

Kõrgem Kunstikool Pallas
Skulptuuriosakond

Skulptuur „Teisel pool hirmu“

Lõputöö

Elena Madaminova
Juhendaja : Rauno Thomas Moss M.A.

Tartu 2025

SISUKORD

JOONISTE LOETELU	3
SISSEJUHATUS	4
1. HIRMU JUURED	5
1.1. Mis on hirm?	5
1.2. Emotsionaalne valu	6
1.3. Inimese vajadused	7
2. HIRMU PANUS INIMARENGUSSE.....	10
2.1. Ühiskondlik areng.....	10
2.2. Inimese individuaalne areng.....	10
2.3. Vajaduste, hirmude ja arengu seostumine	11
3. SKULPTUURI LOOMINE	12
3.1. Idee sisu.....	12
3.2. Visuaalne väljendus	13
3.3. Teostamine.....	14
3.3.1. Esimene katse	15
3.3.2. Teine katse.....	18
KOKKUVÕTE	22
SUMMARY	23
KASUTATUD KIRJANDUS	25
LISAD.....	26
Lisa 1. Tuleva skulptuuri savimakett	26
Lisa 2. Ehitusvahuga kaetud metallkarkass.....	27
Lisa 3. Valminud savimudel tagantvaates.....	28
Lisa 4. Silikooniga kaetud savimudel.....	29
Lisa 5. Polüestervaigu ja silikooni vormitükid	30
Lisa 6. Kaks kokkupandud skulptuuri osa	31
Lisa 7. Välja prinditud skulptuuri osade puittüüblitega kinnitamine .	32
Lisa 8. Välja prinditud skulptuuri osade keermelattidega kinnitamine	33

JOONISTE LOETELU

Foto 1. Savimudeli jaoks kokku keevitatud metallkarkass - 14

Foto 2. Valminud savimudel - 15

Foto 3. Savimudelile ehitatud polüestervaigu kapsel - 16

Foto 4. Polüestervaigust skulptuuri osad - 17

Foto 5. Karkassile paigutatud polüestervaigust osad - 18

Foto 6. Väljaprintitud ja osaliselt pahteldatud skulptuuri osad - 19

Foto 7. Valmis skulptuur – 20

Foto 8. Valmis skulptuur tagantvaates – 21

Foto 9. Valmis skulptuur külgsuunas - 21

SISSEJUHATUS

Antud töö algas küsimusega: kas on võimalik inimesel hirmu mitte kogeda? Jutt ei käinud sellest, mida me tunneme hetkel, kui seisame silmitsi ohuga, ega ka mitmesugustest foobiatest. Küsimus oli seotud pigem nende esmapilgul täiesti alusetute hirmudega, mida inimene oma igapäevaelu jooksul kogeb. Hirme eksisteerib sama palju kui inimesi, ja igal ühel on oma komplekt asju, mida ta kardab, kuid paljud hirmud on tuttavad kõigile. Me kardame saada halba hinnet, ennast kellegi ees häbistada, jätta endast halba muljet, teha mis iganes viga jne. Tihtipeale ei identifitseeri me isegi oma seisundit kui millegi kartmist. Suuremas osas nimetatakse seda stressiks. Kuid mis iganes stress või muretsemine saab alguse just hirmust. Taolised olukorrad pole just kõige meeldivamad, aga pole ka maailmalõpp, eriti teades, et enamik neist on lahendatavad. Tihti aga ei suuda meie aju lihtsalt lõpetada hirmu genereerimist ja sellest tulenevaid mõtteid selle kohta, millised muud kohutavad asjad meiega juhtuda võivad. Isegi kui me käime oma peas läbi eelseisvate sündmuste halvima stsenaariumi ja koostame tegevuskava olukorra päästmiseks, ei ole isegi see kahjuks piisav põhjus, et meie aju lõpetaks hirmu produtseerimise.

Selle küsimuse uurimisel selgus aga, et inimkonna evolutsiooni praegusel arenguetapil pole inimene veel võimeline hirmu tekkimise mehhanismi enda kontrolli alla võtma või seda kuidagi mõjutama, ja seetõttu pole meil võimalik sellest vabaneda. Peale sellist avastust tekkis järgmine loogiline küsimus: milleks meil selliseid hirme vaja on? Looduses on igal nähtusel omad põhjused, seega peab siin olema oma seletus ja eesmärk, millele see nähtus teenib.

Just sellele küsimusele ongi pühendatud käesolev töö. See on arutelu sellest, kust meie hirmud oma juured võtavad. Samuti on see katse vaadata meie hirmude taha ja näha, mida nad peidavad – tuua päevavalgele see külg, mis näib olevat selgesti nähtav, aga mingil põhjusel jääb alati varjatuks. Nimelt: ilma hirmuta oleksime jäänud koopainimesteks, sest ilma selleta poleks toimunud ei inimkonna areng tervikuna ega ka iga individuaalse inimese areng läbi elu.

