

Kõrgem Kunstikool Pallas
Maaliosakond

Unenägude Maalikalender
Lõputöö

Patrick Tall
Juhendaja: Indrek Aavik MA

Tartu 2025

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. MAALIKALENDER.....	5
2. ESIMENE NÄDAL/ RÖÖBASTE LEIDMINE.....	7
3. TEINE NÄDAL/ OMA HÄÄLE LEIDMINE	8
4. KOLMAS NÄDAL/ TASAKAALU OTSINGUD.....	10
5. NELJAS NÄDAL/ TEE EDASI	12
6. UNENÄGUDE ESIALGSED RAKENDUSED JA INTERPRETATSIOONID	13
7. KAASAEGSED UNENÄGUDE TEOORIAD	15
8. TAGASIVAADE PROJEKTILE.....	18
KOKKUVÕTE.....	20
SUMMARY	21
KASUTATUD KIRJANDUS.....	23

SISSEJUHATUS

“Uni on küll elu põhialus- kuid mis veel tähtsam, see on kingitus.” (Dement 1999)

Löön kinni äratuskella, ringutan koheselt ära päeva parima ringutuse ning lasen vabaks kopsudes kükitava haigutuse. Olen ärkvel, kuid mu mõistuses jätkuvad vaid sekundeid tagasi toimunud unenäomaailma seiklused. Teist nägu tegemata, on mul juba mobiil näpus ja ma jäädvustan tujule vastava detailsusega oma öise loo sisu, sellest tekkinud tundeid ning aeg-ajalt ka filosoferin toimunu potentsiaalsete tähenduste üle. See oli üdini sisse harjutatud hommikurutiin, mis kestis minu esimese nutitelefoni eluea äkilise lõpuni. Ajutiselt kadus küll minu võime saata sõnumeid ning mängida primitiivseid telefonimänge, aga igavesti kadusid kõik need mitmed sajad unenäod, mis olid sinna aastate jooksul akumulbeerunud. Uue telefoni märkmetesse piiludes, vaatas mulle vastu tühimik, millesse kadus ka minu soov jäädvustada edasisi seiklusi.

See on justkui lihas, mida sa küll ei tunne, kuid mis kaotab unarusse jäetuna enda jõu ja jaksu. Praegused unenäod torkavad koos minuga irregulaarselt hommikuti pead teki alt välja ning nende räägitavad lood jäävad üha ebamäärasemaks. See on südamelähedane aare, mis mu näppude vahelt läbi kukub ning on vaieldamatult aeg taas avada see laegas, mida põhjast täitma hakata.

Minu aastaid tolmu kogunud öö päevik januneb taas jäädvustuste järele. Seekord on mu fookus kogu tegevuse poole teravam ning ma olen varustatud mitmerindelise lähenemisviisiga. Lisaks sõnalistele kirjeldustele, dokumenteerin ma nähtut ka maalikalendris, mis kronologiseerib minu esimesi teadlikke samme sellel igavesti müstilisel rajal. Ma tahan teada saada, kui suurel määral saan ma üle kanda selle võõra maailma lood. Protsessi käigus mõõdan ma unenägude sagedust, jälgin nende sümbolistikat ja detailsust ning keskendun ka edasi antavatele potentsiaalsetele tähendustele. See on maailmadevaheline eksperiment, mis võib viia masenduseni või ka kogunisti hullumiseni. Kuid piisab vaid selle teekonnale asumise mõttest, et mind täis laadida uudishimust ja värskest energiast, mida pean just nüüd rakendama. See on minus olev müstiline inspiratsiooni allikas, mille avamist ma jahtima asun.

Minu lõputööks on maaliprojekt, nimega “Unenägude Maalikalender” mida saadab käesolev kirjutis.

1. MAALIKALENDER

Keskendudes oma unenägude jäädvustamisele läbi maali meediumi, leian ma ennast koheselt tuliuue seikluse alguses. Mulle mõjub ebamugavalt idee seda protsessi alustada esialgses telefoni märkmete formaadis, sest ma justkui tunnen kohustust anda rohkem au 'vana sõbraga' taas kohtumisele. Minu eksperimendi kestvus on 32 päeva, seega minu lõuend on samamoodi jaotatud kolmekümne kaheks osaks. Loto võitmist on võimatu garanteerida, nii et plaan iga öö meeldejäätav unenägu näha on ebatõenäoline. See aga ei tähenda, et kogu asja eesmärk oleks saavutada kindel tulemus, sest lõplik teos on kuni viimasel päeval tõmmatud pintslitõmmeteni kabalistlik.

Kalendri formaat on minu protsessi poole aus ning lihtsasti jälgitav. Justkui üks kingituseks saadud seinal rippuva kalendri leht, millel on meelde jäänud unenägude märkimisväärsimad momendid jäädvustatud justkui tähtpäevadena vastavate ruutude sisse.

Unenägude ebajärjekindlad sisud, neis olev loogika ja neist saadud kogemused on igavesti äärmustesse kõikuvad. Seega, on tähtis teada, mis on minu eesmärk nende elamuste maalipilti jäädvustamisel. Kas soovin esile tuua kurioosseid detaile, soovin ma kanda üle läbi elatud emotsioone või ma proovin vaatajat usutavat maalimaailma avastama kutsuda? Kindlaid valemuid looma hakates tekivad üdini abstraktselt tasandilt esile tulnud ideede ümber koheselt seinad, mis hakkavad piirama nende potentsiaalseid maalilisi väljendusvõimalusi. Ma otsustan emmata protsessi, ning võtta süüdimatult igat uut hommikut ning ka ateljeesse minnes toimuvaid mõtterünnakuid kui ainulaadseid projekte. Minu eesmärk on anda igale öösel manifesteerivale alateadvuse ilmingule võimalus mind ja ka vaatajat üllatada. Ma tunnen, et väga tähtis on jätta protsessi poole lahti nii ukсед kui aknad, sest nagu petlikult tühi seinal rippuva kalendri ruuduke, saab see päev täituda nii kõige ülevamate mälestustega kui ka traagiliste õppetundidega.

