

Tartu Kõrgem Kunstikool
Tekstiiliosakond

Avalikud tunded. Emotsiooniline autentsus ja selle
jäädvustamine gobeläänis
Lõputöö

Sofia Lanman
Juhendaja: Joanna Hoffmann, MA

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1.EMOTSIOONIDE JÄÄDVUSTAMINE KUNSTIS JA IGAPÄEVAELUS.....	4
1.1 Minu lugu.....	4
1.2 Emotsioonide teema lõpmatu aktuaalsus.....	6
1.3 Kunstnikud sama murega.....	11
2. TÄNAPÄEVANE EMOTSIONAALNE MAASTIK.....	16
2.1 Emotsioonide allasurumine.....	16
2.2 Emotsioonide ilu.....	23
3.0 Gobeläänid.....	25
KOKKUVÕTE.....	29
SUMMARY.....	30
KASUTATUD KIRJANDUS:.....	31
LISAD.....	35
Lisa 1. „No.1” kudumisprotsess.....	35
Lisa 2. „No.2” kudumisprotsess.....	36
Lisa 3. Fotod „No.1” kavandi loomise protsessist.....	37
Lisa 4. Fotod „No.2” kavandi loomise protsessist.....	39
Lisa 5. Gobelään „No.1”.....	41
Lisa 6. „No.1” referentspilt.....	42
Lisa 7. Gobelään „No.2”.....	43
Lisa 8. „No.2” referentspilt.....	44

SISSEJUHATUS

Inimesed tunnevad või vähemalt peaks tundma mingisuguseid emotsioone. Mul on sügav veendumus, et viimasel ajal inimesed on üksteisest lahku kasvanud. Ühiskonnas ei ole enam inimlikku lahkust ega teise mõistmist. Me ei tunne kaastunnet üksteise vastu, ei reageeri teiste probleemide peale ega saa enam üksteist aru.

Oma lõputöös ma käsitlen seda, kuidas meie siirad emotsioonid on seotud üksteise mõistmise ja ühiskondliku heaoluga, miks neid on oluline väljendada ning milles on nende kordumatu ilu, mis inspireeris mind oma teoste loomiseks.

Valisin selle teema, kuna tunnen väga teravalt, et tänapäeva ühiskonnas on siiraste emotsioonide väljendamine jäänud tagaplaanile. Emotsionaalne ausus – nii enda kui teiste suhtes on muutunud haruldaseks, kuigi just see ongi asi, mis seob inimesi ja aitab neil üksteist aru saada. Minu loomingus on tunnete siirus ja ausus tihti olnud teoste põhiteema. Need ei ole lihtsalt teemad, mille peale ma loon oma kunsti, vaid ka inspireerivad mind elama.

Olen harjunud märkama ilu väikestes, argistes hetkedes – pilgus, žestis, või vaiksuses seisakus. Olen tänulik, et oskan neid hetki märgata ja neis ilu näha. Just nendes kogemustes peitub sügav inimlikkus, mida soovin oma töödes edasi anda.

Minu lõputöö eesmärk on mitmekihiline – soovin esile tuua siiraste emotsioonide olulisust tänapäeva ühiskonnas, uurida nende tõlgendamise ja jäädvustamise võimalusi kunstis ning vaadelda, kuidas teised kunstnikud on sellele lähenenud. Samal ajal jagan ka oma isiklikku vaadet ja selgitan, miks see teema mind inspireerib nii sügavalt.

Kirjaliku töö esimeses osas selgitan, miks mind kõnetab just emotsioonide tundmise ja jagamise teema ning miks see on oluline kunsti kontekstis. Analüüsin autori, teose ja vaataja vahelist suhet ning uurin, kuidas kunst on läbi aegade olnud kanal emotsioonide väljendamiseks ja tõlgendamiseks. Toodud näidete kaudu käsitlen kunstnikke, kes on oma loomingus sarnaseid teemasid puudutanud, ning mis inspireeris neid oma ausaid tundeid kunstis väljendama.

Töö teises osas liigun isikliku kogemuse juurde – uurin, miks inimesed sageli suruvad oma emotsioone alla ega soovi neid teistega jagada, ning kuidas see mõjutab meie ühiskonda. Mõtisklen selle üle, millised hoiakud ja hirmud võivad takistada ausat eneseväljendust. Samuti tuletan meelde, et emotsioonid ei ole mitte ainult olulised, vaid ka kaunid, inspireerivad ja comfortivad. Neis peitub sügav inimlikkus, mis ühendab meid üksteisega ja annab tähenduse nii isiklikule kogemusele kui ka kunstilisele väljendusele.

Lõputöö praktilises osas olen loonud kaks gobelääni, mis kujutavad isiklikku emotsionaalset hetke minu elust. Need pole lihtsalt visuaalsed kujutised, vaid katse jäädvustada ja jagada midagi sisemist – kutse vaatajale tunda, peatuda ja peegeldada. Nende tööde kaudu soovin tuletada meelde, kui oluline on oma tunnete äratundmine ja jagamine – nii enda moraalse tervise kui ka üksteise mõistmise jaoks.

Kõik lõputöös kasutatud fotod on autori fotod, kui ei ole mainitud teisiti.

1. EMOTSIOONIDE JÄÄDVUSTAMINE KUNSTIS JA IGAPÄEVAELUS

Selles peatükis uurin emotsioonide tähendust kunstis ja igapäevaelus: kuidas neid kogetakse, väljendatakse ja edasi antakse. Alustan isiklikust kogemusest, seejärel käsitlen emotsioonide edastamise viise ning lõpetan kunstnikega, kelle emotsioonikeskne looming suhestub minu uurimisteemaga.

1.1 Minu lugu

Alguse algusest, kohe otse lapsepõlvest on mul olnud tohutu huvi inimnatuuri vastu. Ei, see ei tähenda seda, et ma hakkasin viieaastaselt enda keha tunnetama või inimaju mehhanisme uurima. Ma jälgisin inimesi – oma vanemaid ja venda, isa sõpru garaažis, nunnutavaid paarikesi pargis, õllega teismelisi mänguväljakul. Mu teine lemmiktegevus, lisaks joonistamisele, oli aknast välja vaatamine. Kuna ma elasin tüüpilises Narva paneelmajas, olen näinud väga palju inimeste vahel aset leidnud situatsioone – osa olid naljakad, osa olid mu lapseaju jaoks arusaamatud, osa olid absoluutselt traagilised. Oli see veider? Võib-olla. Kas see õpetas mulle väärtuslikke elulisi õppetunde? Tundub nii. Kas see aitas mul näha ilu tavalistes elusituatsioonides? Jah.

Aastad läksid mööda ja see harjumus on jäänud minuga siiani. Nüüd, kui ma ei ole laps, võiks mõelda, et ma olen hull pervert või midagi sellist – jälgida inimesi? Mis põhjusega? Kas ma olen mingi *stalker*¹? Ei, lihtsalt kunstnik. Ma ise luban endale seda, sest ma ei halvusta teisi – ma näen inimelu koos kõigi pisiasjadega kunstiteosena: on see siis kodutu alkohoolik, tavaline kontoritöötaja või siis rikaste vanemate laps. Olen aru saanud, et me ei suuda alati oma elu sündmusi kontrollida – need võivad viia meid ootamatult nii keerulistesse kui ka soodsatesse olukordadesse. Just see teadmine aitab mul inimestest aru saada ja suhtuda nendesse mõistvamalt. Lõpuks saame lihtsalt ühiskonnas elu tulemuse – mitte hea ega halb, lihtsalt loomulik.

Kunst on alati olnud inspireeritud emotsioonidest ja seda on väga erinevalt käsitletud kunstiajaloo algusest kuni tänaseni – lõpuks, emotsioonid inspireerivadki inimesi kunsti tegema. Inimestest rääkides – igas kultuuris on emotsioonide väljendamine erinvalt vastuvõetav – näiteks Aasia riikides on see pigem häbiasi, Lõuna-Ameerikas on eredad

¹ *Stalker* -isik, kes ebaseaduslikult jälitab ja jälgib kedagi pikema aja jooksul (Cambridge Dictionary, 2023)

emotsiooniväljendused tavapärasemad – kõik see peegeldub nii erinevate riikide ühiskonnaelus kui ka nende kultuuritaustas. Mul on vedanud, et olen sündinud ja kasvanud nii-öelda segatud kultuuris, kus vene „vaimsus” elab ja tegutseb eesti „progressiivsuse” kõrval. Ma ei ole olnud võimeline tundma ennast piisavalt lähedasena kummagi kultuuriga. Mu emotsionaalset intelligentsust ning ilutunnetust ei mõjutanud mitte nii väga vene vanemad ega eesti haridussüsteem, vaid veidrad situatsioonid ja kogemused, mida jälgisin või kuhu ma jõudsin juhuslikult ja uudishimu pärast.

Kõik need stseenid, mida ammutan erinevate inimeste argielust ja väljendan enda kunstis, ei ole lihtsalt ilusad pildikesed – need on tribuudid inimesele ja selle tabamatule energiale, mida võib kinni püüda isegi juhuslikust näoilvest või žestist. Ma ei otsi moraali ega anna hinnanguid, vaid jäädvustan elu selles loomulikus seisundis nagu ta on – mitte hea ega halb, vaid päris.

Minu kogemus on tihti alguspunktiks, aga lõpptulemus ei jää ainult minu pähe – see liigub edasi, muutub kas maaliks, gobelääniks, tikandiks või milleks iganeks. Ja kui keegi teine seda vaatab, siis minu tunne saab uue elu vaataja kogemuses. See, mida mina tundsin, läheb kokku sellega, mida vaataja tunneb. Mõnikord nad kattuvad, mõnikord loovad huvitava uue mõtet. Just nagu elu ise, ei eksisteeri ka kunst steriilses vaakumis – selle tajumine sõltub alati ruumist, olukorrast ja sellest, kes vaatab.

1.2 Emotsioonide teema lõpmatu aktuaalsus

Emotsioonid on see nähtamatu keel, mille kaudu kunst meid kõnetab. Iga kunstiteos on kui jäädvustatud tunne – olgu see siis kunstniku sisemine maailm või vaataja isiklik tõlgendus.

See, kuidas me tajume kunstiteoseid, sõltub alati olukorrast: see kontekst võib olla füüsiline, näiteks galeriis maali vaatamist ei saa võrrelda sellega, kui vaadatakse sama maali näiteks kodus – isegi kui see on identne reproduktsioon, siis see ei kutsu esile selliseid tundeid, nagu see kutsuks, kui vaadatakse seda galeriis – õhkkond on väga erinev, kodus on palju tuttavaid ja igapäevaseid objekte, kodused hääled, kodune lõhn ja üleüldiselt mugavuse tunne².