1. HIRMU JUURED

Muistsetest aegadest peale käsitati hirmu kui negatiivset nähtust. See on üks kõige ebameeldivamaid tundeid, mida inimene on võimeline kogema. Hirm takistab selget mõtlemist kriitilistes olukordades ega lase inimesel rahulikult oma igapäevaelu nautida, sest meil on alati midagi karta, isegi siis, kui otsest ohtu ei ole. Sõltuvalt inimesest võib mis iganes elu aspekt olla kaetud hirmuga. Eriti raske on hakkama saada nende hirmudega, millel ei ole mingit füüsilist kehastust. Vastutuse võtmine, teistest maha jäämine, läbikukkumine, lähedaste armastuse kaotamine jne. Mõtisklemine taoliste teemade üle käib meie peas ringiratast ega lõpe kunagi. Need mõtted on meile nii loomulikud, et me isegi ei märka nende olemasolu ega mõista, et meie alateadvus igapäevaselt võitleb hirmuga, mida need mõtted tekitavad (Moore 2024).

Kahjuks ei ole inimkond veel leidnud lahendust, kuidas oleks võimalik oma hirmudest lahti saada või karta näiteks ainult siis, kui tegemist on reaalse ohuga. Samas õnnestub inimesel elu jooksul mõnest hirmust lahti saada. Kui mitte täielikult, siis vähemalt niivõrd, et nende võim inimese üle on märgatavalt nõrgenenud. Miks see juhtub ja mis kõige tähtsam – miks see ei laiene kõikidele meie hirmudele?

1.1. Mis on hirm?

Kõigepealt paneme paika, mis hirm üldse on ja kuidas ta meis välja kujunes.

Füsioloogiliselt ei ole hirm miski muu kui kaitsereaktsioon ohule. Inimkonna või siis inimkonna eelsete loomaliikide arengu varasematel etappidel oli hirmu tundmine tähtis ellujäämise tegur. Need individid, kes puutusid kokku näiteks kiskjaga ja jäid ellu, said edasi anda oma järglastele mitte ainult teadmisi, vaid ka füsioloogilist mälu sellest, et suured loomad on eluohtlikud ja neist tuleb eemale hoida. Alateadvuslik kaitsereaktsioon ehk hirm ongi sellise edasi antud mälu tulemus. Nii koguski meie alateadvus teadmisi sellest, mille eest tuleb ennast kaitsta, ja ehitas välja strateegia, kuidas keha peab ohu ees reageerima, et tagada ellujäämine.

Tavaliselt väljendub see võitle-või-põgene reaktsioonis, mis saab alguse amügdalas ehk mandelkehas. Amügdala on oimukaares asuv neuronite kogum, mis mängib olulist rolli

emotsioonide ja hirmu töötlemises. Ohu lähenemisel annab ta signaali hüpotalamusele (mis reguleerib autonoomset närvisüsteemi (Vikipeedia 2024)), mis aktiveerib ajuripatsi ehk hüpofüüsi, mis siis eritab verre adrenokortikotroopset hormooni (ACTH). Selle mõjul toodab keha kortisooli, mis tõstab vererõhku, veresuhkru ja valgete vereliblede taset. See muudab samuti rasvhapped energiaks, mis on lihastele vajadusel kasutamiseks valmis.

Samal ajal sümpaatilise närvisüsteemi (osa autonoomsest närvisüsteemist (Vikipeedia 2014)) töö tulemusel eraldub vereringesse epinefriin, rohkem tuntud kui adrenaliin, ja teised hormoonid, mis valmistavad lihaseid ette vägivaldseks tegevuseks (Newman 2021).

Aja jooksul tekkis tunne, mida me nimetame hirmuks – loomulik reaktsioon ohule, mida me pole võimelised mõistusega mõjutama. Keha ei küsi meie käest, kas me vajame tema abi – ta täidab ainult alateadvuse poolt antud käsk. Vaatamata sellele, et meil pole vajadust kuhugi joosta või kellegagi võidelda, juhul kui alateadvus tajub ohtu, jääb kehaline vastus samaks.

Tekib küsimus, miks me vahel tajume midagi, mis ei ole ellujäämisega sugugi seotud, kui midagi ohtlikku? Näiteks inimestevaheliste suhetega seotud hirmud? Me kardame öelda „ei“, rääkida tõtt, esineda, näha veidralt välja, kogeda piinlikku vaikust ja paljusid muid asju. Inimeste hirmude loetelu on peaaegu lõputu. Isegi kui taolised asjad juhtuvad, ei ole nende tagajärjeks tavaliselt midagi eluohtlikku ega isegi füüsiliselt valusat. Sellele vaatamata tajub meie alateadvus millegipärast selliseid situatsioone ohuna.

