele.¹²

¹² https://www.healingdollway.com/store/p2/The_Healing_Doll_Way_Book_US.html

2. ISIKLIK KOGEMUS JA PUPED

Antud peatükis kirjutan lähemalt protsessist, alustades esialgsest ideest ja eesmärgist. Teen kokkuvõtte läbitud psühhodraama seansist juhendaja/terapeut Siiriga ning kirjeldan pupede loomise kulgu ja kasutatud materjale. Peatükk lõppeb eneseanalüüsiga.

Teadsin algusest peale, et soovin lõputöö käigus lahata enda sees olevaid emotsioone ning muuta need mingil moel visuaalseks kunstiks. Mõttes oli lisaks koolile lõpetada üks eraelu peatükk, mis väljenduks mingil viisil ka antud töös. Viimasest mõttest lasin lahti päris kiiresti, sest sain aru, et iga eluline pööre või protsesside lõpetamine võtab oma aja ja selle pikkust me ette ei tea. Mis on üldse “lõpp” või “vabanemine” inimsuhetega seotud teemades? Me vajame vabaks saamisel võimalust kasvada ja välja kasvada.

Autori isiklikus elus olevad sündmused ja tegelased, kes on oluliseks osaks järgnevalt kirjeldatud alapeatükis, jäävad antud lõputöös anonüümseks.

2.1 Psühhodraama seanss

Kohtusime Siiriga tema töö juures, Tallinna Vaimse Tervise Keskuses, 24ndal märtsil. Et täpsemalt aru saada antud teraapia vormist, pidin kindlasti ise ühe seansi läbima. Plaanis oli läbi teha rollivahetuse tehnikas seanss, mis samal ajal aitaks pupede loomiseks leida inspiratsiooni.

Alustasime sissejuhatuseks vestlusega, kus avasin lähemalt enda elu hetkeolukorra, lähimineviku ja lapsepõlve. Vestluse käigus tulid välja probleemid ja mustrid, millele soovisin leida lahendust. Kuna põhiliseks tundeks, mis mind sellel hetkel valdas, oli tülpimus, tühjus ja “tühi ringiratast tammumine”, siis pani Siiri mind ruumis ringselt kõndima. Samal ajal pidingi kirjeldama tundeid, mis selles liikumises tekkisid. Nõiaringis liikumine tekitas raske tunde, tunde, nagu sammuksin tühja ilma eesmärgideta, samu vigu korrates. Seejärel palus ta mul liikumist muuta selliselt, nagu ma seda sooviksin, et tunda ennast hästi. Mu kõnnak muutus hoiakult vabamaks ja ringjooneline liikumine asendust kaootilise teekonnaga. Juba tundsingi ennast paremini. Sammud muutusid veelgi rohkem vabaks ja kehasse tuli nõtkus, kuhu lisandusid veidrased tantsulised liigutused. Ma ei ole

kindel, kas suutsin end sajaprotsendiliselt vabaks lasta, küll aga jõudis minuni tunne, kuidas sooviksin oma elu liikumise seada - vabaks, spontaanseks ja stressivabaks kulgemiseks. Pidin kehasse tekkinud tunde enda sisse salvestama, et seda edaspidi otstarbe kohaselt kasutada saaksin.

Järgmiseks alustasime rollivahetusega. Nagu juba esimeses peatükis mainisin, siis kasutasime seansil monodraama võtet. See tähendab, et meil puudus grupp inimestega – osalejateks mina kui protagonist ja Siiri, kui terapeut. Ruumi keskele, lavale, paigutasin objektidena tegelased enda elust. Kasutasin mööbliesemeid, kangaid ja muid kabinetist leitavaid esemeid (vt Pilt 1), mis kirjeldaksid kuidagi antud inimesi ja nende iseloomu. Paigutusel lähtusin isiklikust vaatenurgast, kuidas tegelased parasjagu minu suhtes asetsevad. Seejärel alustasime rollide vahetamisega. Liikudes ruumis mõne tegelase asemele, alustas juhendaja intervjuuerimist, mille käigus sain vastata küsimustele ja panna ennast kõnealuse inimese rolli. See andis võimaluse kogeda teise inimese vaatenurka ja panna end tema asemele antud olukorras. Tundsin, et osade tegelastega läbitud rollivahetused aitasid mul neid rohkem mõista. Samas, mõne teise tegelasega toimunud vahetus pani mind vastupidiselt tundma. Meele sees toimuvatele muudatustele aitasin kaasa laval olevate tegelaste paigutustega.