Galeriisse lähevad inimesed selleks, et kunstisse sukelduda – see on väga ametlik ja kuidagi

²Berger, John, and Mike Dobb. (1972). *Ways of Seeing*. 1 part.

elitaarne õhkkond. Tavaliselt on seal vaikne, sest muidu ei saaks väljapandut kogeda, piisavalt sügavalt tunda kunstiteoseid. Galeriikülastaja jaoks mängib rolli ka see, kas teos on originaal või reproduktsioon, aga seda on sageli peaaegu võimatu eristada. See küsimus on olulisem suuremas kontekstis – näiteks galerii enda või kunstikriitikute jaoks. Ka tavainimesed eelistavad üldiselt originaale koopiatele, kuid nad külastavad galeriid kogemuse, mitte tõendusmaterjalide pärast – keegi ei lähe näitusele suurendusklaasiga autentsuspabereid küsima. Näitustel käiakse elamuse nimel, mitte teose autentsuse kontrollimiseks.

Piltide kontekstiga võib väga lihtsasti manipuleerida, viies selle kodust galeriisse või galeriist koju. Ka taustamuusika muudab pildi emotsionaalse laadi – valige mis iganes maal ja pange taustale mängima raske *metal*-muusika³. Seejärel vahetage see kirikumuusika vastu. Siis pange peale Mozart. Iga muusikavahetusega omandab pilt uue konteksti ja tekivad teistsugused mõtted ja seosed selle teosega.⁴

„Pildilise reprodutseerimise ajastul ei ole maali tähendus enam seotud teose endaga; selle tähendus muutub edastatavaks – see tähendab, et sellest saab omamoodi informatsioon, mida, nagu kogu muud informatsiooni, kas kasutatakse või ignoreeritakse. Informatsioonil ei ole iseenesest erilist autoriteeti. Kui maali kasutatakse, siis selle tähendust kasvõi moonutakse või hoopis muudetakse.”

John Berger⁵

Samal ajal võib kontekst väga lihtsasti psühholoogiline olla – isiklik kogemus on tugev mõjutaja. Kujutame ette maali tühja tooliga – keegi mõtleb: „Jälle mingi kontseptuaalne kunsti,” ja kõnnib edasi. Teine inimene mõtleb: „Hmm, nii huvitav toolidisain, peaks endale koju sarnaseid toole ostma.“ Kolmas inimene näeb tühja tooli ja hakkab nutma – see meenutab talle ta lahkunud lähedast inimesest – just see fakt, et seal kedagi pole, ainult see kõike summutav tühjus kutsub esile kõige mõrumaid väljapäästmatuse tundeid ja paneb inimese nutma tavalise objekti ees. Isegi kõige harilikum pilt võib olla kellegi nostalgia, valu, hirmu sümbol. Mõned inimesed võivad naeratada või nutta abstraktse maali ees, just

³ *Raske metal-muusika* - valju ja agressiivse kõlaga rock-muusika tugeva rütmiga, mille laulusõnad sisaldavad sageli vägivaldset või fantaasiarikast kujundikeelt. (E-sõnastik vocabulary.com)

⁴ Berger, John, and Mike Dibb. (1972). *Ways of Seeing*. 1 part.

⁵ John Berger – *Ways of seeing* (1972)

sellepärast, et see kuidagi räägib nendega, seostub nende kogemustega või lihtsalt kutsub esile ühe või teise emotsiooni. Mõned inimesed vaatavad pilte sõjast, näevad laste laipu ja nende nutvaid vanemaid, kuid nende jaoks need on lihtsalt uudised, mitte rohkem.

Aga miks see niiviisi on? Kas nendel inimestel ei ole empaatiat? Äkki nad lihtsalt ei oska seda „seedida”?

Oma raamatus John Berger loetleb faktoreid, millistest sõltub meie emotsionaalne reaktsioon kunstiteoste suhtes. Need on järgmised:

Ilu

Tõelisus

Geniaalsus

Ajalooline kontekst (Tsivilisatsioon)

Vorm

Staatus

Vaataja isiklik maitse

Kui üks või rohkem nendest punktidest ajavad inimese segadusse või ei sobi talle, siis seos pildiga väheneb ja on raske sellele kaasa elada ning sellega samastuda.⁶ Iga inimese reaktsioon on individuaalne, aga mõned objektiivsed tegurid võivad teose arusaamatust ka võimendada, näiteks kunstihariduse puudumine, vähene kokkupuude kunstiga laiemalt või sotsiaalne pinge, kui ollakse näiteks inimestega ümbritsetud ega teata, kuidas galeriis peaks käituma. Koolireisidest mäletan, et kui ollakse väsinud ja näljane, siis ka ükski maailmatasemel kunstiteos ei eruta niimoodi, nagu see oleks võimalik pärast puhkust ja söömist. Need tegurid viidavad meid esialgse mõtte juurde, et mitte ainult kunstist arusaamine, vaid ka kunsti mittemõistmine sõltuvad kontekstist.

⁶ John Berger – Ways of seeing (1972)

Et inimesed ei vaataks tuimade silmadega suure tähendusega teost, on kunstimuuseumid leidnud mitmesuguseid viise, kuidas informatsiooni edastada ja rääkida teoste lugusid. Need viisid on päris mitmekülgsed, erinevad muuseumid kasutavad erinevaid lahendusi. Näiteks Londoni Rahvusgaleriis on mõne üksiku teose kohta loodud väga põhjalikud selgitused. Leonardo da Vinci „Madonna kaljukoopas” on saanud 64-leheküljelise käsitluse galerii enda väljaandes, kus on esitatud selle maali visuaalne, ajalooline ja kultuuriline kontekst⁷. See võimaldab huvilisel süveneda teosse rohkem kui nime ja aastaarvuga sildi abil.

Sellega seoses pean mainima Louvris asuvat da Vinci „Mona Lisa” maali tutvustavast raamatut, mida võib osta sealsest poest. Selle paksus on 160 lehekülje, seega 160 lehekülje teksti ja pilte ainult ühe teose kohta. Seda raamatut polnud pandud küll teose juurde, aga siltide peal oli küll kirjas, kunstniku nimi ja rahvus, teose pealkiri, valmimisaeg, füüsilised mõõdud, materjalid, objektiivne kirjeldus töö loomiseks kasutatud protsessidest ja tehnikatest. Hiljuti on mõned muuseumid loobunud sellest vaatajat ülekoormavast traditsioonist⁸, aga peab mainima, et iga muuseum otsustab ise, kuidas ja mis informatsiooni nad välja panevad – õnneks on tänapäeval piisavalt palju lahendusi selle jaoks, näiteks audiogiidid, QR-koodid, interaktiivsed tahvlid ja palju teisi võimalusi, seal hulgas klassikalised sildid teoste kõrval.

Minu arvates on selline kaasaegne lähenemine info edastamiseks palju edukam, sest vaataja ei pea süvenema väga pikka teksti ega õppima, mis pilguga ta peab kunstiteost vaatama, kas see on kurb või lõbus, kas see on määsamine või reeglite jälgimine jne. Ilma selle infota kunstiteose ja vaataja vahel tekib kordumatu side, luues unikaalset ja kordumatut kogemust.

Samal ajal on oluline teadvustada, et mõnel juhul võib „taustauuring” ka teosest arusaamist aidata. Kontekst, autori lugu ja teine informatsioon võivad avada uue vaatenurga, mida muidu ei märgataks. Seega ei saa öelda, et üks lähenemine oleks igal juhul parem kui teine – need täiendavad teineteist ning pakuvad erinevatele inimestele erinevaid võimalusi kunsti mõtestamiseks.

Selles ongi kõige võimsam kunsti võlu – kunsti ei saa varesti mõista. Isegi kui kunstnikul oli

⁷ The National Gallery shop. *Leonardo: The Virgin of the Rocks* (15.04.25)

⁸ Pablo P.L. Tinio, Andreas Gartus. *Characterizing the emotional response to art beyond pleasure: Correspondence between the emotional characteristics of artworks and viewers' emotional responses* (25.04.25)

teost tehes mõni väga kindel idee, siis selle teisiti mõistmine pakub teosele uue tõlgenduse. Uue tõlgendusega saab teos uue elu – mis siis, et võib-olla ainult kellegi peas, aga see on värske, erinev ja individuaalne kogemus. Ära ei kao ka teose esialgne idee, mis autor sellesse pani.

Vaataja vastas asub kunstnik ja kui vaatajal on vabadus vaadata või mitte vaadata talle presenteeritud kunstiteoseid, siis kunstniku vabadus on üldine ja lõpmatu. Jah, see vabadus võib mitte minna ühiskondlike normide või seadusega kokku, aga see on olemas.

Ühiskonnas eksisteerib selline stereotüüp, et kõik kunstnikud on väga tundlikud ja üldiselt elavad oma maailmas, tavaliste inimeste omast natuke eemal. Kust see tuli? Maailmas tõesti on olnud ja on olemas palju kunstnikke, kelle vaimne tervis on käest ära läinud, alustades van Goghist lõpetades mitmete kaasaegsete kunstikutega.⁹ Mäletate, kui Van Gogh lõikas oma kõrva maha? Ta kannatas vaimsete probleemide käes. Arvatavasti tekkis tal psühhoo pärast oma venna kihlumist. Tundub, et see oligi alguspunkt geniaalsete kunstnike hullumeelsuse müüdi tekkimisel. Van Gogh, Degas, Munch, Claudel – nad kõik said sügava vaimse häire diagnoosi.¹⁰

On veel väga palju lugusid varasemate perioodide kunstnikest, kelle puhul olid vaimse tervise probleemid ilmsed. Heaks näiteks on baroki suurkuju Michelangelo Caravaggio, kes oli tuntud oma mässumeelsuse poolest. Tema elulugu sarnaneb ka tänapäevase boheemlasest kunstniku omaga. Näiteks saab tuua Caravaggio artisti intsidendi – ta küsis ettekandja käest nimetatud köögiviljade kohta, et millised neist on küpsetatud õlis ja millised võis. Ettekandja vastas; „Nuusuta ja saad aru.“ Kuna Caravaggio pidas end Rooma kultuuriväljal juba tähtsaks tegelaseks, siis vastus talle ei meeldinud. Kunstnik viskas kuuma toiduga taldriku ettekandjale näkku ning andis talle koos kahe sõbraga pekka. Caravaggiol oli üldse keevaline loomus: ta sattus tihti kaklustesse, oli pidevalt pahusis korrakaitsega, tappis inimese, sattus vanglasse ning põgenes sealt. Caravaggiol oli probleem ka alkoholiga – põhjuseks võib olla see, et ta kasvas üles vaeses keskkonnas.¹¹

Kõik need kunstnikud tegid väga suure panuse kunstisse, luues võimsaid ja uuenduslikke teoseid. Samas jäi nende isiklik elu tihti rahuldamatuks või oli täis sisemisi vastuolusid. See on tekitanud arusaama, et suurte ja geniaalsete asjade loomiseks peab inimesel justkui midagi

⁹ Rosemary waugh. *The enduring connection between art and mental health* (25.04.25)

¹⁰1000museums. *6 Famous Artists Who Struggled with Mental Illness* (25.04.25)

¹¹ Kaz Rowe. *Caravaggio's Extremely Chaotic Life of Crime* (31.03.25)

„valesti“ olema – näiteks vaimseid raskusi. Tegelikult ei ole psühhiaatrid suutnud seda seost teaduslikult kinnitada, mistõttu jääb see pigem kultuuriliseks uskumuseks kui tõestatud faktiks.