1.2. Emotsionaalne valu

Valu on see, mida inimene kardab kõige rohkem – mõnikord isegi rohkem kui surma. Füüsiline valu on tingitud meie füsioloogiast ja tajutatud närvisüsteemi kaudu. See toimib signaalina, et meie kehas toimub midagi, mis potentsiaalselt või otseselt ähvardab meie tervist või elu. Meil on väga selge ettekujutus sellest ning püüdlus seda vältida on õigustatud. Inimene püüdleb alati mugavuse ja ohutuse poole. Mis iganes valu on ebamugavus, mis segab meie heaolutunnet ja arusaama, et kõik on hästi ning me saame takistusteta jätkata oma tavalist igapäevaelu.

Emotsionaalsel valul aga ei ole esmapilgul mingit selget põhjust. Selle alla kuuluvad lein, üksindustunne, pettumus, riivatus, kurbus, piinlikkus ja palju muud (Hartney 2024). Eksisteerib jällegi peaaegu lõpmatu arv ebameeldivaid tundeid, mis on tekitatud emotsionaalse valu tõttu. Inimese emotsionaalse spektri ulatus on hämmastav ja suurem osa selle negatiivsest küljest, kui mitte terve, on kas otseselt või kaudselt seotud hirmuga. Me kardame rohkem mitte sündmusi endid või nende tagajärgi, millega tavaliselt oleme võimelised hakkama saama, vaid seda valu, mida need vältimatult endaga kaasa toovad. Sellest oleme tavaliselt teadlikud mitte meie ise, vaid ainult meie alateadvus. Üks selle tugevamate instinktidest on enesekaitse ning selle tagamiseks jälgib alateadvus hoolikalt, et me väldiksime neid situatsioone, mille tagajärjel võib meil valu olla. Selleks kasutab ta oma kõige võimsamat relva – hirmu.

Üldiselt tulenevad kõik emotsionaalse valuga seotud tunded kokkupuudetest teiste inimestega. Täpsemalt – need tulevad esile siis, kui tekib kasvõi pisike element, mis ei soodusta suhete arengut või säilimist. Isegi pelgalt ettekujutus, et midagi võib minna mitte ideaalselt, on piisav, et tekitada meis ebamugavust. Ehk siis – emotsionaalse rahu säilitamiseks vajame, et kõik sujuks hästi suhetes ümbritsevate inimestega. Võib teha järelduse, et emotsionaalne valu tuleneb meie sotsialiseerumise ja teiste psühholoogiliste vajaduste (mis on samuti seotud indiviidide vaheliste suhetega) mitterahuldamisest.

1.3. Inimese vajadused

Üks meie peamisi motivaatoreid mis tahes tegevuse jaoks on meie vajadused. Neist kõige põhilisemad on seotud meie keha elutähtsate funktsioonide säilitamisega. Ilma toidu, joogi, soojuse ja uneta me lihtsalt ei jääks ellu, seega on sellised hirmud nagu töökoha kaotamine ja vanemas eas ilma pensioni või koduta jäämine kergesti seletatavad meie ellujäämisinstinktiga.

Turvatunde vajadus tekkis suure tõenäosusega meie keha suutmatusest olla pidevalt pinges ja kogeda selle seisundiga kaasnevat stressi. Ohutunne paneb meie keha töötama täisvõimsusel, et me oleksime võimelised ohule reageerima või seda vältima. Sellise seisundi liiga sagedane kogemine mõjutab negatiivselt mitte ainult meie keha füüsilist seisundit, kurnates seda ja takistades taastumist, vaid ka meie psüühikat (Edwards 2025). Seega, et

vältida liigset ülepingutust ja jõudude ammendumist, tekkis meil vajadus turvatunde järele. Hirmutunde tekkimine situatsioonis, kus meie peale karjutakse, võibki olla seletatav just selle vajaduse rahuldamatusega. Või siis hirm, mis tekib, kui jalutame mööda pimedat tänavat – ohtu pole, aga kindlustunne, et see ei varitse kuskil läheduses, on palju väiksem kui päevavalges, seetõttu väheneb ka turvatunne.

Järgmisena tulevad vajadused, mis ei ole füüsilise seisundiga otseselt seotud. Neid nimetatakse kas psühholoogilisteks või emotsionaalseteks vajadusteks. Nende hulka kuuluvad näiteks vajadus olla armastatud, kuuluda gruppi, tunda end kasulikuna, suhtlemisvajadus, eneseteostuse vajadus jne (Cherry 2024). Psühholoogiliste vajaduste rahuldamine ei ole inimese ellujäämise kohustuslik tingimus, ja need hakkavad avalduma alles siis, kui kõik põhivajadused on rahuldatud (Cherry 2024). Kui aga rääkida inimese arengust kogu tema elu jooksul, siis kõige olulisemat rolli mängivad just need.