Pilt 1. Psühhodraama laval paiknevad tegelased töö lõppfaasis. Foto: autorifoto

Vahetult peale läbitud seanssi ei analüüsinud me toimunut sihilikult, vaid pidin laskma kõigel rahulikult settida, et hiljem järeldused teha. Mõnda aega peale toimunud psühhodraama sessiooni sain aru, et esialgsed ideed on muutunud ja mõtete käik pupede loomise osas on võtmas uut suunda. Sain aru, et ei soovi enam luua tegelasi enda igapäevaelust vaid pigem enda sisemaailmast; et puped hakkavad kuju võtma iseeneslikult, täielikus kohalolekus - hetkes olemise tundes.

2.2 Pupede loomine

Nagu eelneva peatüki lõpus kirjutasin, siis algne mõte sai uue suuna peale psühhodraama seanssi. “Seedisin” mõnda aega toimunud teraapia seanssi, peale mida langesin täieliku loomingulisse madalseisu, kus kogu protsess tundus mõttetult. Ainus võimalus tööga jätkata oli lihtsalt käärid kätte võtta ja alustada. Tegin seda ilma igasuguse eelneva mõttetööta, et vaadata mis välja tuleb. Hinnanguid andmata ja perfektsuse otsimisest loobudes hakkasid ellu tekkima puped, kes, endalegi üllatuseks, olid täis iseloomu ja emotsioone. Mõni valminud pupe ajas naerma, teine pani tundma tühiselt või tegi kurvaks. Nendel hetkedel sain aru, et tegu ongi teraapilise loomisega ja sellel kõigel ikkagi on mõte.

Lahti lastes igasugustest ootustest ja reeglitest, tekkis tööprotsessi täielik vabaduse tunne. Lasin igal detailil - õmblusel, tikandil, pupe kõrval või- sõrmedel, jääda täpselt selliseks, nagu see hetkes välja tuli.

Sümboolseks osutus ka materjalide valik, millest puped ellu vormuma hakkasid. Seadsin endale eesmärgiks kasutada ära nii palju kogunenud kangaid ja muid materjale kui võimalik, et teha ruumi uuele. Lisaks kannavad taaskasutatud materjalid endas lugusid, mis omakorda loovad nukkudele lisaväärtust, meenutades varasemalt tehtud tööde mälestusi.

2.3 Valik valmis pupesid



Pilt 2. Puppe "Naiivi"

Puppe "Naiivi". Väljendab siirust, lapsemeelsust. Naiivi on alati aus ja näeb igas olukorras ainult positiivet. Naiivil puudub suu ja seetõttu ei avalda ta kunagi arvamust. Loodud 14. aprill.

Materjal: mööblitööstuse nahajäägid, muud tekstiilijäägid.



Pilt 3. Puppe „Pilba“

Puppe "Pilba". Pilba on alati rõõmsameelse näoga, isegi kui sismas tunneb kurbust. Tal on raske toime tulla halbade tunnetega. Pilba tahab alati teistele meelepärane olla, kuid tihti tuleb see tema isikliku heaolu arvelt. Naeratuse taha peidab ta kurbuse. Loodud 31. märtsil.

Materjal: leitud puutükid, Haine paelavabriku paelajäägid.