Emotsioonid ongi see asi, mis paneb inimesi kunsti imetlema ja mis paneb kunstnikke looma. Selle interpreteerimine on sageli isiklik, luues uut tähendust ja uusi emotsioone seoses kogetava teosega. Kunsti võlu on selles, et see ei nõua samasugust mõistmist – ainult tundmist. Isegi kui keegi „ei saa kunstit aru“, on tema emotsionaalne reaktsioon juba dialoogi osa. Kunsti ei pea tundma õigesti, seda peab lihtsalt tundma.

See teema on olnud alati aktuaalne. Kunstniku ja vaataja emotsionaalne side, isegi kui see ei ole vahetu, on alati olnud üks nendest põhjustest miks inimesed üldse kunsti naudivad. Siiraste ja tugevate emotsioonide teema kerkis esile juba Vana-Kreeka hellenismi kunsti perioodil ning kestab tänapäevani. Olen märganud, et kõige väljendusrikkamad perioodid kunstis on alati seotud kriisidega – nii väljaspoolsete kui ka seespoolsetega.

1.3 Kunstnikud sama murega

Kreeka hellenismi aja kunsti tuum, selle tegemise põhjus muutus võrreldes klassikalise ajajärguga. Rahulike ja ideaalsete figuuride asemel tulid ekspressiivsed ja emotsionaalselt laetud kujud – harmooniline ilu ei olnud enam esiplaanil, tähtsad olid päris inimeste tunded. Figuure ei pidanud enam idealiseerima, sest kõige rohkem hinnatud olid suured tunded, reaktsioonid ja kriisid.

Üheks hellenismiaja ebastabiilsuse põhjuseks olid Alexandri Suure surm ja sellele järgnev suur segadus poliitikaelus, kaos igapäevaelus ja inimeste hirm uue päeva ees – kunagi võimas Makedoonia Impeerium hakkas lagunema, valitsejate vahel toimusid kogu aeg konfliktid, inimeste elu oli ebastabiilne ja nad ei jaksanud enam võtta osa poliitilisest elust, kuna see oli ohtlik. Seetõttu hakkas kreeka rahvas pöörduma välistest, avalikest asjadest sissepoole, endasse ja nad alustasid uue eluviisi otsinguid. Sellepärast näeme me selle ajastu kunstis inimesekesksust, tugevalt väljendatud emotsioone ja vaataja kogemusele suunatust.¹²

¹² BcCampus. *Hellenistic Period* (30.03.25)

Poliitilistest kriisidest rääkides võib tähelepanu pöörata ka 20. sajandi alguses tekkinud saksa ekspressionismile, mis kinkis meile palju emotsionaalselt laetud kunsti. Just nagu Kreeka hellenismi ajal, peegeldusid selles kunstivoolus toored ja ehtsad emotsioonid ning tavainimeste probleemid, mis tõukusid muutuvast ja ebastabiilsest maailmast.

1905. aastal sai alguse esimene saksa ekspressionismi rühmitus „Sild” („Brücke”), kus osalesid neli arhitektuuritudengit – Ernst Ludwig Kirchner, Fritz Bleyl, Karl Schmidt – Rottluff ja Erich Heckel. Hiljem oli rühmitusel veel teisigi liikmeid. Mitte ükski selle rühmituse asutajatest ei olnud kunstiharidust saanud – nad väärtustasid noorust ja oma sisetunnet, akadeemiliste reeglite õppimine tundus neile liiga igav ja kunsti õppimisele eelistasid nad oma eeskujude teoste jälgendamist. „Sild” soovis väljendada toorest emotsiooni provokatiivsete kujutiste kaudu, mis peegeldasid tolle aja ühiskondlikke probleeme. Rühmituse kunstnike töödes võib näha hästi palju teravaid ja moonutatuid vorme, maalitud liialdatud värvidega.¹³

Saksa ekspressionismi kujunemine 20. sajandi alguses oli tihedalt seotud selle aja ühiskondlike, poliitiliste ja kultuuriliste muutustega – Saksa ekspressionism tekkis enne Esimest maailmasõda, 20. sajandi alguses, kui Euroopa koges kiiret industrialiseerimist ja urbaniseerumist. Uuenduslikkus, mis pidi tegema inimelu mugavamaks ja lihtsamaks, tõi hoopis kaasa võõrandumist, ühiskondlikku ebavõrdsust ja traditsiooniliste väärtuste lagunemist. See situatsioon tekitas ühiskonnas palju pinget ja ärevust inimeste ellu ning jõudis lõpuks ka kunstnike teostesse. Just nagu paljud teised 20. sajandil tekkinud rühmitused, tegid nad endale manifesti, kus oli ära seletatud rühmitusevaated ja arusaam kunstist. Manifesti trükkimiseks kasutasid nad pakutrukki, teksti sisu oli järgmine:

„Usus jätkuvasse arengusse, uude loojate ja kriitikute põlvkonda, kutsume kokku kõik noored. Ja tulevikku kandvate noortena kavatseme saavutada liikumis- ja eluvabaduse, vastandudes vanematele, väljakujunenud jõududele. Igaüks, kes pakub otse ja autentselt seda, mis sunnib teda looma, on üks meist.”¹⁴

Aeg läks edasi, Saksamaal hakkasid ilmuma rühmitused „Sillale” sarnaste ideedega. „Der Blaue Reiter” ehk „Sinine ratsanik” oli kunstigrupp, mille asutasid Wassily Kandinsky ja

¹³ The art story. *Die Brücke* (12.05.25)

¹⁴ Leicester’s German Expressionist Collection. *Die Brücke (The Bridge)* (12.05.25)

Franz Marc 1911. aastal Münchenis. Nad tahtsid näha kunstis rohkem siirust ja vaimsust, samas olid nad väsinud impressionismist ja senistest traditsioonidest. Grupi nimi ja sümbol tähendasid loovat energiat (hobune) ja kunstniku, kes seda kontrollib (ratsanik), sinine värv sümboliseeris aga vaimsust. Grupi eesmärk oli luua kunst, mis väljendaks inimese sisemisi emotsioone ja vaimu. Rühmituse liikmed eelistasid seda teha abstraktse kunsti abil. Kandinsky uskus, et värvid ja kujundid suudavad hingestada ja puhastada vaimu. Ekspressionism tol ajal oli emotsionaalne, metafüüsiline ja tugevalt subjektiivne. Esimese maailmasõja algus lõhkus rühmituse, kaks liiget said surma ning Kandinsky saadeti tagasi Venemaale.¹⁵

Pärast I maailmasõja lõppu, pärast kogu seda hävingut, kui kõik see õudus, mida ei saa kirjeldada, vaid saab ainult tunda, sai läbi, avanes inimestele uus reaalsus. Inimesed, kes olid kunagi täis lootust ja nooruslikku energiat, seisis nüüd silmitsi rüüstatud maaga, tühjade silmade ja lootusetute südametega. 20-aastased poisid tulid tagasi vanameestena, ilma lootuseta tulevikku, mitte sellepärast, et tuleviku pole, vaid sest minevik oli nii südantlõhestav.

Maailmasõda on läbi. Nüüd inimesed puutuvad kokku sõja julmuse, vaimse langemise ja inimsuse kriisiga.

Saksa ekspressionismist sündib uus kunstivool nimega „Neue Sachlichkeit“ – „uusasjalikkus“, mis vastandub ekspressionsmile. Ekspressionistide kunst oli olnud enda sisse pööratud ja põhines isiklikel emotsioonidel. Uusasjalikkust iseloomustab kaine, kiretu ja asjalik kujutuslaad.¹⁶

Rühmituse eestvedajad Otto Dix, George Grosz ja Max Beckmann olid on osalenud sõjas, mis tekitas neile sügava emotsionaalse trauma. Läbielatu mõjutas nii nende loomingut kui ka poliitilisi vaateid – kunstnikud olid veendunud vasakupoolsed.

Uusasjalikkuse vasakpoolse, kriitilise ja satiirilise suuna kunstnikud, kes tegutsesid peamiselt Berliinis ja Dresdenis, kasutasid oma loomingus sotsiaalset kriitikat ja karikatuuri, aga see ei olnud lihtsalt kuiv vaade kaasaegsele situatsioonile maailmas, vaid teostesse oli peidetud nende kannatused, kogetud õudus ja ebaõiglus. 1930. aastatel tembeldas natsipropaganda just

¹⁵ Leicester's German Expressionist Collection. *Der Blaue Reiter (The Blue Rider)* (12.05.25)

¹⁶ Sabine Rewald, Ian Buruma, Matthias Eberle, *Metropolitan Museum of Art. Glitter and Doom: German Portraits from the 1920s*

vasakpoolse kunsti kultuuri bolševismiks ja mandunud kunstiks, mis tuli sümboolselt rüvetada ja hävitada, mistõttu uusasjalikkus lakkas olemast.¹⁷

Otto Dixi loomingus, näiteks tema graafilises seerias „Sõda” („Der Crieg”), tuleb esile traagiline realism – surnud, moonutatud kehad, vaimne ja füüsiline purustamine. Väga huvitav detail nende maalide juures on see, et nad ei idealiseeri sõdurit ega rahvust, vaid näitavad üleüldist inimkonna lagunemist. Oma karjääri tippajal maalis ta ka aktimaale, prostituute ning tihti väga satiirilisi portreesid. 1930. aastate alguses muutus tema looming veelgi süngeks ja allegoorilisemaks ning ta sattus natside sihtmärgiks. Sellele reageerides hakkas ta eemalduma sotsiaalsetest teemadest ning pöördus maastikumaalide ja kristlike teemade poole.¹⁸

