MÜÜRILEHT

NÜÜDISKULTUURI HÄÄLEKANDJA

SAJA KUUETEISTKÜMNES NUMBER : MÄRTS 2022

HIND 2€

9 772346 662013

#116 : TRAUMA

JUHTKIRI

TRAUMADE VÕITLUSVÄLI IDA-EUROOPAS

Foto: Hekki Leis

Kui me toimetuses Müürilehe traumale keskendunud märtsinumbrit kokku panime, polnud sõda Ukrainas veel alanud. See puhkes vaid üksikud päevad enne uue lehe trükki. Märts pole siiski traumakuuna juhuslik, sest meie kollektiivsete ajalooliste traumade mõttes on see märgiline aeg, kui on Eesti linnu pommitatud ja inimesi küüditatud. Küllap kiskus Eesti Vabariigi aastapäeva hommiku uudis, et Venemaa on alustanud ulatuslikku sõda Ukrainas, lahti ka kõik vanad haavad ja hirmud, mis on jõudnud viimase kolmekümne aasta jooksul tasapisi veidigi unne suikuda. Põlvkonda, kes oli teise maailmasõja ja sellele järgnenud traumade tunnistajateks, on elus üha vähem ning läbielatud õudused kestavad edasi ajaloomälus ja lugudes. Neid, kes mäletavad omal nahal Nõukogude Liitu ja selle repressiivorganeid, on veel palju ja vaevalt et keegi neist neljapäeval vastu reedet rahulikult magas. Ja reedel vastu laupäeva ja laupäeval vastu pühapäeva jne. Kuid läbielatud traumat on võimalik ravida ja sellega elada, kui see jääb lahendatuna minevikku. Idanaabri agressioon KGB süsteemi kasvandikust Venemaa presidendi **Vladimir Putini** isikus on aga kui vägivaldse partneri või koolikiusaja oma, kes on vahepeal huvi mujale suunanud, et siis jälle uks jalaga lahti lüüa ja rusikaga endast nõrgemale molli anda. Või nagu kirjutab **Kätlin Konstabel** Müürilehe värskes numbris perekondlikke traumasid lahates: „Traumaatilist seotust, kus jõhkrutsemine vaheldub rahulikumate hetkedega, kantakse „normaalsusena" edasi põlvest põlve." Sellises olukorras hakkab traumaatiline kogemus ennast taastootma ning kõik, mis oli pealtnäha unne suikunud, ärkab uue ja võimsama möirgega.

Eestis ei ole praegu sõda, aga kõik inimesed, kellega ma olen alates 24. veebruarist rääkinud, on liimist lahti, ärevad, unetud ja tuleviku suhtes ebakindlad. Selle juhtkirja kirjutamise ajal (28.02.) tundub eneselegi, justkui viimased viis päeva oleksid möödunud unenäos, kus on segunenud omavahel meeleavaldused, rindeteated, lakkamatu meediavoog ja ebamäärasuse tunne.

See pole muidugi võrreldav olukorraga Ukrainas, kus inimesed on pidanud juba viimased kaheksa aastat elama vaikselt leegitseva sõjalõkke varjus, kuhu visati just suur kanister plahvatavat bensiini. Selle heitis sinna Putin koos oma hirmust ja privileegidest täis pumbatud lakeiliku repressiivaparatuuriga, kes käsitleb sõja kuulutamist kui teraapiaseanssi slaavi rahvastele. Venemaalt tulev skisofreeniline propaganda kirjeldab sõda kui haiguse ravi, kui nende haavade kokkuõmblemist, mille Nõukogude Liidu lagunemise trauma orvuks jäetud ja alandusi läbi elama pidanud inimestele jättis. Ainult et Putin pole pikisilmi oodatud terapeut, vaid KGB nisast musta piima joonud šarlatan[1], kes hävitab nüüd kutsumata külalisena elusid, unistades ise samal ajal Kremli kabinetisoojuses „Hiilgavast Venemaast". Ukrainas toimuv paneb kogu Ida-Euroopa elanike silme ees taas käima vana filmilindi ebaõiglusest, mida on ajaloos tsaaride, isehakanud diktaatorite ja sõjamasinate roomikute all tunda saadud. Mineviku moondunud taastulek väljendub kas või kuuldustes, et tšetšeeni palgasõdurid on sisenenud Ukrainasse ülesandega leida ja likvideerida Ukraina kõrgeid ametiisikuid. Mõelda vaid – tšetšeenid, kes on võidelnud kahes sõjas Vene sõjamasinaga. Raske on kujutleda reljeefsemat näidet Stockholmi sündroomist, kuigi eks tegelikkuses on seegi küllap osa väikese Putini ehk **Ramzan Kadõrovi** käsi-peseb-kätt-tehingust oma isandaga.

Möödunud aasta lõpus esilinastus PÖFFil **Natasha Merkulova** ja **Aleksei Chupovi** Eesti osalusega film „Kapten Volkonogovi põgenemine" („Капитан Волконогов бежал"), mille peategelaseks on tšekistist kapten Feodor Volkonogov (**Juri Borissov**), kellele ilmutab end tema surnuks piinatud partner NKVDst ja ütleb, et kui ta suudab kas või ühelt oma ohvrilt andeks saada, pääseb ta põrgust. Ülejäänud film keskendubki tema meeleheitlikule püüule läbi 30ndate Leningradi terroriõhustiku lunastust leida. Praegune sõda Ukrainas ja ka Venemaa-sisese opositsiooni armutu mahasurumine hakkab liigagi selgelt meenutama maailma, mida on kujutatud selles suurepärases filmis. Loodetavasti on praegu toimuv geopoliitilise trauma mälusähvatus ja uute põlvkondade traumeerimine siiski vaid ühe vanas ideoloogias kujunenud ning selle nüüdisajal kapitali akumulatsiooni, rahvusluse ja „õige"usuga sidunud isevalitseja viimane ohe, mitte uue ja pikalt kestva destabiliseeritud ajaloopeatüki algus.

Ükskõik mitu risti Putin endale ka ette ei lööks, lunastust pole tal kuskilt saada.

Aleksander Tsapov, peatoimetaja

[1] *Kasutasin siin vene kirjaniku Vladimir Sorokini väljaandes The Guardian ingliskeelsena ilmunud arvamusloost „Vladimir Putin sits atop a crumbling pyramid of power" laenatud kujundit.*

Esikaane illustratsioon: Liisi Grünberg

Liisi Grünberg on illustraator ja animaator, kelle töid on tugevalt mõjutanud koomiksid.

Müürileht on keskkonnasõbralik trükis, mille tootmisprotsessis on kulutatud vähe energiat, kasutatud minimaalselt keskkonda saastavaid kemikaale ning arvestatud maailma metsade keskkonnasõbraliku, sotsiaalselt õiglase ja majanduslikult elujõulise majandamisega.

NORDIC SWAN ECOLABEL
Trükitoode
4041 0820

TOIMETUS

Aleksander Tsapov	peatoimetaja	aleksander@muurileht.ee
Henri Kõiv	tegev- ja sotsiaaliatoimetaja	henri@muurileht.ee
Mariliis Mõttus	elustiili- ja muusikatoimetaja	mariliis@muurileht.ee
Maia Tammjärv	kirjandus- ja teadustoimetaja	maia@muurileht.ee
Sanna Kartau	kultuuritoimetaja	sanna@muurileht.ee
Pille Sepp	keeletoimetaja	pille@muurileht.ee
Tanel Mütt	müügi- ja reklaamijuht	tanel@muurileht.ee

Makett/kujundus: Madis Katz
Illustraatorid: Andrei Kedrin, Ann Pajuväli, Ave Taavet, Jaan Pavliuk, Jaan Rõõmus, Liisa Kruusmägi, Lilian Hiob, Maris Tammer, Nadezda Andrejeva, Stella Salumaa, Vahram Muradyan, Villem Roosa
Fotograafid: Janis Kokk, Ken Mürk, Renee Altrov, Tõnu Tunnel

KOLLEEGIUM: GUSTAV KALM, PIRET KARRO, MARGUS KIIS, KEITI KLJAVIN, AHTO KÜLVET, KAISA LING, ELLEN MACKAY, SILLE PIHLAK, BERK VAHER, KEIU VIRRO

VÄLJAANDJA: SA KULTUURILEHT

TOETAB KULTUURIMINISTEERIUM

TRÜKK: PRINTALL · TIRAAŽ: 4500

JÄLGI MEID
@Muurileht

SAADA MEILE

Uudiseid ja pressiteateid: *uudised@muurileht.ee*

Kirju, heliplaate, raamatuid ja muid väljaandeid Müürilehe aadressile Voorimehe 9, 10146 Tallinn

Müürilehele pakke saates palume märkida adressaadiks kindlasti „Müürileht".

KAASAUTORLUSEST

Müürileht ootab kaastöid, milles on ajakohased ideed ja nende veenvad põhjendused; mis on kirjutatud loetavas eesti, vene või inglise keeles; milles ei leidu arutut idiootsust, vaid troonib silmapaistev mõtteselgus. Palavalt oodatud on artiklid ühiskonna, kultuuri, teaduse ja laiemalt elu kohta. Toimetus jätab endale – iseenesest mõista – õiguse valida, millised tekstid avaldatakse. Aga kuna määrav ei ole ainult tekst, on tervitatud ka illustratsioonid, fotod, koomiksid, plakatid ja muud ajaleheformaati sobivad väljendusvormid! Kaastööga seoses võta ühendust mõne meie toimetajaga.

TOETA MÜÜRILEHE VÄLJAANDMIST

Telli Müürileht püsilepinguga 1.80 € eest kuus: *tellimine.ee/muurileht*

Reklaami Müürilehes: *muurileht.ee/reklaam*

INFO TELLIJATELE

Müürilehe levi korraldab Express Post. Kui värske leht õigel ajal kohale ei jõua, siis võta ühendust Express Posti klienditeeninduskeskusega telefonil (+372) 617 7717 või kirjuta aadressil *tellimine@expresspost.ee*.

SISUKORD

TRAUMA

TEHNOLOOGIA
Tehnoloogia meie varjude rakenduses – *Sanna Kartau* [6–9]

SOTSIAALIA
Perekondlikest traumadest – *Kätlin Konstabel* [10]

ELUKAAR
Emakssaamisega kaasnevast traumast – *Hele-Mai Viiksaar* [11–12]

PUUST JA PUNASEKS
Trigger warning – Henri Kõiv [14]

MEDITSIIN
MDMA-põhisest psühhoteraapiast – *Mariliis Mõttus* [15–16]

KULTUUR
Trauma kui krimisarjade leitmotiiv – *Katrin Tegova* [18–19]

KÜBERILM
Trauma jagamisest sotsiaalmeedias – *Helgi Saldo* [20–21]

HEDONIST
Toidutraumadest – *Aleksander Tsapov* [22]

LINNARUUM
Ühisruumis lahtirulluvad traumad – *Hannes Aava* [23]

PÄEVAKAJA

RIIGIMALE
Vaimse tervise edendamisest kogukondades – *Merike Sisask* [25]

MEEDIA
Riiklikest narratiividest infosõjas – *Kadri Paas* [26]

KESKKOND
Kuidas teadmist mädandada – *Aet Annist* [27]

KULTUUR

KUNST
Õiglastest tasumääradest kunstis – *Aleksander Tsapov* [5]

ARVUSTUSED
Lauri Pilter „Laikmaa välu" – *Berit Petolai* [29]
Uued plaadid [35]

FILM
Intervjuu Terje Toomistu ja Moonika Siimetsaga – *Sanna Kartau* [30–31]

MUUSIKA
Kontserdiagentuuri Damn.Loud viiest tegutsemisaastast – *Mariliis Mõttus* [32–33]

SKEENE
Uus eesti biit: Ringhold [34]
Tõukejõud: Villem Valme [34]

KIRJANDUS
Intervjuu Janek Kraaviga – *Maia Tammjärv* [36–37]

Maria Lee

Maria Lee on luuletaja, dramaturg, trükitehnoloog ja kaasamõtleja ning teeb eri asju, mis parasjagu tegemist vajavad.

Metall kohtub tulega

Plahvatus, mis lõhkab terastrossid
hapra elujäänuse valukeha ümbert
ajab juuksekarva lõhki
soonib luuni igavese armi
sõlmib keelepaelad
silub savikeha
hingab elu sisse
vöö loitsuvööle
salapahakiri

põhust süda krabiseb
armsalt, ohtlikult
leek viskab kõrgele sädemeid

**

Kõik olulised asjad
on juba ära olnud
kõik verstapostid
maha sõidetud
ees paistab hulk lagedat
mõttetut hallust
enne lõplikku pimedust

Ettevaatust, see vaid näib nii

Paljud olulised asjad
on juba juhtunud
neist hakkavad kasvama
uued veel tähtsamad
Paljud neist vajalikud
suur osa neist rõõmustavad
Küll vaevaliselt, ent visalt
oleme sõitnud ülesmäge
libiseme vaikselt madalamatesse pilvedesse
teisel pool pilvi
ootab midagi uut

Hoia kõvasti kinni
tüüri ettevaatlikult mäekurude vahel
hoia kõigest olulisest
mis juba on juhtunud

Teisel pool pilvi kasvab neist
uus, veel tähtsam tegelikkus

Illustratsioon: Ann Pajuväli

AITAME UKRAINAT!

Kuigi me ei tea, kuidas olukord võib päevade või isegi tundidega muutuda, saame olla kindlad selles, et Ukraina vajab meie abi. Olgu selleks kütus, relvad, ravivahendid, toit või materjalid kriitilise infrastruktuuri ülesehitamiseks – iga sent loeb ja meil on võimalus anda oma panus nii Ukraina iseseisvuse säilitamiseks kui ka Euroopa julgeoleku kindlustamiseks.

KUIDAS MINA SAAN AIDATA?

Savelife.in.ua pakub võimalust toetada Ukraina armeed, mis on kõige otsesem viis, kuidas aidata rindel võitlevaid ukrainlasi. Annetada saad siin: *savelife.in.ua/en/donate*

Ukraina Heaks on kolme Eesti vabaühenduse algatus Ukraina rindelähedaste elanike ja teiste haavatavate gruppide abistamiseks. Annetusi saab teha pangaülekandega.
MTÜ Eesti Pagulasabi EE791010220258852223
MTÜ Mondo EE491010220099409013
MTÜ Ukraina Kultuurikeskus EE401010220229090221

Avatud on ka annetustelefonid

Eesti Pagulasabi

5 € –	900 3801
10 € –	900 3802
50 € –	900 3803

MTÜ Mondo

5 € –	900 0380
10 € –	900 0381
50 € –	900 0382

Punane Rist tegutseb aktiivselt selle nimel, et Ukrainas kaotataks nii vähe inimelusid kui võimalik. Annetuse saad teha aadressil *redcross.ee/anneta*.

Toeta tarbimise kaudu – boikoteeri selgelt Venemaa ja Valgevene kaupu ning osta võimalusel nii tava- kui ka veebipoodidest Ukraina toodangut.

Hoia silmad lahti – uusi viise, kuidas oma panus anda, lisandub iga päev. Näiteks koguvad kõik Eesti Selverid alates 26. veebruarist esemeannetusi.

Kui raha enam jagada pole, siis mis edasi?
Kui olukord muutub, siis jaga infot sotsiaalmeedias. Ühtlasi kutsume kõiki üles praegu teemasse mittepuutuvat mitte postitama. Kui hoiame sotsiaalmeedias ruumi Ukraina-teemalistele uudistele ja lugudele, ei lase me sel muutuda kaugeks ja häguseks. Sotsiaalmeedia platvormid on võimas tööriist, mille kaudu survestada nii poliitikuid kui ka avalikkust laiemalt – kasutame seda heaks asjaks.

ÕIGLASTE TASUDE KUNST

Jaanuaris ilmus Sirbis Maarin Ektermanni ja Airi Triisbergi põhjalik üleskutse kunstivaldkonna tasude tõstmiseks ja õiglaste tasumäärade kehtestamiseks. Selleks et üleskutse edasi kajaks ja loodetavasti ka tegudeni jõuaks, pöördusime uuesti selle autorite poole.

Intervjuu **Maarin Ektermanni** ja **Airi Triisbergiga**. Küsis **Aleksander Tsapov**, illustreeris **Laura Vilbiks**

Tulite hiljuti Sirbis välja ettepanekuga, et vabakutseliste kunstitöötajate tasumäärade arvutamise peaks siduma kõrgharidusega kultuuritöötaja miinimumpalgaga (1400 eurot), mis jääb praegu alla Eesti keskmise palga. Teisalt ütlete, et arvesse võiks võtta vähemalt riiklikku alampalka, mis on 654 eurot. Eesti Panga president Madis Müller ennustas hiljuti[1], et aastaks 2023 tõuseb keskmine palk 1800 euroni. Mida saab realistlikult teha, et tasud kasvava palgaralli tingimustes kunstivaldkonnas (ja ka laiemalt) päriselt emma-kummaga siduda?

Meie tasumäärade mudelis on toodud välja kolm taset, millest kõrgeim on seotud kultuuritöötaja miinimumpalga ja madalaim riikliku alampalgaga.

Kõrgharidusega kultuuritöötaja miinimumpalga valisime lähtepunktiks seetõttu, et mitmed kunstivaldkonna institutsioonid lähtuvad oma koosseisuliste töötajate palgataseme kujundamisel sellest standardist. Kunstnike töö tasustamiseks samadel alustel raha ei jätku, ehkki näituste korraldamine ilma kunstnike panuseta pole isegi võimalik. Selleks et kunstnikud ja teised vabakutselised loovisikud saaksid näituste ettevalmistamisega seotud töö eest 8.75 eurot tunnis või 1400 eurot kuus, peab kunstivaldkonna rahastamine kasvama.

Ilma lisarahastuseta ei ole võimalik kunstivaldkonna töötingimusi paremaks muuta.

Riikliku alampalga valisime kõige väiksemaks orientiiriks seetõttu, et alampalgaga on seotud sotsiaalmaksu miinimumkohustuse lävi, millest sõltub vabakutseliste loovisikute ligipääs sotsiaalkaitsesüsteemile. Selleks et kunstnikul oleks ravikindlustus, peab ta teenima tänavu iga kuu vähemalt 584 eurot palgatulu, kusjuures arvesse ei lähe nt stipendiumid, litsentsitasud või müügitehingud. Alampalgale vastav brutotunnitasu on 3.86 eurot. Ka selle tariifi alusel tasude maksmiseks pole kunstiasutustel rahalisi vahendeid. Ilma lisarahastuseta ei ole võimalik kunstivaldkonna töötingimusi paremaks muuta.

Kunstivaldkonnas nõuab sotsiaalmaksu miinimumlävest ülehüppamine lausa olümpiaklassi saavutust.

Laura Vilbiks on filosoofia magistrant KU Leuveni ülikoolis, kes vahel kirjutab ja illustreerib.

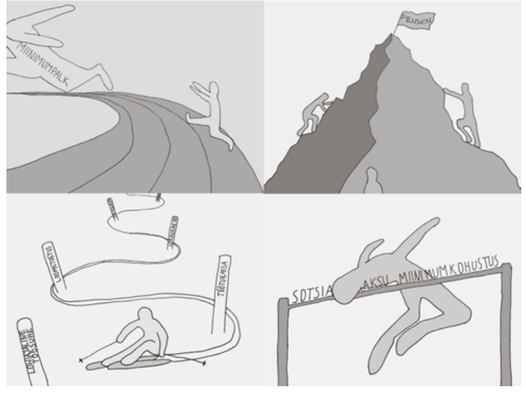
Seega järeldub, et pole vahet, millise numbriga need tasumäärad siduda, sest valdkond vajab igal juhul miljoneid lisarahastust. See eeldab tugevat lobitööd ning huvigruppide survet ministeeriumile ja sealt edasi. Kuidas seda ebaõiglaselt väikeste tasude probleemi mööda-pääsmatust saaks selgitada otsustajatele nõnda, et seda kuulda võetaks? Filmirahva kasutatud loosungi remiksiga „Eesti kunsti surm"?

Kaasaegse kunsti valdkond on viimastel aastatel hoogsalt arenenud. Nullist on ehitatud üles mitu uut organisatsiooni, toimub palju näitusi ja suurprojekte, kunstielu muutub rahvusvahelisemaks ja normiks on saanud uued professionaalsed standardid. Kunstivaldkond on aastaid pingutanud, et saata välja sõnum oma tublidusest. Ometi baseerub see tublidus suuresti tasuta ja alatasustatud tööl. Kuidas hakata nüüd tubli kuvandi taustal rääkima, et tegelikult on asjad fundamentaalselt paigast ära?

Paraku on valdkonnas vajaka poliitikakujundamise oskustest. Puuduvad vahendid, et mõjutada kultuuripoliitikat kogenud sõnumiseadjate või lobistide toel. Järjekindlalt läbi proovimata on ka kodanikuühiskonna võimalused poliitikakujundamises kaasa rääkida. Ehkki mitmed kunstiorganisatsioonid on viimase kümnendi jooksul professionaliseerunud ja suuremaks kasvanud, ei ole kunstivaldkonda juurde loodud ühtegi huvikaitsespetsialisti töökohta. Selleks et valdkond saaks jõuliselt oma vajaduste eest seista, tuleb ka huvikaitse arendamisele tähelepanu pöörata. Mõned sammud selles suunas on praegu tegemisel, näiteks on asutamisel kunstiasutuste liit. Kindlasti oleks aga vaja leida rohkem ressursse ka vabakutseliste loovisikute huvide eest seismiseks. Siiani on üks oluline takistus seisnenud selles, et peaaegu keegi ei loe valdkonna töötingimuste parandamist oma esmaseks tööülesandeks.

Kultuuriministeerium lubab, et neil on töös Euroopa parim vabakutseliste süsteem. Kas see annab kuidagi lootust teie osutatavale probleemile lahenduse leidmiseks?

Kultuuriministeerium on algatamas loovisikute ja loomeliitude seaduse muutmise protsessi. Seadus loodi 2004. aastal eesmärgiga tagada majandusraskustesse sattunud loovisikutele toimetulek ja sotsiaalsed garantiid, kuid loovisikute tasustamisega seotud küsimusi see ei reguleeri. Ka praegu on ministeeriumi huviorbiidil eelkõige sotsiaalkaitsega seotud probleemid. Nendes küsimustes on väga oluline eristada põhjust ja tagajärge. Katkendlik ligipääs ravikindlustusele tuleneb esmajoones sellest, et tasud on liiga madalad. Kunstivaldkonnas nõuab sotsiaalmaksu miinimumlävest ülehüppamine lausa olümpiaklassi saavutust. Õiglasemate palkadega on võimalik vabakutseliste ligipääsu ravikindlustusele, töötuskaitsele ja pensionile väga ulatuslikult parandada. Teisalt mõjutab sotsiaalsete garantiide katkendlikku kättesaadavust ka see, et loovisikute sissetulekud on tsüklilised ja mitmekesised ega koosne üksnes palgast. Palgatöö mudelile üles ehitatud sotsiaalkaitsesüsteemis jäävad vabakutselised paratamatult kahe tooli vahele. Seetõttu on kindlasti vaja muuta paindlikumaks ka sotsiaalkaitse alused.



Aastate jooksul on arutelud vabakutseliste loovisikute sotsiaalkaitse parandamise üle jäänud toppama ühel ja samal teelahkmel: kas suurendada kõrgemate palkade kaudu maksupanust või laiendada solidaarsusprintsiipi? Õige vastus on, et tegema peab mõlemat, sest palk ja sotsiaalsed garantiid on ühe mündi kaks külge. Kui poliitikakujundamine lähtub sellest arusaamast, siis on lootust, et olukord pareneb.

Kas valdkondadeülene solidaarsus ja selle kaudu lahenduste loomine või oma hääle kuuldavaks tegemine on utoopia? Meie kultuuriväli on jaotunud mõneti tsunftideks: teater, muusika, film, kunst jne. Kõigil oma sihtkapital, oma esindusorganisatsioon, oma lobi, oma kool jne. Isegi argisel tasandil ei ristu teed omavahel kuigi palju – filmiesikal filmiinimesed, näituseavamisel kunstiinimesed jne. Mulle tundub, et kultuuris endas on palju eritasandilisi konkurentsimehhanisme, mis ehk kokkuvõttes võivad olla pigem takistavad, kuigi koroonaajal on toimunud mingeid mobiliseerumisi.

Kunstivaldkonna probleemide puhul ongi tunne, et ehk on tegemata jäänud ka selgitustöö n-ö naabritele. Keegi ei kujuta ette ainult oma kutsumuse järgimise rõõmust töötavat ERSO muusikut, kes omakorda ei pruugi teada, et tema kolleeg kunstivaldkonnast ei saa tehtud näituse eest palka. Kultuurivaldkonnad on erinevad, mitmes neist on riigi loodud ja tagatud töökohti palju rohkem kui kunstis, erarahastuse kaasamisel on oldud pikemat aega edukamad, tellimustöid kui selliseid on rohkem, omatulu teenimise võimalused on suuremad, sest publik on harjunud maksma teatri- või kontserdipileti eest küllaltki kõrbedaid hindu. Kunstivaldkond on saanud riigilt pikalt kõige nigelamat rahastust. Olukord on armetu ja olemasolevate ressursside ümberjaotamisega ei ole võimalik töötingimusi parandada. Kas lahendusele viiks lähemale solidaarsus kultuurivaldkondade vahel või kunstivaldkonnal tuleb kehtestada ennast armutus konkurentsis? Küllalt raske on ette kujutada, kuidas teised valdkonnad oleksid nõus ütlema, et las järgmine kord saavad kunstnikud riigieelarvest väljavõideldud kasvuprotsendid endale. Kõigil valdkondadel on ju raha puudu. Ometi näib vabakutseliste loovisikute töötingimusi ja sotsiaalkaitset puudutav küsimuste ring teemana, mis puudutab kõiki kultuurivaldkondi. See on ühine ja pakiline probleem, mille pinnalt võiks olla võimalik leida solidaarsust, sõnastada ühiseid sõnumeid ja kavandada tegevusplaane kultuurivaldkondade esindusorganisatsioonidele.