Selline paindlik lähenemine astub eemale pealesuruvast narratiivist, ning innustab hoopis vaatajat läbi intuiitse isikliku seikluse leidma maalikalendris seoseid, puhkusekohti ning ka kulmineeruvaid huvipunkte. On hommikuid, mil fantastilisest unest ärkamine on päeva traagilisim moment või hoopis pääsemine üdini läbiraputavate õudukate kihvade vahelt. Ning isegi siis kui nähtud öölugu ärkvel teadvusesse kaasa ei tule, on maalikalendris

jäädvustatud seiklusel 'algus' ja 'lõpp'. Kõik see, mis punktist A- punkti B vahepeal on, hoomab endas komplektina ühele ägedat seiklust kuid võib teist jätta ka kukalt kratsima.

Kalender on jaotatud neljaks võrdseks reaks, nöö nädalaks, ning igal real on kaheksa nöö päeva, mis täituvad mulle meelde jäänud unenägudega. Ma katsetan igal nädalal erinevaid magamisviise ja ka helilisi stiimuleid, et leida enda jaoks kõige efektiivsem viis kuidas unenööd esile tuua tuua. Läbi magamisviiside muutmise loodan ma leida võimalusi, kuidas mõjutada unenägude selgust ja sisu. Lisatasandina on maalikalendri üheks osaks ka heliline pool, mis aitab mul protsessis olles eristada maalikalendri etappe. Igal kalendri nädalal ehk ka magamisviisil on omaenda muusikaline pala, annab iseloomu ja konteksti tolle sektori ruudukestele. Helid valmivad paralleelselt unenägude jäädvustamisega, ning mis iganes etapis helipalad on, laulavad need mind ka õhtuti magama. Sellega viin ma oma aju teadlikult hüpnotiseeritavasse staadiumisse. Muusika projektides korduvad müstilised helid, intensiivsed efektid ning kompositsiooni eksperimentaalne ülesehitus on taotluslikud, et viia mõtted eemale argipäevasest ning avada üks öös peituvasse teadmatusse.

2. ESIMENE NÄDAL/ RÖÖBASTE LEIDMINE

Minu esimese kalendri rea magamisviisiks on seitse ja pool tundi ööund, see on maguspunkt, mis alati viib mind ööst- hommikusse täis laetuna ning vahest ka unest kaasa saadud seiklusega. Selline enesekindel stardipauk aitab leevendada kogu protsessi osas tekkinud ärevust. Teadmise, et minu päeva saadavad laetud patareid ja hea enesetunne, jõuan ma ateljeesse naeratus suul ja tegutsemise tuhin peal. Selline meelelaad tekitab tajutavalt ka turvalise keskkonna minu alateadvuses, sest minu esimese nädala unenäod voolavad koheselt ja väsimatult minu ärkvel teadvusesse.

Selleks perioodiks loodud muusikapala osutus olevat ka justkui avastatud supervõimeks. Minu suunda muusikaprojekti tegemisel saab kokku võtta kolme sõnaga: sissejuhatav, eepiline, müsteeriline. Ma tunnen, et nendest suunajatest pidasin ma ka hästi kinni ning ei lasknud teose elementidel üle käte minna. Hiiglaslikud helid, pikad bassid ja pala teises pooles ilmnevad müstilised juhtmeloodiad suudavad mind peaaegu komponeerimisel juba magama laulda. Magama jäämisel jõuan ma vaid paar korda selle kahe minutilise pala läbi kuulata, kuni leiangi ennast juba hommikupoolikus, põnev uni tagataskus. Minus on küll varasem teadmine, et muusika kuulamine suudab vahetult aju tuju mõjutada. Aga mind siiski üllatavad selle projekti otstarbeks valmistatud muusikapala võimed. See on truu matkakaaslane, kui ateljeesse seiklen, see aitab mul maalimise ajal laskuda tagasi unenägude detailidesse ning see on ka ideaalseks unelauluks, kui õhtul pea padjale viskan.

Sellise vundamendi pealt ma maalikalendri ülemiste kastikesteni ulatusingi. Sellesse ritta tekkinud unenäod on kõik "kuskile kiirustamise" mündris. Kajastavad need minus oleva ärevuse sosinat või on kogu projekti raskus see, mis mu õlgadel vastavaid tulemusi toob? Selgesi meelde nad igal juhul jäävad. Unenägude olemuste erinevus julgustab mind ning minu mõistuses hõljuvad teadmatuse ja hirmu pilved hakkavad tasapisi hargnema.

3. TEINE NÄDAL/ OMA HÄÄLE LEIDMINE

Võrreldes esimese nädalaga, kadusid väga mitmed ärevust tekitavad tunded, lahustus suur osa teadmatuses ja ka rööprähklemise kaoses vappumine ei tõmmanud mul enam jalgu alt. Sellest tulenevalt otsustasin ma pedaal põhjas võtta magamisviisiks kõige ekstreemsema valiku. Ma laskun unne pooleteiseks tunniks, mis on enam-vähem vajalik aeg REM-une faasi jõudmiseks, millesse jõuan enne äratuskella helisemist vaid varbad sisse kasta. Selles unestaadiumis pidavat unenäod esinema.