George Groszi tööd kujutasid tollast ühiskonda väga kriitilises valguses, keskendudes eriti eliidile, keda sõda ei puudutanud ja kes jätkas oma liialdavalt, priiskavat elustiili. Ta ei loonud oma teoseid ainult selle jaoks, et šokeerida, vaid näidata oma pettumust nii eraldi inimestes kui ka ühiskonna ja poliitilise süsteemi suhtes, mis tegi maailmasõja üldse võimalikuks. Seda võib väga hästi näha Groszi visandite sarjas nimega „Ecce Homo!” ja mitmetes teistes teostes.¹⁹

Max Beckmanni teosed erinevad Dixi ja Groszi kunstist – tal ei ole nii teravaid ja silmatorkavaid süzeesid, tema teosed on rohkem sümboolsed, täis allegooriaid, aga ei või ära unustada, et ta ise koges ka maailmasõda õudusi. Kui vaadata ta teoseid piisavalt kaua ja teada nende taustalugu, siis Beckmanni mälestused tulevad selgelt välja.²⁰

Tema maal „Öö”(„Die Nacht“) on näide sellest, kuidas vägivald ja õudus jõuavad kodusesse ruumi, muutes selle omamoodi lahinguväljaks, selle maalimiseks kasutas ta oma perekonda modellidena ja näitas, kuidas sõda ja selle vägivaldsus lõhuvad peresid.²¹

Beckmann vastandas enda loomingut abstraktsionismile, et „tabada reaalsuse maagia ja kanda see maalile“. Niiviisi tõlgendas ta oma isiklikku tegelikust, mis põhines kultuursel, sotsiaalsel ja poliitilisel olukorral, oma maalidesse.

¹⁷ Adam, Peter. *Art of the Third Reich*.

¹⁸ The Art Story. *Otto Dix* (13.05.25)

¹⁹ The Art Story. *George Grosz* (13.05.25)

²⁰ The Art Story. *Max Beckmann* (13.05.25)

²¹ Katherine Flores. *The Night by Max Beckmann* (13.05.25)

Siin tekstis käsitletud kunstnikud tunnetasid oma ajastu traagikat sügavalt ja isiklikult. Esimene maailmasõda tõi kaasa loendamatult murtud elusid ning tekitas ühiskonnas sügava lootusetuse ja väljapääsmatuse tunnet. Sellele järgnes kunstiline vastureaktsioon, mille tulemuseks olid intensiivsed ja emotsionaalselt laetud teosed – teosed, mis kõnetavad vaatajat ka tänapäeval.

Aeg läks edasi, maailm nägi ära veel teisegi maailmasõja, seejärel tuli külm sõda ja teised väiksemad sõjad. Poliitilised, ühiskondlikud ja isiklikud kriisid ei kadunud mitte kuskile, vaid muutsid oma ilmet. Tänapäeva inimesed elavad samuti läbi erinevaid kriise – füüsilisi, seksuaalseid ja veel sada tüüpi vägivalda, sõdu, vaesust, mentaalseid ja keskkondlikke probleeme, kliimamuutust, poliitilist ebastabiilsust ja suurt informatsiooni üleküllust. Kõik need faktorid mõjuvad inimesi erinevalt, näiteks mõnede inimeste jaoks on kõige suurem kriis praegu sõda nende kodumaal, mõnede jaoks on kliimakriis põhiline probleem ja osa inimesi jälle kannatab sotsiaalse diskrimineerimise käes.

Üldistavalt rääkides, tänapäevane ühiskond elab palju kriise üle ja iga inimese jaoks need on erinevad. Viimasel ajal on minu suureks inspiratsiooniallikaks ameerika tekstiilikunstnik Erin M. Riley, kes koob gobelääne oma elukogemustest ja see aitab tal oma traumasid üle elada.

Erini gobeläänid räägivad naiskogemusest ning käsitlevad just neid teemasid, millest rääkimine on sageli tabu – perevägivald, naiste seksuaalsus, enesevigastamine, aga ka naiste igapäevased elukogemused. Ta toob esile selle, mida tavaliselt varjatakse, andes nendele olulistele teemadele ruumi ja väärikuse ning kasutab tehnikat, mida traditsiooniliselt on seostatud kõrge kultuuri ja ajaloolise väärtusega. Oma kogemuste jagamiseks rakendab ta piltvaiba meediumit, mis on esialgselt tulnud religioosset ikonograafias ja keskaegsest aadolkonnast.²² Erini töö eesmärgiks ei ole ainult teadlikkuse tõstmine ja raskete teemade käsitlemise normaliseerimine, vaid ka sisemine harmoonia, oma traumade läbielamine ja nende jagamine. Paljud tema teosed on enesekesksed ning sageli kujutab ta end autoportreedes – mitte alati ühiskondlikult kõige vastuvõetavamas valguses. Ta ei karda end näidata haavatavana ja öelda: „Siin ma olen, just sellisena nagu olen – ja see on normaalne”. Alguses kasutas Erin oma gobeläänide kudumisel viitena fotosid oma kehast, kuid jättis välja

²² Marisa Crawford. *With Astonishing Tapestries, Erin M. Riley Claims Space for Healing* (14.05.25)

oma tätoveeringud, mida tal on väga palju – justkui püüdes sobitada mingisse normi või hoida oma kujutist neutraalsemana.²³

See oli ta kaitsemehhanism, et anonüümseks jääda, aga võimalus ikkagi oma kogemust jagada. Oma kunstilise arenguga suurendas ta julgust ja enesekindlust – nüüd on ta autoportreedel eksponeeritud ka kõik tätoveeringud. Kunstniku teoseid vaadates torkab silma, et ühtegi teosel, kus on kujutatud inimesi, ei ole nägudele rõhku pandud – need on justkui üldistatud mannekeenid. Erin ise põhjendab seda järgmiselt –

„Ma tunnen, et tänapäeva kultuuris võrdlevad naised end pidevalt üksteisega — püüdes üksteist ületada või alavääristada. Teismelisena ei tundnud ma kunagi sidet teiste tüdrukutega ja tundsin isegi uhkust selle üle, et ma vihkan tüdrukuid. Aga tüdrukute vihkamine on tegelikult lihtsalt väärt suunatud ebakindlus. Me kõik läbime nii sarnaseid bioloogilisi, vaimseid ja inimlikke kogemusi. On kahjulik, kui me ei mõista, kui sarnased me tegelikult olemuslikul tasandil oleme. Ma olen kõik need tüdrukud, keda ma loon, ja nemad on kõik üksteises. Olles mitte üks kindel tüdruk, tunnistame me kõik, et tahame olla ihaldusväärsed ja samal ajal tõsiselt võetavad.“²⁴

Erin ei ole ainus kaasaegne kunstnik, kes käsitleb selliseid keerulisi teemasid tänapäeva kunstis. Keith Haring, Jean-Michel Basquiat, Marina Abramović ja Cindy Sherman on mõned väga tuntud kaasaegsed kunstnikud, kes käsitlevad samu tabuteemasid, kuid igaüks omal moel ja erinevas meediumis. Kõik nad suudavad oma tööde kaudu tõsta esile meie ühiskondlikke probleeme ja mõjutada inimesi – võib-olla mitte kogu ühiskonda, aga vähemalt osa selle liikmetest. Nagu on näha, kogu kunstiajaloo jooksul on olnud kunstnikke, kes oma emotsioonide ja traumade kunsti kaudu läbi elades jätsid meile palju ausaid, sügavalt puudutavaid ja kordumatu teoseid.

2. TÄNAPÄEVANE EMOTSIONAALNE MAASTIK

Selles osas jagan oma vaadet kaasaegsest sotsiaalsest emotsionaalsest õhkkonnast – miks inimesed end sageli sulgevad ning miks emotsioonide allasurumine on problemaatiline. Räägin, miks tunnete kogemine on väärtuslik ja miks neid tuleb jagada.

²³ The church sag harbor. *Artist Talk with Erin M Riley* (14.05.25)

²⁴ OtherPeoplesPixels. *OtherPeoplesPixels Interviews Erin M Riley* (14.05.25)

2.1 Emotsioonide allasurumine

Kaasaegne sotsiaalne kriis kestab juba ammu. Inimesed on kõigest väsinud, poliitikud, kes peavad inimeste heaolu kohta muretsema muretsevad kõige rohkem raha pärast. Internetiga kaasnev info üleküllus, ebarealistlikke ideaalne esitav sotsiaalmeedia, koroonapandeemia järgne kriis on loonud keskkonna, kus me praegu elame. See ei ole sõjakriis, kus inimesi võetakse vägivaldselt – see kriis on vaiksem – paljud inimesed ise ei taha elada. Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel 5% täiskasvanud inimestest kannatavad depressiooni all, see on umbes 280 000 000 inimest maailmas.²⁵

Pean pöörama tähelepanu sellele, et depressioon jääb sageli diagnoosimata, kasvõi sellepärast, et inimesed ei otsi professionaalset abi või sellepärast, et paljud arstid ei ole kas piisavalt kvalifitseeritud või ei süvene põhjalikult. Minu arvates, kõige suurem põhjus, miks on maailmas nii suur vaimse tervise kriis see, et me kogu aeg summutame oma emotsioone ning sellega kasvab pinge, ärevus ja viha. Inimesed ei tunne enam kaastunnet ega mingi muud positiivset tunnet teiste vastu.

Ma olen märganud, kuidas ühiskond on viimasel ajal muutunud rohkem kinniseks ja vaenulikuks. Me surume oma emotsioone alla, mis viib meid lõpuks lootusetusse olukorda, kus emotsionaalne pinge on väga kõrge, kuid me ei oska sellega midagi ette võtta. Selline käitumine viib alati negatiivsete tagajärgedeni.