Looduses on kõige tähtsam elu jätkumise kindlustamine. Just selle nimel töötavad evolutsioon, looduslik valik, kohastumine ja teised elusorganismidesse sisse kodeeritud süsteemid. Sama kehtib ka inimeste vajaduste suhtes. Füsioloogiliste vajaduste olemasolu – täpsemalt nende rahuldamine – on kergesti seletatav kui ellujäämise põhilised tingimused. Võib oletada, et ka psühholoogilised vajadused arenesid just inimliigi säilimise kindlustamiseks (Baumeister, Leary 1995: 499).

Inimene on aeglasem kui suurem osa suurtest loomadest, tal ei ole karvkatet, mis kaitseks teda külma eest, ja tal on raske isegi üks ühele kiskjaga hakkama saada – rääkimata olukorrast, kui neid on rohkem. Aga inimesel on suur tahe elada ja sellega ka suur hirm surma ees, mis panigi teda otsima aina uusi võimalusi ellu jäämiseks. Üks kõige efektiivsemaid viise oli koostöö teiste sama liiki indiviididega.

Inimene on sotsiaalne loom just sellepärast, et koos oli lihtsam ellu jääda. Sotsialiseerumise ja ellujäämise vajadused on mitmeti seotud ja tulenevad üksteisest. Kõikides elusorganismides on looduse poolt kodeeritud paljunemisvajadus selleks, et tagada elu jätkumine. Selleks, et kindlustada järeltulijate ellujäämine, arenesid evolutsiooni käigus loomades sellega seotud instinktid – näiteks järglaste eest hoolitsemine, nende kaitsmine ja toitmine, kuni nad on võimelised ise sellega hakkama saama. Seega on esimene vajadus teise olendi järele enda kõrval tekitatud loomade – vähemalt imetajate – paljunemis- ja arenguprotsessist. Inimesel aga oli ellujäämiseks vaja õppida sotsialiseeruma mitte ainult

oma pereliikmetega, vaid ka teiste indiviididega. Selleks, et indiviididel oleks rohkem motivatsiooni koos püsida, arenesidki meil psühholoogilised vajadused.

Näiteks vajadus olla tunnustatud. Kui sind tunnustatakse, tähendab see, et sa tood inimestele mingit väärtust – sellest tekib rahulolu ja teised positiivsed tunded. Kui aga teha kaua aega tööd ja tunnustust ei tule, tekib rahulolematust, tunne, et kõik on mõttetult ja et sa ise oled kasutu. See ongi see sama emotsionaalne valu – ebamugavus sellest, et vajadus pole rahuldatud. Just see ebamugavus meie vajaduste rahuldamatusest panebki meid üksteisega hästi läbi saama, mis omakorda tõstab ellujäämise tõenäosust.

2. HIRMU PANUS INIMARENGUSSE

2.1. Ühiskondlik areng

Vaatamata sellele, et läbi inimkonna ajaloo on hirmu peetud millekski negatiivseks, on just hirm nii inimkonna arengu kui ka ajaloolise progressi – mis käivad käsikäes – liikuma panev jõud. Eelkõige – ilma ellujäämisvajaduseta, või õigemini surmahirmuta, oleks ühiskonna teke võimatu. Kui meil poleks surmahirmu, elaksid inimesed ainult oma peredega ega koguneks gruppidesse. Mõnel õnnestuks elada piisavalt kaua ka iseseisvalt, teised aga sureksid kõigi võimalike loodusohude tõttu. Igal juhul ei oleks inimlik tõenäoliselt täielikult välja surnud. Oleksime jäänud ellu samamoodi nagu paljud teised loomaliigid – üksikult, üksteisest eraldi. Inimaju arengu ulatus ja laad on aga andnud meile võime tunda hirmu ja vajadust vältida seda põhjustavaid ohte, sundides meid seeläbi üksteisega koostööd tegema. Üha suuremate inimrühmade teke – kes elasid koos ühise heaolu nimel – ja organiseeritud töö võimaldasid inimestel keskenduda mitte ainult ellujäämisele, vaid ka teistele elu aspektidele, mis omakorda lõi võimaluse leida uusi viise erinevate probleemide lahendamiseks ja realiseerida üha rohkem inimloomuse potentsiaali. Ühesõnaga, surmahirm andis suurt tõuget ühiskonna arengule, mis omakorda pani aluse kultuuri ja kõigi selle aspektide arengule.

2.2. Inimese individuaalne areng

Hirmutunde olemasolu mängis olulist rolli mitte ainult inimkonna kui terviku arengus, vaid aitas kaasa ka inimese isiklikule arengule. Võib oletada, et kui meil poleks hirme, siis poleks meil ka mingit vajadust ennast mis tahes aspektis täiendada, ja suure tõenäosusega me enamasti ei teekski midagi kasulikku. Näiteks, kui me ei kardaks ühes või teises tegevuses läbi kukkuda, siis suure tõenäosusega me ei püüakski milleski edu saavutada või edasi areneda. Veelgi lihtsamalt öeldes – kui me ei kardaks nälga surra, siis me vaevalt üldse töötaks. Ehk siis hirmud panevad meid lugema, oskusi omandama, õppima, leidma probleemidele lahendusi – ühe sõnaga, elu kogema. Mida rohkem me kogeme, seda rohkem saame teada ümbritsevast maailmast ja iseendast. Ja mida rohkem me teame, seda paremini mõistame, kui palju huvitavat ja teadmatut meid veel ees ootab.