[1] *Loe pikemalt Äripäeva veebist: Matsalu, E. 2021. Müller: Eesti keskmine palk teeb lähiajal 14% suuruse hüppe. – Äripäev, 22.09.*

TEHNOLOOGIA MEIE VARJUDE RAKENDUSES

Kasvavat arvutusvõimsust on juba pikka aega meditsiinivankri ette rakendatud. Psühholoogilise trauma ja sellest tulenevate stressihäirete tehnoloogia abiga ravimine tundus kaua võimatu, kuid nüüdseks on katsetatud edukalt hulganisti lahendusi, mis toimivad ka ilma selle tagamaid lõplikult tundmata.

Kirjutas **Sanna Kartau**, illustreeris **Paul Lepasson**

Hüperühendunud ajastu koidikul tuli trauma kapist välja ja ilmutab end nüüd kõikjal, näiteks meie ajajoontel. Ehkki autori enda üle naervad traumameemid võivad tunduda ekshibitsionistlikud, isegi tekitada ebamugavust, soovib enamik inimesi ikkagi paraneda, kas või mõneks ajaks. Tööriistu selle saavutamiseks leidub üha rohkem. Depressiooni nädalaid ette ennustamine? VR-teraapia? Kastide ekraanil õigesse kohta liigutamine hingeabina?

Ma ei ütle seda kergekäeliselt, aga… Me oleme tulevikus. Vaimsete haavade raviks on rakendatud uskumatul hulgal loovust. Nende lahenduste uurimine reedab aga huvitava tendentsi: sageli me teame, et miski töötab, aga mitte seda, miks või kuidas.

Enne edasiliikumist soovin mainida kaht asja. Esiteks puudutan ma selles artiklis väärkohtlemise eri vorme, stressihäirete sümptomeid ja neid käsitlevaid uuringuid. Kui need teemad võivad tekitada sinus ebameeldivat reaktsiooni, siis äkki pole see jutt (veel) sulle. Teiseks püüan ma selgitada aju ja mäluga seotud küsimusi nii mõistetavalt kui võimalik, võttes arvesse meie piiratud teadmisi nendest trauma kontekstis. See võib viia lihtsustusteni, mis võivad asjatundjaid ärritada.

Paul Lepasson (@*oeh.exe*) on digikunstnik, kes lammutab 3Dd, AI- ja generatiivset kunsti ning tunneb huvi kahtlase softi vastu.

TUNDE PINGELISELT ÄRKVEL

Tõmban selles artiklis trauma mõistet veidi koomale. Tõenäoliselt on traumaatilise kogemuse järelmid mingil moel tuntavad paljude inimeste eludes, kui arvestada, et hinnanguliselt on Balti riikide rahvast 70–75% midagi traumaatilist üle elanud.[1] Siiski, spetsiifilised haigused, nagu post-traumaatiline stressihäire (PTSH) või kompleksne post-traumaatiline stressihäire (K-PTSH), ei teki kõigil traumakogemusega inimestel. Keskendun siin nendele tehnoloogilistele lahendustele, mis on kas otseselt või kaudselt seotud nende kahe haigusega.

Aga mis neil vahet on? Mida tähendab „kompleksne" selle teise ees? Kas üks on lihtsalt kuidagi… keerulisem kui see vana hea tavaline post-traumaatiline stressihäire?

PTSH peale mõeldes kujutleme äsja Iraagist naasnud sõdurit, kes rindeunenäo ajel ühtäkki magades oma partnerit lämmatama hakkab, kujutledes, et ta võitleb vaenlasega. Tegu on häirega, mis tekib õudse ja kõrge stressitasemega kogemuse tagajärjel. Olgu selleks sõda, koolitulistamine, seksuaalvägivald või looduskatastroofi üleelamine, eluohtlikus olukorras käsib aju esmane emotsioonikeskus ehk mandeltuum kõikidel eluks mitte kriitiliselt vajalikel protsessidel ja keha, sealhulgas aju, eri osadel välja lülituda, et suunata kogu energia ohuga tegelemisse. Seetõttu ei jäädvustu traumaatilised kogemused meie lühimälu keskuses ehk hipokampuses korralikult. Meelde jäävad fragmendid, lõhnad, mingi lihtsalt vallandatav paanika – mälestus takerdub emotsionaalsesse faasi, mis muudab sündroomi sümptomite esilekerkimise krooniliseks.

Kogemuse traumaatilisus on sügavalt subjektiivne. See, mis jätab ühele haavad kogu eluks, ei pruugi teisele meeldegi jääda.

Kuidas teada, kas sul on PTSH? Esiteks: sa taaskoged sündmust mingil moel, olgu tegu mälusähvatuste või verdtarretavate unenägudega. Teiseks: sa väldid olukordi ja pilte, mis sulle juhtunut meenutavad. Kolmandaks: su mälestus juhtunust tundub ebaselge ning su emotsionaalne maailm on etteaimamatu ja raskeloomuline, võid tajuda sügavat kurbust ja viha, sa ei pruugi enam taluda kaasinimeste seltskonda. Neljandaks: su erutuvus ja reaktsioonid on ebaproportsionaalsed või ennustamatud, sa ehmatad valju hääle peale või vähkred uinuda püüdes tunde – turvatunde tekkimise asemel hoiavad stressihormoonid sind ärkvel.[2]

TEATAVATE PIIRIDE POORSUSEST

Ja kompleksne post-traumaatiline stressihäire? Tõepoolest, tegu on keerulisema kratiga. Võrreldes PTSHga tekib K-PTSH korduva, regulaarse ja väljapääsmatu traumakogemuse järel. Vägivaldne lapsepõlv, sunnitud orjapõli või pantvangi võtmine, sügavalt vägivaldne lähisuhe – olukorrad, kus inimest dehumaniseeritakse pika aja jooksul, aga kus ohvri ja kurjategija vahel on samas teatav suhe. K-PTSH teevad komplekssseks PTSH sümptomitele lisanduvad püsivad probleemid oma tundeeluga toimetulekul ning krooniline tähtsusetuse ja väiksuse tunne. Pole ime, et selle käes kannatajatel on keskmisest keerulisem suhteid hoida.[3]

Päriselu on aga alati räpasem kui definitsioonid paberil. Traumaatiline kogemus ei vii enamikul juhtudel häire tekkeni. Vahel ei ole sümptomid nii selged, et need liigituksid selgelt ühe või teise diagnoosi alla. Sageli seonduvad stressihäired muude vaimse tervise muredega, olgu tegu siis depressiooni, sõltuvuse või ärevusega. Õnnetus ei tule ju üksi. Selle kõrval teeb trauma lahtipakkimise keeruliseks asjaolu, et kogemuse traumaatilisus on sügavalt subjektiivne. See, mis jätab ühele haavad kogu eluks, ei pruugi teisele meeldegi jääda. Kuid laienev ühiskondlik teadlikkus trauma tähendusest ja mõjust elu eri aspektidele tähendab, et aina suurem hulk inimesi mõtestab oma elusündmusi läbi selle prisma. Sageli vajavad need inimesed ka ravi.

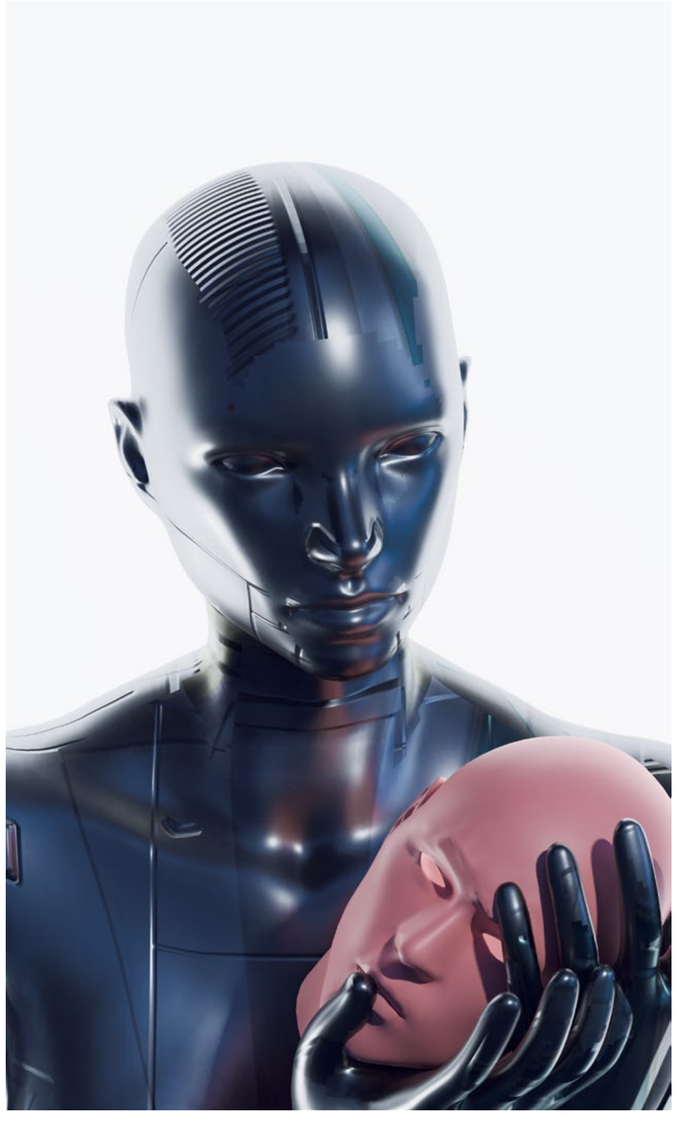
AGA MEIL SIIN?

Balti riikides on elanud traumaatilise kogemuse üle näiteks 70–75% populatsioonist, kuid PTSH tuvastati 2–7% rahvastikust.[4] See hõlmab Eesti kontekstis nii siin peetud sõdasid, pikaajalist poliitilist rõhumist, katastroofe, nagu Estonia hukk ja Tšornobõli katastroof, mille tagajärgi meie mehed koristamas käisid, kui ka seksuaalset ja koduvägivalda. Uuritud on peamiselt meie ajalooliste traumakogemuste mõjusid, kusjuures seda mitte niivõrd patoloogilisest, vaid ajalooja mälu-uuringute perspektiivist. Teiseks olid psühholoogia ja psühhiaatria teadusharudena nõukogude ajal marginaliseeritud ning see on jätnud traumauuringutele oma jälje.

Kui poliitilise rõhumise traumat on uuritud ülevaatlikult nii Lätis kui ka Leedus, siis Eesti kohta need numbrid puuduvad. Meie teist ulatuslikku kollektiivset valukogemust, nimelt Estonia hukku, on uuritud trauma kontekstis ainult Rootsi poolel. Leedukad on vaadelnud PTSH levikut enda Afganistanis käinud sõdurite hulgas, Eesti ja Läti uurijad mitte. Õnneks teame vähemalt seda, et Tšornobõli tuumakatastroofi tagajärgi koristamas käinud 4786 eesti mehe suitsiidinäitajad olid (niigi kõrgest) keskmisest veel kõrgemad.[5] Kuid seda infot on vähe.

APPI TULEVAD BITID JA BOTID

2016. aastal tehtud uuringu kohaselt ei tahtnud 62% Eesti inimestest, et teised teaksid nende vaimse tervise probleemidest. Rohkem kui kolmandik nõustus väitega, et psüühikahäirete peamiseks tekkepõhjuseks on distsipliini ja tahtejõu puudumine. Samas kasvab aasta-aastalt nende inimeste hulk, kes ootavad vaimse tervise abi üle lubatud 42 päeva.[6]



Abivajaja võib olla rohkem motiveeritud paranemiseks vajalikku tööd jätkama, kui ta ei pea õue minema ega võõrastega suhtlema. Ravi tehnoloogiapõhisemaks muutmine võib tähendada, et protsess on kontrollitum – terapeutidel on sageli oma keel, harjumused, isiksus, mis mõjutavad ravi, ja seda vahel ka negatiivselt. Kuigi inimterapeut võib oma ruudulisse märkmikusse kommentaare kirja panna, ületab rakenduse infokogumisvõimekus inimest miljonikordselt. Laiahaardeline andmete kogumise ja analüüsimise võimekus teebki paljud tehnoloogilised lahendused nii eriliseks. Vahel pole väga tõhusa lahenduse jaoks vaja ei suurt arvutusvõimsust ega ka lõputuid koodiridasid, vaid piisab heast ideest.

Rohkem kui kolmandik Eesti elanikest nõustub väitega, et psüühikahäirete peamiseks tekkepõhjuseks on distsipliini ja tahtejõu puudumine.

PIKSLITÜKID JA MÄLESTUSED ÕIGESSE KOHTA

Üks ootamatu rohujuuretasandi tehnoloogiline sekkumine toetub „Tetrisele". Nimelt tahtsid Oxfordi Ülikooli teadlased teada saada, mis juhtub, kui hirmsa õnnetuse üle elanud patsientidel palutakse mõni tund pärast haiglasse saabumist kõige hullemad momendid nende kogemusest kirja panna ja siis 20 minutit „Tetrist" mängida. Kontrollgrupp pandi lihtsalt oma päeva logima, neile „Tetrist" ei tutvustatud. Andmed näitasid, et „Tetrist" mänginud patsientidel oli nädal pärast õnnetust poole vähem pealetükkivaid mälestusi kui kontrollgrupil, veel enam, nende puhul oli tõenäosus õudsete mälestuste esilekerkimine nädalaga täielikult seljataha jätta kümme korda suurem.[7] Järgmine uuring näitas, et „Tetrist" mänginud inimestel oli viie nädala pärast kontrollgrupiga võrreldes 90% vähem esilekerkivaid traumamälestusi.[8]

Ühekordsel 20-minutilisel „Tetrise" mängimisel pärast üht hirmutavaimat kogemust võib seega olla uskumatult suur mõju komplekssete stressihäirete ühele kesksele sümptomile. Aga kuidas see toimib?

Mittetraumaatilised ja traumaatilised mälestused tekivad ja talletuvad ajus erinevalt. Oma rolli mängivad nii stressi- kui ka suguhormoonid, aju eri osade toimimine ja isegi emotsionaalsed seisundid, näiteks süütunne või kurbus. Kui aga kutsuda inimeses esile valus mälestus ja anda talle seejärel ruumilis-visuaalne ülesanne, teeb see mälestuse läbitöötamise kiiremaks, sest mõni tund pärast õnnetust ei ole see veel ühenduses aju emotsionaalsete keskustega. Neid mälupilte, näiteks puusse sõitmise hetkest, saab veel rahulikumatele radadele suunata. Uurijad ise nimetavad sekkumist naljatlevalt „kognitiivseks vaktsiiniks".[9]

Need uuringud on minu meelest huvitavad mitme aspekti tõttu. Esiteks on tegu väga lihtsa ja elegantse, fokuseeritud lahendusega. Teiseks tegeleb see prognoositava sümptomiga ennetavalt, mis on pea alati odavam kui tagajärgedega tegelemine.[10] Kolmandaks, kui selle toimimine eri kontekstides saab laiemalt tõendatud, on neid kognitiivse vaktsiini süste võimalik teha ka tavalistel arstidel, õdedel, isegi nõustajatel. Kuna me teame, et põgenikel ja immigrantidel esineb tavapopulatsioonist tõenäolisemalt PTSHd ja K-PTSHd[11], saaks seda „Tetrise" lahendust rakendada mugavalt pagulaskeskustes, immigrantide kogukonnakeskustes või näiteks perearsti juures. Ootejärjekorrad saab nii pikalt saata.

KÄSI HOIAB KÄTT

Traumauuringute segases maailmas pakub kindlust üks lihtne tõsiasi: inimest kaitsevad teda ümbritsevad toetavad inimesed. See on eriti tähtis pärast traumaatilist kogemust. Tehnoloogia inimesi ühendav potentsiaal erutas meid selle esimesi samme nähes väga, nüüd oleme aga tuttavad ka selle varjupoolega.

Pole üllatav, et inimesed häbimärgistatud muredega internetis anonüümselt abi otsivad. Vahel viib see jahmatavate meemikogukondadeni, mille häbi- ja üksindustunnet vähendav mõju toob inimesed nende kogukondade juurde ikka ja jälle tagasi. Vahel võib modereerimata kogukond muutuda aga emotsionaalseks mustaks auguks, mis taastoodab traumat, vajutab selle liikmete päästikutele ja hoopis süvendab niigi kummitavat lootusetust.

Just nii juhtus Redditi peamise K-PTSH veebikogukonnaga *r/cptsd*. Näeme seal postituste kaupa vihaseid, alla andnud, dissotsieerunud, sügava traumaga tegelevaid inimesi, kes otsivad väljapääsu raskest isolatsioonist. „Kas kedagi teist kuritarvitasid ka vanemad õed-vennad?" või „Kas keegi teine kardab ka tampoone kasutada?" Keskkonnas, kus inimesed saavad olla oma kannatuste kontekstis täiesti ausad, tulebki vast välja see kõige masendavam aspekt. Paljud foorumi külastajad ei olnud aga sellesse pimeduse suletusega rahul, mistõttu loodi uus alafoorum *r/cptsdnextsteps* – keskkond neile, kes on jõudnud oma paranemisteekonnal faasi, kus nende igapäevakogemuses ei domineeri enam täielik lootusetus, ning kes saavad tänu sellele proaktiivselt paranemist jätkata.

Orkaanide või maavärinatega silmitsi seisvaid alasid aitab tehnoloogia samamoodi. See, kui tugev on meie suhtlusvõrgustik, on sellistes äärmuslikes olukordades elu ja surma küsimus. Meie seadmed aitavad sageli neid sidemeid hoida. 2017. aastal Texast ja Louisianat laastanud orkaan Harvey oli üks paljudest troopilistest tormidest, mis kahjustas ebaproportsionaalselt immigrante. Vestlusrakendus WeChat, mida enamik kohalikke hiinlasi kasutab, pakkus kesk ujutusi ja tuuleiile keskkonda, kus anda ja saada abi, soovitusi, vaimset tuge ja informatsiooni. Side kogukonnaga toetas psühholoogilist vastupidavust ehk säilenõtkust, ennetades PTSH ja K-PTSH teket.[12]

TRAUMA DIGITAALSED MARKERID

Juba olemasoleva ja laialdaselt kasutatava tehnoloogia paranemisvankri ette rakendamine ei ole aga vast eriti üllatav. Õnneks või kahjuks leidub selles valdkonnas korralikult sarja „Black Mirror" meenutavaid uuendusi, mis küll toetavad traumeeritud inimesi, aga sageli nende privaatsuse või agentsuse hinnaga.

Meie seadmetel on meie kohta ropul hulgal informatsiooni. On spetsiifilisi infokilde, mis võivad viidata

jätkub >

< eelneb

vaimsetele probleemidele, näiteks teatud sümptomite guugeldamine või mingi sündroomiga seotud gruppidega liitumine ja sotsiaalmeedia kontode jälgimine. Kuid isegi juhul, kui need spetsiifilised infokillud puuduvad, oskab treenitud algoritm märgata seadmekasutuse normaalseid rütme ja seaduspärasid, tuvastada selle põhjal rütmides muutusi ja siduda neid vaimse tervise probleemiga. Kui lisada telefoni kasutamisest saadavatele andmetele veel need, mida telefon juba praegu nii kasutaja asukoha, liikumise, pulsi, toitumisharjumuste, une, helilise keskkonna kui ka muu kohta koguda saaks, võib see vastata meie eest üsna adekvaatselt küsimusele, kuidas meil *tegelikult* läheb.

Just sel moel töötab rakendus The Big Black Dog. Kuigi selle prototüüp on keskendunud depressioonile, saab sarnast loogikat kasutada mitmesuguste vaimsete häirete, sh stressihäirete puhul. „BBD töötab pidevalt taustal, kogudes andmeid liikumise, suhtluse, üldise tehnoloogiakasutuse kohta, et luua pilt tavapärase käitumise mustritest. Depressiooni teke või tagasitulek määratletakse siis, kui muutus tavapärases käitumises on kestnud vähemalt kaks nädalat."[13] BBD kogub hulganisti andmeid helilisest amplituudist telefonikasutuseni. Samuti palub rakendus kasutajal vastata kord nädalas küsimustele enesetunde, tarbitud alkoholi ja tubaka kohta. Praeguseks on esimese prototüübi loomisest möödunud kuus aastat ja mullu tutvustatud versioon suutis depressiooni 81,3% juhtudest 11 nädalat ette ennustada. See väärib kordamist: rakendus, mis teab peaaegu kolm kuud ette, et inimesel tekib depressioon, on juba praegu olemas.[14] Selle jahmatavust rõhutab asjaolu, et enamik varem kasutusel olnud tööriistu oskas seda ainult 0–2 nädalat ette ennustada. Ennustamisvõimekus annab hulganisti aega õigeaegseks sekkumiseks.

Kuigi inimterapeut võib oma ruudulisse märkmikusse kommentaare kirja panna, ületab rakenduse infokogumisvõimekus inimest miljonikordselt.

Depressioon ei ole tingimata seotud mingi negatiivse sündmusega. Nii tavaline kui ka kompleksne PTSH eeldavad aga väga spetsiifilist kogemust, millest mõned on ennustatavad (näiteks sõtta minek), kuid paljud mitte (peresisene vägivald). Siiski aitab arste ja teadlasi see, kui täpselt nad saavad ennustada stressisündroomide teket nende hulgas, kes on hiljuti traumat kogenud.

RAVI TEISES REAALSUSES

Eksponeerimisteraapia, Oculusega või ilma, on üks tuntuimatest ja mõjusaimatest stressihäirete raviviisidest. Kontrollitud oludes tuuakse mängu element, mis meenutab inimesele mingil moel tema traumaatilist kogemust, ehk isegi jäljendab selle tingimusi. Mõnes olukorras juhitakse patsient virtuaalreaalsuses uuesti kogemusest läbi. Tänu teraapiale hakkab seda ümbritsev absoluutse paanika aura hajuma. Kogemus integreeritakse tavamällu.

Kuigi tegu on ühe efektiivseima teraapiavormiga nii stressihäirete kui ka muude ärevushäirete ravis, kasutatakse seda Eestis[15] ja ka mujal[16] liiga vähe. Osalt tundub see protsess kliiniliselt veidi julm – panna inimene samasse situatsiooni, mis temas traumа tekitas. Arstina võib selle emotsionaalne juhtimine olla teiste teraapiavormide kõrval keerulisem. Samuti langeb eksponeerimisteraapiast kogemuse intensiivsuse tõttu teiste ravilahendustega võrreldes välja rohkem patsiente.

Kui trauma on tingitud spetsiifiliselt ühest kogemusest, on veidi lihtsam genereerida seda jäljendavaid keskkondi, muutes PTSH ravile keskenduvate virtuaalkeskkondade loomise levinumaks. VR-keskkondi on loodud näiteks Vietnami, Iraagi ja Afganistani sõdade veteranide, 9/11 üleelanute ja autoõnnetustes ellujäänute jaoks – ja efektiivselt.[17]

Kuid mitte ainult. Komistasin uurides uutmoodi lahenduse otsa. Itaalia teadlaste loodud EMMA's World ei tundu tavapärane VR-keskkond. Rõhku ei ole pandud visuaalse kogemuse jäljendamisele, vaid tegemist on minimalistliku toaga ekraanil, mille ühel poolel on ikoonid 3D-objektide, muusika, värvide ja videotega mängimiseks. Teiseltpoolelt leiab kasutaja aga nn elu raamatu („The Book of Life"), kuhu saab märkida tähtsaid sündmusi, lisada pilte ja videoid, kirjeldada inimesi ja olulisi traumaga seotud mälestusi. EMMA's Worldi tugevusteks on selle paindlikkus, kontekstitundlikkus ja sümboolsus – inimene loob selle sisu ise, kuid keskkonna visuaalse manipuleerimise võimalus aitab muuta stiimulid intensiivsemaks kui nendest lihtsalt päevikusse kirjutamine. Olgu mainitud, et kuigi EMMA's World kasutab virtuaalreaalsust, ei liigitata seda eksponeerimisteraapiaks, vaid pigem kognitiivseks käitumisteraapiaks, kuigi oma mälestustega vastastikku saab patsient seista küll.[18]

RAHA PEAL VÄLJAS

Seni artiklis välja toodud uuenduslikud tehnoloogilised lahendused on loodud teadlaste omavahelises koostöös. Nende rahastus tuleb enamasti valitsustelt, ülikoolidelt ja rahvusvahelistest programmidest. Raha vastuvõtmisel seatakse nende tegevuse eetilisusele teatavad ootused, vahel tähendab avaliku raha kaasamine lisaks eeldust, et hüve kuulub ka avalikkusele. Testid ja teadustööd on teistele teadlastele ligipääsetavad, mis võimaldab lahendusi ja nende kohta tehtavaid uuringuid ühelt poolt kritiseerida ja teisalt arendada. Sageli pole raha aga piisavalt, et neid võimalikult paljude inimesteni viia. Akadeemiline keskkond (ja vastutustunne) ei toeta riskide võtmist. Ärilistel eesmärkidel pakutavad teenused saavad veidi vabamalt hingata.

Praegu leiab iOSi App Store'ist terminit „PTSD" otsides 20 spetsiifiliselt sellele keskendunud rakendust. Nendest paljud on loodud eelkõige ärilistel eesmärkidel. Näiteks Mira Trauma and PTSD Support. Selle kaudu saada. Mis siis, kui Calm, Bloom või Headspace õpib samamoodi depressiooni või paanikahooge ennustama, kuid andmete teaduse huvides kasutamise asemel müüakse need kolmandale poolele? Kas sa tahaksid, et **Jeff Bezos** teab minutilise täpsusega su nõrgimat hetke, et sulle üks laavalamp maha müüa? Maailmamajandusele maksavad vaimse tervise probleemid samas kõrgelt hinda – eri haigustele kaotatakse 12 miljardit tööpäeva aastas, vahemikus 2010–2030 hinnatakse nende maksumuseks kokku üle 16 triljoni dollari.[19]

TERAAPIA – *CONNECTING PEOPLE*

Elegantsete sisuliste lahenduste kõrval on viimase kümnendi jooksul loodud mitu keskkonda, mis lihtsustavad klientide jaoks sobiva terapeudi leidmist ja kohandavad suhtlusformaadi virtuaalruumile sobivaks. Tunnikene ühes ruumis asendub mõnel juhul päev läbi kestva sõnumivooga. Nii Talkspace kui ka BetterHelp tõusid pandeemia alguses komeetidena vaimse tervise taevasse, kuid nende tähelendu tumendasid mitmed privaatsuse, terapeutide eetilise käitumise ja platvormide rahanäljaga seotud skandaalid.[20] Kliente neil siiski jätkub.