Jõllitades uue rea esimest tühja kastikest, käis minust läbi äratundmise tunne. Teadmine, et mul on juba ühe maalikalendri nädala jagu kogemust puusa all, käis ka kohene mentaalne käigu vahetus. Sisse lülitatud käik avardas mu vaatevälja ning ma nägin esimest korda enda all laiuvat lõuendit kui miskit, mille viimase ruudukeseni ka jõuan. See tähendab vaid üht, ma olen ületanud esimesed proovikivid ning see kuidas ma sellel teekonnal kulgen, on õige.

Väga vabastav on lahti lasta kramplikult pigistatud ohjadest, mida proovisin jäigalt esimese nädala ajal tüürida. Nähes projekti vaikselt maha lihvitud nurki ja sellest tulenevat selget suunda edasi, andis see mulle hingamisruumi keskendumiseks unenägude jäädvustamiste nüanssidele. Ma leian ennast uues meelelaadis, kus maalimine on lõbusam, käsi pintslil lõdvem ja uued lähenemised ning alternatiivsed võimalused vilksavad peas tihedamini esile. Ma ei maali enam eksklusiivselt seda täppi i-tähe otsas, mil unenäos on kindlasti kõige visuaalselt põnevam hetk. Ma leian ennast märkamas ja austamas ka unenägude vähem märkimisväärsed hetki, kohti ja tundeid. Üleüldiselt meeldib mulle maalides lõuenditele laotada sisemaailma vaateid, aegajalt naudin ma aga enamgi veel plein air lähenemise nurka. Nendele plein air maalidele, samamoodi nagu ka maalikalendri unenägude alternatiivsetele variantidele, segan ma sisse tõrtsu omaloomingut ja vajadusel painutan veidike ka nähtut.

Üheks suuremaks proovikiviks ei osutunud sellel nädalal ei pooleteise tunnisest unest tingitud uimasus, ega ka unenägude mitte manifesteerumine, vaid minu ärkamise võime, uneliiva kõige potentsemas ajavahemikus, osutus alla keskmise rahuldavaks. Äratuste väsimatu kraaksumine ei suutnud mind üle poolte päevade välja rebida nendest mesimagusatest unemaailmatest. Katsetades üha agressiivsemaid helinaid, proovides kruttida

heli valjusust üle maksimumi, jäi mulje, et pea miski ei aita. Iga öö, laskusin ma unne, lootusega, et '' äkki seekord ma ärkan''.

Teise nädala muusikapala luues tabas mind peas olev uus üüratu ruum halvavalt. Ma ei osanud suunata kõiki neid läbimurdeid ja tundeid helilisse kompositsiooni. Kustutades järjest loodud rütme, alustades korduvalt uuesti süntesaatoril esialgse heliga, tabasin ma ennast äkitselt hoopis mikrofoni ees. Pähe vilksasid koheselt kaks sõna: ''unenägude rüpes''. Neid mantralikult korrates, heli kõrguse variatsioone kompides ja kindlat rütmi eirates, langes mulle sülle intiimne ja maagiline vokaalide kaskaad. Selle ümber ma ka ülejäänud pala ehitasin.

4. KOLMAS NÄDAL/ TASAKAALU OTSINGUD

Pärast teise nädala läbikukkunud ärkamisi, tunnen ma ennast küll veidi nõrдинult, et ma justkui ei 'maganud edukalt'. See on samaaegselt humoorikas mõte, kuid mõjub momendis ka demotiveerivalt. Kolmandal nädalal, tõmban ma tüüri teispoolsesse äärmusesse. Soov veatult järgida magamisviisi suunda, kavatsen ma iga öö üle magada. Tundide arv küündigu kasvõi minu senini rekordina jutti magatud kuueteist tunnini, reegleid ma sellega siiski ei rikuks. Selline rihma lõdvaks laskmine aga tõi endaga kaasa kurioossed sisemised võitlused ja kollitama tulid ka vanad demonid.

Nädal algas silmi pimestava pohmakaga, millest välja ujumine võttis aega pea kolm päeva. Tegemist oli lõputöö projekti väliste saavutuste ülekülluslike tähistamisega, mis võtsid tüki maalikalendri uue nädala alguse entusiasmist. Magamisviisi reeglistik oli küll laitmatult korrektne, kuid minu unekvaliteet kannatas üüratult. Nii mõnigi sellel lõuendil laiutav must ruut on tingitud minu keha intensiivsetest katsetest puhastada end mürkidest.

Kempsu kallistamise käigus toimus minus õnneks kaineistav muutus. Tee edasi pöördus nüüd kõrvalistest fookust udutavatest teguritest eemale. Unemaadel seiklemise poole tee miilikivi raputas mind küll esialgu läbi, kuid see ühtlasi viskas minu sammude rütmi temposse, millest langesin hasarti. Teekond ateljeesse ei olnud enam vastumeelne kohustus, vaid miski mida ma suurima heameelega kogesin. Lõuendi otsas küürutamine ja maalimise ajal üles tulevad väljakutsed olid teretulnud ning nende lahendamine toimus üha voolujoonelisemalt.

Kuid see lõuendi otsas küürutamine... Olen 27 aastat vana ja minu keha hakkas umbes sellel kolmandal nädalal tõsiselt märku andma, et igavesti ma kumerselgust imiteerides maalida ei saa. Maalisessioonid sisaldavad nüüd suuremal sagedusel venitusi, pause ning lõppevad kohati isegi valust higistades. Aga ma keeldun muutmast enda lähenemisviisi. Lõuend pörandal ning sellel küürutamine on see mida ma tean ja see mis töötab.