2.3. Vajaduste, hirmude ja arengu seostumine

Siit kujuneb välja põhjuslikkuse ahel, mis seob omavahel kõik eelneva. Inimliigi evolutsiooni protsessis arenesid ellujäämise suurema tõenäosuse tagamiseks inimestel välja elulised vajadused. Nende rahuldamine toob endaga kaasa positiivseid tundeid. Nende rahuldamata jätmine aga ebamugavust, mida me tajume kui emotsionaalset valu, mis väljendub negatiivsete tunnete kaudu. Jällegi, ellujäämise tagamiseks arenes inimestel kaitsereaktsioonina hirm, mille ülesanne on ennetada meie kokkupuudet ohuga. Valu – olgu see füüsiline või emotsionaalne – on indikaator, mis näitab, et midagi läheb valesti ja ohustab meie füüsilist või psüühilist tervist. Seega on loomulik vastus olukordadele, mis potentsiaalselt võivad ohustada meie vajaduste rahuldamist ja tekitada meis valu, just hirm. Nende olukordade vältimiseks või nendeks ettevalmistumiseks oleme sunnitud õppima, midagi ette võtma ja uusi kogemusi saama – mille tagajärjel me paratamatult muutume ja areneme.

3. SKULPTUURI LOOMINE

3.1. Idee sisu

Töö aluseks said mõtisklused selle üle, et kui inimesel ei ole võimalik lühikese ajaga oma hirmudest vabaneda või neid vähemalt mõneks ajaks alla suruda, et need ei segaks, siis peab igaüks meist õppima elama ja käituma nii, nagu neid ei oleks olemas. Muidugi on see võimatu – me saame ainult teeskleda, et meil ei ole hirmu –, kuid reaalsus jääb samaks. Asi on pigem selles, et ei tohi lasta hirmudel end liigselt mõjutada. Tihtipeale enne tähtsate otsuste tegemist on lihtsam valida ohutum, kindlam ja ettearvatavam variant kui see, mida me tegelikult tahaksime. Loomulikult tuleb mis tahes otsuse tegemisel mõelda ka tulevikule, kuid selleks, et elu lõpus kahetseda võimalikult väheseid asju, tuleb otsustada mitte hirmu, vaid sisetunde järgi. Vähemalt siis, kui ebaõnne tagajärjed on parandatavad.

Skulptuuri loomise käigus aga idee hargnes kolmeks suunaks, mis nüüd väljendavad kolme iseseisvat mõtet:

1. Arusaam, et sageli me ei karda seetõttu, et miski oleks tõesti nii ohtlik, vaid seetõttu, et selline reaktsioon on meie loomusesse justkui „sisse ehitatud“. See on miljonite aastate evolutsiooni tulemus. Hirmureaktsioon toimub sama sügaval tasandil kui inimeste või loomade instinktid. Kui meil on mõnes valdkonnas vähe kogemust, siis on suur osa sellest meie jaoks tundmatu ja sellega tegelemine toob kaasa riski sattuda haavatavasse olukorda – olgu siis füüsiliselt või emotsionaalselt. Igasugune ebakindlus on see tegur, mis tekitab meis hirmu. Sellest vabanemiseks on ainus võimalus - elada ja teha võimalikult palju erinevaid ning tundmatuid asju. Seetõttu jäävadki mõned meie hirmud minevikku, samas kui teised jälitavad meid kogu elu. Mõnes valdkonnas saame piisavalt kogemusi, et meie alateadvus mõistab, et oleme piisavalt osavad ja saame olukordadega hakkama ilma liigse energia kulutamisetä. Meil ei ole enam vaja neid olukordi vältida ega nendeks eraldi valmistuda. Teised kogemused aga nõuavad rohkem pühendumist, et nende ees hirmu mitte tunda.
2. Selle tunnistamine on raske, kuid hirm on üks neist asjadest, mille eest võiksime olla tänulikud. On olemas ütlus, et „ilma õnnetuseta ei oleks me õnne kogenud“.

Tegelikult me lihtsalt ei oleks võimelised õnne tajuma, sest meil ei oleks vastandlikku tunnet, millega võrrelda ja mille põhjal teha järeldus, kumb tunne on meeldivam. Just tänu sellistele duaalsustele inimene õpib maailma mõistma, otsustab, mis on tema jaoks väärtuslik, ja oskab hinnata neid hetki, mil tal õnnestub kogeda elu helgemat poolt.