Meile ei meeldi ebamugavad või ebameeldivad emotsioonid, seega tõukame need eemale, et ennast paremini tunda. Teine seletus on sotsiaalne mõjutus: meid on õpetatud, et halvasti tundmine on halb ja hästi tundmine on hea. Kuid nagu Lucy E. Cousins HCF-ist toob välja, võib negatiivsete emotsioonide allasurumine põhjustada kahjulikke füüsilisi sümptomeid, näiteks vererõhu tõusu ning viia agressiooni, ärevuse ja depressiooni. Irooniliselt võib negatiivsete emotsioonide ignoreerimine neid sageli hoopis tugevamaks muuta.²⁶

Kui inimesed peidavad oma emotsioone, siis see kahjustab nende keha nii füüsiliselt kui ka vaimselt. Juba kiviajast oleme alati usaldanud oma sisetunnet, et ellu jääda. Nüüd, kui me ei ela enam kiviajas ja me ei tegele primaarse ellujäämisega, reageerimine oma emotsioonidele

²⁵ World Health Organization. *Depressive disorder (depression)* (24.04.25)

²⁶ AMI– Quebec. *Pushing Away Negative Emotions*(13.05.25)

ja nende läbitöötamine kaitseb meid suurtet emotsionaalsete traumade eest. Tänapäeva ühiskonnas on suure infovoolu pärast raske enda sisetunnet tajuda, ja kui me ignoreerime seda, siis see viib meid kannatustesse.²⁷

PubMed Central uuringute järgi nõuab emotsioonide maha surumine tähelepanu mitmel põhjusel. See protsess algab, kui inimene on juba piisavalt emotsionaalselt arenenud ja on kogenud *afektiivset reaktsiooni*²⁸. Teiseks, emotsioonide mahasurumine välistab eksspressiivset käitumist, mis on nähtav teistele ja mille eesmärk on kommunikatsioon. Emotsioonide ignoreerimise tagajärjed võivad ulatuda sisemisest läbielamistest väljapoole ja puudutada ka inimese sotsiaalset keskkonda.

Inimesed, kes kasutavad emotsioonide mahasurumist, tulevad niiviisi toime stressiolukordadega, peidavad oma sisemisi tundeid ja ei väljenda emotsioone väliselt. Sellised praktikad viivad positiivsete emotsioonide vähenemisele ja negatiivsete emotsioonide kasvule, mille tõttu hakkavad inimesed end tundma vähem audentsetena kui need, kes ei kasuta emotsioonide summutamist nii palju.

Sellele teema kohta tehti eksperimentaalne uuring, mis käsitles emotsioonide allasurumise tagajärgi inimestevahelistes suhetes. Eksperimendis osalesid paarid, kes ei teadnud üksteist. Paaridel paluti vaadata filmi holokaustist ning seejärel arutada oma reaktsioone. Mõne paari puhul anti ühele osalejale (teisele sellest teatamata) juhised suruda alla arutelu ajal oma emotsioone. Selgus, et suhtlus partneriga, kes oma emotsioone alla surus, oli teisele osapoolele stressirohkem kui suhtlus partneriga, kes käitus loomulikult, mida näitas vererõhu tõus. Need tulemused viitavad sellele, et emotsioonide allasurumine võib häirida emotsionaalse suhtluse dünaamikat ja oluliselt kahjustada sotsiaalset toimimist.²⁹

²⁷Empowered Mind– Body Therapy. *Why You Need To Release Your Emotions — For The Sake Of Your Health*. (14.05.24)

²⁸*afektiivne reaktsioon* – tunde või emotsiooni kogemus; (tavaliselt) lühiajaline ja tormiliselt kulgev inimest tervikuna haarav tundmuseväljendus reaktsioonina mingile olukorrale (Muusikateraapia seletav sõnastik, 2022)

²⁹Sanjay Srivastava, Maya Tamir, Kelly M McGonigal, Oliver P John, James J Gross. *The Social Costs of Emotional Suppression: A Prospective Study of the Transition to College* (14.05.24)

Emotsioonide mahasurumine on nii normaliseeritud ja levinud tänapäevases ühiskonnas, et seda võib kohata igal pool. Samas ei saa öelda, et kõikjal oleksid halvad inimesed, kes ei lase teistel olla siirad – see sõltub alati kontekstist ja konkreetsetest inimestest. Näiteks koolis kogesime me kõik nii sõbralikke kui ka ülbeid õpetajaid.

Enamik inimesi lähevad pärast sündimist koju. Kodu võib erinev olla – mõned perekonnad on psühholoogiliselt tervemad kui teised ja võivad oma lapsele toetavat üleskasvamise keskkonda pakkuda, aga kahjuks ei ole kõik pered sellised.

Kõik me oleme kuulnud ja osa meist on kahjuks ka kogenud füüsilist vägivalda peres, aga peale selle on ka olemas emotsionaalne vägivald – see võib olla manipuleerimine, teistega võrdlemine, väärtusetuks tegemine, sõnalised solvamised, autoriteedi kuritarvitamine ja paljud teised asjad. Selline vägivallavorm on peredes palju levinum kui füüsiline ning paljud lapsed kannatavad sellepärast, et nad peavad oma emotsioone peitma, et karistustest pääseda. Tihti annavad vanemad oma lahendamata traumad edasi lastele sellest ise aru saamata – sellised inimesed on sageli ise ebaterve kasvatuses ohvrid ja selline käitumismuster ulatub oma juurtega eelmiste ja üle-eelmiste põlvkondadeni. Paljudel juhtudel vanemad isegi ei ole teadlikud, et nad teevad midagi valesti, sest nende lapsepõlves kõik oli palju hullem. Emotsionaalne vägivald ei teki alati kurjadest kavatsustest, tihtipeale see on põhjendatud emotsionaalse intelligentsuse vähese arengu ja eneserefleksiooni puudumisega.

Emotsioonide mahasurumise kontekstis on selliste vanemate probleem selles, et nad keelavad oma lastel „ebamugavaid” tundeid väljendada, näiteks olla liiga vihane, kurb või pettunud või isegi olla liiga rõõmus ja aktiivne, vaatamata sellele et lapsed viibivad sarnastes tunnetes suure osa ajast, sest nende emotsioonid on sageli väga tugevad ja võimendatud – nad kogevad enamikku neist esimest korda elus. Selline vanemate käitumine sunnib lapsi oma tundeid alla suruma, et vältida karistust ja tõrjutust oma vanemate poolt, mis toob hiljem kaasa palju probleeme oma emotsioonidega toimetulekul

Koolis jätkub sarnane lugu: last ümbritsevad võõrad täiskasvanud, kelle autoriteeti peab tunnistama, isegi kui sa neid ei tunne. Distsipliini reeglid eeldavad, et õpilane on rahulik ja vaikne, räägib ainult vahetundides või siis, kui õpetaja küsib. Arvestades sellega, kui aktiivsed ja uudishimulikud lapsed on, peavad nad oma energiat ja emotsioone alati maha suruma, et mitte saada märkust. Õpetajatega vaielda ei tohi – isegi siis, kui neil ei ole õigus – see sunnib last alla suruma oma arvamust, õiglustunnet või isegi uudishimu. Lisaks sellele

võivad teised lapsed kiusata keda iganes: oled sa paks või peenike, tark või aeglasem, liigselt emotsionaalne või kinnise iseloomuga. Kõik inimesed on erinevad, kedagi võib see justkui moraalselt tugevamaks teha ja julgustada ennast kehtestama, aga on ka inimesi, kellele võib see jätta sügava jälje. Mõned sulguvad endasse, ei usalda teisi, ei jaga oma tundeid ja kannatavad veel kaua pärast kooli lõpetamist.

Samas, on ka mitmeid põhjuseid, miks selline koolisüsteem kestab siiaani. Vaikus ja rahulikkus on tõesti asjad, mis aitavad kõige paremini keskenduda õppimisel ning see keskendumine aitab asju paremini meelde jätta ja omandada. Aga kas olete kunagi olnud sellises seisundis, kus närvid on pingul ja sees keeb, kuid samal ajal peate tegema midagi olulist? Kui laste energia ei leia väljapääsu ja on pidevalt endasse surutud, siis ei saa õppimisest isegi rääkida – pinge väljendamata emotsioonidest takistab igasugust rahunemist ja viib ainult suuremasse ülepingesse, mis lõpuks areneb tõeliseks stressiks.

Töö juures on reeglid natuke teised – oodatakse, et täiskasvanud inimesed on juba professionaalid oma emotsioonide varjamises, teesklemises ja strateegilises käitumises – peab teadma, kelle poole tasub hoida, et saada edukaks ja rohkem teenida, isegi kui see inimene on väga ebameeldiv. Töö juures ei tohi märgatavalt naerda ega nutta, väljendada viha ega armastust – nägu, hää ja pilk peavad olema mõõdukalt positiivne, selg sirge ja aju peab ainult tööülesandeid käsitlema. Sõbralikke ja humoorikaid inimesi kindlasti hinnatakse, aga ainult siis, kui see ei lähe üle piiri – muidu inimesed hakkavad mõtlema, et oled veider.

Meilt oodatakse, et me lähme tööle ja unustame, et oleme inimesed, oma murede, mõtete ja lootustega. Töö juures peame robotideks muutma, et mitte tekitada ebamugavust töökaaslastele või klientidele, et mitte tekitada ebamugavust selle faktiga, et sa oled inimene ja sa tunned asju, mis on normaalne.

Vahepeal tundub, et täiskasvanuks saamine tähendab seda, et nüüd peab oma tundeid varjama, et olla aktsepteeritav. On arusaadav, et igas keskkonnas ei saa kõike välja elada, aga kui inimene peab iga päev, aastaid järjest, matma oma tegelikke emotsioone, suruma alla frustratsiooni, kurbuse või isegi rõõmu, siis see ei ole enam tööetika – see on iseenda eitamine.

Professioone, mille jaoks on vaja oma emotsioone alla suruda, nimetatakse emotsionaalseks tööks ja see on hästi levinud – ettekandjad, tugiisikud, õpetajad, medõed, kassapidajad, stjuardessid ja paljud teised tööd on tööd, mis kindlasti nõuavad emotsionaalset

maskeeringut, isegi kui kliendid käituvad väga ebaaustavalt töötaja vastu. Emotsioonide allasurumist nimetatakse mõnes töökohas ka tööetiketiks ja vahepeal see kehtib ilma vajaduseta, näiteks, paljud organisatsioonid nõuavad ühtlustatud, häirimatut käitumist, et töötajatel oleks rahulikum töötada üks teiste seas.

Avalikus ruumis kehtivad ka sotsiaalsed normid, kuid mitte nii ranged. Väljaspool kodu on inimestel üldiselt lubatud oma emotsioone väljendada – nutta, rõõmustada või vihata, ilma et see tooks kaasa probleeme seadusega. Samas kaasneb sellega paratamatult ka teiste inimeste hinnangute ja suhtumisega arvestamine – need on käitumisnormid.

Sotsiaalsete ootuste tõttu on levinud teatud käitumisreeglid ehk etikett, mille järgi peetakse sobimatuks tugevat emotsioonide väljendamist – näiteks liialdatud kurbust, viha, kirglikku armastust või liigset rõõmu.