Kolmanda nädala muusikapalas voolab helisageduste vahel nostalgia tunnet ja pala ise justkui tõuseks aegajalt lendu. Ülemagamine matab aegajalt kogu päeva laiskuse vati sisse, milles on raske säilitada kindlat tööritmi ja üleüldiselt on manööverdamine raskendatud. Ma olin tänulik enda varasemalt kujundatud rangemale rutiinile, sest vastasel juhul oleksid möödunud selle nädala päevad suuremal määral unistades, mineviku kergust igatsedes ja

üleüldiselt munedes ning vile lastes. Kuid minus tekkinud hasart oli see, mis need raskemini astutavad sammud siiski ära tegi. Kogu mu olemus lendles udusulena õhus seinast-seina ning ma tunnen, et see helipala tabas kogu komplekti otse kümnesse.

5. NELJAS NÄDAL/ TEE EDASI

Viimane nädal oli täis ahhetamist. Ma ei suutnud uskuda kui tihti ma unenägusid nägin, kui ilus maalikalenderi üldpilt välja nägi, kui lihtne oli protsessis kulgeda ja kui väga ma soovisin, et see teekond oma lõpp-punkti ei jõuaks. Kolmkümmend kaks potentsiaalset unelugu, millele kõigile sai selle nädala lõpuks omaenda hääl antud.

Igal ööl magasin ma selili, see on mu magamisviis. Kurioosselt olin ma natukene hirmul selle meetodi rakendamisel, sest minu enim kuulnud unehalvatuse kogemused juurduvad ühel või teisel moel selili magamisest. Jah, kaks ööd sellel maalikalendri real küll vihjavad intensiivsemat sorti kurja kohalolule, aga seekord ma paralüüsi koletisega silmitsi seisma ei pidanud. Küll aga oli tegemist ainsa nädalaga, mil ma matkasin iga päev ateljeesse, et öösel nähtud lugusid maalida. Tulenes see minu valitud magamisviisist või hoopis minu meelelaadist? See ei olegi tähtis. Aga need lõpusirgel laiuvad üksteist järjestikuses nähtud unenägu on midagi erilist ja mul on hea meel, kui tugevaks tervikuks see kogu projekti seob.

Nende viimaste maalikalendri kallal puremiste ajal toimus minu protsessis suur läbimurre. Ma avastasin ennast ilma pingutamata lahendamas kõiki väljakutseid, mis lõuendil tekkisid. Pea iseenesest paigutusidd kompositsiooni osad omaenda kohtadesse, valgus ja vari eksisteerisid maalil justkui enne minu poolseid pintslitõmbeid ja kogu maaliprotsess toimus kordades kiiremini, kui alguses. Ma siiralt tundsin, et nüüd noppisin ma oma järjepidevusest ja kirest tulenevaid vilju millest üks maitseb paremini kui teine.

Viimases muusikapalas väljendus nende külluslike emotsioonide kulminatsioon. Justkui kõik, mis sees oli, otsustas nüüd üle teise karjuda. Tulemuses märkasin, et alateadlikud tunded, mis ei saa minu tavateadvuses piisavalt häält, asetsevad helimaastiku silmapaistvamatel kohtadel. Projekti viimase lipsu sidumisel on käega katsutav dramaatilisus, ja nii ta olema peabki. See on olnud kui maraton, mille lõpusirgele jõudes on mõlemas kopsus veel võhma lõpusprindiks.

6. UNENÄGUDE ESIALGSED RAKENDUSED JA INTERPRETATSIOONID

Esimesed dokumenteeritud unenägude interpretatsioonid juurduvad lausa 3100 aastatest eKr, muistsest Mesopotaamiast. Unenäod olid nende ühiskonnas väga tähtsad. Neid peeti jumalikeks sõnumiteks ja ka tuleviku ennustusteks. Väga sarnaste piirjoontega on unenägude interpreteerimine ja implementatsioon ka ajas edasi liikudes muistse Egiptuse, muistse Kreeka ja Rooma ning ka Heebrea rahvaste seas.

See on tänapäeval kahjuks pea välja surnud tava. Enam ei minda püha templitesse magama ravi eesmärkidel, ning et saada jumalikke sõnumeid. Enam ei ole spetsialiseerunud preestrit, kes tuleb rahva ette öösel nähtud unenägu lahti seletama, läbi selle rahvast suunama ning sealt ennustusi välja võluma... võibolla mingisuguses sektis ehk veel asjad nii toimuvad. (Doctor 2019)

Mina oma eksperimendi ajal kahjuks erinevates kohtades ei maganud, kuigi tagant järgi oleksin ehk soovinud paar ööd jääkülma betoonpõranda peal ateljees lõdiseda, et kogeda mingisugust jumalikku sekkumist. Minu templiks jäi seesama kahekümne ruutmeetrite aiamaja, kus ma olen silmadesse rähma kogunud juba viimased kaks ja pool aastat. Küll aga võttis magamine minu elus sisse koha esireas ning ehitades oma elu selle ümber, tekkis tuntav muutus ka ärkvelolekus. Minu eesmärk oli küll vaid jäädvustada seda, mida ma nägin, kuid ma tunnen, et neis peitub ka tarkus ning informatsioon millegi enama kohta. (Ibid.)

Muistse Egiptuse lausa kategoriseeriti unenäod, need olid kas halvad või head. Loodi detailitihedad unenäoraamatud, kus halbade ja heade unenägude interpretatsioonid ka välja toodud olid. Nende ühiskonnas olid unenäod otseteeks jumalate sõnumitele, ning preestrid rakendasid unenägude inkubatsiooni. Nad magasid püha kohtades, et esile kutsuda tähendusrikkaid unenägusid, läbi mille ennustati ning ka raviti. Testamendiks, kui tõsiselt seda tava võeti, oleks ehk see, et unenägudest saadut kasutati küll isiklikel põhjustel, kuid rakendati ka poliitiliste ja sõjaliste otsuste langetamisel. (Ibid.)