Lyra Health, mille asutas Facebooki endine finantsjuht **David Ebersman**, võimaldab sellistel suurfirmadel nagu Google või Goldman Sachs oma töötajatele teraapiateenuseid pakkuda. Kuigi tegu on traditsioonilise terapeutiliste lahendustega, kus Lyra Health mängib pigem vahendusplatvormi rolli, maksavad nad palka ka korralikule hulgale terapeutidele. Nende eesmärgiks on ilmselt ühelt poolt tõesti head, toetavat ja ravivat teenust pakkuda, kuid korporatsioon õla taga surub neid tegema seda võimalikult kiirelt, suure mahuga ja tõhusalt – ainult kõige tootlikumad saavad aasta lõpus boonust.[21] Tootlikkust mõõdetakse loomulikult selle järgi, kui kiirelt patsient „terveks" saab, et tema aja saaks endale järgmine soovija. Kuid inimese tervenemine ei toimi lineaarselt ega mingi ajagraafiku alusel.

veebisaidil puudub igasugune info selle kohta, mis tüüpi teraapiat nad pakuvad või mis teoorial see põhineb. Laadin selle alla ja pärast esmase info sisestamist pakutakse mulle harjutusi. Näiteks ühega saaksin ma mälusähvatustest jälle maa peale tulla. Selle valimisel loeb virtuaalne assistent mulle ette fakte oleviku kohta: „Tere! Su nimi on Sanna. Praegu on kell kuus. Täna on 26. veebruar." Lisaks viiele harjutusele pakub rakendus võimalust kasutada sümptomipäevikut ja saada sündroomi kohta primitiivset teavet.

Nagu ma ka varem mainisin, käivad vaimsed mured sageli ikka mitmekaupa. Sündroomid ja sümptomid süvendavad vahel üksteist, näiteks isoleerib PTSH inimese tema sõpradest, mis süvendab paranoiat ja ärevust, mis omakorda takistab tööülesannetega toimetulemist, mis tõstab stressitaset, mis võib omakorda mõjutada füüsilist tervist. Enamik on selliste toksiliste tsüklitega tuttavad. Seega mõistan, miks vaimse tervise ja traumateadlikkuse tõusuga on kerkinud pildile ka hägusama eesmärgiga tehnoloogiliste lahenduste pakkujad.

Wellness-kultuuri ja zen-fanatismi tooted kultiveerivad tihtilugu arusaama, et vaimne tervis on pelgalt enesekontrolli, hea ajakorralduse ja *vibe check*'i kombinatsioon. Tihtilugu on nende eesmärk inimese produktiivsuse suurendamine või aja maha võtmise võimaldamine. Viimasel võib olla positiivne mõju nii heaolule laiemalt kui ka mõnelese (K-)PTSH sümptomile, kuid raskete probleemidega tehnokorporantide poole pöördumine ei tohiks olla inimese esimene variant. Seni, kuni ei anta katteta lubadusi või ei müüda end spetsiifiliselt meditsiinilise teenusena, ei ole neil kohustust olla kooskõlas tõendatud meditsiinipraktikate või nüüdisaegse teadusega. Inimestel, kes otsivad lihtsalt stressi maandamise tööriista, mitte ei vaja abi kroonilisteltpoolest vaimse tervise häiretega, võibki nendest kasu olla. Sellegipoolest turundatakse neid tooteid palju ka tõsistele abivajajatele.

Arste ja teadlasi aitab see, kui täpselt nad saavad ennustada stressisündroomide teket nende hulgas, kes on hiljuti traumat kogenud.

Ettevaatlikumaks võiks teha kas või see, kuivõrd võimsad on andmed, mida võib meie kohta telefoni läheduse ees, tekib seesama hirm ka terapeudiga ja nad saavad seda koos harutada. Kui tema traumast tulenev kohastumuslik käitumine on flirtiv, koketeeriv, isegi seksualiseeritud, tajub terapeut selle ära ning peegeldab vastu oma taju kliendist, mis aitab tal liikuda siirama suhtluse suunas. Vahel õpib klient oma suhtest terapeudiga üha uuesti, et teda ei jäetagi maha, kui ta näitab enda nõrkusi. Terapeutilist suhet peetakse üheks olulisimaks vaimse tervenemise edufaktoriks.[22]

Wellness-kultuuri ja zen-fanatismi tooted kultiveerivad tihtilugu arusaama, et vaimne tervis on pelgalt enesekontrolli, hea ajakorralduse ja vibe check'i kombinatsioon.

Tänapäeva tehnoloogia aga sarnast suhet veel ei võimalda. Seetõttu käibki enamiku siin kirjeldatud arvutipõhiste teraapiatega kaasas päris terapeut, inimene, kelle mitmekülgne tundlikkus ja kontekstispetsiifiline ekspertiis toetab paranemist ja aitab hoida ära kahjusid. Tõepoolest, meid video kaudu juhendava häälega võib tekkida teatud parasotsiaalne ehk ühepoolne suhe. Siri, Alexa või mõni kolmas robothääl võib ehk pika aja peale teatud heldimust tekitama hakata.

Kuid alles siis, kui tehisintellekt omandab suutlikkuse suhelda meie kui indiviididega, võib rääkida ehk tervendavast suhte läbimängimisest, ilma et vastas suhte" või „alliansi" loomist. Ühelt poolt peab inimene harjutama täielikku ausust, teisalt tundma end toetatuna. Teatud traumade puhul on terapeutilise suhte tekkimise eelduseks isegi samast soost, rassist või seksuaalvähemusest olemine. Suhe terapeudiga loob „korrigeeriva kogemuse" võimaluse – temaga mängitakse teraapiat tehes läbi eri suhtestaadiumid, kus väljenduvad sageli needsamad mured, mis inimese terapeudi juurde tõid. Kui inimesel on hirm oleks inimene. Huvitav on mõelda, et siira suhte eelduseks on omavahel tasakaalu otsivad vajadused mitme poole vahel, mis tähendab paradoksaalselt, et tehnoloogia peaks väljuma orjastaatusest ja selle soovid peaksid ulatuma kaugemale inimese teenimisest.

Raskete probleemidega tehnokorporantide poole pöördumine ei tohiks olla inimese esimene variant.

[1] *Kazlauskas, E.; Zelviene, P. 2016. Trauma research in the Baltic countries: from political oppression to recovery. – European Journal of Psychotraumatology, nr 7 (1).*

[2] *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). –American Psychiatric Association, 2013.*

[3] *Post-Traumatic Stress Disorder. – National Institute for Health and Care Excellence, 2018.*

[4] *Kazlauskas, E.; Zelviene, P. 2016. Trauma research in the Baltic countries: from political oppression to recovery. – European Journal of Psychotraumatology, nr 7 (1).*

[5] *Rahu, K.; Rahu, M.; Tekkel, M.; Bromet, E. 2006. Suicide Risk Among Chernobyl Cleanup Workers in Estonia Still Increased: An Updated Cohort Study. – Annals of Epidemiology, nr 16 (12), lk 917–919.*

[6] *Vaimse tervise roheline raamat. – Sotsiaalministeerium, 2020.*

[7] *Iyadurai, L.; Blackwell, S.; Meiser-Stedman, R.* et al. *2018. Preventing intrusive memories after trauma via a brief intervention involving Tetris computer game play in the emergency department: a proof-of-concept randomized controlled trial. – Molecular Psychiatry, nr 23, lk 674–682.*

[8] *Kanstrup, M.; Singh, L.; Gäransson, K. E.* et al. *2021. Reducing intrusive memories after trauma via a brief cognitive task intervention in the hospital emergency department: an exploratory pilot randomised controlled trial. – Translational Psychiatry, nr 11 (1).*

[9] *Stetka, B. 2017. How Playing Tetris Tames The Trauma Of A Car Crash. – NPR, 09.04.*

[10] *Näiteks Vyas jt, kes uurisid üht USA sõdurite hulgas tehtud PTSH ja sellega seotud depressiooni ennetusprogrammi, leidsid, et programmi juurutamine vähendaks nende haigustega seotud kulusid 35% ehk 1,1 miljardi dollari võrra aastas. (Vyas, K. J.; Fesperman, S. F.; Nebeker, B. J.; Gerard, S. K.; Boyd, N. D.; Delaney, E. M.* et al. *2016. Preventing PTSD and depression and reducing health care costs in the military: A Call for building resilience among service members. – Military Medicine, nr 181 (10), lk 1240–1247.)*

[11] *Cervantes, R. C.; Salgado de Snyder, V. N.; Padilla, A. M. 1989. Posttraumatic stress in immigrants from Central America and Mexico. – Hospital & Community Psychiatry, nr 40, lk 615– 619.*

[12] *Chu, H.; Yang, J. Z. 2020. Building disaster resilience using social messaging networks: the WeChat community in Houston, Texas, during Hurricane Harvey. – Disasters, nr 44, lk 726–752.*

[13] *Doryab, A.; Min, J. K.; Wiese, J.; Zimmerman, J.; Hong, J. I. 2018. Detection of behavior change in people with depression. – Modern Artificial Intelligence for Health Analytics: Papers from the AAAI-14.*

[14] *Chikersal, P.* et al. *2021. Detecting Depression and Predicting its Onset Using Longitudinal Symptoms Captured by Passive Sensing. – ACM Transactions on Computer-Human Interaction, nr 28 (1), lk 1–41.*

[15] *Tamm, A. 2019. Posttraumaatilise stressihäire ning kompleksposttraumaatilise stressihäire diagnoosimine ja ravi kooskõla ravijuhendites antud soovitustega Eesti kliiniliste psühholoogide ja psühhiaatrite näitel. – Tartu Ülikooli uurimistöö.*

[16] *Becker, C.; Zayfert, C.; Anderson, E. 2004. A survey of psychologists' attitudes towards and utilization of exposure therapy for PTSD. – Behaviour Research and Therapy, nr 42, lk 277, 292.*

[17] *Eshuis, L. V.; van Gelderen, M. J.; van Zuiden, M.; Nijdam, M. J.; Vermetten, E.; Olff, M.; Bakker. A. 2021. Efficacy of Immersive PTSD Treatments: A Systematic Review of Virtual and Augmented Reality Exposure Therapy and a Meta-Analysis of Virtual Reality Exposure Therapy. – Journal of Psychiatric Research, nr 143, lk 516–527.*

[18] *Botella, C.; García-Palacios, A.; Guillen, V.; Baños, R. M.; Quero, S.; Alcaniz, M. 2009. An Adaptive Display for the Treatment of Diverse Trauma PTSD Victims. – Cyberpsychology & Behavior, nr 13 (1), lk 67–71.*

[19] *Patel, V.; Saxena, S.; Lund, C.; Thornicroft, G.; Baingana, F.* et al. *2018. The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. – The Lancet, nr 392.*

[20] *Hill, K.; Krolik, A. 2020. At Talkspace, Start-Up Culture Collides with Mental Health Concerns. – New York Times, 07.08.*

[21] *Nieva, R. 2022. Lyra Health, Which Provides Therapy For Google And Facebook Employees, Is Facing Concerns Over Privacy And Treatment. – Buzzfeed News, 10.02.*

[22] *Norcross, J. C. 2010. The therapeutic relationship. – The heart and soul of change: Delivering what works in therapy (toim. Duncan, B. L.; Miller, S. D.; Wampold, B. E.; Hubble, M. A.), lk 113–141.*

MINU PERE JA MUUD TRAUMAD

On hoiakuid ja hirme, mis kanduvad edasi põlvest põlve. Lapsed ei ole siiski määratud kordama oma vanemate ja vanavanemate saatust. Alguspunkt põlvkondadeülese traumaga toimetulekuks võib olla perealbumite lehitsemine, esitades paralleelselt raskeid küsimusi ja kuulates tähelepanelikult.

Kirjutas **Kätlin Konstabel**, illustreeris **Johanna Adojaan**

Vägistamine, abielu alkoholisõltlasega, suitsiidikatse ja kroonilisekс muutunud depressioon. See oli vanaemal. Tema tütrel alaealisena grupivägistamise ohvriks sattumine, mitu väga toksilist suhet alkoholi liigtarvitajatega, suitsiidikatse. Alaealisel tütretütrel, kelle pärast psühhiaater pidas pereteraapiat vajalikuks, esinesid siis vaid probleemid koolikohustuse täitmisega ja mõõdukas depressioon.

Esimesel kohtumisel, kui kõik kolm põlvkonda mu kabinetis koos olid ja nende lugu hakkas vaikselt lahti rulluma, tabas mind tohutu kaastunne, aga eelkõige austus ja imetlus. Kõik need eri põlvkondade naised olid katki, aga neis oli ometi nii palju elujõudu. Jah, vahel kippus see kaduma – aga see oli olemas, nad otsisid abi, nad kõik tegid tulevikuplaane ja kõik kolm põlvkonda toetasid üksteist. Vahel oli selles toetamises selgelt liiga palju murelikku pahandamist ja enesesüüdistamist ning liiga vähe rahulikku meelt, aga hoolivus oli olemas.

Kui vägivalda kogenud või pealt näinud laps otsustab suurena, et ta teeb kõike teisiti, siis pelgast tahtejõust ei piisa, vaid on vaja uusi, teadlikult õpitud oskusi.

See oli üks mu esimesi juhtumeid pereteraapias, kus põlvkondadeülene trauma varjamatult ja ilustamata välja joonistus, sest need inimesed olid valmis rääkima. See on suur asi, sest põlvkondadeülesed traumad, kus ühe pereliikme trauma jääb ravimata ja mõjutab tema olemist niivõrd, et sellest saavad osa ka järgmised põlvkonnad, on sageli varjule pandud. Isegi kui traumeerivast sündmusest teatakse, on see üliväikeses kirjas rida isikliku elu kujuteldavas CVs, ei enamat. Emotsioonid ja tähendused hoitakse sündmusest eraldi, nii on vähem valus.

Pereloost teadlikuna saame me võimaluse mõelda, millist lugu me soovime oma lastele jutustada.

Kätlin Konstabel on psühholoog, pere- ja paariteraput.

SILMAVAATEGA EDASIKANDUVAD HOIAKUD

Põlvkondadeüleseks võib saada iga trauma, mida läbi ei töötata. Kollektiivsed ajaloolised traumad, loodus- ja autoõnnetused, suhtevägivalla eri variandid, ootamatu surm peres, väärkohtlemine lapseeas ning ka sekundaarne ohvritega kokkupuutumisest tulenev trauma – edasikandumist järgmisse põlvkonda ei määra mitte sündmuse liik, vaid selle töötlemise viis psüühikas.

Psühholoogilises mõttes tähendab trauma seda, et kogetakse ohtu elule ja tervisele – mingi arusaamatu, vahel ootamatu, vahel korduv või kauakestev sündmus hävitab turvatunde. Puudu- vad mentaalsed ressursid selle mõtestamiseks (stressihäiret on nimetatud ka normaalseks reaktsiooniks ebanormaalsetele olukordadele), seega vahel toimunu justkui unustatakse ja seda ei integreerita inimese psüühikasse. Mida nooremas eas traumat kogetakse, seda vähem osatakse seda ise mõtestada, seda tooremalt (väikelastel tihti aistingute, ebamääraste tunnete, häälte, lõhnadena) see implitsiitsesse mällu salvestub. Kui loodus- või autoõnnetuse puhul saab hingevalu puhul tuge kallitelt inimestelt, siis kõige karmimad on traumad, mille on põhjustanud lähedane, sest sellisel juhul kaob usaldus teiste vastu sootuks. Kui taoline kogemus omandatakse täiskasvanuna näiteks vägivaldses paarisuhtes, siis isegi selle lõppedes võivad lapsed võtta kaasa vanema hoiaku mitte usaldada naisi või mehi, sest nad teevad haiget. Ära lase kedagi endale lähedale! Neid hoiakuid ja hirme ei õpetata lastele loenguid pidades, neid kantakse edasi argijuttudes ja tegudes, teinekord silmavaatega.

Vägivaldses keskkonnas kasvanud või ise seksuaalvägivalla ohvriks langenud laps hakkab oma tundeid välja lülitama, aga kuna see pole teadlik protsess, muutuvad ta emotsioonid juhitamatuks. Hiljem omaenda lastega suheldes võivad esineda pealtnäha imeliku põhjusega ärritus- ja hirmuhood või hoopis tuimus, vältimiskäitumine. Kannatada võib oskus oma lapsele turvalist kiindumussuhet pakkuda. Kui vanem ei suuda oma emotsionaalseid reaktsioone mõista ega kontrollida, võib ta olla vägivaldne ka lapsega (sageli ise selle pärast suurt südamevalu tundes).

HÄBI- JA SÜÜTUNDE PÄRANDAMINE

Vägivaldses või väga toksilises keskkonnas kasvanud, ka seksuaalselt väärkoheldud lapsed võivad võtta oma ellu kaasa teadmise, et sel moel suhted toimivadki – nii mõelda on lihtsam kui võtta täiesti abitus olukorras omaks sinuga toimepandu jubedust. Nende enda paarisuhte pinged mõjutavad omakorda nende lapsi. Traumaatilist seotust, kus jõhkrutsemine vaheldub rahulikumate hetkedega, kantakse „normaalsusena" edasi põlvest põlve. Kui vägivalda kogenud või pealt näinud laps otsustab suurena, et ta teeb kõike teisiti, siis pelgast tahtejõust ei piisa, vaid on vaja uusi, teadlikult õpitud oskusi – need ei jää aga külge, kui igal hetkel võivad isiklikud haavad lahti rebeneda.

Seksuaalse väärkohtlemise, pereliikme vägivalla, ravimata sõltuvushäire, suitsiidi või raske psüühikahäire puhul kandub põlvkonniti edasi häbi ja süü. Mida olen ma valesti teinud, et minu elus sellised asjad juhtuvad? Mida oleks saanud teha teisiti? Mida minust arvatakse? Häbist kannatatakse vaikselt, abi ei otsita – ja madal enesehinnang mõjutab omakorda suhteid lastega. Ent järgmistele põlvkondadele võib edasi minna ka hoiak, et alati tuleb kõik ära taluda, abi ei tohi otsida, elu peabki olema raske. Kui lapsevanemal on selline hoiak, ei julge laps oma väikseid muresid kurta, rõõmude jagamine võib tunduda patuna. Ümberkaudsete suhtumine kipub pidama taolistes oludes laste puhul normaalseks ja kiiduväärseks asjaolu, et nad peavad liiga vara suureks saama – olema hooldajaks oma vanemale. Ja kui sellisena kasvanud laps kord pere loob, võib ta äärmisel juhul olla vastakuti suure seesmise kibedusega, kui ta peab suutma pakkuda oma lapsele seda, mida ta ise pole kunagi kogeda saanud.

PERELOO KAARDISTAMINE

Oma pereloole ja seal toimunud rasketele sündmustele otsavaatamine ei pruugi olla meeldiv ning kindlasti on see emotsionaalne protsess. Ometi võimaldab see meil ennast aktsepteerida, sest hakkame aru saama, miks me käitume-tunneme-mõtleme just nii, nagu me seda teeme, ning miks meie vanemad ja vanavanemad on just selliseid valikuid teinud. Me ei pruugi suuta kõigile andestada – selleks kohustada ei tohi –, aga meil tekib tervik lik ja tähendusrikas pilt. Me vähemalt mõistame: esivanematel on olnud oma loogika, tihti nad pole lihtsalt osanud paremini hakkama saada. Nemad vastutavad oma valikute eest, meie valikud on meie teha. Pereloost teadlikuna saame me võimaluse mõelda, millist lugu me soovime oma lastele jutustada.

Kuidas aru saada, kas minu probleemid on tingitud põlvkondadeülesest traumast? Üks võimalus on leida traumateadlik vaimse tervise spetsialist, kes oskab küsida küsimusi, mida me ise pole küsida mõistnudki. Kiindumussuhte mustreid ja emotsioonidega toimetuleku viise analüüsides selgub nii mõndagi. Pereterapeudi abiga saab panna kokku genogrammi – omalaadse suhtemärkidega sugupuu, kus joonistuvad välja läbi põlvkondade korduvad elemendid. Võiks proovida arutada ka oma vanemate ja vanavanematega – näiteks perealbumeid vaadates –, kuidas nad on keeruliste olukordadega elus toime tulnud või mida nad üldse mäletada tahavad. Tasub tähele panna korduvaid motiive, kangelasi, argumente, jutustamise viisi (tundeline või lakooniline) ja sedagi, millest ei taheta rääkida.

Rohkem kui 70% inimestest kogeb elu jooksul traumaatilisi sündmusi, 30% lausa nelja või enamat.[1] Trauma muutumist mitmeid põlvkondi mõjutavaks on võimalik vältida, kui me aktsepteerime – igaüks eraldi, aga ka ühiskonnas laiemalt –, et vaimse tervise eneseabi oskuste juurde käib ka suutlikkus väga raskete olukordadega toime tulla.

[1] *Benjet, C.; Bromet, E.; Karam, E. G.; Kessler, R. C.; McLaughlin, K. A.; Ruscio, A. M.; Koenen, K. C. 2016. The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the World Mental Health Survey Consortium. – Psychological Medicine, nr 46, lk 327–343*

MIDA EMAD MEILE RÄÄKI-NUD EI OLE

Eduard Wiralt, „Ema ja laps", puugrõvõir, 1927. Eesti Kunstimuuseumi kogu

Kümmekond aastat tagasi vaidlesime sõbraga selle üle, kas naised situvad sünnituse ajal. Toona, olles äsja keskkooli lõpetanud ja ühtlasi eas, kus mõned mu endised klassikaaslased olid lapse saanud, tundus idee rasedusest ja sünnitusest mulle ikka võõrastav, isegi vastik.

Hele-Mai Viiksaar

Kui avastasime sõbrannadega mu pere fotoalbumeid uudistades pildi mu alasti emast beebikõhuga, tundsin ma esimese emotsioonina häbi: olin harjunud nägema rasedakõhtusid kas mõne ürbi alla peidetuna või, vastupidi, ilustatuna ja pühapaiste keskel kuskil ajakirja kaanel, aga mitte kunagi lihtsalt niisama, loomulikuna. Kui teismelisena on sellised emotsioonid ehk isegi arusaadavad, siis mida vanemaks ma sain, seda suuremat häbi ma tundsin selle pärast, et ma ei osanud suhestuda naistega, kes kas soovisid last saada või olid rasedad. Olgugi et mu suhe emaga on hea, tekitas mõte sellest, kuidas ma ta kõhus kasvasin või tema rinnapiima jõin, jälestust. Ühtlasi tundsin, et pean varjama asjaolu, et imikud ei tekitanud minus heldimust, aga kutsikavideod tõid pisara silma. See kõik pani mind sügavalt mõtlema sellele, mis on naiselikkus, mida see minu jaoks tähendab ja miks nii paljud justkui loomulikud naiseks olemise aspektid näisid mulle ebaloomulikud, isegi traumeerivad.

KONTROLL TULEVIKUEMA KEHA ÜLE

Andrea O'Reilly on toonud välja kolm emaduse püha tõde: emad armastavad enda lapsi tingimusteta, naised saavad alati emarollist rahuldust ja naised teavad loomuldasa, kuidas olla hea ema.[1] Nende pühade tõdede vastu eksimisele järgneb enamasti tugev ühiskondlik reaktsioon ja hukkamõist, mille näiteid ei pea otsima kaugelt – piisab mõne emaduse pahupoolest kõneleva artikli, blogipostituse või Facebooki kirjutise kommentaariumi lugemisest. Paraku tähendab see ka seda, et raseduse ja sünnituse reaalsus on jätkuvalt justkui midagi varjus toimuvat. Kultuuriliselt ei ole naised saanud kirjeldada emadusega seonduvat patriarhaadi mõjutustest sõltumatult ja enda kogemusest lähtuvalt, vaba keelekasutusega. Ranged normid ei jäta ruumi eksimusteks, emaduskogemuse ümbermõtestamiseks või isegi sellest avameelselt rääkimiseks. Kinnistunud arusaamad emadusest võivad süvendada selle potentsiaalselt traumaatilisi elemente. Sellega seotud arhailised vaated on kahjulikud ka ühiskondlikul tasandil (sünnib vähem tulevasi maksumaksjaid ja rohkem traumeeritud lapsi!).

Kui sa sündisid emakaga, on mul sulle halb uudis: ühiskonda kummitab perversne vajadus pidevalt arutada, kas ja mis õigusi sul enda keha puhul on. Noortele tüdrukutele rõhutatakse varakult, kuidas munarakud ei taastu, mis tähendab, et erinevalt Martinist saab Liisa koolimaja nurga taga suitsetamise eest rohkem noomida. Liisa ei tohi enda vanuse tõttu veel Maximast siidrit osta ja teda ei peeta piisavalt arukaks, et talle hääleõigus anda, kuid ta on paljude silmis piisavalt küps, et olla ema – enne 2015. aasta seadusemuudatust ei olnud tal võimalik vanemate loata aborti teha. Ehk mäletab lugeja tollaseid emotsionaalseid pealkirju, nagu „Alaealine saab nüüd ise otsustada oma kõhubeebi elu ja surma üle"[2], ning konservatiivide hüüatusi stiilis „Alaealised tapavad sündimata lapsi!". Kuna ta on naine, on tal ühiskonna ees justkui võlg, mida ei saa erinevalt meestest tasuda lihtsalt maksude maksmise ja ühiskonnaelus osalemisega, vaid selleks tuleks laps sünnitada.

AINUÕIGE VALIK, ALATI

Naisena võin ma kunstlikult enda rindu suurendada, eemaldada tarkusehambad, moonutada enda keha ja kirurgiliselt enda nägu ümber vormida. Samuti on mul õigus saada lapsi hoolimata sellest, et rasedus võib igaveseks muuta mu keha või kahjustada mu tervist. Küll aga on rida kriteeriume, millest kas või ühele peab naine vastama (sh vanus, laste arv, füüsiline ja vaimne seisund), enne kui ta võib lasta end steriliseerida. Lisaks on ta sunnitud ootama kuu aega, et arst saaks veenduda, et tegu pole uitmõtte või meeltesegadushooga. Seevastu naise valikus laps saada ei kahtle keegi ja ükski arst või ametnik ei pea vajalikuks veenduda, et tulevasel emal oleks raha mähkmete ostmiseks, kindel elamispind, oskused ja võimekus lapse kasvatamiseks ning et ta ei kuuluks Facebooki gruppidesse, kus soovitatakse imikule kloori sisse joota või last mitte vaktsineerida. Ometigi võib naine kahetseda nii steriliseerimist kui ka lapsesaamist.