Tahaks küsida, miks ühiskond üldse arvab, et siirus ja loomulik emotsioonide väljendamine on midagi sobimatut? Miks liigne rõõm või sügav kurbus avalikus kohas on inimeste jaoks häiriv ja hirmutav? Äkki probleem ei ole nendes inimestes, kes neid tundeid näitavad, vaid pigem ühiskonnas, mis eelistab emotsioonitut käitumist aususe ja siiruse asemel.

Emotsioonide varjamine võib muuta ühiskonna pealtnäha korrastatumaks, aga see teeb inimesed omavahel kaugemaks ja kinnisemaks.

Isiklikult mina ei toeta oma emotsioonide mahasurumist või nende teesklemist. Minu arvates, see ei ole ainult kahjulik inimese jaoks psühholoogilises mõttes, vaid see ka viib inimesi üksteisest emotsionaalselt kaugemale, väheneb empaatiat ja siirast suhtlemist. Emotsioonide loomulik ja siiras väljendamine aitab säilitada vaimset tasakaalu ning soodustab ausat suhtlust nii iseenda kui ka teistega.

Just tänapäeva sotsiaalsete käitumisnormide pärast moodustavad inimesed väiksed grupid, kus nad saavad ennast avada ja kogevad mõistmist ja toetust. Paljud jagunevad eraldatud gruppidesse, mis viib selleni, et erinevad ühiskonnagrupid kaugenevad üksteisest. Niiviisi väikestesse „turvalistesse” gruppidesse jagunemine on samal ajal nii lohutav kui ka ohtlik.

Selline situatsioon vähendab inimestevahelist üksteise mõistmist, mõistmise puudumine toob endaga kas uudishimu või vaenulikkust, mis põhineb erinevatel maailmavaadetel, huvidel, väljanägemisel või usulistel veendumustel.

Emotsioonide mahasurumine ei jää ainult isiklikuks probleemiks – see mõjutab kogu ühiskonna omavahelist seotust. Kui me ei tunne üksteise tundeid, siis me ei mõista üksteise kogemusi. Ja kui me ei mõista, on väga lihtne hakata üksteist kartma või vihkama, üksteist vältima ja põlgama.

See süsteem toimib just nagu suletud ahel – kui inimene ei tunne, et teda mõistetakse ühiskonnas, siis ta otsib koha, kus ta vastu võetakse. Kuna tänapäevane ühiskondlik normaalsus on muutunud emotsionaalselt liiga kitsaks ja normatiivseks, siis inimesed mitte ainult ei tunne teistele kaasa, vaid hakkavad üksteist ka kartma või vältima. Eraldatus viib lõpuks selleni, et kaob ühine, positiivne seos ja tekivad stereotüübid – „nemad on liiga tundlikud”, „nemad on liiga agressiivsed”, „nemad ei saa meist aru”.

Nii viisi, kui inimesed on omavahel väikesteks gruppideks jaotatud ja üksteise vastu pööratud, on palju lihtsam nendega manipuleerida. Kindlates gruppides olevad inimesed kipuvad usaldama ainult seda infot, mis liigub ainult nende grupi sees – olgu see poliitiline, ideoloogiline või isiklik. Kui kogu energia kulub oma grupi identiteedi kaitsmisele ja teiste asjade eitamisele, siis ei jää ruumi dialoogiks ega empaatiaks. Ja lõpuks inimene, kes ei tunne ennast ühiskonna täisväärtusliku liikmena, on ka sisemiselt ebakindel, kergesti mõjutatav ja vähem valmis ennast kaitsma. Emotsioonide allasurumine, sotsiaalne eraldatus ja vastandumine ei ole ainult isiklikud ega isegi kultuurilised nähtused – need muutuvad ka poliitiliseks ja sotsiaalseks relvaks.

Väljastpoolt tulev teave muutub kahtlaseks, inimesed hakkavad vähem ja vähem valima, mida nad usuvad ning maailm jaguneb „meie” ja „nende” vahel. Selline jagamine toimub tänapäevani. Näiteks üks mu sugulane, kes elas Narvas, oli tugevalt mõjutatud Vene propagandast. Ta uskus, et Venemaal on õigus sõda alustada, ning suhtus ukrainlastesse vaenulikult. Selline hoiak ei sündinud tühjalt kohalt – ta tundis tugevat emotsionaalset sidet vene kultuuri ja kohalike venekeelsete elanikega, keda ta usaldas. Vene uudistekanalid, mida ta järjepidevalt jälgis enne nende keelustamist, esitasid infot, mis kinnitas tema uskumusi ja tugevdas tunnet, et „meie, venelased” oleme õigel poolel. Tegelikult oli see süsteemne mõjutamine – propaganda kasutas inimeste iseloomu pehmeid kohti ja nende pärandit, et

nendega manipuleerida ja panna uskuma mõtteid, mida nad ise kunagi poleks osanud vastu võtta ega kahtluse alla panna.

Niiviisi jaotab sotsiaalne emotsioonide alla surumine meid väikestesse gruppidesse ja muudab meid väga lihtsaks sihtmärgiks poliitilistele mõjutustele, sh propagandale. Mina isiklikult ei usu, et inimesed tõesti tahaksid üksteisest eemalduda – see kaugus tekib pigem ühiskondlike ootuste, sotsiaalse surve ja vaikiva normatiivse käitumiste kaudu. Just need vaikimisi reeglid, mis ei ole seadus, aga mida kõik järgivad. Sellised normatiivid loovad olukorra, kus me hoiame ennast tagasi, varjame oma tundeid ja hakkame teisi kartma või vältima. Nii muutume haavatavamaks, juhtivamaks – justkui lambad, kes on õppinud vaikselt püsima, isegi kui miski ei tundu õige.

2.2 Emotsioonide ilu

Kuigi ühiskonnas tihti eitatakse emotsioonide siirust ja olulisust, usun ma, et need elavad siiski iga inimese sees – mõned lihtsalt oskavad neid paremini väljendada ja jagada kui teised.

Oma lõputöö praktilises osas tahan ma jagada neid siirusehetki, mida olen näinud ja kogenud – neid väikesteid, aga kalleid hetki, mil keegi on olnud tõeliselt aus, avatud, ehe. Need hetked on haruldased ja just sellepärast hindan neid eriti kõrgelt.

Kirjalikus osas tahan näidata, kuhu need hetked meid juhivad – või pigem, kuhu meid ei vii. Sest mugavaks ja tõesti inimlikuks eksistentsiks ei piisa ainult mööduvatest siirushetkedest. Me peame õppima emotsioone normaliseerima – nii häid kui halbu, neid vastu võtma ja jagama, et uuesti leida tõeline kontakt üksteisega.

Me oleme muutunud liiga suletuks. Kuigi maailmas elab üle kaheksa miljardi inimese, tunnevad paljud end endiselt üksi. See üksindus sööb ära suure osa inimkogemuse rõõmust, ei lase üksteistega tundeid jagada, mis võiks meid ühendada.

Meil on vaja rohkem ausust, rohkem julgust olla haavatav, rohkem siirust, mida ei karda väljendada. Ainult nii saame hakata tõeliselt koos elama — mitte lihtsalt kõrvuti, vaid hingeliselt üksteise kõrval, äratuntavatena, inimlikena.

Emotsioonide tundmise ilu on selles, et just tugevate tunnete tundmise kaudu me kogeme elu kõige ehedamalt, olgu need emotsioonid positiivsed või negatiivsed. Need hetked, kui me tõeliselt tunneme, on oma autentsuses ainulaadsed ja südameid puudutavad. Emotsioonid ei lähe loogikaga kokku – nad tulevad inimese hingest, puhta ja seletamata jõuna.

Selline kogemus paneb inimesi tundma üksteist palju lähematena, üksteist austavataena ja arvestavatena. Kaastunne, toetus ja koos veedetud hetked ei vaja isegi sõnu – need ühendavad meid tasandil, kus sõnad juba ei tähenda midagi. Just jagatud tunnetes, mitte alati mõistmises, sünnib tõeline side. Kui me lubame endal ja teistel tunda ilma häbi või hirmuta, siis inimeste vahel tekib sügavam inimlik side.

Emotsioonide ilu ei seisne ainult nende tundmises ja väljendamises, vaid ka selles, mida nad meie sees ja meie vahel loovad. Need annavad meile võimaluse üksteisega tõelisemalt suhestuda ja ühenduda – sõltumata sotsiaalsest taustast, maailmavaatest, huvidest, välimusest või usulistest veendumustest.

Ühiskonnas peetakse haavatavust ja siirust sageli nõrkuse väljenduseks. Poistele öeldakse juba lapsepõlvest, et nad ei tohi nutta, tüdrukutele aga, et nad peavad olema tundlikud – ja seeläbi justkui nõrgad. Tugevuse väljendust seostatakse tihti vaikimise, tunnete puudumise ja emotsioonide kontrollimisega.

Tegelikult seisneb tõeline tugevus hoopis selles, kui lasta lahti mugavast, tundeid summutavast kontrollist ja väljendada oma päris tundeid. Tugevus on olla aus ja tunnetada, et oled inimene oma tunnete, hirmude ja mõtetega.

Me vajame rohkem inimesi, kes tunnevad ja julgevad seda väljendada; me vajame neid, kes on valmis tunnetest rääkima. Iga kord, kui keegi julgeb olla haavatav ja aus, see justkui sulatab inimvahelist ebaarusaamist ning annab inspiratsiooni teistele inimestele oma tundeid ka rohkem väljendada.

Kuigi negatiivsete emotsioonide jagamine on paljude inimeste jaoks keeruline, elavad need tunded meis kõigis ning igaüks reageerib neile ja elab neid läbi omamoodi. Mõnel on lihtsam neid jagada sõpradega, teisel psühholoogiga, ja keegi eelistab lihtsalt neid enda sees hoida.

Ma arvan, et neid koledaid ja ebameeldivaid tundeid peab samuti väljendama. Nende väljendamisega näitame, et need on loomulikud, ja võtame neilt sotsiaalse stigma. Kui nende

väljendamine on normaliseeritud, on meie seas vähem kurje ja pinges inimesi, sest see kurjus ja pinge hajuvad pärast tunnete väljendamist.

Negatiivsete emotsioonide väljendamine seostub tihti agressiooni ja lõhkumisega. Ma arvan, et see on nii sellepärast, et ühiskond võtab negatiivseid emotsioone sageli ise negatiivselt vastu – see on justkui tabu ning sellest räägitakse väga vähe, näiteks tervislikest viha väljendusviisidest. Sellise info puudumise tõttu tunneb inimene viha, segadust ja on justkui piiri peal – ta peab kiiresti leidma viisi, kuidas pingest vabaneda. Käitudes loomalikult – ilma mõtlemise ja analüüsita – ta plahvatab ning teeb haiget mitte ainult endale, vaid ka teistele. Sellepärast peamegi negatiivseid emotsioone rohkem normaliseerima ning õpetama inimestele viise, kuidas neid ohutult väljendada ja nendega toime tulla.