Kreekas ja Roomas laiendati varasemaid traditsioone. Leiti, et unenäod saadetakse kas jumalatelt või surnutelt. Asclepius, tervendamise jumalanna templid said unenägude inkubatsiooni keskpunktiks. Inimesed käisid nendes templites magamas, lootes terveneda või saada tulevikku ennustavaid unenägusid. Preester oli nende interpreteerijaks. Selles

ajavahemikul lõi Daldise Artemidorus süstemaatilise teksti unenägude interpreteerimisest, milles käsitletakse sümbolistikat, sõnamänge ja ka isiklikku konteksti. See teos on üheks alustalaks hilisemate unenägude analüüside viisidele. Unenägusid lahti seletavaid meediume võib tänapäevalgi interneti sügavustest kui ka kõrvaltänavatest leida, aga see väli on pigem muutunud niššiks ning see on kaotanud suurel määral ka oma laialt leviva pühalikkuse. (Ibid.) Heebrea rahvas, oma muistsel ajal, viis ehk öö lugude tähtsuse kõige jumalikumale tasandile, uskudes, et läbi unenägude on jumalaga võimalik lausa suhelda. Heebrea Piiblis on mitmeid jutustusi, kus unenäod suunavad, ennustavad ette ning ka hoiatavad. Selleks, et interpreteerida, läks vaja jumalikku inspiratsiooni või erilist annet. (Ibid.)

Ilma otsimata või tutvusringkonnas oleva sensitiivita, ei komista sa niisama tänapäeval inimese otsa, kes oskaks öelda su unenäo kohta palju enam kui "Vau, segane uni, tüüp.". Kuid meil kõigil on unenäod, mille kallal mõlgutame rohkem mõtteid kui muidu ning mis annavad ka ainulaadse laengu tulevasse päeva. Ma tunnen, et maalikalendri pidamine on miski, mis avas mulle killukese vanarahva uskumustest. See toimus läbi üüratu variatsiooni skaala, sügavalt liigutavate stsenaariumite ja ka ärkvel olekus tuntavate muutuste. Ma kavatsen jätkata ühel või teisel moel pärast kooli lõpetamist sellesse allikasse oma varvaste kastmist ning olen avatud ka nähtud lugude tähenduste tagamaid avastama. Seon ma oma sügavaimad uskumused ümber unenägude sõnumite? Kätt ma jumalikule sekkumisele ega ka endas peidetud annetele ette igatahes ei pane.

7. KAASAEKSED UNENÄGUDE TEOORIAD

Inimese aju on üks igavesti kompleksne ja mingil määral senitundmatu asi, mis on peaaegu igal inimesel varieeruvate neuronihendustega olemas. Dušši all olles, võib täiesti suvalisel hetkel pähe vilksatada sinu isiklik HEUREKA idee, millele aga järgneb samakiirelt soov nabiada makist üks burks. Seda lõpumatut spektrit potentsiaali on vastupandamatult raske mitte uurida ning avastada. Tavateadvus koosneb enamasti sisemonoloogist, endale sõnastatud ideedest ja soovidest, see on see nähtav kiht aju tegevusest. Laskudes sügavamale abstraktsetele tasanditele, kus pesitseb alateadvus ja millest potentsiaalselt ujuvad üles ka unenäod... on üha raskem anda see 'õige' vastus, et miks asjad on nii nagu nad on ja toimivad nii, nagu nad väsimatult toimivad.

Tänapäeval on esirindel viis unenägude teooriat. Vaieldamatult ei ole ühte kesktee, aga vaprate pioneeride poolt esitletud teooriad loovad kokku intrigeeriva kompoti. Neis kõigis on oma tõetera sees, millest mõni sobib paremini ehk jalad maas mõtlejale ning teine pea pilvedes lendlele. Abstraktsemal alal asetsevad Sigmund Freudi soovi-täitumise teooria ning Carl Jungi psühholoogilise funktsiooni teooria. Ratsionaalsemas vaates aga laiuvad aktiviteedi sünteesi teooria, kognitiivne teooria ja järjepideva aktiviteedi teooria.

Maalikalendrit vorpides ei osanud ma koolkonda valida, ma ei taotlenud, et tõstan ühe teooria üle teise ning leian 'selle õige'. Küll aga aitavad need kindlatele üles tulnud küsimustele anda vastused. Esimesel maalikalendri real põgenesin ma pea igas unenäos kellegi või millegi eest. Peaaegu käega katsutav oli see alateadlik hirm projekti mastaabi ees, mil pidin siiski säilitama alluvust aja kulgemise halastamatult järjepideva suuna poole. Jungi psühholoogilise funktsiooni teooria väidab, et unenäod täidavad tähtsat rolli inimese mentaalsetes ja emotsionaalsetes protsessides. Need on tihedalt seotud alateadvuses toimuvaga, mälu kindlustamisega ja emotsioonide reguleerimisega (Montangero 1999). Jung peab psühhoterapeute tänapäeva šamaanideks või ka preestriteks (Hurd 2009). Need autoriteetsed rollid on ajaloos tegelenud unenägude interpreteerimisega. Jung aga on väidetavalt ise oma 60 eluaasta jooksul interpreteerinud üle 80000 unenäo (Bulkley 1992). Põhjus, miks unenäod esinevad on sellepärast, et säiliks ja taastuks psühholoogiline tasakaal. Ärkvel olles ei saanud ma hirmuga maha istuda ja seda endas lahustada, sest see oli mu esialgne eest vedav jõud.