Naised ei ole saanud kirjeldada emadusega seonduvat patriarhaadi mõjutustest sõltumatult ja enda kogemusest lähtuvalt, vaba keelekasutusega.

Lapsesaamise kahetsemine on tabuline ja kirgi küttev teema, millest räägitakse enamasti salaja enda terapeudile, sõbrale või anonüümsetes foorumites. Kui võtame naiselt võimaluse õppida tundma ja austama iseenda soove ning kehalist autonoomiat, siis riskime

jätkub >

< eelneb

ta traumeerimisega, sundides teda läbima protsessi, mis on talle sisimas võõras ja vastumeelne. Liiatigi, ükskõik kui pühendunult vastumeelselt emaks saanud naine enda rolli ka ei täidaks, takistab pärissoovi puudumine paratamatult ka lapsega tervisliku suhte loomist, mis tähendab viimasele hilisemas elus hulganisti teraapiat ja süütunnet, et just tema pärast ei saanud ema seljakotiga Austraaliasse rännata või magistrisse astuda.

Tihti eeldatakse, et isegi kui naine ei soovi last, muudab ta sünnitusel või last süles hoides kindlasti meelt.

MA EI FIILI SEDA BEEBIT

Üldlevinud arvamuse kohaselt tekib naisel vastsündinuga kohene side, mida saab teaduslikult seletada dopamiini, serotoniini ja oksütotsiini tekkega kehas (mis juhtub pikemaajalisel kokkupuutel lapsega muide ka meeste puhul), mis sunnib teda lapse eest hoolitsema. Tihti eeldatakse, et isegi kui naine ei soovi last, muudab ta sünnitusel või last süles hoides kindlasti meelt: „See on hoopis teine asi, kui tegu on enda lapsega!" Kõik aga meelt ei muuda.

Vabatahtlikult lapsest loobumine on äärmiselt pikk ja kurnav protsess, mis hõlmab nii kohtuasja kui ka avalikku häbistamist. Seda ilmestab hästi paari aasta tagune juhtum Eestist, kus vanemad olid sunnitud kohtudokumentide jaoks teesklema huvipuudust enda raske puudega lapse vastu, et võimaldada talle paremat hoolt mõnes asutuses, kus oleks ressursse ja oskusi tema toetamiseks.[3] Ka juhul, kui naine soovib loobuda lapsest kohe pärast sünnitust, ei ole see lihtne. Sellega kaasneb hulgaliselt bürokraatlikke toiminguid, kuna vanemlikud õigused saab ära võtta vaid kohus. Esiteks sildistab säärane süsteem emasid, kes soovivad loobuda lapsest näiteks tugisüsteemi puudumise või tervisehädade tõttu. Teiseks kannatavad lapsed, kelle lapsendamisprotsess pikeneb ja kes peavad seetõttu kauemaks neile kahjulikku keskkonda jääma.

Imikumõrvade vältimiseks võeti varem sellega kimpus olnud Lätis kasutusele „beebikastid", kuhu vanemad saavad enda lapse loovutada ja seeläbi talle parema elu tagada.

Hele-Mai Viiksaar omab kirjandusteaduse magistrikraadi, mida ta on kasutanud edukalt ära internetis vaidlemiseks ja tasuta raamatute saamiseks.

BEEBITSIID

Halvimal juhul võib pealesunnitud rasedus või oskamatus emadusega toime tulla viia lapsetapuni, mida on ette tulnud ka Eestis. Selle vältimiseks võeti varem imikumõrvadega kimpus olnud Lätis kasutusele „beebikastid", kuhu vanemad saavad enda lapse loovutada ja seeläbi talle parema elu tagada. 2018. aasta seisuga on „beebikastid" päästnud üle 40 vastsündinu.[4] Kusjuures, oma lapsi ei tapa alati kriminaalse tausta või sõltuvusprobleemidega naised – iroonilisel kombel on tihti tegu inimestega, kes jätsid enne mõrva ümbritsevatele hea ema mulje, kuid murdusid kas rasedusjärgse depressiooni või muude vaimsete pingete all. Eestis saab ema küll sünnitoetaja või raseduskriisi nõustaja poole pöörduda, kuid abi otsitakse sageli alles siis, kui olukord on muutunud juba talumatuks või ohtlikuks.

Naise mugavusele ja emotsionaalsele heaolule sünnituse ajal on hakatud alles viimasel paaril aastakümnel tähelepanu pöörama. Varem suhtuti naisesse meditsiinisüsteemis tihti kui lihtsalt last kandvasse objekti. See tähendas meditsiinipersonali liiga intensiivset ja jõulist sekkumist sünnitusprotsessi ning naise soovidega mittearvestamist. Minevikus levinud praktika sünnitada selili on naisele enamasti ebamugav, kuid see lihtsustab arstide, õdede ja ämmaemandate tööd. Arstid võisid valuvaigistite andmisest keelduda, naist sunniviisiliselt kinni hoida ja ilma hoiatamata või luba küsimata sõrmega läbivaatust teha. Hoolimatus naise heaolu suhtes võis muuta sünnituskogemuse hirmsaks või isegi traumeerivaks.

Emadusega kaasnevat valu ja eneseohverdusi idealiseeritakse, kannatustes nähakse eneseteostusviisi.

SÜNNITUSJÄRGNE STRESSIHÄIRE(?)

Sageli ei oska naised sünnitustrauma puhul kellegi poole pöörduda või peavad seda sünnituse normaalseks osaks. Praegu tegeleb teema laiema tõstatamisega kampaania *#minakasünnitajana*, mis pakub naistele, kes on eri moel sünnitusvägivalla ohvriks langenud, võimalust enda lugu jagada. Ühtlasi oleme aru saanud, et naise partner võiks samuti sünniprotsessi juures toeks olla ja seda kogeda. Naine saab pöörduda lisaks eraämmaemandale (mis on paraku paljudele liiga kallis) ka sünnitoetaja ehk doula poole. Nii astume aeglaselt vastu sünnituse tabulisusele. Sünnitusest on saanud rõveda valuliku protsessi asemel, mida mees mingil juhul näha ei tohiks (äkki on vaatepilt liiga vastik), ilus, väestav ja jagatud kogemus, mis väärib kunstilistele fotodele jäädvustamist.

Koroonaviiruse levik tõi endaga kaasa kodusünnituste arvu kasvu – 2020. aastal sündis Eesti kodudes 124 last.[5] Osalt on see loogiline – koroona tõttu tunnevad ilmselt paljud naised end haiglas ebamugavalt. Jah, see pole küll nii turvaline, kuid on mugavam ja vähem traumeeriv. Kuigi kodusünnitusele vaadatakse mitmel pool veel viltu, seostades seda pigem alternatiivmeditsiini ja uhhuundusega, on sellel valikul ka mitmed arusaadavad põhjused. Ühelt poolt tahab inimene sünnitada enda tingimustel ning võimalikult meeldivas ja toetavas keskkonnas, vabana tehnokraatlikust ja invasiivsest meditsiinisüsteemist. Teisalt aga on kodusünnitusi uurinud kultuurikriitik **Ashley Noel Mack** välja toonud, et nüüdisaegne Lääne diskursus on rakendanud sünnitamise ja emaduse tõelise naiselikkuse vankri ette. Emadusega kaasnevat valu ja eneseohverdusi idealiseeritakse, kannatustes nähakse eneseteostusviisi. Valdav osa kodusünnitusega seotud narratiividest eeldab, et naine saab ise enda intuitiivsete teadmiste najal sünnitusega hakkama, ei vaja kõrvalist abi ega valuvaigisteid, vastupidi toimimises nähakse tihti teatavat läbikukkumist.[6] Ta on ju sünnituseks loodud.

EMADUSKOGEMUSE LOOGILINE AMBIVALENTSUS

Feminismi keskmes on naise autonoomia ja eneseteostusvõimalused. Neoliberalistliku ühiskonna emadusideaal on „superemme". Ühelt poolt ülistaks meedia justkui naisi ja emadust, aga tegelikult konstrueerib avalikkus lihtsalt uusi saavutamatute standardite kogumeid, mis teevad naiste elu veelgi raskemaks. Üks edukas emme on jõudnud enda karjääri tippu (soovitatavalt noores eas), suudab tegeleda lapse kõrvalt ka kodu korrashoiu, kokkamise ja trenniga ning ideaalis ei jää liiga pikalt „loorberitele puhkama", vaid naaseb eduka ja võidukana tööle.

Kuigi emmeblogisid, artikleid lastekasvatusest ja lastega mõjuisikuid on üha rohkem, ei ole see toonud kaasa avameelseid vestlusi lastega seonduvatest muredest ja probleemidest. Pigem tunnevad naised, et neid jälgitakse veel lähemalt, et nad peavad ohverdama üha rohkem selleks, et nende järglased oleksid võimalikult terved. Seda ka juhul, kui see tuleb nende enda vaimse ja füüsilise tervise arvelt. Heaks näiteks on näitleja **Saara Piusi** avameelne intervjuu seoses raseduse ja lapsesaamise emotsionaalsete raskustega, kus ta tunnistas, et „neid hetki on olnud küll, kui lahistan vetsupõrandal nutta, sest enam ei jaksa"[7]. Toetava vastukaja kõrval sai Saara Piusi pihtimus paju hukkamõistu[8], millest kumas läbi arusaam, et vähegi negatiivsemate emotsioonide tundmine vanemluse kontekstis tähendab, et oled naise ja emana läbi kukkunud.

RETSEPT HOMSEKS

Sünnitamise ja emaduse kirjeldamine tingimata naist kahjustavate ning valulike kogemustena ei ole kindlasti produktiivne ega ka täpne, kuid emaduse pahupoolest või ambivalentsetest tunnetest avameelsemalt rääkides saame liikuda edasi alternatiivide suunas, leida viise, kuidas naisi sel teekonnal kõige rohkem toetada, luua võimalus emaduse ja naiseks olemise isiklikuks mõtestamiseks.

Esiteks tuleks rasedus normaliseerida, juurutada arusaam, et raseduses ja sünnituses pole midagi häbiväärset või tabulist olenemata naise vanusest, raseduse ajal kantavatest rõivastest või sünnituse ja sellele järgneva perioodi omapäradest (jah, sh mähkmete kandmine või põletikus rinnad). Kui mõne mehe meelest on 27-aastane lastetu naine „ühiskondlikult kahjulik element" (me pole unustanud, Martin), siis emadusele seatud ootused lõi pea peale näiteks **Rihanna**, kes pelgalt ei oota pärast pikka täielikult karjäärile pühendumist oma esimest last, vaid eksponeerib ka uhkelt enda beebikõhtu, varjamata seda suurte hõlstide või kampsunitega. Teiseks ei peaks me suhtuma sünnitamisse ainult kui valulikku eneseohverdusse, vaid leidma viise, kuidas naist selles toetada. Kolmandaks tuleks pidada meeles, et kuigi naine vajab tuge ja hoolt rasedana, ei tohiks see tugi kaduda kohe pärast sünnitust, kui paljud neist tunnevad värske emaduse rõõmude asemel üksildust, segadust või kurbust. Ja lõpetuseks tuleks lasta naistel endal otsustada, kas nad soovivad emaks saada. Laste mittesaamine ei ole põlgus laste vastu. Mõnikord on see kõige beebisõbralikum tegu, mida inimene saab teha. Ja kallista enda ema, sa ei tea ilmselt pooltki!

[1] *O'Reilly, A. 2016. We Need to Talk about Patriarchal Motherhood: Essentialization, Naturalization and Idealization in Lionel Shriver's We Need to Talk about Kevin. – Journal of the Motherhood Initiative, nr 7 (1).*

[2] *Helend-Aaviku, K. 2015. Alaealine saab nüüd ise otsustada oma kõhubeebi elu ja surma üle. – Õhtuleht, 03.02.*

[3] *Laine, M. 2019. Vanemad loobusid raske puudega lapsest. – Postimees, 28.06.*

[4] *Helemäe, D. 2018. „Radar": Lätis on soovimatute beebide „postkastid" päästnud kümnete laste elu. – Postimees TV, 16.01.*

[5] *Kiin, K. 2021. Koroona ränk mõju: Inimeste mure tervise ja töökoha pärast jätab sajad lapsed sündimata. – Pealinn, 08.11.*

[6] *Mack, A. N. 2016. The Self-Made Mom: Neoliberalism and Masochistic Motherhood in Home-Birth Videos on YouTube. – Women's Studies in Communication, nr 39 (1), lk 47–68.*

[7] *Toomemets, K. 2019. Saara Pius emaksolemisest: neid hetki on olnud küll, kui lahistan vetsupõrandal nutta, sest enam ei jaksa. – Õhtuleht, 01.11.*

[8] *Tomson, M. 2019. Meelis kirjutab: miks emad vannitoas nutavad? –* marimell.eu, *26.11.*

TRIGGER WARNING

/ ˈtrɪɡ ər ˌwɔr nɪŋ /

■ Kirjutas **Henri Kõiv**
Illustreeris **Vahram Muradyan**

Traumaatilised kogemused ei kipu ununema. Nende meenumist võib kutsuda esile juhuslikult kuuldud meloodia, pillatud lausekatke, liigagi tuttavlik käitumismaneer, aga ka mõni kultuuritekst, mis kujutab detailselt näiteks seksuaalset väärkohtlemist või enesevigastamist. Just selliste häirivate meenutusaktidega toimetulekuks on võetud kasutusele *trigger warning*'ud ehk eesti keeli päästikuhoiatused, mis olid veel mõned aastad tagasi Ameerika kultuurisõdades järjekordseks piiramisobjektiks. Peamiselt konservatiivsed kriitikud leidsid, et päästikuhoiatustega soovitakse märkamatult kehtestada tsensuuri, piirata vaba mõttevahetust ja aidata kaasa lumehelbekeste põlvkonna üleskasvatamisele.

Kiirem kui EKI, ammendavam kui Vikipeedia – Müürilehe veerg ***„Puust ja punaseks"*** *selgitab sõnu, mõisteid ja olukordi, millest räägitakse palju, aga mille päritolu ja tähendust suudavad vähesed lõpuni aduda. Seekord vaatame, kuidas üks pealtnäha süütu praktika võib tekitada tormi veeklaasis.*

JUURED FEMINISMIS

Enne kui päästikuhoiatustest sai möödunud kümnendi keskpaigas kahuriliha ideoloogilistes võitlustes, võeti need 90ndate lõpus kasutusele feministlikes veebifoorumites.[1] Termin ise kujunes välja küll veidi hiljem, kuid praktika lisada häiriva sisuga tekstide ette lugejatele hoiatusi pärineb just sealt. Tegemist oli kogukondliku initsiatiiviga, mis juhindus soovist kogukonna haavatavamate liikmetega paremini arvestada. Päästikuhoiatused andsid sellistele inimestele võimaluse ise valida, millal, kuidas ja kas üldse potentsiaalselt varasemat traumat esilekutsuva materjaliga tutvuda. Lühike *disclaimer* teksti ees oli määratud muutma virtuaalmaailmas toimetamist turvalisemaks.

Praktika korjasid peagi üles nii mikroblogimiskeskkona Tumblr kui ka LiveJournali kasutajad ning mõned feministlikud uudistekanalid. Viimased tegid seda tihti nende lugejate palvel, kes olid foorumite kaudu päästikuhoiatustega juba harjunud.[1] Veebiavarustes jõudsid hoiatused järjest eriilmelisema sisuga tekstide ette. Hoiatust väärivaks peeti postitusi, milles käsitleti rassismi, homofoobiat, alkoholismi, mõnda vaimse tervise häiret, genotsiidi, enesetappu… Nimekiri oli lõputu. Polnud mingit selget mõõdupuud ega protokolli, mis määranuks ära hoiatuse vajaduse. See oli ja jäi paljuski isikliku tunnetuse küsimuseks, mis tõi omakorda kaasa süüdistuse, et päästikuhoiatustel pole enam suurt pistmist traumaga, vaid neid kasutatakse, et markeerida sisu, mis tundub lihtsalt ebameeldiv.

KONSERVATIIVIDE PUNANE JOON

Kuni praktika püsis kogukondades, mis olid selle ise loonud, ei pälvinud see erilist tähelepanu. Kired lõid lõkkele siis, kui päästikuhoiatusi hakati võtma kasutusele ülikoolides. Eriti kui ülikoolide bürokraatlik aparatuur hakkas üliõpilaste palvel päästikuhoiatuste kasutamist professoritele ette kirjutama, nagu juhtus Oberlini kolledžis 2013. aastal. Sealne administratsioon tuli nimelt välja detailsete suunistega päästikuhoiatuste kasutamiseks ja ettepanekuga sääraseid hoiatusi vajav materjal kas tudengitele vabatahtlikuks muuta või üldsegi lugemisnimekirjast eemaldada. Administratsioon pidas sealjuures päästikuhoiatuse väärliseks ka selliseid teoseid, mis käsitlevad privileege või inimeste diskrimineerimist klassipõhiselt.

Konservatiivsema maailmavaate esindajate jaoks sai sellega ületatud punane joon – järjekordselt on ülikoolid paindunud vähemusgruppide surve all ning tagajärjeks on noorsugu, kes astub pärast loengutes ja seminariruumides toimunud poputamist eluvõõrana tööturule.[2] Eelmise kümnendi keskpaigas sai noorsoo allakäigu kuulutamisest arvamuskülgedel populaarne alažanr ja päästikuhoiatuste sajatamine kaunistas Ameerikas pea iga selles žanris kirjutatud lugu. Avalikkuse negatiivse vastureaktsiooni tõttu loobusid paljud ülikoolid kiiresti päästikuhoiatustest ja isegi Ameerika õppejõudude ühing tegi nende kasutamise kohta tauniva sisuga avalduse. Kuna emotsionaalne tolm teema ümber on nüüdseks vaibunud, on paslik küsida, kas päästikuhoiatustest on ka tegelikult abi.

ANDMELÜNK

Esiteks tuleb nentida, et andmeid sellele küsimusele eitavalt või jaatavalt vastamiseks on liiga vähe. Nii päästikuhoiatuste kaitsjad kui ka nende vastased kirjutasid pikki tiraade, mis said põhineda peamiselt kõhutundel, mõnel üksikul näitel või siis teaduslikult tõestamata analoogial. Alles viimase viie aasta jooksul on hakanud ilmuma teadusuuringuid, mis pigem tõdevad, et päästikuhoiatuste mõju on triviaalne[3], et mitte öelda negatiivne[4]. Nimelt on psühhiaatrid näiteks post-traumaatilise stressihäire (PTSH) puhul leidnud, et päästikute vältimise asemel tuleks ennast, vastupidi, panna olukordadesse, kus varasem trauma võib avalduda. Paljud teraapiad kasutavad traumapatsientide raviks just säärast meetodit. Teisalt on selline ravi reeglina astmeline, süsteemne ja arsti kontrollitud. Internetis või auditooriumis on traumaohver aga omapäi. Kui teda tabab paanika või hirmusööst, ei pruugi ta olla võimeline sellega toime tulema.

Veel üks argument päästikuhoiatuste kasutamise vastu pärineb uuringust, mis väitis, et päästikuhoiatused panevad inimesi senisest rohkem nägema traumat oma identiteedi keskse osana, mis pigem võimendab PTSH sümptomeid.[5] Niisamuti on tehtud uuringuid, mis näitavad, et päästikuhoiatused iseenesest võivad tekitada inimestes ärevust ja hirmu, vallandades fantaasiaid, mis toovad meelde varasema traumaatilise sündmuse.[6] Kõiki neid andmeid tuleb aga võtta teatavate reservatsioonidega, sest leidub ainult üks päästikuhoiatusi käsitlev teadusuuring, milles osalesid ainult PTSH diagnoosi saanud inimesed.[5] Seega eksisteerib endiselt andmelünk, mis pärsib teaduspõhiste otsuste tegemist.

Andmelünk sunnib endistviisi lähenema teemale filosoofiliselt ja esitama argumente, mida on katsetega väga keeruline tõestada. Näiteks mida arvata väitest, et päästikuhoiatused aitavad muuta traumaga toimetuleku kollektiivseks ja avalikuks protsessiks? Seni on traumakogemused kuulunud rangelt privaatsfääri, sh on ka traumast vabanemine jäetud iga indiviidi enda ülesandeks. Kui vägistamisohver peab võõras seltskonnas kuulma sel teemal kohatuid nalju, tuleb tal sel hetkel iseseisvalt oma emotsioonidega toime tulla. Päästikuhoiatustega soovitakse see situatsioon justkui ümber pöörata – panna naljade tegijad endalt ebamugavaid küsimusi küsima. On ilmselt tõlgendamise küsimus, kas nimetada sellist olukorda tsensuuriks või hoopis arenenud arutelukultuuriks. Nii mõnigi õppejõud õigustas päästikuhoiatuste kasutamist just sooviga algatada auditooriumis arutelusid, mida pole olnud seni võimalik kõigiga arvestavalt pidada. Äkki tuleks siinkohal rääkida hoopis sõnavabaduse lõikuspeost, kus hääle saavad ja ära kuulatakse ka need, kes on seni olnud sunnitud vaikima?

[1] *Vingiano, A. 2014. How The „Trigger Warning" Took Over The Internet. – BuzzFeed News, 05.05.*
[2] *Lukianoff, G.; Haidt, J. 2015. The Coddling of the American Mind. – The Atlantic, 15.09.*
[3] *Sanson, M.; Strange, D.; Garry, M. 2019. Trigger Warnings Are Trivially Helpful at Reducing Negative Affect, Intrusive Thoughts, and Avoidance. – Clinical Psychological Science, 04.03.*
[4] *Bellet, B. W.; Jones. P. J.; McNally, R. J. 2018. Trigger warning: Empirical evidence ahead. – Journal of Behavioural Therapy and Experimental Psychiatry, nr 61, lk 134–141.*
[5] *Jones, P. J.; Bellet, B. W.; McNally, R. J. 2020. Helping or Harming? The Effect of Trigger Warnings on Individuals with Trauma Histories. – Clinical Psychological Science, 01.06.*
[6] *Neist annab ülevaate Kaufman, S. B. 2019. Are Trigger Warnings Actually Helpful? – Scientific American, 05.04.*

Illustratsioonis on kasutatud materjali portaalist Shutterstock

MDMA VÕIB ULATADA KÄE

Post-traumaatilise stressihäire ravis terendab silmapiiril lootuskiir, milles mängib peaosa aastakümneid keelu all olnud MDMAl põhinev psühhoteraapia.

Kirjutas **Mariliis Mõttus**, illustreeris **Gert Rasmus Rannamets**

Olete palutud MDMA-teraapia seansile. Teid juhatatakse privaatsesse ruumi, mis meenutab pigem elu- või magamistuba kui kliinilist haiglakeskkonda. Valgustus on timmitud meeldivalt sumedaks, seinal ripub **Van Goghi** repro, nurgas seisvale lauale on paigutatud abstraktsed kujukesed ja pisike bonsai ning seina äärde diivan, millele on laotatud tekk. Laual on ka silma- ja kõrvaklapid, juhuks kui olete otsustanud võtta kuulamiseks kaasa muusikat. Soovitatavalt midagi lõõgastavat – instrumentaalset, *ambient*'i või klassikat. Uks sulgub ning ruumi jäävad lisaks teile kaks terapeuti, mees ja naine, kes on valmis saatma teid sel kuni kaheksa tundi kestval seansil, et vaadata otsa traumale.

See on lühike kirjeldus situatsioonist, mis võib olla juba paari aasta pärast uus reaalsus post-traumaatilise stressihäire (edaspidi PTSH) ravis. Selle peategelaseks on just nimelt MDMA, *ecstasy* põhitoimeaine, millel on stimulandi ja nõrga psühhedeelikumi omadused. Kui MDMAst rääkides kipuvad esimesena kangastuma pildid peokeskkonnast, siis see lugu vaatleb MDMAd kui miljonite PTSH all kannatavate inimeste võimalikku pääseteed häire küüsist, mis tekib mõne traumaatilise sündmuse üleelamise järel ning mida iseloomustavad näiteks korduvad mõtted ja mälupildid läbielatust, õudusunenäod, võõrandumine, traumat meenutavate sündmuste vältimine, emotsionaalne tuimus jne. Põhjus, miks üldse käsi psühhoaktiivsete ainete poole sirutada, peitub selles, et ravi antidepressantidega jääb 40–60% puhul PTSH patsientidest tulemusteta[1].

Juba 70ndatel ja 80ndatel rakendasid USA psühhoterapeudid MDMAd patsientide ravis selle introspektiivsust ja suhtlust soodustavate omaduste tõttu.