Need tunded on ausad. Need on osa elust. Need pole alati ilusad ega tahetud, aga nad on päris. Ja võib olla just selles peitub emotsioonide sügavam väärtus: nad ei pea olema õiged, selged ega konstruktiivsed, et olla inimlikud. Ka läbipõlemine, ka totaalne üksindus, ka see tunne, et kõike on liiga palju – see kõik on midagi, mida võib jagada. Selle jagamise kaudu on võimalik ühenduda, isegi kui on häbi seda jagada või ei ole võimalik seda sõnadesse panna.

On lihtne rääkida emotsioonidest siis, kui need on ilusad. On lihtne rääkida armastusest, kui sind armastatakse tagasi. Palju raskem on rääkida tunnetest, kui need on kaoatilised, arusaamatud, valusad, kui sa ei taha neid tunda, aga ikkagi tunned – need on nii võimsad, nii reaalsed ja oma olemises autentsed.

Isegi kõige valusamates tunnetes peitub omamoodi ilu. Mitte esteetiline ilu, vaid mõistmise ilu – teadmine, et see, mida ma tunnen, on päris. Ja see, et see on päris, tähendab, et ma olen päriselt elus, ma olen elus inimene. Emotsioonid võivad meid murda, aga nad võivad meid ka päästa. Emotsioonid ei tee elu lihtsamaks ja nende väljendamine ei lahenda probleeme – nad ühendavad meid millegagi, mis on palju sügavam ja suurem kui see igapäevane rollimäng.

Emotsioonid on sild. Mitte ainult teiste juurde, vaid ka iseenda juurde. Vahepeal seda ei ole näha ega tunda, aga see on olemas. Isegi siis, kui sa ei usu.

3.0 GOBELÄÄNID

Enda tunnete edasiandmine on protsess, mida iga kunstnik käsitleb omamoodi. Maailmas on palju eneseväljendamise viise ja kõik on unikaalsed oma meediumis. Mina valisin gobeläänitehnika just selleks, et kinni püüda kiireid eluhetked ja jäädvustada neid ajamahukas ja tunnetuslikus suure ajaloo tehnikas, mis põimib tekstiilikunstiga kokku.

Kudusin oma gobelääne kodus ning panin hästi palju enda emotsioone igasse kootud detaili. **(Lisa 1, 2)** Tegin sellise valiku, sellepärast et mõlemad minu gobeläänidesse jäädvustatud momenid on emotsionaalselt väga laetud minu jaoks ning nende kudumise protsessis võisin neid uuesti läbi elada ning uurida iga pisikest detaili lähemalt. See kogemus tuletas mulle meelde vajadust näha rohkem ilu igapäevasuhtes ja väärtustada oma mälestusi. Nüüd, oma teoseid vaadates, võin tunda täpselt samasuguseid emotsioone, nagu tundsin piltide tegemise ajal. Ma arvestan sellega, et vaatajal ei pruugi see esile kutsuda samasuguseid emotsioone, aga vähemalt mu gobeläänid kutsuvad esile emotsionaalse reaktsiooni.

Mõlemad gobeläänid olid tehtud piltide järgi. „No.1” on läti fotograafi poolt tehtud pilt *moshimisest* Püssi Pungi festivalil ja „No.2” on pilt minu erakogust. Ma joonistasin need maha ja üle mitu korda, et saavutada oma stiili, kohandada seda gobelääni järgi ja välja tuua kõige olulisemaid detaile mingeid kohti imuutes ja rõhutades ning oma mälu kasutades ja enda poolt kompositsiooni muutes. Kudumise protsessis piltide värvipalett muutus, tuues rohkem esile hetke meeleolu. Visandite loomise protsessi võib näha lisadest. **(Lisa 3,4)**

Materjalidest kasutasin isetehtud gobelääniraami ning nii taaskasutusest kui ka tavapoodidest pärit lõngu. Eriti väärtustan esemeid, millel on oma ajalugu – seetõttu on minu jaoks emotsionaalselt tähenduslik, et raam on oma kätega valmistatud ehitusjääkidest pärit laudadest ja hoolikalt valitud naeltest. Taaskasutatud lõngad, mille olen kogunud erinevatest kohtadest, moodustavad samuti sentimentaalse osa minu tööst. Mind on alati paelunud nende materjalide võimalikud lood, aga isegi juhul kui nende päritolu jääb teadmata, on mulle tihti sattunud omapäraseid ja juhuslikke lõngu, mille kasutamine kudumisel on olnud huvitav. Ökoloogilises aspektist oli see lähenemine samuti positiivne – mul õnnestus ära kasutada päris suur kogus lõngajääke.

„No.1”(Lisa 5)

Originaal – Arnis Balčus (Lisa 6)

Püssi Punk on tasuta festival, mis toimub juuni lõpus Ida-Virumaal. Esineb palju erinevaid bände ning inimesed tulevad kohale muusikat kuulama, sõpru toetama, üksteisega suhtlema, telkides jooma ja lihtsalt puhkama. Tavaliselt astuvad üles punk- ja *metal*-muusika kollektiivid ning publik koosneb peamiselt just sellise muusika nautijatest.

Punk- ja *metal*-muusikas on selline mõiste nagu *mosh* – rahvamassi ühine eneseväljendusviis, mida mõjutab muusika ja mis toimub lava ees. Kuna muusika on enamasti väga kõrge tempoga, siis teisiti eriti tantsida ei saagi kui vehkides ja tõugeldes. Punkmaastikul on see täiesti aktsepteeritud viis end väljendada – kellegi tõukamine ja seejärel ise haiget saamine võib olla lausa puhastav kogemus. Just sellistel hetkedel lasevad inimesed välja oma emotsioonid ja energia, olles ühendatud mitte ainult muusika, vaid ka selle „tantsu” kaudu.

Moshis kehtivad teatud reeglid – kui keegi kukub, aidatakse ta kohe püsti; kui keegi kaotab oma asja, pannakse see kõrgele ja nähtavale kohale; ja püütakse vältida nende löömist, kes parasjagu *moshis* ei osale.

Just need reeglid muudavad selle esmapilgul agressiivse tegevuse tegelikult väga sõbralikuks – see on koht, kus ollakse mitte ainult abivalmid, vaid kogetakse ka hingelist lähedust. Ja see lähedus ei ole selline, mida aastatega koguneb – see tekib hetkega, kui tunned end osana millestki suuremast. See hetk on nii ehe ja päris, et seda on raske sõnadesse panna – seda tuleb pigem tunda.

Kujutatud pildil näeme rahvamassi, kus igaühel on oma reaktsioon ja emotsioon toimuva situatsiooni suhtes. Selline mitmekesisus võib esmapilgul mõjuda segadust tekitavalt ja jätta mulje, et tegemist oleks täieliku kaosega. Samas, kui me vaatame lähemalt, avaneb hoopis teine pilt – justkui ahelreaktsioon: iga inimese emotsioon sõltub sellest, mis tema ümber toimub, ja see omakorda kujuneb teiste inimeste tegudest, mis lähtuvad nende isiklikest sisemistest seisunditest ja emotsioonidest.

Just sellise sõnadesse raskesti pandava hetke otsustasingi oma lõputões kujundada – minu jaoks on see suur, inspireeriv ja oluline kogemus, mida tahaks jäädvustada ja jagada, sõltumatu vaataja reaktsioonist.

„No.2” (Lisa 7)

Originaal: foto erakogust (Lisa 8)

Pildil näeme noormeest, kes magab oma kodus. Tema ümbrus on kaootiline, kuid dünaamikat loovad mitte teised inimesed, vaid teda ümbritsevad esemed. Kompositsioon mõjub esmapilgul ülekoormavalt ja segaselt, aga just see visuaalne mürarohkus peegeldab täpselt toas valitsevat emotsionaalset õhkkonda.

Kuigi inimese nägu pole näha, on tema tunded äratuntavad. Tühjad alkoholipudelid ja rõhuv perspektiiv viitavad sellele, et kompositsiooni keskmes olev inimene on emotsionaalses kriisis ega tule sellega toime. Pilt räägib üksindusest, abituse tundest ja sügavast kahetsusest. See on hetk, mida on raske läbi elada ja valus mäletada – kõik on laiali ja kõike on liiga palju. Tahaks lihtsalt põgeneda. Aga põgeneda ei saa, sest sa oled ikka sina ise, oma enda korteris. Ja selles situatsioonis kõige lihtsam valik tundub magada kella kuueni õhtul.

Kõik konkreetsed mõtted kaovad. See pole isegi kurbus – pigem seisund, kui iga emotsioon on läbi põlenud ja inimesest on jäänud ainult raske keha ja hägune pea. On raske aru saada, mitmes päev see juba kestab. Tundub, et see võiks lõppeda ainult surmaga.

Pudelid on korteris igal pool, aga antud kontekstis ei jooda tähistamiseks, vaid selleks, et kõik oma emotsioone summutada. Pole isegi tähtis, mis jook see on – mida odavam ja kangem, seda parem. Peaasi, et see viiks fookuse mujale. Või kaotaks selle üldse.

Mõtted koristamisest, välja minemisest või isegi duši alla minekust tunduvad absurdsed. Milleks? Kes näeb? Kes hoolib? Iga päev näeb välja täpselt samasugune välja, mitte sellepärast, et midagi ei toimu, vaid sellepärast, et selles seisundis sulab kõik kokku üheks halliks massiks.

Ja kõik see toimub täielikus vaikuses. Mitte keegi ei tea ega on võimeline aidata. Ka inimene ise ei võta seda enam tõsiselt – nii on lihtsam, mis siis muutuks?

Mõlemad gobeläänid räägivad inimestest, kes kogevad midagi sügavalt ja ausalt. Need on siirad, toored, töötlemata tunded. Nii rõõm kui ka kurbus võivad olla kaootilised. Üks kaos võib olla helge, rõõmus ja elav; teine võib olla vaikne, rõhuv ja hävitav. Me ei saa valida, millal ja kuidas need tunded tulevad. Aga me saame neid märgata, aktsepteerida ja jäädvustada. Minu eesmärk oligi jäädvustada need hetked ausalt ja vahetult – et vaataja ei vaataks ainult gobelääni, vaid tunneks selle sees midagi ära ka iseendas.