Sigmund Freud, maamuna esimene psühhoanalüütik, tõstatab oma teoorias esile unenägude olemuseks meie alateadvuse maskeeritud väljendusviisid. Alla surutud ihad ja lahendamata konfliktid on need, mis väljenduvad unenägude ilmnevates osades, ühtlasi sisaldades endas ka salapäraselt varjatud osa. (McLeod 2024) Selle piraka lõuendi teise rea täitmisel leidsin ennast öösiti üha kurioossemates olukordades. Minu ilmnunud unenägude osad sisaldasid täpselt nagu teooria ütleb: krüptilisi, segaseid ja ka lünklikke stsenaariume. Neis kõigis olev varjatud sisu on Freudi sõnul vihjetena ära peidetud, ning tõena puistatud laiali unenägude sümbolistikasse, kus ka kogu öö loo tähendus juurdub. Need on mu alateadlikud soovid, hirmud või ka lapsepõlve konfliktid. Freud väidab, et analüüsides ilmnunud unenäo osasid, on võimalik ka need allasurutud siseveendumused avada. Tegemist ei ole kindla valemiga, sest alateadvuse müstilised funktsioonid ei kooskõlastud meie tavateadvusega. Unenägude ajal toimuvad järjestikku neli protsessi, mis on tragilt alateadvuse poolt eest veetud. Väsimatult toimub kondensatsioon, mis on mitmete ideede või emotsioonide kokku sulatamine üheks unenäo elemendiks. Ümberasetamine segab omakorda pada, nihutades emotsionaalset tähtsust ühelt elemendilt- vähem tähtsamale elemendile. Toimub dramatiseerimine, mil abstraktsed mõtted teisendatakse visuaalseteks või narratiivseteks vormideks. Ning kui sellest veel ei piisanud, siis ärgates hüppab kampa ka teisejärguline viimistlemine, kus katkendlikud unenäo elemendid organiseeritakse üheks mõistetavaks looks (Gray 2012). Jäin vahele, jah, mul on koomiliselt suured '1# fänn' kindad Freudi ja Jungi teooriatest. Nii mitmetest mu unenägudest huugab üleloomulikkude sekkumist. See, kui orkestreeritud on nende lugude stsenaarium, kui palju on unenäo elemente, mida ma tavateadvuses varem eales näinud ei ole ning kui tähtis kõik see ka tundub, ei saa olla kompotina kokku üks suur kokkusattumus. aga see ei tähenda, et neurobioloogilised ja muud kogu asjast maagia välja imenud seletused mulle ei meeldiks!

Aktiviteedi sünteesi teooria avas mu silmad selle osas, et REM (rapid eye movement) unes aktiveerub meie ajutüvi, mis hakkab J.Allan Hobsoni ja Robert McCarley sõnul tulistama suvalisi elektriimpulsse. Sellele järgneb kortikaalne süntees, milles magaja ajukoor katsetab organiseerida neid randoomseid signaale mõistetavateks narratiivideks, rakendades mälestusi, meelelisi kogemusi ja emotsionaalseid kõrvalsaadusi. Tegemist on eksklusiivselt aju katsetustega aru saada sisemiselt genereeritud närviaktiivsusest ehk unenägudel ei ole tähendust, ega ka tähtsust (Hobson 2010).

Kognitiivne teooria läheneb sarnaselt Freudi ja Jungi teooriatele teemale vastuoluliselt. Unenäod on siin teoorias ärkveloleku mõttekäigu pikendus, rakendades sarnaseid närvimehhanisme ja kognitiivseid funktsioone. Rõhutakse paralleelidele magamisoleku ja ärkveloleku vahel. Unenäo esinemisel tuleb see samasugust kognitiivset skeemi kui ärkvel olek, sest ka uneilmal on vaimne raamistik ning toimuvatel sündmustel on järjestus. Mõlemas olekus organiseerib see süsteem uskumusi ja ka teadmisi. Teooria väidab ka, et unenägudes esinevate elementide sagedus osutab ka sellele, kui suures mastaabis mingisugune ärkveloleku osa sind parasjagu mõjutab (Domhoff 2010).

Näiteks kui ma pidin maalikalendri kahekümnendat päeva maalima, nägin ma too öö järjekordselt unes, et mind ajas miski taga, seekord tulnukas. Ma langetasin väga kaineid otsuseid oma paanilisel põgenemisel, kaardistades kiirelt igat uut ruumi, proovides peita end nii edukalt kui võimalik. Ma olin täiesti teadlik ka sellest, et mind ajab taga miski, mis on paha ja et ma olin ohus.

Kognitiivne teooria tõstatab jätkuvuse hüpoteesi. Unenägude sisu peegeldab tihti ärkvel oleku murepunkte, mälestusi ja emotsionaalseid elamusi. Tõestatud on, et ~30-55% unenägudest sisaldavad hiljuti ärkvel olekus kogetud elemente. Intrigeeriv osa kogu teooriast on kehastatud simulatsioon, mis väidab, et unenäod valmistavad indiviidi ette ärkvel oleku väljakutseteks. Unenägude nägemine on meelemootorite protsesside harjutamine, emotsionaalses olukorras olemise katsetamine.