MDMA TAGASITULEK

MDMA kasutamine psühhoteraapias ei ole tegelikult midagi uut. Juba 70ndatel ja 80ndatel rakendasid USA psühhoterapeudid MDMAd patsientide ravis selle mittehallutsinogeensete ning introspektiivsust ja suhtlust soodustavate omaduste tõttu, kuigi ametlikult polnud seda ravimina tunnustatud. Samal ajal tegid teadlased ka paljulubavate tulemustega katseid MDMA efektiivsuse tõestamiseks. Kuna 80ndatel hakkas kasvama *ecstasy* kasutamine rekreatiivsetel eesmärkidel ehk peodroogina ja se seine teenis endale isegi hüüdnime „pintsaklipslaste LSD", suurenes ka selle tervisele negatiivse mõju avaldamise risk. Nii lisatigi MDMA USAs 1985. aastal keelatud ainete nimistusse, kus ootasid toona juba ees LSD ja marihuaana, viidates selle märkimisväärsele kuritarvitamise ohule ja vähesele meditsiinilisele potentsiaalile. Kuid need, kes uskusid MDMA kui ravimi võimesse, ei andnud alla. Ühingu Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies ehk MAPS asutaja **Rick Doblin** on üks neist, kelle eestvedamisel jätkati seitse aastat pärast MDMA illegaalseks kuulutamist selle kliiniliste uuringutega[2], millega on jõutud nüüdseks kolmandasse faasi. See tähendab, et juba lähiajal võib MDMA-teraapia saada ametliku kasutusloa. „Ravimiuuringutel on esimene, teine ja kolmas faas. Kolmas neist on otsustav. Selle käigus kogutakse lõppefektiivsuse ja ohutusnäitajaid seoses sellega, kas see tõesti sobib, ning neid võrreldakse standardravi või platseeboga," selgitab mulle Confidos töötav psühhiaater **Viljar Veede** ning esitleb andmeid: 2021. aastal avaldatud MDMA PTSH kolmanda faasi uuringus oli pärast teraapia läbimist PTSHst paranenuid 67%, võrdluseks platseebogrupis 32%. Kokku manustati MDMAd/platseebot patsientidele kolmel korral, millele lisandus 12 tavapärast teraapiaseanssi.[3]

KOHTUMINE KOLETISEGA

Põhjuseid Viljariga sel teemal vestlemiseks on mitmeid. Oma töös on ta lisaks kõigele muule huvitatud just psühhedeelse psühhoteraapia kasutamisest psüühikahäirete ravis ning peale selle on tema ja ta kolleegide algatusel kutsutud Confidos ellu ketamiinravi. Kuigi ketamiini on rakendatud meditsiinis ravimina juba pool sajandit ja Eestis võeti see psühhiaatriás esimest korda kasutusele Pärnu ning seejärel Tartu psühhiaatriakliinikus, on Confido esimene asutus lähiregioonis, mis pakub ketamiinravi ambulatoorse teenusena.

jätkub >

< eelneb

Erinevalt MDMAst on ketamiini peamiseks vastaseks ravimitele mitteallu depressioon. See tähendab, et depressiooni on üritatud ravida mitme eri toimeainega antidepressandiga, mida on kasutatud piisavas annuses ja piisavalt pikalt, kuid tulutult. Viljar selgitab, et ketamiini manustamine toimub tavaliselt väikses koguses ja veeni kaudu. „Depressiooni ja psüühikahäirete puhul tekivad aju neuroplastilisuses probleemid – inimene jääb rigiidselt oma mõtetesse kinni, mistõttu ta kogeb pidevalt samu tundeid, mõtteid ja aistinguid. Ketamiin tekitab neuroplastilisuse akna ja juba mõne tunniga võib näha aju mikrotasandil muutuseid. Rakkude neuronitevahelised ühendused hakkavad taastuma," selgitab Viljar ketamiini toimet, ent tõdeb, et konkreetselt PTSH ravis on ketamiini toetavat teaduspõhist infot veel vähe.

Viljar Veede. Foto: Laura Nestor Photography

Miks aga MDMA PTSH ravis sõelale on jäänud ning suuremaid edusamme näitab? Viljari sõnul alustati MDMA kui ravimi väljaarendamisega juba 2000. aastal. „PTSHle on omane näiteks traumaatiliste mälestuste taaskogemine. Probleem ongi selles, et trauma kestab kogu aeg edasi, kuigi traumeeriv olukord on ammu möödas. MDMA on aga selline aine, mis võtab ajus suurel määral ära hirmukeskuse reaktsioonid. Inimene on teraapia ajal suhteliselt selge mõistusega, aga tema hirmureaktsioonid on pidurdatud ja need ei takista enam nii tugevalt traumaatilise mälestuse taaskogemist. Tavalises teadvusseisundis läheb inimene tihti blokki, ta kehalised reaktsioonid on nii tugevad kuni dissotsiatsioonini välja, et ta ei suuda seda niimoodi kogeda, aga MDMAga saab inimene n-ö turvise, et minna selle koletise, selle mälestuse juurde ja temaga kohtuda, nii et inimene teab, et ta ei saa haiget," kirjeldab Viljar MDMA mõju. Ta lisab, et näiteks ketamiin ja teised tavalised psühhedeelikumid, nagu seentes leiduv psilotsübiin või LSD, sarnast kaitset ei anna.

„MDMAga saab inimene minna selle koletise, selle mälestuse juurde ja temaga kohtuda, nii et ta teab, et ta ei saa haiget," kirjeldab Viljar Veede.

Gert Rasmus Rannamets *alias* **notthebestyetbutworkingonit** on graafiline disainer, DJ ja ürituste korraldaja.

See ei tähenda aga, et MDMA üksinda kogu töö ära teeks. Veede ütleb, et üldjoontes on MDMA-teraapia olemuselt suhteliselt sarnane tavalise PTSH teraapiaga, kuhu on integreeritud mitu seanssi ravimiga: „Seda tehakse tavateraapias samamoodi, et inimene nii-öelda valmistatakse ette ja ta hakkab seda mälestust külastama ning kogeb kehalisi reaktsioone, mis sellega kaasnevad. Kui see tunne liiga intensiivseks läheb, on omad meetodid, kuidas inimene tagasi tõmmata, kuidas ta ise ennast sel hetkel rahustada saab."

TAKISTUSEKS SPETSIALISTIDE PUUDUS

Uurin Veedelt, kas MDMA meditsiinilise näidustuse saamise korral kaaluvad nemadki ketamiinravi kõrval MDMA-psühhoteraapia pakkumise võimalust. Ta vastab, et sellest on veel pisut vara rääkida ja tegelikkuses kaasnevad sellega spetsiifilised nõuded. Kuna kõnealuse ravi on töötanud välja eespool mainitud MAPS, tuleb kõigepealt saada nende käest vastav litsents ja läbida väljaõpe, sest nad ei too turule ainult ravimit, vaid see käib ühes komplektis teraapiaga. Teiseks võib MDMA-teraapia puhul osutuda takistuseks selle ajamahukus. Kuna traumaravi on ikkagi kliinilise psühholoogi või psühhoterapeudikeskne, ei pruugi jaguda piisavalt vastava väljaõppega spetsialiste. „Ja kui keegi läbib selle väljaõppe, tekib kindlasti järjekord. Siis on küsimus, kui palju see maksma hakkab, kas kõigil on võimalik seda endale lubada ja kas see saab kunagi näiteks haigekassa näidustuse või mitte," loetleb Veede ette võimalikke probleeme. Ta lisab, et näiteks Inglismaal proovitakse MDMAd ja teisi psühhedeelikume vaikselt ette valmistada, et haigekassasüsteem need kasutusele võtaks, aga läheb aega, enne kui see reaalsuseks saab. Samuti toob ta näiteks Ameerika, kus proovitakse ketamiinravi kompenseerimist erakindlustuse pakkujate kaudu. Hoolimata mainitud kriteeriumitest on Veede siiski arvamusel, et MDMA-teraapia võiks kujuneda PTSH ravis mingil hetkel ikkagi esmavalikuks: „Uuringud on juba praegu palju paremate efektiivsusnäitajatega kui seni saadaolevad ravimid. Päris psühhoteraapia ilma igasuguste aineteta on ka tegelikult üpris efektiivne, aga see on samamoodi ajamahukas ja meil on vähe õige väljaõppega inimesi, kes on võimelised Eestis PTSHd või komplekstraumat ravima."

„KAS TEILT KETAMIINI SAAKS?"

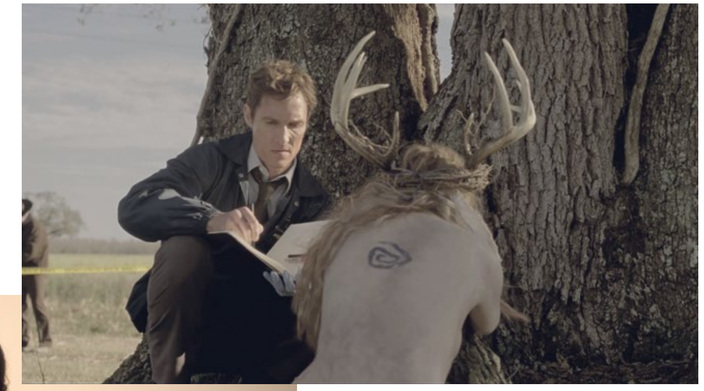
Kuna meie vestlus puudutab siiski aineid, millega käivad väljaspool teaduslaboreid kaasas kas muiged, näpuga vibutamised või tabud, tasub veel kord mainida, et psühhedeelikumide manustamine PTSH või muu psüühikahäire raviks on siiski meetod, mida kasutatakse kontrollitud tingimustes spetsialisti järelevalve all ning koos selleks ette nähtud teraapiaga. Peol või mõnes muus keskkonnas narkootikumide tarbimisel võivad aga olla hoopis äraspidised mõjud. Ka ketamiinravi puhul on mõned Viljari patsiendid uurinud, kas see võib sõltuvust tekitada, kuid õige manustamise korral seda ei juhtu. Samuti on sõltuvushäire üks ketamiin- või teiste psühhedeelikumide ravi vastunäidustus. Viljari sõnul on olnud ka juhuseid, kus inimesed lihtsalt helistavad ja uurivad, kas nende kaudu on kuidagi võimalik ketamiini saada, kuigi neil ei ole näidustust, kuid neid ilmselgelt ravile ei võeta.

Kuna viimastel aastatel on saanud populaarseks ka *ayahuasca*-tseremooniad šamaanide juhatusel, uurin, milline võiks olla selle potentsiaal vaimse tervise turgutamisel. Viljar nendib, et nende puhul on tegemist omamoodi loteriiga. „On piisavalt lugusid inimestest, kes on saanud tänu sellele olulist leevendust või depressioonist, ärevushäirest, sõltuvushäirest täiesti vabanenud, kuni teise äärmuseni välja, kus tekib psühhoos ega tuldagi enam sellest tripist välja. Keegi ju ei kontrolli seal su tausta, mis seisus sa oled, kui sa seda tegema lähed." Ta sõnab, et on isegi mõnele inimesele õelnud, et nad ei tohiks kunagi mingisugust psühhedeelikumi kasutada. Teine kindel ohumärk on psühhoosi või skisofreenia esinemine näiteks lähisugulasel või perekonnas, mis tõstab märgatavalt riski, et inimesel võib midagi avalduda.

Küsin Viljarilt, mida ta arvab näiteks MDMA kasutamise kohta paariteraapias – olukorras, kus ühel osapoolel on diagnoositud PTSH ja kus partneri paremini mõistmiseks manustatakse ravimit mõlemale. Siinkohal sõnab Viljar, et ta peab seda sama eetiliseks kui MDMA kasutamist teistel juhtudel, ning lisab, et paariteraapia oli üks esimesi asju, mida MDMAga 80ndatel üldse teha üritati: „Ka ilma igasuguste psühhiaatriliste häireteta inimesed, kes olid näiteks lahutuse äärel, proovisid seda, kuna see suurendab empaatiat ja suutlikkust teist inimest kuulata. Kui inimene sind mingil põhjusel oma käitumise või jutuga väga närvi ajab, siis MDMA võtab need reaktsioonid maha ja oleme võimeline rohkem kuulama, mida ta tegelikult öelda tahab." Ta mainib, et kui me räägime MDMA-terapeutide väljaõppest, saavad ka nemad ainet vastavas keskkonnas proovida. „Vaatamata sellele, et mõni inimene ei pea seda mingil põhjusel eetiliseks, leian mina, et see on hädavajalik, et saada aru, mis inimesega sel hetkel toimub," konstateerib ta lõpetuseks. Praegu tuleb aga lihtinimesel oodata ja jälgida, mida teadus suudab MDMAst välja pigistada.

[1] *Sanders, L. 2021. MDMA, the key ingredient in Ecstasy, eases symptoms of severe PTSD. – Science News, 17.05.*
[2] *Doblin, R. 2021. Psychedelics can change humanity for the better. It's time to unlock their power. – The Guardian, 26.11.*
[3] *Mitchell, J. M.* et al. *2021. MDMA-assisted therapy for severe PTSD: a randomized, double-blind, placebo-controlled phase 3 study. – Nature Medicine, 10.05.*

TRAUMA SABANA TAGA



Lk 18: Minevikutrauma meenutajaks ja kummalise käitumise ajendiks võib olla midagi niivõrd lihtsat kui vöödra väikese tüdruku nukk.
Kaader filmist „The Lost Daughter"

Lk 19: Matthew McConaughey väljanägemine annab alati hea vihje küsimuses, mis punktis tegelane Rustin Cohle alias *Rust oma eluga parajasti on.*
Kaadrid sarjast „Sünge juhtum"

Meie igapäevakogemuses ei ole trauma teatavasti midagi liiga positiivset, vaid miski, millega peaks tegelema, millest tuleks vabaneda. Samas ei paista kirjanikud, filmitegijad ja sarjamaailmade loojad kuidagi traumanarratiivita läbi saavat. Ikka peab tegelasi motiveerima ja defineerima mõni rõhuv kogemus lapsepõlvest või hilisemast elust.

Katrin Tegova

Ma ei võta endale kunagi koera, sest koerajalutajad leiavad kõige rohkem laipu.

Kõik, kes vähegi rohkem krimisarju vaatavad, teavad seda. Jalutas varahommikul koeraga ja sattus öise kuritöö paika. Mõnikord on koerajalutajad ka peamised kahtlusalused, koerad ise siiski vähem.

Tegelikult peaksin siiski koera võtma. Lapsena oli mul ebameeldiv kogemus. Olin alati olnud suur koeraarmastaja ja koerad armastasid ka minu seltskonda. Mul olid alevis oma lemmikud Bella ja Pimbo, ühele viisin sageli kapist meie viimsegi toidu, teist tervitasin alati kooliteel. Mu koeraarmastusele tehti aga väga konkreetne ja kiire lõpp. Ühel suvel, kui olin taas vanaisa juures, ründas mind meie enda koer. Suur hundisegu krants. Vanaisa püüdis teda eemale tõmmata, aga koer ründas veel kord. Rünnak on eredalt meeles, isegi valuaisting koera hammastest muljutud kätes.

Peale intsidenti pikutasin šokis olles voodis, vaatasin oma mõlemat käsivart ja nutsin. Mitte niivõrd valu pärast, vaid kahjutundest, et mu parim sõber mind ründas. Püüdsin talle vabandusi leida. Koer oli ühest silmast pime, ehk ta ei näinud, et see olen mina. Hiljem olen veel mõelnud, mis teda ärritada võis, aga ma ei teinud ju midagi. Seekord. Kunagi varem üritasin ühele teisele koerale tõepoolest pükse jalga panna ja siis ta näksas. See reaktsioon oli igati mõistetav ja ära teenitud. Tookordne rünnak jäi aga mõistatuseks ja piinama. Läbielamise tõttu olen siiamaani koerte suhtes ettevaatlik, vahel kardan isegi tänaval vastutulevaid väikeseid nähvitsaid. Lisaks olen pannud ka oma lapsed koeri kartma – mitte tahtlikult, aga alati kui mõni isend läheneb, läheme teisele poole teed või võtan lapsed enda ligi ja hoian neid kramplikult kinni. Miski, mis rõhub, piinab, ei lähe meelest ega üle. Kõik trauma omadused on olemas. Ja traumaga tuleks tegeleda. Luua koertega uusi suhteid, püüda nendega sõbruneda, võtta endale koer… Või kas ikka tuleks? Ütleme nii, et kõigi läbielamiste ja traumadega tegelemiseks peaks inimesel olema metsikult palju vaba aega. Kui me varase nooruse või ka hilisema elu raputavad kogemused uuesti ette võtaks, neid mõtestada ja lahti harutada püüaks, võiks meist kindlasti saada paremad inimesed, elule avatumad, tervemad… Aga jõudu selleks, et kõike uuesti lahti muukida, ei pruugi jaguda. Ja alati ei tasugi seda teha, sest võime endasse veel rohkem ära eksida, unustades kogu muu põneva maailma meie ümber. Nii et kardetavasti jääb minu koeratrauma siiski eluaegseks.

Kõigi läbielamiste ja traumadega tegelemiseks peaks inimesel olema metsikult palju vaba aega.

KULTUURI TRAUMASÕLTUVUS

Kellele on aga traumad nagu vesi veskile – käivitav jõud, ilma milleta on üks korralik peategelane vaid tühi kest? Loomulikult lugude väljamõtlejatele. Kirjanikele, filmitegijatele, sarjamaailmade loojatele.

Kui võtta nüüd kas või minu tühine koeratrauma, siis kas see oleks piisav? Kas selle ümber annaks luua tegelaskuju, kellele hakatakse kaasa elama? Või mis aspektid peaksid loos veel esinema, et koeratraumaga (pea)tegelane empaatiat tekitaks? Mul on tunne, et koeratraumast ilma kontekstita jääb väheks. Kui sellise traumaga peategelane töötaks näiteks loomade varjupaigas või politseis, kus tal oleks kolleegiks mõni neljajalgne Rex, oleks teine lugu. Tal tuleks iga päev oma traumaga tegeleda. Siiski kardan, et vaataja või lugeja vajab enamat. Tegelikult ka kirjutaja-stsenarist, et hoida oma lugejat-vaatajat õnge otsas. Korralik trauma on nagu Õhtulehe pealkiri – kui seal pole märksõnu „surm", „mõrv", „vägistamine", „ahistamine" vms, võib see leigeks jääda. Sellest ei piisa, et mitu hooaega põnevust üleval hoida.

„Trauma" tuleb vanakreeka sõnast „τραῦμα", mis tähendab vigastust, haava. See meditsiinist pärit sõna tähistab ka hingelisi valu- ja kannatuskogemusi, vastavalt hingehaava, vigastatud hinge. Ja traumaga tegelemine või selle avaldumine on haava avamine, sinna sisse vaatamine, parimal juhul selle lappimine.

Üks praeguse aja loetuim krimikirjanik **Jo Nesbø** suudab välja mõelda korralikud traumad nii detektiividele kui ka mõrvaritele. Ühes viimases raamatus „Kuningriik", mis räägib mõrvaritest ja nende mõttemaailmast, on ta isegi nii kaugele läinud, et lugeja võib tabada end vabalt mõrvaritele kaasa elamast, kuna nende läbielamised ja lapsepõlv on tõepoolest olnud nii kohutavad, et neist hakkab lausa kahju. Need mõjuvad isegi õigustusena.

Ka krimisarjade austajatel pole keeruline näiteid leida. Mõni geniaalne, kuid sama paratamatult ka keerulise siseeluga detektiiv kangastub ilmselt igaühele. Korralik traumaatiline elamus kas lapsepõlves või hiljem paistab olevat lausa detektiiviameti eelduseks. Näib, et hea uurija saab olla vaid tõeline töönarkomaan – selline, kes ei pea tähtsaks enda lähisuhteid ega niivõrd ka iseennast, vaid seab kaalukaimaks eesmärgiks juhtumi lahendamise.

Detektiividel pole enamasti sõpru, peret, korralikke suhteid, nad on keskendunud ainult oma tööle. Enamasti on neil ka mitu pahet. Või kui neil siiski on pere, on see mingil viisil purunenud või muul moel ebakonventsionaalne. Näiteks **Ann Cleevesi** teostel põhineva krimisarja „Shetland" uurijal Jimmy Perezil (**Douglas Henshall**) justkui on pere, aga see on eriskummaline ning koosneb ta surnud naise eksmehest ja viimase tütrest, keda aga hoopis Perez ise on isana kasvatanud. Midagi veidramat annab välja mõelda. Enamasti viibib detektiiv kodus muidugi vaid öösiti ja ka siis põrnitseb omaette toolil istudes või köögis viskit rüübates seina, mõeldes samal ajal mõistagi parajasti käimasolevast juurdlusest. Kodu on neil ka sagli kas liiga steriilne või täielik peldik, mõni elab üldse vagunelamus, nagu Tom Mathias (**Richard Harrington**) krimisarjas „Ääremaa" („Hinterland").

PUNTRAD JA USSIJÄTKED

Üks meeldejäävaim ja paeluvaim krimka, mida ma olen näinud, on „Sünge juhtum" („True Detective") – või iseäranis selle esimene hooaeg. Peategelane Rustin Cohle, keda mängis **Matthew McConaughey**, on raskete läbielamiste tõeline meistriklass, lausa traumapundar. Cohle kaotas autoõnnetuses oma tütre, millele järgnes lahutus, puntrasse on aga segatud ka tema enda kriminaalne minevik, narko- ja alkosõltuvus jne. Karmimat pakikest annab kokku vormida, mistõttu tema partner, mitte nii värvika taustaga Martin Hart kahvatub, kuigi ka temal on omad mured – Cohle nimelt magas ta naisega, mistõttu nad ei rääkinud ega suhelnud aastaid. Nutikas konflikt, mis lisab uurijapaari suhtele vürtsi. On, mida lisaks juurdluselle lahendada ja lahti pusida. Või võtame teise Cleevesi raamatuil põhineva populaarse krimisarja „Vera" peategelase, keskealise viski-, kohvi- ja küpsetistelembelise rohelise mütsilotu ja vihmamantliga Vera Stanhope'i (**Brenda Blethyn**). Ta kaotas juba varases lapsepõlves oma ema ja elas alkohoolikust veidriku isaga, kes tegeles koos jotadest sõpradega illegaalse jahinduse ja linnumunade korjamisega ning veetis aega topiseid valmistades. Vera jäi mõistagi tagaplaanile, kasvas üles võikas keskkonnas. Vera puhul on põnev, et tema traumad on küll olulised ja avavad sarja jooksul peenelt tema isiksust, kuid need ei ole nii põhjapanevad kui ehk mõne teise detektiivi taustaloos. Pigem on siin panustatud heale dramaturgiale, mis toetab iga osaga uurija enda loo lahtirullumist. Esimestes hooaegades on taustalugu rohkem esil, näiteks tuleb välja, et Veral on poolõde, kelle jälgi ta ajab, kuid sarja edenedes nihkub peategelase isiklik minevik tagaplaanile. Samas on alati õhus Vera üksindus, salajane ja allasurutud inimlähedust igatsev tasand, mis tuuakse välja mõne väikese vihjega juurdluse käigus (Vera empaatia või, vastupidi, antipaatia mõne kahtlusaluse vastu vms) või siis suhetes tema kahe partneri, seersantide Aiden Healy ja Joe Ashworthiga. Nii lohisevad traumad tegelastega kaasas nagu slepp ja iga osa lahendab nii järjekordset mõrvajuhtumit kui ka killukest keerulise elusaatusega detektiivi elust.

Detektiividel pole enamasti sõpru, peret, korralikke suhteid, nad on keskendunud ainult oma tööle.

Traumad lohisevad tegelastega kaasas nagu slepp ja iga osa lahendab nii järjekordset mõrvajuhtumit kui ka killukest keerulise elusaatusega detektiivi elust.

Kui sarjades on peategelaste traumad võrreldes juhtumite lahendamisega loo hierarhias siiski madalamal kohal, siis huvitava näitena siia kõrvale võiks tuua ühe viimase aja põnevaima traumakäsitluse filmis, nimelt mitmele Oscarile kandideeriva linateose „The Lost Daughter" **Olivia Colmaniga** peaosas. **Maggie Gyllenhaali** 2021. aasta draamafilm põhineb kultuskirjaniku **Elena Ferrante** sama pealkirja kandval romaanil. Ferrantele omaselt on kesksel kohal naine ja tema rollid elus, eneseteostus, emadus, armusuhted, häbi ja süü. Filmi peategelane Leda, akadeemilise taustaga üle keskea naine, kes on tulnud ühele Kreeka saarele puhkama ja lugema, satub sündmuste keskele, mis kisuvad lahti tema enda minevikuhaavad. Rannas olles asub Leda jälgima üht perekonda, õigemini noort naist Ninat, kes on kimpus oma tütre Elena kasvatamise ja ohjamisega. Film läheneb naise elule ja mälestustele aegamisi ning tundlikult, kombineerides nii olevikku kui ka *flashback*'idena esitletud minevikku – aga siin on minevikuliin olevikust olulisem. Kandvaks teemaks ongi trauma, naise süüme, et ta polnud piisavalt hea ema ja ohverdas eneseteostusele oma tütardega olemise, jättes pere mõneks aastaks maha. Režissöör on osanud avada üht traumat väga väikeste sammudega nii, et päris üheselt pole võimalik kõigest aru saada, ja see teebki filmi nauditavaks. Leda trauma ja läbielamistega ei lajatata, vaid neid tuuakse ekraanile aimatavalt ja tõlgendamisruumi jätetakse samuti piisavalt. Filmis endas ei olegi kuigi palju sündmusi, aga vaataja viiakse ühe naise siseilma, tema minevikku, ning trauma (haava) avamise kaudu saame me peategelasest palju rohkem aimu. Leda muutub iga stseeniga üha enam lihast ja luust inimeseks, kelle kummalist käitumist me aegamisi mõistma hakkame.

Kaasaegsest kunstist meenub **Kiki Smithi** üsna öövastav mesilasvahast teos „Tale". Käpuli alasti naine, taga lohisemas pikk must saba. Ka pealkiri on tabav – „tale" tähendab lugu, aga välja öeldes sarnaneb häältdus sõnaga „tail" (ehk saba). Saba, mis lohiseb pikalt su taga, tehes vahel ehk sõlmi ja pöördeid ümber su elu, moodustades samas su enda vonkleva loo. *Tale, tail.* Smithi teos viitab küll naeruvääristamise kaudu eelkõige sügavale häbile, millest iialgi lahti ei saa. Samasugusena mõjuvad ja seovad traumad. Need on nagu ussjätked, võides ulatuda meetriteni ja saates sind kõikjal. Filmikunsti ja sarjade puhul võikski lõpuks öelda, et neis traumad kaunistavad inimest, teevad temast huvitava isiksuse, kellegi, kellega luurele ei läheks, aga keda piiluks hooaeg hooaja järel lukuaugust, keeleotsake suust väljas.

Foto: Anu Hammer

Katrin Tegova on stsenarist ja režissöör. Õppinud Tartu Ülikoolis teatriteadust (BA) ning Balti Filmi- ja Meediakoolis stsenaristikat (MA).

SUUDLUS LÄBI KATKISE EKRAANI

Helgi Saldo retk läbi interneti(kuri)kuulsuse on sisaldanud ehedat vaimse tervise murede, identiteediküsimuste ja olmedraama jagamist aina kasvava publiku ees. Tähelepanu ei võrdu aga alati lähedusega.