Sarnast paralleeli saab tuua ka hirmu ja arengu vahel. Kui ei oleks hirmu, siis ilmselt ei toimuks ka muutusi ega arengut. Koos sellega kaoks meie elust ka uudishimu ja avastamisrõõm, sest teadmatus kaotaks oma hirmutavuse ja ei oleks enam huvipakkuv. Raske on isegi ette kujutada, kui igav elu siis oleks.

Sama kehtib ka stressi ja rahulolu kohta. Kui me ei kardaks, siis me ei muretseks millegi pärast ning ei oskaks hinnata rahu ega rahulolu.

3. „Igaüks võitleb oma lahingut, millest sa midagi ei tea. Ole hooliv. Alati.“ (Meltzer).
Hirm on igal inimesel: meie ülemusel, vaenlasel, peol tuttavaks saadud inimesel, igal võõral, kellega täna kohtusime. Igaühel on oma hirmud, millest me ei pruugi aru saada isegi siis, kui keegi püüaks neid meile selgitada. Seetõttu väärib igaüks meist mõistmist ja kaastunnet.

Need ja sarnased mõtisklused ongi skulptuuri eesmärk. Oleks tore, kui teos ärgitaks vaatajat sarnaselt mõtlema ning annaks kas või hetkeks võimaluse enda hirmudega rahu sõlmida.

3.2. Visuaalne väljendus

Käesoleva töö visuaalse väljenduse aluseks sai arusaam, et hirmud eksisteerivad vaid inimese enda peas. Välismaailmas eksisteerivad erinevat laadi ohud, kuid hirm on ainult meie reaktsioon – meie aju looming. Oleks tore, kui me saaksime hirmust lahti kas suure pingutuse või raske töö kaudu, kuid see ei ole võimalik. Hirm laseb meid lahti alles siis, kui me oleme selle piisavalt palju kordi läbi elanud, et näha seda selgelt algusest lõpuni. Meie hirmud on enamasti seotud tundmatuse, ebakindluse või selguse puudumisega. Mida halvemini me suudame ette kujutada tulevasi sündmusi, seda rohkem me kardame. Seega on

kõik hirmud teatud määral meie jaoks abstraktsed. Just sellisena ongi hirm kujutatud antud teoses – abstraktse, inimese seest ilmuvana olendina, mis pidevalt muutub ega lase end selgelt näha.

3.3. Teostamine

Töö esimeseks etapiks oli maketi modelleerimine (vt lisa 1), et paika panna kompositsioon ja saada ettekujutus stiliseerimise viisist. Järgmisena tuli keevitada kokku tugev karkass skulptuuri jaoks. Selleks olid kasutatud painutatud ja tükkideks lõigatud armatuurraud (vt foto 1).



Foto 1. Savimudeli jaoks kokku keevitatud metallkarkass

Mudeli kergendamiseks karkass oli kaetud ehitusvahuga (vt lisa 2). Modelleerimise käigus karkassi alla vajumise vältimiseks oli lisatud toetav armatuurraud. Just modelleerimise käigus olid tehtud kõik olulised otsused skulptuuri lõpliku välimuse kohta (vt foto 2) (vt lisa 3).



Foto 2. Valminud savimudel

Järgmisena tuli otsustada, millisest materjalist skulptuuri teostada.

3.3.1. Esimene katse

Kuna kujundis vaheldusid peenemad ja raskemad osad, oli suur risk, et täisvalatud figuur, sõltumata materjalist ja karkassi olemasolust, võib murduda. Seetõttu materjaliks oli valitud polüestervaigust ja kiudklaasist valmistatud koorik. Sama materjal oli valitud ka vormi võtmiseks.

Esimeseks kihiks vormi valmistamisel oli kasutatud silikoon – algul vedel, seejärel paksendajaga segatud silikoon ning lõpuks neutraalne ehitussilikoon (vt lisa 4). Edasi algas kapsli ehitamine polüestervaigu ja kiudklaasiga, milleks vormile olid ehitatud savist seinad. Kokku oli kantud peale kolm kihti materjali. Enne kapsli eemaldamist seinad olid ühtlustatud ketaslõikuriga (vt foto 3).



Foto 3. Savimudelile ehitatud polüestervaigu kapsel

Silikoon oli lahti lõigatud vastavalt kapsliseintele ja puhastatud savist suruõhupüstoliga (vt lisa 5).

Skulptuuri osad olid valmistatud neljast kihist, millest esimene oli polüestervaik ilma kiudklaasita, et saavutada parem detailitäpsus. Enne osade vormist eraldamist üleliigsed servad olid eemaldatud ketaslõikuriga (vt foto 4) (vt lisa 6).



Foto 4. Polüestervaigust skulptuuri osad

Skulptuuri osad oli otsustatud kokku panna samale karkassile, millel oli modelleeritud savimudel. Savi oli eemaldatud ja karkass puhastatud suruõhupüstoliga.