Jungi, Freudi, aktiviteedi sünteesi ja kognitiivse teooria kõrval seisab ka järjepideva aktiviteedi teooria. See on mingil määral aktiviteedi sünteesi teooria edasiarendus, mis kisub oma presentatsioonilt rohkem arvutiteaduse suunas. Kanada teadlase Jie Zhang'i lähenemine käsitleb peamiselt aju funktsioneerimist magamise ajal. Ta väidab, et nii mälu teadvusel ja ka teadvuseta olekul on kõrvalsüsteemid, mis peavad järjepidevalt olema aktiveeritud, et säilitada aju korrektset funktsioneerimist (Zhang 2004). Need süsteemid tegelevad teadlike ning alateadlike mälestuste sorteerimisega ja integreerimisega. REM-unes on teadvuseta kõrvalsüsteem aktiivselt informatsioonivoo kallal, mis mälestuste reservaadist voolab. Läbi selle protsessi säilib aju tegevus siis, kui meelelised sisendid on lahti ühendatud. Kuna mõlemad kõrvalsüsteemid on selle protsessi ajal aktiivsed, siis unenäod ongi kogemata esinevad teadvusel oleku elamused.

8. TAGASIVAADE PROJEKTILE

Olles selle kolossaalse projekti lõpus, mõjub maalikalendri vaatamine mulle samaaegselt melanhoolse hüvastijätuna, kuid vaieldamatult õhkab sellest edaspidiste seikluste hõngu. Sellele retkele ma asusingi ju selleks, et leida endas uus inspiratsiooni allikas ning ma tunnen, et suure töö hinnaga on see ennast mulle ka avanud. Maali ees seismine on aukartust tekitav. Ma ei mõista küll täielikult nende unenägude sisu ja nende omavahelist seost, aga süvenedes unenägude interpreteerimise ajalukku ning modernsetesse unenägusid seletavatesse teooriatesse, saavad mõned tekkinud küsimused siiski vastused. Turvaline on siiski öelda, et müstilisus ei ole minu jaoks unenägudes kadunud.

Mida sügavamale öölugudesse ma endal laskuda lasen, seda enam avardub see üüratu nähtamatu maailm, mis pesitseb kuskil meie kõigi alateadvuse soppides. Selle põhjani jõuda ma ei looda, sest see on lõputu. See avastus, kui väga ma armastan rakendada neid maagilisi killukesi aga, on miski, mis ma loodan, et maalikalendri kogejad ära tunnevad. Korduvalt hakkavad töö nägijate pilgud jooksuma erinevate ruutude vahel, luues isiklikke seoseid, minnes omaenda seiklustele, et proovida lahti harutada miski, millele on lõpmatu arv lahendusi. Ma tunnen, et see maalikalender täidab nii mulle endale kui ka välismaailmale oma ülesannet.

Nii palju ei ole ma maalinud sellest ajast saati, kui ma esialgu enda jaoks maalimise armastuse avastasin. Narkomaanid jahivad seda esimest uimasti mõju all olemise tunnet igavesti, mida nad meeleheitlikult otsima jäävadki. Jõudes taas maalimise versiooni 'selle' tundeni aga, on miski, mida ma küll ei taotlenud, kuid see andis mu kirele uhiuue ja värsket laengu. Tulevikuplaanid ei koosne sellest, et ma viskan käsitletud projekti nurka ning sellest jääb vaid minu lõputöö. Juba kostub minu mõtetes soov võtta ette veel suurem, ägedam ja ajapiirangutevaba projekt, läbi mille ma samm-sammu haaval avastan seda maad oma tavateadvuse ja alateadvuse vahel. Sellest tööst tekkinud hasarti saan ma kirjeldada kui tervisliku sõltuvusena. Minu produktiivsus lendas lakke, inspireeritud olemine oli käkitegu ja see kindel rutiin hoidis hammasrataid väsimatult käimas.

Kui ma esialgu maalikalendri mõtte välja käisin, sai see tugevat vastukaja. Unenägude teema on tallatud rada, millest originaalsust välja pressida on paras väljakutse. Kuid sellele vaatamata oli minu südamest kostuv, veendunud sosin vali ja ma teadsin, et vaatamata kõigele,

on minu kord omaenda jäljed tekitada. Mõlgutades teisi lõputöö ideid, hakkas vaikselt entusiasmi langema. Puust ja punasest sai selgeks see, et ma pean järgima enda sisemist häält. Jah, tööle annab hinnangu komisjon, kriitikat annavad möödaminejad ja töösse sukeldujad, aga projekt oma olemuselt on tehtud minule endale. Ma avasingi endas tuliuue inspiratsiooni allika, minu ja mu alateadvuse vaheline side selgineb ja tugevneb. Mis aga kõige tähtsam, ma siiralt nautisin iga tahku selle projekti ellu viimisel.

KOKKUVÕTE

Ma võin südamerahuga öelda, et otsus unenäo maailmadesse sukelduda oli viljakas ja hinge kosutav. Maalikalendri formaat hoidis iga uue öö poole minu uudishimu kõrgel ning täitis minu päevad meeldejäävate seiklustega. Teekonnad ateljeesse, seal toimuvad maalisessioonid ja koduski muusikapalade kallal nokitsemine oli pidev ülesmäge liikumine ning seniidis ootaski mind magustoiduks see, mida otsima asusin. Ma leidsin uue lõputu inspiratsiooniallika, mis osutus andvamaks kui oleksin eales suutnud ette oodata.

Ma tunnen, et minu lõputöö projekti idee hakkas idanema mu aastatetagusest tekkinud unenägude jäädvustamise huvist. Selle lõputöö protsessi lõpp-punkti eel seistes, tekib tunne, nagu ma oleksin ringiga tagasi sarnases kohas, mis mind esialgu intrigeeris. Minu kopsudes kükitavad siiani hommikuti päeva parimad haigutused, märkmetesse tekivad regulaarselt unenägude sissekanded, aga nüüdsest ei ole enam tegemist vaid nende arhiveerimisega. Igas nähtud loos on ka potentsiaal saada lõuendil ilutsevaks maaliks. Enam ei kirjuta ma üles vaid omaenda tundeid ja nähtu sisu, vaid ma loon ka aktiivselt unenägude elementidest maalikompositsioone. See lisatahk avas ukse tulevastele projektidele ning lisas kogu protsessile selle lisärtsu, mis hoiab mind veel pikalt neid müstilisi maailmasid avastamas.