Helgi Saldo

ma laman madratsil ja karjun kange kaelaga tühjusesse. tahaks suitsule minna, aga ma ei julge ennast rõdule lasta. äkki käib peas lõpuks klõps ära ja hüppan alla. nutt on kurgus, sõpradele ei julge enam midagi öelda, sest nad on minust väsinud. terapeudile ei hakka helistama, paar nädalat ei kannata oodata ja ma olen pangakonto nädalavahetusega tühjaks teinud. seewaldisse ka ei saa, sest tööd on vaja teha. on piiranguteta suvi.

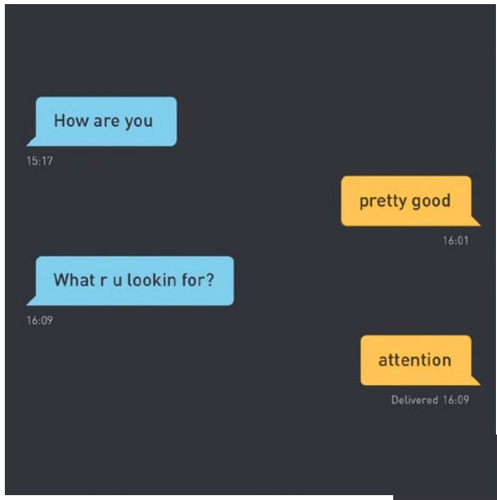


Foto: Tarik Labright

Helgi Saldo on mittebinaarne *drag*-esineja ja kunstnik, kes elab ja töötab Tallinnas. Tema pihtimustega saab tutvuda Instagrami kontol @*mine_viltu* ja IDA Raadio saates „Homokringel".

„sa pead tõmbama endale instagrami, sulle sobiks see täiega," ütles sõber.

laadisin selle endale alla hiljem, kui sain lõpuks esimese nutitelefoni, meie issanda 2015. aastal. selleks hetkeks olin kolinud juba ammu pabervihikutest internetti: valitud sõbrad said veebipäevikust lugeda minu halba luulet, vaadata maaniahoogudes tehtud selfisid ja joonistusi. sealt liikusin edasi näoraamatusse, kus proovisin kirjeldada suuremale publikule poeetilise täpsusega päevaseid naljakaid juhtumeid ja läbikukkumisi, kohtumisi arstidega, eneseironiilist armuvalu. iga kord kui tuli jälle üks *like*, jäin rohkem sõltuvusse.

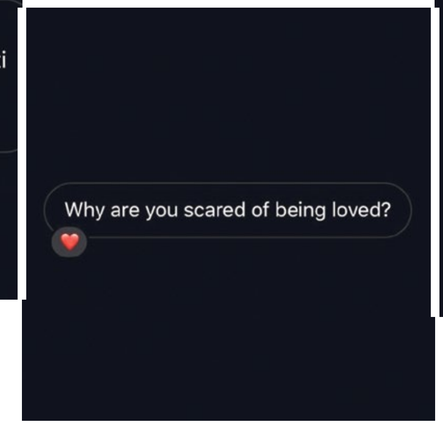
oli ka teisi, kes kirjutasid oma elust päris avalikult, tihti väiksema eneseteadlikkuse ja filtreerimata siirusega, mis lugejates häbi tekitas. me naersime ja krigelesime nende draamade ja tähelepanuvajaduse üle, tajumata postitajate appihüüdeid. vaimsest tervisest rääkimine polnud veel *cool*, meemid olid *counterculture* ja inimesed postitasid oma elust vaid parimat.

kogu internetis etendatud ilu ja õnne pealt vaadates tundsin ennast kurvalt ja rõvedalt. elupõlise vastandujana hakkasin instagramis kultiveerima ausust. mitte küll radikaalset, pigem parodeerivat, sest nii oli lihtsam. ma tahtsin ennast ja teisi naerma ajada, see tegi minust õnnelikuma inimese. minu *love language*'iks olid koledad toidupildid, okse- ja sitahunnikud tänavapildis, juhumõtted kväärist ning *live*-reportaažid depressioonist. siis tulid meemid, uued jälgijad, tihti võhivõõrad. ja lõpuks tänusõnad.

mulle sai selgeks, et avalikud pihtimused ei abista ainult patustajaid, vaid ka pealtkuulajaid. siseelu korrastamine autofiktsiooniga oli ainult üks osa. oma lugude jagamine ei kasvatanud empaatiat ainult minu, vaid ka teiste minusuguste vastu, ning vähendas üksildustunnet neis, kes tundsid ennast pihtimustes ära. enda jagamisest teistega sai minu aktivism ning tunne, et keegi selles suures abstraktses tühjuses kuulab, tervendas.

pihtimustrend kasvas aastatega, kui vaimse tervise diskursus jõudis peavoolu. avaliku elu tegijad ja suunamudijad rääkisid eri söömishäiretest, oma suurimatest ebakindlustest ja ühismeedia pahupooltest. meemid läksid tekstipõhisemaks ning pikemaks ja ausamaks. sõnum oli justkui see, et elu on üks suur absurd, milles me kõik koos kannatame, ning hea oli selle üle naerda, isegi kui kerge hakkas ainult momendiks.

mida rohkem suurenes jälgijaskond, seda ettevaatlikumaks ma muutusin. iseendaks olemine oli ühtäkki veel suurem julgustükk. ent mida ausam ma olin, seda parem. kui ma rääkisin oma kapist välja tulemise loo või enesetapu teinud noorest sõbrast, siis inimestest kajas vastu, et minus on päris ilu, mida pundunud näoga hommikuselfidelt oli raske välja lugeda. ma ajasin inimesi nutma, inspireerisin neid kapist välja tulema. nad tänasid mind privas ja baaris, jagasid oma lugusid ka siis, kui ma ei jaksanud neid vastu võtta. kogukond andis mulle isegi vikerkaarekangelase tiitli.



„sa oled ainus *influencer*, keda ma tean, kelle jälgijad käsivad tal tuba koristada," ütles sõber.

intiimsuse iva peitub tõe jagamises ning oma tõe kaudu tekkis mul jälgijatega suhe. mõtlesin, et võib-olla see ongi see armastus, mida ma olen otsinud ja mida hoida. midagi reaalsemat kui jumala andestus või ilusamat kui järjekordne norskav ja peeretav homo, kellega voodit jagada. *the void is my boyfriend*, mõtlesin.

hakkasin tajuma suuremat vastutust ja vajadust olla parem inimene, mitte ainult enda, vaid teiste jaoks. pidin olema ägedam, tegelema aktiivsemalt oma probleemidega, üllatama ning ausust kaotamata seletama, et ühismeedia on päeva lõpuks siiski fiktsioon, sest inimaju tõttu on ka minu kogemus tsükliline, mitte selgelt õnneliku lõpu poole triiviv narratiiv. arukamad on sellest õnneks aru saanud.

ühel peol tänas mind tuttav, kes ütles, et eestis on väga vähe inimesi, kes elavad nii julgelt ja avalikult kui mina. aga et kogukonnast olevat kuulda, et ma jagan oma kogemusi natuke üle. et ma võiksin veits rohkem vait olla. ma vaidlesin, et ma olen pigem see autoõnnetus, millest on raske mööda vaadata, kui et hakkan ennast nende jaoks muutma. kui hakkangi, siis ainult selleks, et veel enam inspireerida.

„ma ei taha Helgit, ma tahan oma sõpra," ütles sõber.

mul oli raske neid sõnu vastu võtta. ma sain aru, et ta igatses taga meie sõprust, mis oli pikem ja keerulisem suhe kui minu ühismeedia aktivismiga leitud sõbrad ja juhututtavad, kellest ühtede jaoks olin kloun ja teiste jaoks kväärikoon. see pani mind mõtlema sellele, kui palju on ühismeedia mind muutnud ja kui palju ma olen muutnud teisi.

ma ei ole siiani kindel, kas muutused on suured või paremuse poole. instagramis saadetud privaatsõnumid ja kommentaarid tunduvad siiani ikkagi aseaine reaalsele armastusele, sõprusele. asjadele, mida ei saa etendada. tühimikule, mida *like*'id ei täida.

aga ma ei tea enam, mida teha. tean ainult, et tahan olla endiselt parem, terviklikum inimene, ajada teisi naerma ja elada armastuses.

lähen maja ette ja istun suitsuga maha. siit ma ei hüppa kuskile, kuigi jubedalt tahaks selle valu lõpetada. kirjutan instagrami postituse, ütlen, et kui nüüd paremaks ei lähe, siis on hullarilaks. vist lihtsalt *comedown*, aga veidi liiga intensiivne. ma kardan. ma ei tohi enam pidutseda, kinnitan endale. teen veel mõne nalja, et keegi ei muretseks. „ma armastan teid," ütlen ja saadan videosillal õhusuudluse tühjusesse.

noortele ja täiskasvanutele

15+

RENATE KEERD

ÜLT

noorsooteater.ee

TRAUMA KÄIB KA SÖÖGITORU KAUDU*

„Kelle kõht ei korise, selle meel ei porise," ütleb üks kaunis vanasõna. Küllap see nii ongi ehk mida kurvem meel, seda kurvem keel ning vastupidi. Seda, et trauma võib olla seotud ka suu ja seedetraktiga, tõestavad mitmed lood nii elust enesest kui ka kunstist.

Kirjutas **Aleksander Tsapov**, illustreeris **Kinnitaja**

Kord ammusel aal küpsetasime naabripoisiga lõkkes kartuleid ja kui olime saavutanud enda hinnangul õige küpsusastme, võtsime mustaks kõrbenud kardulad tuhast välja ja asusime neid koorima. Ettekuulutamata saabus kohale ka reibas naabrimees, kes, olles haaranud ühe neist oma osavatesse elektrikukätesse, lõi hambad süsimusta käntsakasse, nii et tuhk ragises hammaste all, ja sõnas tõepoolest mõtlemapaneva lause: „Leningradi blokaadi ajal oleks sellise toidu raiskamise eest maha löödud." Kuigi need õpetussõnad pidid tekitama tasakaalupunkti toidu eemaletõukavuse ja raiskamise vahel, siis vaba valiku tingimustes meist keegi naljalt musta, roiskunud või ka lihtsalt ebameeldivat toitu ei söö. Võimaluse korral inimene pigem väldib toiduga seotud hirmude ja traumade taastootmist või esilekutsumist. Aga eks elul ole aeg-ajalt omad plaanid.

PALUN MULLE ÜKS TOPELT SALÓNELLOOS!

Toitumise kontekstis võib olla võikaid mälestusi ja traumasid mitut laadi: seotud nälja ja ilmajäetusega, valikuvabaduse puudumisega nt lasteaias, sõjaväes või vanglas, teatud toidugruppidest sõltuvusega (nt rasv, suhkur), sh stressist tingitud obsessiivne sööstsöömine, või allergiaga (salaagent Pähkel Mereand), samavõrd ka millegi traumaatilise nägemisega, nagu seatapmine, saastunud toit, vaglad või jahuliblikad, või miks mitte ka koroona põhjustatud lõhna- ja maitsemeele kaoga, mis muudab ka maitsvaima roa tuimaks lögahunnikuks. Selle aluseks võib olla isegi midagi nõnda banaalset kui võikasse kõhugrippi nakatumine pärast viisakas restoranis *crème brûlée* söömist, nagu on juhtunud siinkirjutajaga.

Võtnud ahnelt sõõmu magusat „limonaadi", sai kiiresti selgeks, et pahaaimamatu võõrustaja hoidis pudelis hoopis krehvtist kodukeemiat.

Toiduga on seotud mitmeplaaniline sensoorne kehalikkus, mis haarab kõiki meeli ja võib põhjustada seeläbi nii mitmiktraumat – tingituna lõhnast, maitsest, väljanägemisest, helist või muust – kui ka kurnavalt intensiivset füüsilist reaktsiooni (ärge pange pahaks) pasandamise, oksendamise, iivelduse või jäädava raske kahjustuse (miks mitte mürgiseened või salmonelloos) kujul.

Tugevaid sensoorseid reaktsioone ja oksereefleksi võivad kutsuda esile juba pelgalt rõlged kujutised. Piisab sellest, kui panna mängima **Pier Paolo Pasolini** 1975. aasta fašismikritiitiline film „Saló ehk Soodoma 120 päeva", kus hulka noori inimesi sunnitakse lisaks muudele alandustele ja piinamistele sõna otseses mõttes väljaheiteid sööma. **Tom Sixi** 2009. aasta skatoloogilisest rõvefilmist „Inimsajajalgne" aga tõrguvad isegi minu näpud kirjutamast. Internetis on levinud juba aastaid ka trend, mis tekkis kunagi Instagrami toiduporno vastureaktsioonina, ehk halva ja pigem ääkefekti tekitavate toidupiltide postitamine.

Kinnitaja (*@kinnitused*) õpibtöötab Tartus ja tema lemmikköögivili on tomat. Proovib märgata elus ilusaid asju ja armastab teisi naerutada. Ta arvab, et kana arvatavasti ületas tee, sest see tundus *fun* asi, mida teha.

TÕESTISÜNDINUD SALAT, LIMONAAD JA MAJONEES

Tavaliselt on see aga elu ise, kellel on varuks nii mõnigi vimka. Kuulsin hiljuti imetabast lugu ühelt tuttavalt, kes oli poest paki värsket rukolat ostnud. Ostupäeval tegi ta sellest kenasti salatit, mida ta siis rahulolevalt matsutas, ja asus seda valmistama ka järgmisel päeval, kui avastas ühtäkki, silmad uskumatusest pärani, kuidas värske rukola pakist sihib talle vastu tõeline sitt. „Tõenäoliselt mõne looma oma," jõudis šokeeritud gurmaan pobiseda. Kirjeldatud olukorda sattunud isikut tabas kiirelt kuidas-see-võimalik-on-välgulöök ja ta lubas sealsamas värske salati poole kunagi isegi mitte enam vaadata. See lihtsalt polevat enam võimalik. Kas see oli just päris traumakategooria sündmus, aga võime ju seda kokkuleppeliselt nõnda käsitleda – kõik, mis on seotud kõhuga, on äärmuseni isiklik ja nii nagu toit võib panna mõnust oigama, võib see tekitada ka pöördumatuid sensoorseid kahjustusi, mille tagajärgedega tuleb elada.

Liigume tõestisündinud lugude rajal edasi.

Ühe mu lähedasega juhtus midagi veel piiripealsemat, kui ta sugulasel külas olles keset suurt sahmimist ja tööd järsku janu tundis. Lastes silmadel köögis ringi käia, peatus ta pilk kutsuval Sprite'i pudelil, mille ta seejärel laualt haaras, et asuda janu kustutama. Võtnud ahnelt sõõmu magusat „limonaadi", sai kiiresti selgeks, et pahaaimamatu võõrustaja hoidis pudelis hoopis krehvtist kodukeemiat. Operatiivse vannitoas oksendamise järel pääses selle tõestisündinud loo peategelane söögitoru pöördumatust kahjustamisest, aga pärast selle kuulmist nuusutan iga kord enne joomist pudelit ja kui näen laual läbipaistva vedelikuga klaasi, küsin igaks juhuks alati, kas tegu on ikka tõepoolest veega. Eestis juhtub aastas kusjuures umbes 6000 mürgistusõnnetust, mis vajavad meditsiinilist sekkumist. Eriti palju juhtub neid kuni kolmeaastaste lastega, kes saavad kätte kõik, mis on laokile jäetud – tubakapatjadest patareide ja ravimiteni. Mis silmis, see suus.

Kolmas ja küllap lugejalegi üsna tuttavlik kestliku toidutrauma näide on aga seotud minu kunagise Londoni korterikaaslasega, kelle ellu oli jätnud igavese pitseri regulaarne aurutatud köögiviljade söömine lapsepõlves. Selle kogemuse n-ö ravimiseks või kompenseerimiseks koosnes tema igapäevane einelaud väga lihtsatest sünteetilise poole kalduvatest elementidest: pigem plasti kui toiduainet meenutav valge sai (millesarnast Eestis isegi ei leidu), mille peale ta määris odavamat sorti poemajoneesi ja kõrvale jõi klaasi Coca-Colat. Ikka ja jälle, kui köögis kohtusime, oli tal ühes käes majoneesisai ja teises kihisev koola. Köögiviljatrauma, ennekõike küll piimasupi kujul, on ilmselt üks peamisi, mida mitmed kohalikud põlvkonnad on pidanud haridusasutustes läbi elama. Kui surfata sel teemal näiteks kas või vana hea Perekooli lõimedes, tuleb köögiviljasupp eriti sagedasti jutuks koos toidutrauma vankumatu maestro maksakastme ja -strooganoviga. Sarnastest foorumitest võib leida muidugi ka friigimaid näiteid: „vanaema keetis ternespiima ja sõi ning kiitis, see oli minu jaoks tõeline jälkus. see on siis piim, mis tekib lehmal vahetult peale poegimist, on paks ja kollane, keetes läheb kuidagi tükiliseks. praegugi läheb süda pahaks."

SÕLMI RAHU OMA SISEMISE MUNAJOODIKUGA

Ternespiim ternespiimaks – sellest valmistatakse ju praegu populaarset koroonasse nakatumist ennetavat ninapihust BioBlock, aga me ei saa lõpetada seda lühikest lugu kuidagi ilma toidutrauma kuninga MUNATA. Esiteks kuulub muna nende kaheksa toiduaine hulka, mis põhjustavad 90% kõigist toiduallergiatest – munaallergia on tõeline raskekaallane, nii et munajutlustaja **Ott Kiivikas** vaadaku ette! Munaallergikutel soovitatakse kasutada võltsmune! Muna on ka sensooriseid abjektsusi kirjeldavate omadussõnade tipus: „munakas" (kui puhub kõhutuul) või siis üldlevinud „mädamunahais", millega saab kirjeldada ükskõik millist ebatsensuurset lõhna. Ja tõepoolest, raske on kujutada ette midagi vängemat, võikamat ja rohkem mällu sööbivat kui roiskunud muna hais, mis ilmutab end, kui oled ilmsüütus teadmatuses koore katki löönud, et valmistada maitsvat omletti. Selle hetke füüsilisus graveerib end sügavaimasse lõhnamällu ega lahku sealt enam kunagi. Ehkki statistiliselt on mädamuna peale sattumise tõenäosus ülimalt väike, jääb see hirm sind iga uut muna avades igaveseks saatma. Asjaolu, et mõne inimese jaoks haises muna koroona tõttu kui sõnnik, tundub selle kõrval ninnu-nännu.

** Autor ei vastuta lugemise ajal tekkinud kõhukeeramise, ninakirtsutamise või taas esile kerkinud traumaatiliste mälestuspiltide eest.*

KOLUMN

Foto: Sohvi Virk

Inimkonna sajanditepikkuse tehnoloogilise egotripi tulemusena oleme kujundanud oma ühisruumi nii mitmeid loodusnähtusi eirates kui ka elurikkust hävitades. Teadmised paremini tegemiseks on juba ammu olemas ja täienevad pidevalt, kuid nende juurutamise loidus peaks tegema muret igaühele, kes võtab kliimamuutust tõsiselt.

LOODUSE KROON END KLIIMAMUUTUSE EEST EI KAITSE

Kirjutas **Hannes Aava**

Traumad jagatakse füüsilisteks ja psühholoogilisteks ning näib, et seda liigitust saab kasutada hästi ka linnaruumi puhul. Näiteks füüsilistest traumadest rääkides oleks teemavalik Eesti kontekstis vägagi rikkalik. Võiks pajatada nii Tallinna, Tartu kui ka Narva linnakoes nähtavate pommitamisjärgsete sõjaarmide järelelust, mis kutsub siiani esile väga eriilmelisi reaktsioone: absurdimaiguline barokse Narva taastamisvisioon, vaidlused Süku ja Keskpargi ümber, Harju tänava hoonestamise saaga. Traumaatilise kontekstis võiks aga läheneda halbadele tulemustele ruumi kujundamisel, täitmisel ja planeerimisel, olgu selleks ebaõnnestunud skulptuurid ja ausambad või valglinnastumise tagajärjel tekkinud elurikkusest vabastatud monotoonne ja monofunktsionaalne ruum. Traumaatilist ühiskondlikku reaktsiooni põhjustab praegu kindlasti ka inertsina jätkuv nõukogudeaegsete modernistlike kavandamispraktikate kasutamine Tallinna tänavate rekonstrueerimisel.

LOODUSE ALISTAMINE

Hiljutine kokkupuude Šotimaalt pärit ja hiljem USAs elanud ning töötanud maastikuarhitekti ja linnaplaneerija **Ian McHargi** sulest ilmunud tüvitekstiga „Design with Nature"[1] inspireerib aga sügavamale kaevuma ning mõtlema meie traumadest ja nende mõjust eluruumi korraldusele. Nimelt on näiteks ÕS defineerinud trauma kui „välise või psüühilise mõjuri tekitatud kahjustuse". McHarg, kelle elutee langeb suuresti kokku modernismi kui mõttevoolu elulõngaga, sai oma valdkonnas peamiseks ökoloogilise hävitustöö vastaseks eestkõnelejaks, keda kõrvutati sama teema raskekaallaste, näiteks merebiioloogi ja looduskaitsja **Rachel Carsoniga**.

Ökoloogiliselt targema linna nimel töötava Tartu „Kureeritud elurikkuse" projekti tegevus on hea näide sellest, kui keeruline on linnaruumi teemadel sisuliste muutuste juurutamine. Foto: Mana Kaasik

McHargi teooria kohaselt lõid inimese loodusest eemaldumisele eelduse kolm monoteistlikku religiooni – judaism, kristlus ja islam –, mis seavad inimese loodusest kõrgemale, nimetavad teda selle valitsejaks. Renessanss saab olla tema käsitluses seega loogiliselt vaid selle protsessi puhul õli tulle valamine ja alates 19. sajandi teisest poolest on see tsükkel ainult kiirenenud. Ta laskub julgelt kultuurilisse psühhoanaliüüsi, väites, et selle looduse alistamise vajaduse põhjuseks on meie ürgne alaväärsuskompleks, mis juurdus sügavale kollektiivsesse alateadvusesse varajastel aastatuhandetel, kui inimene oli loomariigi toiduahelas praegusest tunduvalt madalamal positsioonil. Kas meie lapsepõlvetrauma?

Muidugi tuleb McHargi niivõrd jõuliste pintslitõmmetega loodud üldistustesse, millega ta ärgitab pimeda tehnoloogilise usu ja kontrollimatute individualistlike tungide mahasurumist ning ökoloogiliselt läbimõeldud planeerimise ja loodusliku mitmekesisuse kaitset, suhtuda tervisliku skepsisega. Ebamõistlike tungide sümptomite alla kuuluvad tema hinnangul näiteks monofunktsionaalsed uusarenduspiirkonnad, sotsiaalselt segregeeritud linnaosad ja lõputult paisuv autoteede võrgustik, eriti seal, kus see on sündinud ajalooliselt väljakujunenud jalakäijasõbraliku tänavavõrgustiku arvelt – viimase on teinud läbi enamik USA ajaloolisi linnasüdameid.

Tänapäevasel lugejal võib tekkida seoses tema tekstiga ajalis-ruumiline paranoia, sest mitmed autori kirjeldatud probleemid näivad ajas kas samad või kordades võimendatud ka 2022. aasta Eesti kontekstis: loodust hävitavad, esteetiliselt vaadet ja mõistust riivavad uusarendused linnapiiril, monotoonsed tööstusrajoonid äärelinnas, linnade kontrollimatu paisumine rohealade arvelt jne. Autoorjuses vaevlevate eestlastega võiks kindlasti resoneerida ka tema seisukoht seoses meie rahvusliku „staatuse sümboliga": „Sa sõidad kiirteel, kohmakal betoonvormil, mis on puutumata inimlikkusest ja kunstist – testament kurvale illusioonile, et automobiili ohjeldamisele võiks leiduda lahendus."[2]

EESTI *ANNO DOMINI* 2022

Kui vaadelda McHargist inspireeritud pilguga linnaruumilisi arenguid Eestis, torkab silma tõik, et lisaks nüüdseks juba äärsamate inimeste teadvusesse jõudnud autokesksuse, tänavaruumi ebaturvalisuse ja valglinnastumise probleemidele ei ole üllatuslikult mitmetes hiljutistes auhindu pälvinud avaliku ruumiga tegelevates projektides arvestatud ka selliste murekohtadega nagu päikesepaisteliste päevade arvu tõusu tõttu laienevad kuumasaared või sademevee hulga suurenemine, mida ennustati Eestile juba 2015. aastal 10–20% võrra[3].

Mitmetasandiliste rohealade (puud, põõsad, alustaimestik) mõjust tänavate jahutamisel, sudu tekke neutraliseerimisel, temperatuuri alandamisel, õhu puhastamisel ja mikrokliima parandamisel, elukohtade loomisel ja tolmeldajatele toidu pakkumisel on meedias juba palju räägitud. Ometi võidavad meil siiani auhindu projektid, mida ei oska liigitada muu kui „sillutiseporno" alla. Esimestena tulevad meelde Tõrva keskväljaku musta sillutiskivi ja ühegi varjualuseta turuplats (kas kunstiline kontseptsioon tõrva ja rahvusmustriga on olulisem kui ruumikasutajate tervis ja heaolu?), Türi põhikooli ümbritsev kivikõrbe meenutav maastikulahendus ning Tartu Uueturu pargi konkursi võidutöö, mis sobiks oma kiiviväljaku mastaapidelt pigem tihedalt asustatud Pariisi kesklinna. Erinevalt Põhjamaadest ja Lääne-Euroopast ei ole meil veel peale üksikute ja laiemalt tundmatuks jäänud näidete rajatud suuremahulisi sademeevee kollektorina toimivaid rohealasid ning parkimisplatside ja asfaltpindade varjutamine puudega on alles lapsekingades.