Pilt 4. Pupe „Tiivik“

Pupe “Tiivik”. Liblikas sümboliseerib vabadust ja kergust. Samuti on ka Tiivik vabadust ihkav positiivse ellusutumisega tegelane, kes lendab muretult rohuaasal, kantud mahedast suvetuulest. Ohuks on liigne kergus ja kõrge lend, mis võivad kiirelt Tiiviku tiivad läbi kulutada ja lend jääb lühikeseks. Loodud perioodil aprilli - mai.

Materjal: tekstiiljäägid, Haine paelavabriku paelajäägid.



Pilt 5. Pupe „Kriimu“

Pupe “Kriimu”. Kriimu on sõge kass, kes tormab hullunult mööda linna ringi ja otsib pahandusi. Kui ta ei saa mida tahab, muutub ta vihaseks ja hakkab enda ümber kaost korralama. Loodud 15. aprill.

Materjal: tekstiiljäägid, Haine paelavabriku paelajäägid.



Pilt 6. Pupe „Sõlmi“

Pupe „Sõlmi“. Ääretult mõistusliku mõtlemisega pupe. Talle meeldib kogetut enda peas analüüsida, teha järeldusi ja elu liigselt ette planeerida. Sõlmi jätab tunded tagaplaanile, mille tõttu on ta takerdunud umbsõlmedesse. Loodud 16. aprill.

Materjal: mööblitööstuse tekstiilijäägid, Haine paelavabriku paelajäägid.



Pilt 7. Puped „Embus“. Fotode autor: Kadriann Kukk

Puped „Embus“. Tingimusteta armastajad. Loodud 23. aprill.

Materjal: mööblitööstuse tekstiilijäägid, Haine paelavabriku paelajäägid.

2.3 Eneseanalüüs

Küsimus, mille püstitasin sissejuhatuses „Kas ma olen üldse kunstnik?“ kaotas tähtsuse. Mõistsin, et kahtlemine, usaldamatus, liigne analüüsimine ja hirm on loovusele takistuseks, samuti nagu sellise piire seadva küsimuse küsimine.

Leidsin endas julguse usaldamiseks tööprotsessi. Lahti lastes igasugustest ootustest ja perfektsionismi otsimisest, hakkasin nautima töökulgu. Tundsime muretu loomise tunnet.

Psühhoteraapiline mäng = nukkude intuiitiivne paigutamine. Iga erinev paigutus on minu sisemise meeleseisundi peegeldus. Vabadus tundeid esindavaid pupesid erinevalt paigutada ning anda neile erinev koht ja tähtsus.

Mõistsin, et inimsuhete ja protsesside lõpetamine elus võtab oma aja ning nende pikkust me ette ei tea.

Avastasin, et ma ei pea midagi lõpetama, inimesi muutma ja suhteid parandama, vaid hoopis kõigele neutraalselt otsa vaatama – need kõik on kui peeglid, mis toovad välja asju meis endis.

Hakkasin ka kaoses ilu nägema. Elu ilu ja valu – kõik on võrdselt olulised.

KOKKUVÕTE

Lõputöö peamiseks lähtekohaks oli eraelus toimuv segadus, mis omakorda tekitas kaost sisemaailmas ja pani mind tundma väga vastandlikke tundeid. Väsinuna ja vastuseid otsides lootsin kergendust leida nende tunnete visuaalseks kunstiks loomise kaudu. Järsku avanes mulle täiesti uus maailm, nukkude ja loovteraapiate näol, millest varasemalt väga palju ei teadnud. Loomulikult olen ma lapsepõlves meisterdanud ja omanud erinevaid nukke ning nendega lõputult mänginud, kuid ei osanud seda teadlikult seostada terapeutiliste omadustega.

Lõputöö kunstiprojektist sai enese uurimise protsess, mille läbi valmisid terapeutilised puped. Õigemini, puped tulid minu ellu läbi spontaanse kunsti loomise. Iga pupe kehastab kas mingit olukorda, emotsiooni või isiksust. Eesmärk, milleks oli läbi kunsti ja psühhodraama lahti harutada elusõlmi sai mingil määral täidetud, kuid pakkudes uue ja üllatava vaatenurga olukorrale, mida ma ei osanud ette näha.