Osade kokkupanekuks oli plaaneeritud neid omavahel kinnitada liimipüstoliga karkassil, kuid tekkis tõrge. Kuna karkass oli tugevuse tagamiseks üsna jäme, oli mõnes kohas kaugus vormipinna ja karkassi vahel väga väike. Osadel tekkis omakorda enda paksus, mis küll pealtvaates tundus väike, kuid osutus piisavaks, et osasid ei olnud võimalik korralikult karkassile paigutada – tekkinud olid suured praod ja nihked (vt foto 5).



Foto 5. Karkassile paigutatud polüestervaigust osad

Väiksemaid auke oleks saanud täita kiudklaasiga, kuid antud juhul olid nihked nii suured, et see ei olnud võimalik. Seetõttu tuli valida uus teostamisviis.

3.3.2. Teine katse

Enne vormi võtmist oli savimudel skaneeritud 3D-skänneriga. Seetõttu skulptuur oli otsustatud teostada 3D-printimise abil. Skulptuuriosakonna 3D-meistri abiga skaneeritud mudel oli printimisprogrammis tükeldatud ja seejärel prinditud välja (vt foto 6).



Foto 6. Väljaprinditud ja osaliselt pahteldatud skulptuuri osad

Osade kokkupanekul olid kasutatud puittüüblid ja keermelatid, mis olid kinnitatud puuritud aukudesse kahekomponentse epoksiidmassiga (vt lisa 7, 8).

Skulptuuri osad olid kokku liimitud spreiliimi ja liimipüstoliga. Ühenduskohad olid kokku sulatatud jootekolviga. Printimisjälgede ja ühenduskohtade maskeerimiseks skulptuuri pind oli kaetud nitropahtliga. Juba kokku pandud kujul skulptuur oli kinnitatud graniitalusele, millesse olid eelnevalt tehtud augud teemantpuuriga. Skulptuuri alumisse ossa olid puuritud augud, kuhu olid liimipüstoliga kinnitatud poldid, mis olid kinnitatud graniitaluse aukudesse mutritega.

Viimases etapis skulptuur oli kaetud pritspahtliga ja värvitud halli spreivärvi ning akrüülvärvidega (vt foto 7, 8, 9).



Foto 7. Valmis skulptuur eestvaates



Foto 8. Valmis skulptuur tagantvaates



Foto 9. Valmis skulptuur külgsaates

KOKKUVÕTE

See töö sai alguse tugevast soovist leida võimalus vabaneda kõigist ebamugavatest tunnetest, mida tekitab hirm. Kuid väljapääsu ei ole – me saame ainult oma hirme korduvalt läbi elada, lootes, et ühel hetkel muutume nendega nii tuttavaks, et meil pole enam põhjust karta. Kui õppida oma vaenlast tundma, ei tundu hirm enam nii ähvardav. Selgub, et tal on omad motiivid, mis on arenenud meie enda kaitseks. Ja kuna me ei suuda sellest täielikult vabaneda, ei jäägi muud üle kui teha koostööd. Sellist, kus hirm lükkab meid edasi, ei lase lõdvestuda ja paneb meid tegutsema. Meie omalt poolt anname endast parima, et hoida need vajadused, mida hirm kaitseb, ohutuna.

Antud töö valmis Kõrgemas Kunstikool Pallases skulptuuriosakonnas. Autor tahaks siiralt tänada enda juhendajat, Rauno Thomas Mossi, tema kannatlikkuse, lahke südame ja mõistmise eest. Samuti autor avaldab suure tänu tervele Pallase skulptuuriosakonnale ja eraldi osakonna meistritele - Rasmus Eistile ja Dmitri Gorbushinile. Ilma nendeta poleks see töö teostatud.

SUMMARY

SCULPTURE „ON THE OHTER SIDE OF FEAR“

This work started from the question: is it possible for a human not to feel fear? The question wasn't about what we feel when we're faced with danger, nor about various phobias. It was more about the seemingly completely groundless fears that people experience in their daily lives. We fear getting a bad grade, embarrassing ourselves in front of someone, leaving a bad impression, making any kind of mistake, and many more. Often our brain just can't stop generating fear and the resulting thoughts about what other terrible things could happen to us. However, research into this issue has revealed that at the current stage of human evolution, humans are not yet able to take control of the mechanism of fear or influence it in any way, and therefore we are unable to get rid of it. After such a discovery, the next logical question was: why do we need such fears? In nature, every phenomenon has its own reasons, so there must be an explanation and a purpose for which this one serves. This is precisely the question that this work is dedicated to. This is a discussion of where our fears take their roots. It is also an attempt to look behind our fears and see what they hide – to bring to light that side that seems to be clearly visible, but for some reason always remains hidden.