KOKKUVÕTE

Kuigi tänapäeva ühiskonnas on emotsioonide siiras väljendamine muutunud haruldasemaks ning inimesed kipuvad oma tundeid varjama, jäävad emotsioonid siiski inimese põhivajaduseks ja sisemaailma lahutamatuks osaks. Me ei saa eksisteerida ilma teiste mõistmise, toetuse ja emotsionaalse vastuvõtuta. Isegi kui emotsioonid ei avaldu alati avalikult, on nad endiselt olemas – meie sees, meie kogemustes ja meie suhetes. Käesolev lõputöö on katse tuua need peidetud tunded nähtavale, luua nende kaudu side vaatajaga ja meenutada, et siirus, tundlikkus ja empaatia on väärtused, mida tasub hoida ja jagada.

Emotsioonide jäädvustamine on alati olnud kunsti oluline osa ning see aitab autoril jagada oma kogemust ja vaatajal seda kogemust vastu võtta. Isegi kui teose tõlgendus ei lange kokku autori algse ideega, jääb see siiski uueks tõlgenduseks – unikaalseks kogemuseks vaataja jaoks. Juba väga ammu on inimesed kasutanud tooreid emotsioone oma kunsti inspiratsiooniallikana ning kujundanud need vahel liialdatult, peaaegu karikatuurselt, sest käsitletud teemad olid nende jaoks nii tundlikud.

Tänapäevane emotsionaalne maastik näeb samuti omamoodi välja. Etiketireeglid eeldavad, et me väljendame ainult häid emotsioone – ja seda ka mitte liiga tugevalt. Selle tõttu kaotavad inimesed omavahelise kontakti, nad ei samastu üksteisega ja seetõttu eemalduakse üksteisest. Just emotsioonide väljendamine parandab vastastikust mõistmist, aitab inimestel teineteisele läheneda ning kujundada sõbralikum ja toetavam ühiskond. Oma tunnete jagamise protsess võib tunduda väga lihtne, kui tunded on positiivsed. Kuid negatiivsete emotsioonide jagamine ja „ebamugavate” tunnete väljendamine nõuab suurt julgust. Üldiselt on kõik meie tunded ehtsad ja väärtuslikud, sõltumata nende meeleolulisest toonist.

Oma lõputööga tahan esile tõsta kaasaegse emotsionaalse distantseerumise probleemi ning julgustada inimesi olla siiramad igapäevaelus.

Praktilises osas kootud gobeläänid keskenduvad ausa, sügava inimliku kogemuse edasiandmisele.

„No.1” gobelääni eesmärk on jäädvustada ja jagada intensiivset, ühist, hingelist kogemust, mis sünnib muusika, liikumise ja ümbrusega kontakti kaudu. Teos näitab, kuidas esmapilgul kaootiline ja vägivaldselt tunduv tegevus – moshimine – võib olla hoopis empaatiline, ühendav ja vabastav.

Gobelään „No.2” annab edasi häirivalt intensiivset hetke. Teos räägib üksindusest, lootusetusest ja sisemisest tühjusest, mille väljendamiseks on lagunened ümbrus ja visuaalne segadus. see on karm ja aus peegeldus seisundist, mida ühiskond tihti ei märka ega mõista, vaatamata sellele, et selline seisund on päris ja vajab tähelepanu.

Enda teoste kaudu saan väljendada emotsioone, mida sõnades on raske väljendada – et tuletada meelde, kui inimlik, vajalik ja ilus on tunda päriselt.

Emotsioonide jagamine ei tee meid nõrgaks, vaid toob meid üksteisele lähemale.

SUMMARY

Open Feelings. Emotional Authenticity And Its Capture In Tapestry

Although the sincere expression of emotions has become increasingly rare in modern society and people tend to hide their feelings, emotions remain a basic human need and an inseparable part of our inner world. We cannot exist without understanding, support, and emotional acceptance from others. Even when emotions are not openly expressed, they still exist – within us, in our experiences, and in our relationships.

This diploma's aim is to bring those hidden feelings into the light, to create a connection with the viewer through them, and to remind us that sincerity, sensitivity, and empathy are values worth preserving and sharing.

Capturing emotions has always been an important part of art. It allows the artist to share their experience and the viewer to receive it. Even if the viewer's interpretation of the work differs from the artist's original idea, it still becomes a new interpretation – a unique experience for the viewer. People have long used raw emotions as a source of inspiration in art, sometimes exaggerating or even caricaturing them, as the subjects were deeply personal and sensitive.

The modern emotional landscape is also unique. Etiquette dictates that we express only positive emotions – and not too strongly. Because of this, people lose connection with one another, they no longer empathize and thus drift apart. It is an emotional expression that enhances mutual understanding, helps people come closer to each other, and contributes to the creation of a kinder, more supportive society. Sharing one's feelings may seem simple when the emotions are positive. But expressing negative emotions or „uncomfortable“ feelings requires great courage. In general, all our emotions are genuine and valuable, regardless of their tone or mood.

With my diploma work, I aim to highlight the modern problem of emotional distancing and to encourage people to be more sincere in everyday life.

The practical part of the thesis consists of woven tapestries that focus on conveying honest, deep human experiences.

The goal of tapestry „No.1” is to capture and share an intense, shared, soulful experience that arises through contact with music, movement, and the surrounding environment. The piece demonstrates how an activity that might initially seem chaotic or violent – moshing – can actually be empathetic, unifying, and liberating.

Tapestry „No.2” conveys a disturbingly intense moment. This work speaks of loneliness, hopelessness, and inner emptiness, expressed through the atmosphere of destruction and visual chaos. It is a harsh and honest reflection of a state often overlooked or misunderstood by society, even though it is real and needs attention.

Through my works, I am able to express emotions that are difficult to put into words—to remind us how human, necessary, and beautiful it is to truly feel something.

Sharing emotions does not make us weak—it brings us closer to one another.

KASUTATUD KIRJANDUS:

RAAMATUD:

Berger, John (1972) *Ways of Seeing*. London: Penguin Books.

Rewald, S., Buruma, I., Eberle, M., & Metropolitan Museum of Art (New York, N.Y.). (2006). *Glitter and doom: German portraits from the 1920s*. New York: Metropolitan Museum of Art.

Adam, Peter. (1992). *Art of the Third Reich*. New York: Harry N. Abrams

INTERNETIALLIKAD:

Leah Kharibian. *Leonardo: The Virgin of the Rocks (One Painting, One Story)*
<https://shop.nationalgallery.org.uk/leonardo-the-virgin-of-the-rocks-one-painting-one-story-1054456.html> (29.03.25)

Pablo P.L. Tinio , Andreas Gartus. *Characterizing the emotional response to art beyond pleasure: Correspondence between the emotional characteristics of artworks and viewers' emotional responses*
www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0079612318300050 (25.04.25)

Rosemary waugh. *The enduring connection between art and mental health*
www.artuk.org/discover/stories/the-enduring-connection-between-art-and-mental-health (25.04.25)

1000museums. *6 Famous Artists Who Struggled with Mental Illness*
www.1000museums.com/famous-artists-with-depression/ (25.04.25)

BcCampus. *Hellenistic Period*
www.pressbooks.bccampus.ca/cavestocathedrals/chapter/hellenistic (30.03.25)

The art story. *Die Brücke*
www.theartstory.org/movement/die-brucke/ (12.05.25)

Leicester's German Expressionist Collection. *Die Brücke (The Bridge)*

[www.germanexpressionismleicester.org/story-of-expressionism/expressionist-groups/die-bruecke-\(the-bridge\)/](http://www.germanexpressionismleicester.org/story-of-expressionism/expressionist-groups/die-bruecke-(the-bridge)/) (12.05.25)

Leicester's German Expressionist Collection. *Der Blaue Reiter (The Blue Rider)*

[https://www.germanexpressionismleicester.org/story-of-expressionism/expressionist-groups/der-blaue-reiter-\(the-blue-rider\)/](https://www.germanexpressionismleicester.org/story-of-expressionism/expressionist-groups/der-blaue-reiter-(the-blue-rider)/) (12.05.25)

The Art Story. *Otto Dix*

www.theartstory.org/artist/dix-otto/ (13.05.25)

The Art Story. *George Grosz*

www.theartstory.org/artist/grosz-george/ (13.05.25)

The Art Story. *Max Beckmann*

www.theartstory.org/artist/beckmann-max/ (13.05.25)

Katherine Flores. *The Night by Max Beckmann*

www.ladykflo.com/the-night-by-max-beckmann/ (13.05.25)

Marisa Crawford. *With Astonishing Tapestries, Erin M. Riley Claims Space for Healing*

www.hyperallergic.com/652183/erin-riley-consensual-reality-healing-fantasies-ppow/ (14.05.25)

World Health Organization. *Depressive disorder (depression)*

www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression (24.04.25)

AMI- Quebec. Pushing Away Negative Emotions

www.amiquebec.org/pushing-away-negative-emotions/ (13.05.25)

Empowered Mind- Body Therapy. *Why You Need To Release Your Emotions — For The Sake Of Your Health.*

www.embtherapy.net/post/why-you-need-to-release-your-emotions-for-the-sake-of-your-health/ (14.05.24)

Sanjay Srivastava, Maya Tamir, Kelly M McGonigal, Oliver P John, James J Gross. *The Social Costs of Emotional Suppression: A Prospective Study of the Transition to College*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4141473/> (14.05.24)

VIDEOMATERJALID:

Berger, John, and Mike Dibb. (1972). *Ways of Seeing*. Television series. BBC.
<https://www.youtube.com/watch?v=P-4LwAuTw7k> (29.03.25)

The church sag harbor. (2022). *Artist Talk with Erin M Riley*
www.youtube.com/watch?v=8LbogXJq_VU&ab_channel=TheChurchSagHarbor (14.05.25)

Kaz Rowe. (2021). *Caravaggio's Extremely Chaotic Life of Crime*
<https://www.youtube.com/watch?v=VFpQ0wtlFdM> (31.03.25)

INTERVJUUD

OtherPeoplesPixels. (30.10.2014). *OtherPeoplesPixels Interviews Erin M Riley*
www.otherpeoplespixels.com/blog/otherpeoplespixels-interviews-erin-m-riley (14.05.25)

LISAD

Lisa 1. “No.1” kudumisprotsess



Lisa 2. “No.2” kudumisprotsess



Lisa 3. Fotod “No.1” kavandi loomise protsessist





Lisa 4. Fotod “No.2” kavandi loomise protsessist





Lisa 5. Gobelään “No.1”



Foto: Teele Saag

Lisa 6. “No.1” referentspilt



Foto: Arnis Balčus

Lisa 7. Gobelään “No.2”



Foto: Teele Saag

Lisa 8. “No.2” referentspilt