Pupede valmistamisel võtsin eesmärgiks kasutada ära nii palju kogunenud tekstiilmaterjale kui võimalik. Seda selleks, et tekitada uus ja puhas ruum uute ideede tekkimiseks, mis tahes kunstivaldkonnas ja -materjalidega.

Psühhodraama käsitlemine lõputöö raames pani mind tegelema enda sisemaailma ja tunnetega, mis viisid mind põnevale teekonnale - spontaanse kunstiloomise maailma. Läbides tõuse ja mõõnasid, innustust ja kaost tööprotsessis, sain aru, et loomise suurim potentsiaal asub hetkes kohal olemise võimes. „Kas ma olen üldse kunstnik?“ küsimus muutus tähtsusetuks, mis omakorda võttis ära koorma pürgida mingi „standardi“ alla. Kunstnik olla tähendab enda sisemist valikut elada oma elu loovalt ning see ei ole nii tugevalt määratletud väliste tingimuste poolt.

SUMMARY

This graduation project has been not only a longing to complete a chapter of education in my life but also a thesis to shed light on the shadowed parts in personal life. Thesis analyses psychodrama and human psyche through therapeutic dolls made from textile.

Working through chapters of psychodrama (as a form of therapy) in connection with therapeutic dolls has taken me on a journey and this project has been a way to work through all the emotions that have arisen.

Strong emotions were the inspiration to create art and work through personal hardship. Possibility to create art through analysing myself was an inspiration to create a series of dolls. Crafted dolls reflect my deep rooted emotions and have paved a way to express frustration, inspiration and close a chapter of my education.

Psychodrama as a form of therapy came into play when the process for the final thesis had already begun. During my first meeting with my supervisor Siiri Minka, I got the idea to link my thesis with psychodrama. I saw the potential to adapt techniques used in psychodrama to my own idea since this therapy form encourages individuals to express their ideas and perspectives openly. Spontaneity is a key idea of psychodrama, throughout my thesis the approach changes from psychodrama based to spontaneity and expressivity. Final thesis forms into creating my own line of dolls. Creation of the dolls as well as the mission of the dolls is purely therapeutic, where beauty and pain of everyday life are shaped into unique characters through handicraft. The dolls/puppets become art pieces itself and gone through psychodrama seance, it becomes clear that making of the thesis and puppets has been carrying therapeutic purpose itself.

While working on my thesis, I found the courage to trust the process. Focus changed from one form of therapy and fixing my everyday mundane feeling into letting go of all expectations and pursuit of perfection.

KASUTATUD KIRJANDUS

Lindqvist, M. (2003). *Julge elu unelm: rühmamatku loovusesse*. Tartu: Johannes Esto Ühing.

Pattak, P. (2023). *Nukumeetod naiste heaolu toetavas kunstiteraapia rühmas*. Tallinna Ülikooli kunstiteraapia õppetool. Tallinn. [Magistritöö].

Tomberg-Tohter, K. (2013). Visuaalkunstiteraapia meetodid ja tehnikad. Annaabi. <https://annaabi.ee/visuaalkunstiteraapia-erinevad-meetodid-m129919.html>

Toomet, T. (2015). *Maagilise väega nukud*. Tallinn: Hea lugu.

Voznesenska, O. (2018). Лялькотерапія: особливості та ризики використання ляльки в терапії. [Nukuteraapia: nukkude teraapias kasutamise omadused ja riskid]. https://www.academia.edu/37771711/Voznesenska_Olena._Dolls_therapy_the_peculiarities_and_risks_of_using_the_doll_in_therapy

LISA 1. Protsessifotod



Pilt 8. Tekstiilijäägid pupede täitematerjaliks. Foto: autorifoto



Pilt 9. Protsessifoto. Foto: autorifoto

LISA 2. Psühhodramaatilised mängud



Pilt 10. Pupede alla mattunud. Foto: Kadriann Kukk



Pilt 11. Psühhodramaatiline mäng pupedega. Foto: Kadriann Kukk