Kui vaadata aga kuumasaarte kaarte Eesti linnades, siis näiteks Tallinna ja Tartu puhul on näha probleemsete alade järkjärgulist laienemist[4]. Sealjuures on huvitav täheldada, et üldiselt langevad need alad kokku kõige madalama ruumikvaliteediga kohtadega ja on seostatavad just modernistliku planeerimise pärandiga: suurte supermarketite parklad ja katused, tootmishoonete üksused, transpordisõlmed ning paneelelamurajoonide vahele jäävad vähese haljastusega alad. Kui vaadata Eesti kliimaprognoosi aastateks 2040–2070[3], siis on oodata keskmiselt kuni 2,2-kraadist temperatuuri tõusu. Nagu näidati meile arvukate artiklite toel möödunud suvel, on kuumasaareefekt meil juba praegu linnades akuutne probleem. Selleks et meil 2,2-kraadise keskmise tõusu korral 2040ndatel puudest mingit kasu oleks, peaks hakkama juba praegu nende istutamise peale mõtlema.

Eestis näib aga olevat tendentsiks kohati hoopis puude eemaldamine: terved alleed kas asendatakse väiksematega või nende arvelt lihtsalt laiendatakse autoja kergliiklusteid, nagu on näidanud hiljutised ehitustööd nii Tartus, Haapsalus, Viljandis kui ka Tallinnas – viimase puhul on teada isegi juhtumid, kus kunagist puud jääb linnaruumis meenutama lihtsalt mullalaik nagu arm linna nahal. Teades, kui palju maksavad linnahaljastuses suured puud, ning eeldades, et ühiskondliku surve kasvades tuleb need varsti tagasi istutada, võib öelda, et praegu tegelevad mõned omavalitsused mõistuspärase haljastamise asemel ei millegi muu kui raha hävitamisega.

Sarnaselt McHargiga lõpetaksin hävitamisest ja ebamõistlikkusest rääkimise siiski lootusega, et oleme võimelised piisavalt muutuma – oma lapsepõlvetraumadest väljuma, endale krabatud looduse krooni rolli kõrvale heitma ja mõistuspärasemalt toimima hakkama. Linn on nüüdseks kodu suuremale osale maailma rahvastikust, seega on inimkonna jätkusuutlikkus paratamatult seotud linnade jätkusuutlikkusega. Loodetavasti suudame vältida selle anekdoodi realiseerumist, mida Ian McHarg oma tudengitele rääkis: „Pärast inimese põhjustatud apokalüpsist kogunevad ainsate ellujääjatena vetikad, kelle ülesanne on evolutsiooniratas uuesti käima lükata, ja jõuavad kiiresti konsensuslikule seisukohale: „Järgmine kord ilma ajudeta!""

Hannes Aava on õppinud ajalugu, kommunikatsiooni ja kunstiteadust ning praegu on ta tegemas Eesti Maaülikoolis karjääripööret maastikuarhitektuuri vallas. Heietab aegajalt meedias filmi, kunsti ja ruumi teemadel.

[1] *McHarg, I. 1969. Design with Nature.*
[2] *„You will drive on an expressway, a clumsy concrete form, untouched by either humanity or art, a testament to the sad illusion that there can be a solution for the unbridled automobile."*
[3] *Luhamaa, A.; Kallis, A. jt. 2015. Eesti tuleviku kliimastsenaariumid aastani 2100.*
[4] *Tallinnas on vaatepilt iseäranis masendav:* ilmateenistus.ee/wp-content/uploads/2020/06/soojussaared_tallinn.jpg

19.3.–5.6.2022

ME KÄIME KORRAKS ÄRA, TEIE MÄNGIGE

Kuraator / Curator / Куратор: Tamara Luuk

TALLINNA KUNSTIHOONE
TALLINN ART HALL

Vabaduse väljak 8

K–P / Wed–Sun / Ср–Вс 11–18

kunstihoone.ee

Fota: Mariken Nikker

RIIGIMALE

VAIMSE TERVISE EDENDAMINE ALAKU KOGUKONDADEST

Kuigi suur osa vaimse tervise teemalistest debattidest on keskendunud tervishoiuteenuste kättesaadavusele, oleks aeg hakata suurendama kogukonna rolli vaimse tervise ennetamisel ja esmaabi pakkumisel.

Merike Sisask

Vaimne tervis ei ole olnud kunagi varem nii laia kandepinnaga peavooluteema. Kuna vaimsest tervisest räägivad praegu kõik, aitab see kaasa vaimset tervist ümbritseva häbimärgistatuse vähendamisele, mis on pahatihti üks esmane põhjus, miks inimene ei jõua talle vajaliku abini. Kui teadlikkus paraneb ja häbimärgistatus väheneb, tekib juurde suur hulk abivajajaid. See omakorda on vähendanud märgatavalt psühhiaatrilise ja psühholoogilise abi teenuste kättesaadavust.

Kuigi oma rolli mängib siin COVID-19 pandeemiast põhjustatud kriisiolukord, peab siiski tõdema, et pandeemia ei loonud vaimse tervise teenuste kättesaadavuse probleemi, vaid tõi valusalt nähtavale kitsaskohad, mida on varem aastaid eiratud. Kriis tõi endaga kaasa ebamäärasuse, ennustamatuse, füüsilise isolatsiooni, füüsilise aktiivsuse vähenemise, sotsiaalse distantseerumise, üksilduse, majandusliku ebakindluse – need kõik on vaimse tervise probleemide riski suurendavad tegurid. Pole siis ime, et vaimse tervise probleemide eelmängu ehk ülemäärase stressi tase täisealise rahvastiku hulgas oli 2020. aastal 52%, samas kui aastal 2018 oli see 19%.

Kuid mis on need süsteemsed tegurid, mis põhjustavad raskusi vaimse tervise teenuste kättesaadavusega, ning millist süsteemset muutust me Eestis probleemi lahendamiseks vajame?

VAIMNE TERVIS EI OLE SEISUND

WHO on defineerinud vaimse tervise kui heaoluseisundi, kus inimene realiseerib oma võimeid, saab hakkama igapäevaelu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma panuse ühiskonna heaks. Kuid kas vaimne tervis saab üldse olla seisund? Pigem on WHO defineerinud soovitud ideaalolukorra, mis ei ole realistlik. Vaimse tervise määratlemine heaoluseisundi kaudu tundub liiga ambitsioonikas ja teeb selle enamikule meist kättesaamatuks.

Vaimne tervis on värvinguterohke kontiinum, mis sõltub paljudest mõjuteguritest – ühed muudetavad, teised mitte, mõned seotud inimese endaga, mõned teda ümbritseva keskkonna ja ühiskonnaga laiemalt. Vaimne tervis on pigem suutlikkus elusündmuste ja keskkonnateguritega pidevalt kohaneda. Selle mõõdikuks on toimetulek igapäevalu pingete ehk stressiga. Stressireaktsioon ongi teisisõnu kohanemisreaktsioon. See on loomulik ja elu alal hoidev (vahel ka elupäästev) reaktsioon ning stress ei ole iseenesest halb, kui see ei ole muutunud ülemääraseks, toimetulekut pärssivaks ja kasvulavaks vaimse tervise probleemidele. Stressiga tulevad paremini toime inimesed, kes on säilenõtkemad ehk võimelised kohanema ebasoodsate või isegi ekstreemsete tingimustega.

VAIMSE TERVISE MÕJUTEGURID

On üsna tähelepanuväärne, et WHO käsitluse kohaselt paikneb valdav osa tervise (sh vaimse tervise) mõjuteguritest väljaspool tervisevaldkonda. Eri allikate põhjal võib öelda, et umbes 20% inimese tervisest on määratud geneetiliselt (see on pärilik osa), vaid 10% sõltub tervishoiust ja kokku tervelt 70% inimest ümbritsevast keskkonnast või tema eluviisivalikutest (vastavalt 20% ja 50%). Kui räägitakse keskkonnast vaimse tervise kontekstis, siis peetakse silmas nii füüsilist, psühhosotsiaalset kui ka digikeskkonda.

Kui pärilikke tegureid ei saa ümber kujundada ja tervishoid tähendab pigem tulekahjude kustutamist, siis keskkonna ja eluviisiga seonduvad mõjutegurid on muudetavad ning nende negatiivne toime ennetatav. Ei saa jätta märkimata, et ka mitmed pärilikud riskitegurid on soodsate keskkonnatingimuste või tervist toetavate eluviisivalikutega puhverdatavad.

VAIMSE TERVISE TEENUSTE PÜRAMIID

Kui rääkida vaimse tervise teenustest, on asjakohane käsitleda neid laiemalt kui pelgalt psühhiaatrilise ja psühholoogilise abi teenused. Hea mudeli selleks annab Eesti vaimse tervise rohelises raamatus kasutatud vaimse tervise teenuste püramiid.

Pakutavad tervishoiuteenused (psühhiaatrilised ja esmatasandi tervishoiuteenused) moodustavad püramiidi tipu. Nendega on seotud suured kulud ja hästi korraldatud süsteemis on vajadus nende, eriti spetsialiseeritud psühhiaatrilise teenuse järele pigem väike. Need on aga eluliselt tähtsad ja peavad olema kiirelt kättesaadavad kõigile, kes neid vajavad. Teame tervise mõjutegurite kohta, et üldises plaanis sõltub nendest siiski vaid 10% inimese tervisest.

Püramiidi laiema alumise osa moodustavad kihid, mida nimetatakse kogukonnateenusteks (näiteks perenõustamiskeskused), kogukonna tugitegevusteks (näiteks huviringid ja klubid, külaliikumised) ja eneseabiks (näiteks emotsionaalne eneseregulatsioon, unehügieen, digipaast). Rangelt võttes need ei olegi vaimse tervise teenused. Nende pakkumisega seotud kulud on väikesed, kuid vajadus nende järele suur, lausa igapäevane. Kuna tervise mõjuteguritest tervelt 70% sõltub inimest ümbritsevast keskkonnast ja tema eluviisist, siis siin ilmselt peitubki üks lahenduse võti. Eestis on see kogukondlik kiht vaimse tervise teenuste püramiidis praegu eriti õhukesevõitu. Eneseabitegevused vaimse tervise hüvanguks peaksid aga saama igaühel samasuguseks igapäevarutiini osaks nagu hommikune ja õhtune hambapesu.

Mille põhjal aga otsustada, mis teenust inimene päriselt vajab? Selleks saab kasutada astmelise vaimse tervise abi mudelit, kuhu on integreeritud vajaduste hindamine, et inimene satuks abisüsteemis just sellele püramiidi tasemele, mis on talle parasjagu vajalik. Vajadusi aitab hinnata küsimine, kuulamine ja usaldusväärsete instrumentide kasutamine. Inimene ise saab alustada enesetestimisest, tehes seda näiteks veebiplatvormil *enesetunne.ee*.

Miks me ei võiks võimaldada kõigile nende soovitud teenuseid? Sest ilmselt ei suuda me garanteerida ühiskonnana kunagi kõigile seda psühhiaatrilist abi, mida nad tahaksid, aga meie kohustus on tagada see neile, kes seda tõesti vajavad. Selleks on vaja tuua rohkem koormust püramiidi alumistele kihtidele, kus tegeletakse eelkõige vaimse tervise probleemide ennetamise ning positiivse vaimse tervise ja heaolu edendamisega.

ENNETAMINE ON PAREM KUI RAVI

Niisiis, mis võiks olla meie tegelik suur eesmärk vaimse tervise valdkonnas? Selleks pole rohkem teenuseid või vähem vaimse tervise häireid, vaid pigem säilenõtkemad inimesed ja sidusamad kogukonnad. Teadlikkus vaimse tervise mõjuteguritest võimaldab mõelda ja tegutseda rohkem ennetuse võtmes. Ennetamine on alati parem (ja ka odavam) kui ravi. Ehkki ravi omakorda on alati parem kui mitte millegi tegemine (mis võib põhjustada inimestele olulist ilmajäetust ja tõrjutust).

Eneseabitegevused vaimse tervise hüvanguks peaksid saama igaühel samasuguseks igapäevarutiini osaks nagu hommikune ja õhtune hambapesu.

Kui ravijärjekorrad on pikad ja inimesed abita, tekib kiusatus reageerida tulekahjudele ning neid kustutama tormata, jättes tagaplaanile muud süsteemsed ravijärjekordi vähendavad tegevused, nagu ennetustöö kogukondlikul tasandil ning vaimse tervise esmaabi oskuste omandamine ja rakendamine. See oleks aga liialt lühinägelik ja tulekahjud ei vähene enne, kui hakatakse proaktiivselt pöörama rohkem tähelepanu nende põhjustele.

Praegu on meil jäetud vaimse tervise ja heaolu valdkonnas palju inimese enda otsustada ning raskused tema ja ta lähedaste kanda, väikesed mured kasvavad suurteks probleemideks enne, kui inimene saab abi, kogukondlikku tuge ja teenuseid on pigem vähe ning professionaalsed teenused halvasti kättesaadavad. Arengusuunaks peaks olema proaktiivse sekkumise kasvatamine, suurem rõhk murede varajasele märkamisele ja ennetustegevusele, märksa tugevam kogukonna tugi seoses inimese toimetulekuga, vaimset tervist ja heaolu soosiv keskkond ning inimese võimekuse ja soovi toetamine ise iga päev enda vaimse tervise eest hoolt kanda.

„Riigimale" on Müürilehe ja DD sihtasutuse koostöös sündinud rubriik, mis toob kokku kaks sageli eraldi eksisteerivat teemat: poliitika ja strateegia. Iga lugu analüüsib mõnd poliitiliselt olulist küsimust strateegilisest vaatest, et pakkuda välja paremaid käike, mida on muidu raske märgata.

Merike Sisask on Tallinna Ülikooli ühiskonnateaduste instituudi sotsiaaltervishoiu professor ja 2023. aasta Eesti inimarengu aruande „Vaimne tervis ja heaolu" peatoimetaja.

SÕNASTAME PIKA HERMANNI EESMÄRGID

Ukraina sõda muutis Kremli jutupunktide edastamise Eestis senisest keerulisemaks. Eesti inforuumi kvaliteedi parandamiseks ja meie riikliku iseolemise tugevdamiseks ei piisa pelgalt Kremli inforelvana kasutatavate telekanalite keelustamisest. Selleks tuleb astuda otsustav samm riigikogu erakondadel, et sõnastada ja hakata levitama Eesti riiklikest huvidest lähtuvaid narratiive.

Kirjutas **Kadri Paas**, illustreeris **Karl Ludenhof**

„Hübriidsõda" ei ole ajakirjanduslik kujund ega 21. sajandil välja mõeldud termin. Õigem oleks käsitleda seda mitmekesise ja paindliku sõjategevusena. Sõltumata riigist ja riigikorrast on sõdades kasutatud regulaar- ja irregulaarvägesid, sabotaaži, luuret, majanduslikku survestamist, info- ja kognitiivset mõjutustegevust, alates 21. sajandist küberrünnakuid, diplomaatilist pingpongi, siseriiklike protestide ja miitingute korraldamist ja erioperatsioone.

Vene-Ukraina sõja taustal kitsendame fookust ja vaatame olukorda Eesti perspektiivist. Kui jätta kõrvale regulaarvägede kasutamine ja otsapidi ka sabotaaž, siis kõigi muude sõja osistega on Eesti oma taasiseseisvumisaja vältel korduvalt pihta saanud ja saab senini. Tasub meenutada 2007. aasta aprilli sündmusi, rõhutades, et idapiiri taga algas nende ettevalmistamine märksa varem. See, mida me tol mälestusväärsel soojal ja mõnusal kevadel Tallinnas ning Ida-Virumaal nägime ja läbi elasime, oli jäämäe veepealne osa, pika plaani lühike lõpp. Eesti sattus ühe esimese riigina maailmas mitu nädalat väldanud küberrünnakute ohvriks, meid tabas majanduslik survestamine – vene transiidi lõpp –, diplomaatiline mürgel Moskvas, Tõnismäel tegutsesid üle piiri tulnud eriväljaõppega provokaatorid.

Ent seda kõike kroonis umbes aasta varem alanud süstemaatiline ja aina intensiivistunud info- ja kognitiivne mõjutustegevus. Lood sellest, kuidas eestlased ei austa piisavalt teise maailmasõja mälestust ja fašismi seljatamise nimel toodud ohvreid ning soovivad pronksmonumendi Tallinna kesklinnast ära viia. Sellest, et monument viiakse viisakal moel kaitseväe kalmistule, ei iitsatanud vene telekanalid, mis lavastasid tollal ja lavastavad ka praegu uudiseid vastavalt Kremli tellimusele, sõnagi.

TELEVISIOON KREMLI TEENISTUSES

Eesti on korduvalt omal nahal tunda saanud, mida tähendab süstemaatiline urgitsemine ja ässitamine infokindel. Oleme meediavabaduselt 15. riik maailmas, see on väga kõrge positsioon. Kuid sel on oma riskid ja hind. Ideaalses maailmas tähendaks kõrge koht ajakirjandusvabaduse edetabelis rahumeelselt ja loogiliselt toimivat inforuumi. Ent ideaalidega on ajal, kui Euroopas käib sõda, kehvasti. Kreml on aastakümneid toetanud ja arendanud strateegilisi narratiive, mis sisaldavad halvustavat teavet lääneriikide kohta, kasutades selleks riigi rahastatavaid ja toetatavaid meediaväljaandeid.

Pärast aastaid kestnud arutelu selle üle, kas Vene telekanaleid võib Eesti territooriumil televisiooni põhipakettides näidata, kui võtta arvesse nende õelat sisu naaberriikide eksistentsi suhtes, lähevad mõned neist Eestis kinni. Kas see tähendab, et Eestis elavad venekeelsed inimesed jäävad teadmatusse või Kremli sõnumite infonälga? Ei jää. 21. sajandil ei ole televisioon ainus viis mitmesuguse teabe hankimiseks, pigem üks paljudest.

Kas mõni Kremli peamistest narratiividest jääb edaspidi Eestis elavatele seni Vene kanaleid jälginud inimestele kättesaamatuks? Ei jää. Kinni pandud kanalite vaadatavus väheneb, juurdepääs neile muutub ebamugavamaks, aga tervikuna ei kõiguta see teatava osa siinsete venelaste veendumust, et „meiesugused tulekski laiaks litsuda" või „riigina ajalukku saata". Selleks et jäädavalt siinsete venekeelsete seisukohti muuta, tuleb astuda otsustav samm riigikogu erakondadel, kes peavad sõnastama Eesti riiklikest huvidest lähtuvad narratiivid.

Eesti riigil tuleb hoolitseda oma venekeelsete inimeste infovälja eest. Aastaid närutatud ETV+ peaks saama tummise rahasüsti.

Samuti on valitsuse (ja riigikogu) kätes Eesti avaliik-õiguslike telekanalite rahastamise suurendamine. Vene inimesed on televisiooniusku. Eriti piiri taga. Eesti venelased ehk vähem, sest neid ümbritsev keskkond ei toeta „Vremja" valesid. Suurele osale vene rahvast tähendab aga televisiooni uudistesaadetes väljaöeldu briljantset tõde. Nüüdseks on lisandunud ka internet ja ühismeedia, aga naaberriigi laiadesse massidesse sealsed kahtlused ei jõua. Seega, Eesti riigil tuleb hoolitseda oma venekeelsete inimeste infovälja eest. Aastaid närutatud ETV+ peaks saama tummise rahasüsti.

Varro Vooglaid peab Eesti iseolemise ja kestmise vastu sõda täpselt Kremli sõjalises doktriinis ette antud viiside järgi.

Foto: Andra Kirna

Kadri Paas on kriisi- ja strateegilise kommunikatsiooni asjatundja, sisejulgeoleku magister.

Eesti riik peaks pikemalt mõtlemata investeerima oma tele- ja raadiokanalitesse summasid, mis aitaksid toota sisulist, operatiivset ja kvaliteetset telepilti ning raadioprogramme nii eesti kui ka vene keeles. ETV+ ja Raadio 4 on vaieldamatu osa Eesti sise- ja välisjulgeoleku tagamise viisidest. See on meie pehme jõud, milleta ei saa hakkama ükski enesest lugupidav riik.

KODUKOOTUD KREMLI ÖÖBIKUD

Ent vaadakem üle ka oma ninaesise. Sisuliselt Kremli ööbikutega samasuguseid seisukohti levitab ka üks prillide ja habemega eestlane, kelle uudisteportaalist saab lugeda järjekindlalt ja sihilikult loodud ning tõlgitud vastuolulist, teatavaid inimesi emotsionaalselt üleskütvat infot, pooltõdesid ja vandenõuteooriaid. Ei saa märkimata jätta, et nimetatud kanali jutupunktid on äravahetamiseni sarnased Punase väljaku suunalt lähtuva kõnekõminaga.

Küllap see on ootuspärane, sest habemikul ei oleks ta enda sõnul ka midagi selle vastu, kui Pika Hermanni tornis ei lehviks sinimustvalge lipp. Võimalik, et Eesti riik peaks end habemiku uudisteportaali asjus samamoodi kehtestama nagu üht Kalamaja kohvikut jõuliselt sulgedes. Riigi usaldusväärsuse, tõsiseltvõetavuse ja väärikuse järjepidevat alandamist ei peaks sõrmi keerutades kõrvalt vaatama. Aastatepikkune valeinfo, pooltõdede ja vandenõuteooriate levitamine tekitab siseriiklikke rahutusi ja ühiskonnagruppide omavahelisi hõõrumisi. On juba tekitanud ja mitte vähe. **Varro Vooglaid** peab Eesti iseolemise ja kestmise vastu sõda täpselt Kremli sõjalises doktriinis ette antud viiside järgi.

PARTEIDEÜLESTE HUVIDE SÕNASTAMINE

Valitsusel tuleks panna paika, millised on Eesti peamised riiklikud huvid ehk arendatavad ja levitatavad narratiivid. Strateegilise kommunikatsiooni, oma huvide esindamise ja lugude jutustamisega tegeleb nii ida- kui ka läänepoolne maailm igasuguse valehäbita. See on üks peamisi viise, kuidas kindlustada oma riiklikku julgeolekut. Eri riikidel on eri huvid, ent see ongi normaalne, sest huvide olemuse ja sisu määrab paljuski ka geograafiline asend maakaardil.

Riiklikud narratiivid peavad olema erakondadeülesed. Nii palju võiks riigikogus ja valitsuses kõigist lahkhelidest hoolimata siiski tahet, vastutusvõimet ja meelekindlust olla, et Eesti paar-kolm peamist eesmärki ritta seada ja nende täitmise nimel tööle hakata. Eesmärkidena ei ole mõtet mainida ELi ja NATO liikmelisust, kollektiivkaitset vms äraleierdatud fraase. Need on meil käes, neis organisatsioonides oleme 2004. aastast kenasti tegevad.

Pigem peaks mõtlema suunas, kuidas sisustada praktiliselt teostatavate otsuste ja tegudega Eesti põhiseaduse preambul, mis peab tagama eesti rahvuse, keele ja kultuuri säilimise läbi aegade. Usutava ja veenva loo alus peab olema otsus ja tegu. Näiteks kui öelda, et Eestis on kõigil inimestel turvaline ja mõnus elada ning kedagi ei jäeta maha või et Eesti on mugava riigikorralduse, kõrge kaitsetahte ja haritud rahvaga e-riik, siis peab valitsus langetama ka otsuseid, mis neid sõnu kinnitaksid.

KOLUMN

Tänapäeva inimest ei ohusta mitte teadmiste puudus, vaid nende üleküllus. Ülekülluse tekitamisega näevad sageli vaeva terved tööstusharud, mille elujõulisus sõltub nende suutlikkusest manipuleerida uute teadmiste loomist ja summutada ebameeldivate faktide levikut.

KUIDAS TEADMIST MÄDANDADA

Kirjutas **Aet Annist**, illustreeris **Stella Salumaa**

Eesti rahva suhe perioodika kaudu maailma kohta vahendatud teadmistega sai alguse 216 aastat tagasi Tarto maa rahwa Näddali-Lehe 1. märtsiga tähistatud numbrist. Nagu ajastule kohane, oli nädalalehe avanguks ülistuslaul keisrile, kes on ometi valmis rahvale sellist tarkust ja õpetust jagama. Sellele järgnev sissejuhatus uude lehte laseb heita pilgu teadmiste omandamise kui väärtuse kujundamisse. Tekst sõnastab rumaluse üsna selgelt soovimatusena teadmisi ja „hää oppust" vastu võtta ning annab siis otsustava hinnangu, et „…rummalide nimmi mäddanep ärra"[1]. Jagatud „oppuse" seas olid olulisel kohal teadmised loodusest, ilmast ja loomadest ning uudised parajasti sõdadest raputatud maailmast.

Ehkki iga tähelepanelik ja innukalt ümbritsevat jälgiv inimene tegeleb omamoodi teadusega, on jagatud teadmine, millest kujuneb lõpuks teadus, omamoodi nähtus, mis sõltub muu hulgas andmete kogumise – teadmiste omandamise – tehnilistest vahenditest. Paraku on juurdepääs sellistele vahenditele sageli piiratud. Barometeer ja margapuu on küll ammusest olemas, ent esimest leidus vaid mõne valgustatud mõisahärra valduses ja teine oli kasutuses peamiselt vahetustehinguteks, mitte teaduse tegemiseks. Kui aga isikliku viie meele kaudu tajutu ja vanarahva käest ammutatu kõrvale astuvad maailma abstraktselt ja võrdlevalt seletavad kirjatükid, avab see tee ka teaduslikule mõtlemisele. Näddali-Leht ei valgusta pärisorja veel teadussaavutustest, ent säilinud leheveergudel leidub näiteks kirjeldus, kuidas orasheina hävitamise asemel ära kasutada – leivataignale lisada või itaallaste moodi hobustele sööta, kuidas Saksamaal paremat kanepit kasvatatakse ja kuidas külmal ajal niitu üle ujutades kõige ilusamat heina saada. Tarkuseterade võrdlevalt ja kaugemate maade kogemustele viidates esitamine lubab lugeja üldistatuma teaduse lätetele.

1806. aasta lõpus keelatakse aga lehe ilmumine keisri käsul ja selle numbrid hävitatakse. Selle põhjuseks oli hirm, et üllitis mõjutab talurahva kuulekust. Lubadus maarahvale „neist asjust teedmist saata, mes maarahval hä om teeda, ja teije weel ei tia" kõlab – kui läheneda asjale võimuri pilguga – piisavalt kurjakuulutavalt.