Unenägude maalikalender algas maailmadevahelise eksperimendina, millest sai lõpuks sõbramoodi kaaslane. Protsess oli järjepidevalt mind kaasahaarav ja põnev, mille käigus avanesid uued tulevikuplaanide ukседki. Dementi sõnadel on tõde taga, unenäod on kingitus, mida iga üks meist saab enda jaoks avastada. Kindel on see aga, et ühe kuu jagu mulle maalitud unenägudest ei piisa. Need on sissejuhatavaks peatükiks.

SUMMARY

“Sleep is an essential part of life — but more important, sleep is a gift.” (Dement 1999)

For my thesis, I created a singular painting which consists of 32 potential dreams, named “Calendar of Painted Dreams”, accompanied by the following text.

I slam shut my alarm clock, instantly stretch my best stretch of the day, and exhale the yawn that was lazily crouching in my lungs. I am awake, but in my mind are the adventures of my dreams that happened just a few moments ago. Without a second thought I grab my phone and start jotting down the journey I had just arrived from. Based on my current state of mind the writing's depth of detail varies, occasionally delving into the emotions my dream made me feel and sometimes even cracking down on the potential meanings behind said dream. It was a morning routine that was running like clockwork until the faithful morning when my first smartphone decided to never again wake up from its slumber. The ability to send messages and play primitive mobile games was temporarily halted but the multiple hundred dreams in my notes were forever sucked into the void. As I peeked into my new phone's notes, the emptiness staring back discouraged me from continuing my dream journaling.

It is like a muscle you do not feel, but when left unattended it still loses its endurance and might. Currently I remember my dreams irregularly and the contents are present in my mind for a fleeting moment. It is a heartfelt treasure that spills through the gaps of my fingers. It is undoubtably the time to reopen this horde of treasures and once again start filling it up from the bottom.

My night diary, yearns for another proper entry. This time however, it will receive my whole attention, and I will be approaching this journey on multiple fronts. In addition to journaling, I will be documenting my expedition on a painting calendar which will chronologize the first steps on this familiar unfamiliar path. The goal is to see in what capacity I can carry over these stories from that mystical world. During the process, the rate of memorable dreams will be kept track of by the painting calendar and it will aid in deciphering the symbolism and potential meanings behind a specific experience. This interworldly experiment has a chance of leading into depression or even into madness. But just the prospect

of such an exhilarating adventure fills me up with determination and curiosity. There is a never-ending flow of inspiration inside me, and I intend to harness the implementation of it.

KASUTATUD KIRJANDUS

Dement, W. C., Vaughan, C. C. (1999) – “*The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores the Vital Connection Between Health, Happiness, and a Good Night’s Sleep*”

Doctor, J. (04.06.2019). Unenägude Iidne Ajalugu. – judithdoctor.com, WWW

<https://judythdoctor.com/part-one-the-ancient-history-of-dreams-are-dreams-important-to-you/> (19.05.2025)

Hurd, R. (2009). Carl Jungi Unenäo Teooriad. – dreamstudies.org, WWW

<https://dreamstudies.org/carl-jung-dream-interpretation/> (19.05.2025)

Unenäod Analüüsivas Psühholoogias (24.04.2025). – wikipedia.org, WWW

https://en.wikipedia.org/wiki/Dreams_in_analytical_psychology (19.05.2025)

Montangero, J. (1999). Uni ja Kognitsioon. – books.google.ee, WWW

https://books.google.ee/books?id=MPAWQyMOQz0C&dq=rr%C3%A4ve+Jung&pg=PA53&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (20.05.2025)

Bulkley, K. (1992). Jung. – dreamresearch.ca, WWW

<https://www.dreamresearch.ca/pdf/jung.pdf> (21.05.2025)

Unenägude Interpretatsioonid (25.05.2025). – wikipedia.org, WWW

https://en.wikipedia.org/wiki/Dream_interpretation (21.05.2025)

Freud, S. (1899). “*The Interpretation of Dreams*”

McLeod, S. (24.01.2024). Sigmund Freudi Unenägude Teooria. – simplypsychology.org,

WWW <https://www.simplypsychology.org/sigmund-freud-dream-theory.html> (22.05.2025)

Gray, R. (9.01.2012). “*Loengu Märkmed: Freudi Käsitus Psüühikast (Alateadvusest) ja Tema Unenägude Teooria*”

Zhang, W., Guo, B. (23.08.2018). Freudi Unenägude Interpretatsioon: Teistsugune Vaatenurk

Unenägude Teooriatele, Toetudes Eneseorganiseerimisele. – pmc.ncbi.nlm.nih.gov, URL

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6115518/> (22.05.2025)

Hobson, J. A. (2010). “*REM Uni ja Unenäod: Prototeadvuse Suunas*”

Aktiviteedi Sünteesi Teooria: Sinu Aju Roll Unenägude Nägemisel. – calm.com, WWW

<https://www.calm.com/blog/activation-synthesis-theory> (23.05.2025)

Domhoff, G. W. (2010). Kognitiivse Unenägude Teooria Kest. - dreams.ucsc.edu, WWW

https://dreams.ucsc.edu/Library/domhoff_2010a.html (24.05.2025)

Zhang, J. (2004). “*Mälestuste Protsess ja Unenägude Funktsioon. Teooriate Märkmik Vol.6-6*”