In this work, several concepts have been tied together into one logical chain. It is known that fear is a defense mechanism that evolved in us to prevent us from encountering any type of danger or to boost our physical condition so we can escape or fight the enemy. The main factor here is pain. Only through pain can we understand that something is wrong and that our health or life is in danger. This explains why we fear physical pain. But what about emotional pain? Even when we are prepared for worst-case scenarios and have a rescue plan to save the day, we still for some reason fear the approaching situation. Knowing this, we can conclude that we mostly fear not the consequences themselves, but the pain they are going to inflict on us.

In general, all feelings related to emotional pain arise from interactions with other people. More precisely, they arise when there is even a small element that does not contribute to the development or maintenance of relationships. Even the mere perception that something may not go perfectly is enough to cause us discomfort. In other words, to maintain

emotional peace, we need everything to go well in our relationships with the people around us. It can be concluded that emotional pain arises from the failure to satisfy our social and other psychological needs (which are also related to relationships between individuals). In nature, the most important thing is to ensure the continuation of life. This also applies to human needs. The existence of physiological needs – more precisely, their satisfaction – is easily explained as the basic conditions for survival. It can be assumed that psychological needs also evolved to ensure the survival of the human species. One of the most effective ways to increase the chance for survival for humankind was cooperation. In order for individuals to have more motivation to stay together, we evolved psychological needs. When everything goes well and our needs are satisfied, it brings positive emotions. When, on the other hand, something bad happens, the resulting negative emotions take their roots from emotional pain, which comes from the inability to satisfy our needs.

In order to ensure our survival, the fear mechanism developed not only towards physical dangers that can threaten our life, but also towards emotional pain – a sign that something is going wrong in our social life, which in turn can decrease our chances for survival. The bright side of it is that without any fears, we probably wouldn't get far in our life. We try to accomplish something because we fear losing our job or getting kicked out of our place of study, which can lead to the inability to buy food or a house for old age. Fear is the factor that makes us try to achieve something, learn, experience life, in order to avoid unpleasant situations. Fear is the reason why we move forward, change, and develop throughout our life. There is no way we can escape our fears. We can only experience them over and over until we are so familiar with them that our subconscious stops perceiving them as a threat, and we are able to handle the situation without additional help offered by our body. But until this day comes, we have to learn to cooperate with our fears. They keep us moving forward, getting better. We, in turn, should do everything we can to keep the needs that are protected by fear safe.

In the practical part of the work, a 3D-printed sculpture was made, depicting fear as an abstract creature rising from a human figure. Since we mostly fear the unknown and all fears are in our head, the outside world offers only dangers, but fear is our own creation.

KASUTATUD KIRJANDUS

Baumeister, R. F., Leary M.R. (1995). The Need to Belong : Desire for interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. – *Psychological Bulletin*, vol.117, no.3, pp.497–529.

Cherry, K. (2024). *Maslow's Hierarchy of Needs* [www]
https://www.verywellmind.com/what-is-maslows-hierarchy-of-needs-4136760?utm_source=chatgpt.com (27.05.2025)

Edwards, R. (2025). *General Adaptation Syndrome (GAS) and Your Body's Responce to Stress* [www]
<https://www.verywellhealth.com/general-adaptation-syndrome-overview-5198270>
(27.05.2025)

Hartney, E. (2024). *How Emotional Pain Affects Your Body* [www]
<https://www.verywellmind.com/physical-pain-and-emotional-pain-22421> (27.05.2025)

Meltzer, B. (s.a.). *Quotable Quote* [www]
<https://www.goodreads.com/quotes/6697537-everyone-you-meet-is-fighting-a-battle-you-know-nothing> (27.05.2025)

Moore, M. (2024). *Identifying and Coping with Subconscious Anxiety* [www]
<https://psychcentral.com/anxiety/is-your-subconscious-making-you-anxious#what-is-it>
(27.05.2025)

Newman, T. (2021). *Dissecting Terror: How Does Fear Work?* [www]
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/323492> (27.05.2025)

Vikipeedia. (2014). Sümpaatile line närvi süsteem [www]
https://et.wikipedia.org/wiki/Sümpaatile_line_närvisüsteem (27.05.2025)

Vikipeedia. (2024). Hüpotalamus, [www]
<https://et.wikipedia.org/wiki/H%C3%BCpotalamus> (27.05.2025)

LISAD

Lisa 1. Tuleva skulptuuri savimakett



Lisa 2. Ehitusvahuga kaetud metallkarkass



Lisa 3. Valminud savimudel tagantvaates



Lisa 4. Silikooniga kaetud savimudel



Lisa 5. Polüestervaigu ja silikooni vormitükid



Lisa 6. Kaks kokkupandud skulptuuri osa



Lisa 7. Välja prinditud skulptuuri osade puittüüblitega kinnitamine



Lisa 8. Välja prinditud skulptuuri osade keermelattidega kinnitamine