Nagu osutab **Tõnu Tannberg**, leidis asja arutama kutsutud miilitsaasjade komitee, et isegi kui „sellistel väljaannetel ei ole mingeid varjatud tagamõtteid, ei saa antud juhul olla kasulik talupoegade koormamine neile täiesti kõrvaliste asjadega"[2]. Teadmine pärisorja käes – isegi üsna piiratud teadmisepudemete, põgusate laia ilma uudiste, looduse- ja terviseteadmiste kujul – oli keisririigi silmis liigne. Liigne luksus või ehk ka liigne võim.

AGNOTOLOOGIA ESILETÕUS

Rohkem kui 200 aastat hiljem on juurdepääs teadmistele õigus, mida ei saa enam inimestelt ära võtta, ükskõik kui kõrvaline suur osa nendest teadmistest ka poleks. Kui tsaariajal oli häda valiku puudumisega, siis nüüd on probleemiks üleküllus. Appi tuleb teadmiste hierarhia, kus teaduslik teadmine on „hää oppuse" tipus. Paraku saab aga luua teadmatust, kui kühveldada isegi väärt teadmised üle segaste ja kõrvaliste koormaga. Ajaloolased **Robert Proctor** ja **Iain Boal** vermisid 1990ndate esimeses pooles lausa termini „agnotoloogia"[3] uue teadusala kohta, mis uuribki ignorantsuse kultuurilist tootmist.

Aet Annist on antropoloog, kes on uurinud, kuidas peegelduvad ühiskondlikud vastuolud noorte käitumises ning otsinud kogukonda keskkuladest ja sotsialismijärgsusest ning põhjuseid selle puudumisele. Praegu tegeleb ta esmajärjekorras keskkonna- ja kliimaaktivismi ning selle uurimisega nii Eestis kui ka Inglismaal.

Agnotoloogia uurimisobjektideks on sageli keskkonna, looduse ja tervisega seotu – valdkonnad, kus ressursse üle- või väärkasutama kippuv majandustegevus vajab reguleerimist, ent reguleeritavatel on piisavalt võimu, et jätta mulje, nagu nende tegevuses ei peituks mingit ohtu.

Üheks agnotoloogia näidisuurimuseks on tubakafirmade tegevus. Sigaretitööstus kulutas nimelt pikki aastaid miljoneid, kuid mitte selleks, et sigarette reklaamida või nende kahjulikku mõju ära hoida, vaid hoopis selleks, et teha ohtralt kasutuid teadusuuringuid näiteks selle kohta, kuidas on seotud kopsuvähk ja kodulindude pidamine või hoopis kiilaspäisus[3]. Ühest küljest juhtis see tähelepanu kõrvale põhiprobleemilt, teisalt jäeti nii väärmulje, et sigarettide kahjuliku mõju kohta puudub teaduslik konsensus.

Sarnased manipulatsioonid on olnud kasutusel kliimamuutuse suhtes skepsise tekitamisel ning isegi osooniaukude ja freoongaaside seose eitamisel. Nafta- ja gaasikontsern ExxonMobil tegi firma enda rahadega mitmeid kliimauuringuid. Agnotoloogid on aga näidanud, kuidas valdav osa nendest uurimustest tunnistas kliimamuutuse inimtekkelisuse vastuvaidlematuks, ja ometi rõhutasid sama firma seisukohad meedias rohkem kui 80% juhtudest hoopis kahtlusi: kliimamuutuse kohta käiv teadus olla sedavõrd ebamäärane, et sellele oleks ennatlik rajada mingit tulevikuplaani[4].

Kodumaistest agnotoloogidele huvi pakkuvatest segadusekülvamistest võib tõsta näitena esile metsanduse, kus just sõnumite vastuolulisus, statistikaga manipuleerimine ja väidetavatele majanduslikele ohtudele apelleerimine ning teatud teadusharusid esindavate teadlaste kaasamine ja teiste esitatud hoiatavate sõnumite mahategemine on võimaldanud ressursse üle ekspluateerida.

USALDAMATUSE KIBEDAD VILJAD

Teadmised, sealhulgas teaduslikud teadmised, ei ole sugugi alati tõe ja parema tuleviku teenistuses. Neist võivad saada ka võimu ja ahnuse tööriistad. Neis protsessides on kesksel kohal just kahtlused ja segadus – näiva teadmise kaudu loodud teadmatus. Asja teeb hullemaks see, et kahtlus on ühtlasi ka teaduse keskne ja juhtiv jõud. Teaduslikul kahtlusel on siiski selged raamid – teaduslikku kinnitust leidnud üldpõhimõtteid pole mõtet konteksti samana püsides kahtluse alla seada.

Tavalisel kõrvaltvaatajal on aga kesk segadikku üha keerulisem eristada, millistes teaduslikes faktides kahtlemine oleks aja raiskamine, näiteks kas jäädagi mõõtma raskuskiirenduse väärtust planeedil Maa, ja milline on uut teadust rajav. Teadlased peavad maadlema pidevalt üldteada faktide kehtivuse paikapidavuse üleseletamisega ja seisma vastamisi isehakanutega, kes usuvad, et nende kahtlustused on samaväärsed teaduses süsteemselt läbitöötatavate kahtlustega.

Manipuleerival eesmärgil külvatud kahtluse viljad on kõike muud kui teaduslikud ning teadmatusele rajatud otsused ja valikud on sageli kahjulikud. Strateegiliselt levitatud ignorantsus kandub kiiresti edasi. Kui teadust enam ei usaldata, saavad need, kelle tegevusele osavalt levitatud segaduse ja teadmatuse tõttu väljakutset ei esitata, omatahtsi tegutseda. Samal ajal ei suuda teadus enam tõde päevavalgele aidata, isegi kui see paljastab ohu elu alal hoidvatele struktuuridele ja eriti kui see näitab, kuidas mingid grupid raiskavad meie ühiseid ressursse. Kuni teadmised ohustavad võimu, püütakse neid summutada. Teadmiste puudumisest tulenev rumalus on aga lihtsalt lahendatav võrreldes rumalusega, mis tekib, kui me enam ei tea, mis üldse on väärtuslik teadmine.

[1] Mõnni hä sõnna se näddäle lehe perräst. – Tarto maa rahwa Näddali-Leht, 1806.
[2] Tannberg, T. 2022. Miks suleti esimene eestikeelne ajaleht. – Tartu Postimees, 07.01.
[3] Proctor, R. N. 2008. Agnotology: A missing term to describe the cultural production of ignorance (and its study). – Agnotology: The making and unmaking of ignorance (toim. Proctor, R. N.; Schiebinger, L.), lk 1–36.
[4] Supran, G.; Oreskes, N. 2020. Assessing ExxonMobil's climate change communications (1977–2014). – Environmental Research Letters, nr 15.

TALLINN MUSIC WEEK
UUE MUUSIKA JA HOMSETE MÕTETE FESTIVAL
4.—8. MAI 2022

200 ARTISTI MEILT JA MUJALT

MUUSIKATÖÖSTUSE KONVERENTS

AVASTUSRETKED LINNARUUMIS

Muusikaprogramm nüüd avalik!
Vaata kava ja osta pilet: tmw.ee

Tallinn muusikalinn
Telia
Nordic Hotel Forum
viru keskus
TELLISKIVI LOOMELINNAK
PILETILEVI
Kultuuriministeerium
EESTI KULTUURKAPITAL
MUSIC ESTONIA.EU

VÄIKE VÄÄRTUSLIK VÄLUMÄÄRAJA

Luges **Berit Petolai**

Olen alati tundnud iselaadset sümpaatiat loodust kaardistavate välimäärajate ja taskuteatmike vastu. Mõõdult väikesed ja hubaselt käepärased, just paraja suurusega, et metsa või aasale kondama minnes raamatuke jakitaskusse pista ja sealt siis uudistamiseks taas välja võtta, kui peaksin kohtama mõnd enda jaoks tundmatut taime või putukat. Kuidagi hea tunne on, kui vana rohelise metsajaki rinnataskus, kohe südame ligi, kõlgub mu enda sammude rütmis kaasa üks tilluke raskus, mis kulgemistel tehtud vaatlused just kergemaks teeb.

Lauri Pilteri mööndunud aasta lõpus ilmunud luulekogust „Laikmaa välu" aimub kätte haarates just samasugust tundmust. Pisike roheline taskuraamat, mis sobitub pihku, kõnetab endaga sarnast uitlejat ning haagib end siis südame ligi nagu kiuline taimeseeme varruka külge. „Laikmaa välu" on proosakirjanikuna tuntud autori esimene luulekogu, mis sisaldab mitme aastakümne jooksul kogunenud luuletekste, raamatu teises pooles lookleb 2015. aastal kirjutatud poeem kolmikvärssides. Hoolimata pikast kogumisajast pole tekstide hulk suur, ent seda väärtuslikuma kaalu need omandavad – see on aegamööda, tasapisi tekkinud kooslus, mis nüüd raamatuks saanuna moodustab ühe avara rohelise maastiku, läbipõimunud juurestikuga mullakamaral kasvamas mõtlik-meenutuslikud-vaatlevad ja kohati lustlikke riimikeerde sisse viskavad taimed.

Kõigi nende tüveliste, varreliste, õieliste, lüliliste, tiivuliste, soomuseliste ja käpaliste üle, ümber, kõrval ja seas kasvab oma igikestvat kasvamist veel… naat.

LOODUSVAATLEJANA LUULEVÄLUL

Luuleretk saab alguse juba hetkel, kui rännule asuv lugeja loob raamatuga esimest tutvust – pilguga, välise määratluse kaudu. Maalähedaselt kutsuv leheline-libleline-mullane kaanekujundus on looritatud veidi tumendava filtriga, ent raamatut avades koorub see filter maha ja lugejal on võimalus astuda välule, millel terendavad ehedalt ja ausalt, ent ühtlasi mahedalt ning rahulikult justkui napis pastelltehnikas loodud pildikesed kirjutaja mõtisklustest, vaatlustest, meenutustest ja tundmustest, mis on kujundanud ja loonud aastate jooksul selle välu äärealad ja rohetava keskme. Loodusvaatlejale omasest huvist loendan üles, milliseid taime- ja loomariigi esindajaid võib sellelt välult leida. Puudest on esindatud kuusk, mänd, kadakas, paju, lodjapuu, pihlakas, toomingas, kirsipuu ja mõni iseloomuga õunapuu. Herbaariumi jaoks või vaasi võib siit noppida näiteks sinililli, ülaseid ja tulikaid. Teekannu tõmbama passivad raudrohi ja nurmenukud. Kuivatamiseks mõned lehed maasikalt ja sigurilt. Kohtab kõrkjaid, tarnu, ronivat luuderohtu. Leidub ka põdrasamblikku ja kukeseeni. Kodustatud ja kultuursematest tegelastest märkab roosi, pojengi, lumemarjapõõsast, sirelit, lumikellukesi ja märtsikellukesi ning tomatit. Kui määramisega jätkata, näeb sellel välul sibamas lepatriinut ja pinisemas-põrisemas sääski ja kärbseid, mullas uuristavad käike ussikesed ja mutid. Rohutirts, ämblik ja liblikas ajavad siin omi asju. Kuskil huikab kakk, taamal on aimata merelinde. Muströhn vilksatab samuti oma punase kiivriga. Kalasid on pea terve võrgutäis – haug, ahven, räim ja säinas. Üks lustakas lestakala veel nimetatutele seltsiks. Lisaks inimseltsilistest koerale ja kassile eksib siia kondama ka keegi päris metsik – hunt. Ning üks sinine kana (sedapuhku küll keedetud) ja lendav põder. Iga olevus sellest kirjust seltskonnast ilmutab end Pilteri luules seoses mingi konkreetse juhtumi, meenutuse, tunde, oleku, paiga või hetkepildiga (lk 64: „lodjapuu punab / meenub vana Vene film / aastate tagant"; lk 68: „koidab pilvine / päev udu hõljub külal / haned on tasa"), andes kirjutatule äratuntavalt eheda, looduslähedase, justkui kõigi meeltega tajutava ja seeläbi igavikuliselt inimliku mõõtme.

LAURI PILTER „LAIKMAA VÄLU"
KUJUNDANUD JA KÜLJENDANUD
LIISA MARIA MURDVEE
TUUM, 2021 / 72 LK

ELU KUI NAADIÜRT

Olles korjanud Pilteri luulemaastikult agara korilase-luulevaatlejana saagi erinevatest eluslooduse määratletavatest osakestest, jätsin nimme ühe ürgrohelise tegelase esmasest loetelust välja, et tema juurde eraldi naasta. Luulekogu lugenuile kindlasti juba turgatab. Sest kõigi nende tüveliste, varreliste, õieliste, lüliliste, tiivuliste, soomuseliste ja käpaliste üle, ümber, kõrval ja seas kasvab oma igikestvat kasvamist veel… naat. Naat, sedavõrd tuttavlik ja tavaline, kuid oma lihtsuses ometi imetabane, keerukas ja ilus. Harilik naat, *Aegopodium podagraria*, taim, mille välimust teavad vist küll kõik, kes on vähegi looduses või koduaias silmad lahti viibinud, ja määraja abi siin küllap vaja ei lähe.

Kuid kas olete vaadelnud lähedalt naadi õit? Või kas üldse teate, et naat õitseb. „Minu raamatu toimetaja Tallinnast imestab. / Tema ja ta töökaaslaste teada naat ei õitsegi." (lk 9) Õitseb, muidugi õitseb, naadi miniatuurselt pitsilises õiekobaras peitub tillukene imeilm! Soovitan kummarduda ja lähemalt kaeda, see on väärt elamus sellele, kes viitsib vaadata. Naadi kasvamisest ja selle taime olemusest kirjutab Pilter tundliku tabavusega. Veel enam, naadi tähendus sirgub siin kujundiks, omamoodi enesemääratluseks ja -tunnetuseks. Kogu algabki ausa ja edasisele selget lähtepinnast loova luuletusega „Naadisalm": „Minu elu on naadiürt. / Kunagi üles katkutud, praegu tervistav, hoolega hoitav, / võib-olla justkui herbaariumi lehel, võib-olla hakituna purgis, / kunagi närtsiv, pudenev, roiskuv." (lk 5) Lugedes naadist Pilteri nägemuse ja sõnastuse vahendusel, saab see taim oma väiksuses ja harilikkuses suureks. Just seetõttu, et ta on nii tavaline, on temas tuttavlikult lohutavat ja koduselt ühendavat – naadid maal ja naadid linnas, risoomide kaudu muutuvad kõik naadivälud justkui suureks ühendväljaks, mis mõjub põhjamaa inimesele koduse paigana, viibigu ta siis oma sünnikohas või olgu sealt mujale siirdunud (lk 9: „Maakodu heinamaal ja Karlova aias naat õitseb."). Naadi heledad siugjad juured roomavad rahulikult ja kindlalt läbi välu pinnase, põimides nii mälestusi ja läbielatut sellesse rohelisse helendavasse kumasse, mis naadilehtedest vaatlejani ulatub. Naat kasvab, õitseb ja levib, ajades varakevadel väikesed punakasrohelised väest tulvil lehed niiskest mullast nähtavale, laiutades suvel tagahoovides, teeäärtes ja väljadel, võimsad lehekaelad putukaid meelitades vahutamas, ning sügise saabudes paindub taas madalale ja hääbub, et siis kevadel uuesti tulla. Ajakulg aina kerib, tegevused ja paigad muunduvad (lk 30: „Üha harvem rehitsen loogu. / Nüüd rehitsen lehti. / Rehitsen ja lehitsen Karlova aias. / Üha kaugemale jäävad suvised / rehitsemised Noarootsis Österby / muru- ja heinamaal."), inimesed kustuvad (lk 32: „Mõlemad vanaisad on luukered. / Mõlemad vanaemad on tuhad."), aastaajad vahelduvad (lk 25: „Jäälahvandikes pahiseb me jõgi märtsis – / toob lootuse, et taas saabub kevade.")… Kõik on muundumises ja ühes suures kulgemises, kuid on miski, mis jääb – naat, kindel kese hingevälul.

Saladus peitub lihtsuses, oskuses näha ja tunnetada pisimat, looduse ja loodu võlu.

AJASTUÜLENE LUULE

Vaadates nüüd kogu sellele luuleretkele Laikmaa välul otsast lõpuni tagasi, püüan välumääraja abiga kinnitada mõned märkmed, mida selle rohelise maastiku ja seal leiduva kohta tõdesin. Pilteri keel ja väljendusladd on ääretult ilus, oma napi, ent eheda olemusega paneb see vastuvõtja sisimas midagi võnkuma ja helisema. Autoris on säilinud looduslaps, kes kandub temaga kaasa läbi eri eluetappide ja paikade, kõnetades ilmselt just sellist lugejat, kes hindab kirjutajaga sarnaseid väärtusi ning peab südamelähedaseks ausat ja vahetut, puhast ja elusat läbitunnetatud luulet, millel pole säilivusaega ning mis sirutub inimese hingeni ajastuüleselt.

Pilteri luules on midagi, mis kriibib kammipiina hinge ja puudutab neid pillikeeli, mille kõla veel paljud mäletavad, kuid kiputakse unustama seda, kuidas neid helisid kuulata ja luua. Saladus peitub lihtsuses, oskuses näha ja tunnetada pisimat, looduse ja loodu võlu (lk 41: „suuri sõnu teen / järjest harvem ikkagi / ilu on armas // lootus on armas / ja lend mõttelaotuses / pilvitul tunnil"). Vaadeldes Laikmaa välu, vaatleb lugeja paratamatult ka iseend. Kombib ja määrab iseenda soppe ja nukataguseid, upitades ehk üles mõned maha tallatud umbrohulaigud, avastades taas mõne väljasurnuks arvatud liigi ning tehes määraja abiga selgeks paari tundmatu taime kasulikud omadused. Jah, määramatuid määratlusi võib niiviisi välja tulla!

Loe arvustust täismahus Müürilehe veebist.

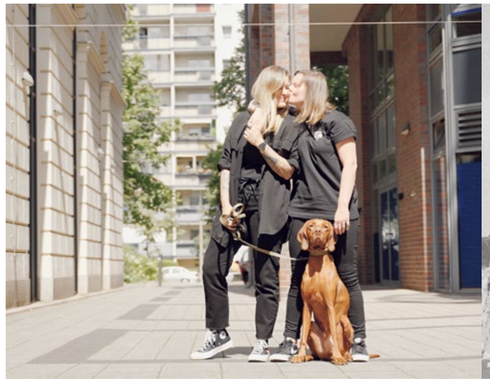
Berit Petolai on luuletav loodusesõber, korilane, kakulausuja ja raamatukoguhoidja Meoma külast Tartumaalt, kes kasvatab kahte tütart, tegeleb kirjatöödega ja ootab kevadseente ilmumist männikusse.

EESTIST ÄRA

Aasta alguses tuli välja kaks avalikkuse tähelepanu pälvinud dokfilmi, mõlemad eesti inimeste väljarände teemal: Moonika Siimetsa „2 tundi õnneni" ja Terje Toomistu „Põlvkond piiri taga". Intervjuus autoritega arutame rändama kutsuvate tegurite, lahkumise häbi ja palgavaesuse üle.

Intervjuu **Terje Toomistu** ja **Moonika Siimetsaga**. Küsis **Sanna Kartau**

Kumbki film ei funktsioneeri niivõrd vastusena, vaid pigem laiema küsimusena. Minul tekkis isiklik resonants mõlema filmi temaatikaga. Minu ema ja tema armastatu elavad juba üle kümne aasta Soomes. Mu ema mees töötab ehitusel, mu ema tegi ehituskoristust. Samuti elasin ise kuus aastat Berliinis ja tulin tagasi alles eelmise aasta mais. Kui lugeda tekste ja arutelusid seoses filmidega „Põlvkond piiri taga" ja „2 tundi õnneni", tuuakse sageli sisse rännutemaatika põlvkondlik erinevus, mis näiteks minu puhul paika peab. Kas te tajute ka, et räägite erinevatest inimestest, või on see vahe tundunud pigem kunstlik?



Kaks ema ja koerapoeg. Kaader filmist „Põlvkond piiri taga"

Terje Toomistu Jurassic Coastil võtetel. Foto: Aivo Rannik

Terje Toomistu: Minu projektil oli vanusepiirang – uurisin Y-põlvkonna rändemustrit. Olen ise selle osa ja kogesin filmi temaatikat omal nahal, kui läksin 20-aastaselt Londonisse. Astusin ellu siis, kui need teed tänu odavlennufirmadele ja viisavabale reisimisele Euroopas valla läksid. Mobiilne elustiil, mis võimaldas käia Londoni äärelinnast kas või viis korda aastas Eestis, oligi kuni koroonani norm. Spekuleerin, et Y-põlvkond jääb mõneks ajaks kõige mobiilsemaks põlvkonnaks, kuna pärast koroonat tajume ka kliima survet, mis hakkab ilmselt pealekasvava põlve rändemustreid mõjutama.

Moonika Siimets: Tahtsin seda filmi alguses üldse lastest teha, aga läks teisiti. Mind huvitas mingi emotsioon, mida ma ise selle teemaga seoses tajusin. Ma ei lähenenud niivõrd teadlasena, vaid autoridokumentalistina, püüdsin tunde kaudu neid meeleolusid edastada.

Mis tunne või emotsioon see oli?

M.S.: See on selline paratamatuse tunne. Ühest küljest raskendab äraminek – ükskõik kui palju head see ka kaasa ei tooks – nii perekonnaelu kui ka lähedasi suhteid. Väga lihtne on öelda, et mugavuspagulased läksid välismaale raha teenima või mehele, aga mida see tegelikult tähendab? Mis valikud inimesel ees seisavad? Mina läksin pärast keskkooli näiteks illegaalina Iirimaale seenefarmi tööle. Aasta oli 1999 ja isa aitas mul lennukipileti jaoks raha kokku kraapida. See oli väga äge seiklus. Seega hingeliselt tajun ma samastumist Terje filmi tegelastega ja mõistan neid. Soome suunal toimuv rännе on erinev, kuna väga paljude migreerunende jaoks õnn hea palk. Mõned intervjueeritavad rääkisid, et Eestis töötasid nad kolmel kohal, et üldse ellu jääda, aga Soomes tulevad nad kell viis koju ning saavad veeta aega lastega või tegeleda hobidega, mis Eestis ei olnud võimalik. Sellised väikesed, lihtsad asjad. Samuti turvatunne. Seal ei pea pidevalt homse pärast muretsema. Eestis kardetakse, et inimene võidakse iga hetk koondada. Tore näide on portreteeritu Mattias. Ta läks korra vaatama, kuidas on elu Lapimaal, ja armus sellesse kanti ära. Ta peab seal kohvikut ning korraldab uisupidusid ja töödiskosid, tuues tardunud Heta külla värskemaid tuuli ja kogukonnatunnet.

Moonika Siimets: „Soome suunal toimuv rännе on erinev, kuna sinna migreerujate puhul on see seotud paratamatusega – neil ei ole lihtsalt teist võimalust."

Minu seiklemise Saksamaal tegi võimalikuks see, et tänu piisavalt kõrgele miinimumpalgale ei pidanud ma kogu oma aega töötamise alla panema. Sain töötada nädalas 20 tundi näiteks koka või ettekandjana. Ülejäänud aja seiklesin, arendasin loomingulisi oskusi, ehitasin kogukondasid. Küsiksingi siinkohal õnne kohta. Moonika, kui sa mõtled enda filmi tegelastele, siis mida tähendas õnn nende noorte või nende vanemate jaoks, kellega sina rääkisid?

M.S.: Õnne otsimist näeme filmis ridade vahel. Kuna paljud on kolinud Soome majanduslikel põhjustel, on jate eesmärk ei ole minna seiklema. See on seotud paratamatusega – neil ei ole lihtsalt teist võimalust.

T.T.: Olen nõus, et meie filmides portreteeritavad erinevad just sellel vabatahtliku seiklemise ja majandusliku sunduse skaalal. Olgugi et valdavalt minnakse soovist näha maailma, laiendada silmapiiri, ei saa sealjuures siiski eitada, et Eestist lahkumises mängivad rolli ka majanduslikud aspektid või väärtusruumiga seotud piirangud. See puudutab venekeelseid inimesi, seksuaalvähemusi, aga ka neid, kes lihtsalt kannatavadki palgavaesuse all.

Raha ja palgavaesus mängivad rolli mõlemas filmis. Mul on mulje, et välismaalt on Eesti palgatingimusi kas lihtsam või loomulikum kritiseerida. Eesti-siseselt diskuteeritakse meie miinimumpalga ja palgavaesuse üle väga vähe. Isegi absoluutses vaesuses kasvavate laste problemaatika ei ületa poliitilise diskusiooni künnist kuigi sageli. Miks räägitakse Eestis vaesusest nii vähe?

T.T.: See on seotud Eesti ajaloolise positsiooniga. 90ndate algusest saati on ühiskonnas toimunud kiired muutused ja nagu on näidanud ka sotsiaalteadlased, kaasneb kiirete muutustega sageli ebavõrdsuse kasv. Nüüd tunnevad paljud noored, et nad on rohkemat väärt. Nad tahavad mugavusi või võimalusi. Saksamaal töötades saab selle töö eest, mis võimaldas Eestis ehk ots otsaga kokku tulla, elada mõnusat keskklassi elu. Valdav narratiiv on küll, et minnakse läände võimalusi otsima, end proovile panema. Kui aga küsisime jätkuvalt välismaal elavate eestlaste käest, mis tingimustel nad tagasi tuleksid, osutus populaarseimaks vastuseks välismaa palgatasemele vastava või professionaalselt sobiva töökoha leidmine Eestis. Need majanduslikud hirmud on reaalsed. See, mida sa, Sanna, enne mainisid, mängib samuti rolli. Lääne-Euroopas on loomevaldkonna kutsumusega inimesel võimalik teha osalise koormusega mingit lihtsat tööd, mis tagab piisava sissetuleku, et arendada oma loovoskuseid. Eestis on see sisuliselt välistatud.

M.S.: Või väga raske.

T.T.: Väga raske.

M.S.: Olen täitsa nõus. Ma ei ole poliitiline analüütik, aga mulle tundub, et me ei räägi vaesusest, kuna sellest on häbi rääkida. Soome kolinutest ütlesid paljud, et kui nad saaksid, siis nad tuleksid loomulikult Eestisse tagasi. Kui vaadata taasiseseisvumisele järgnenud poliitilisi otsuseid, on kogu aur läinud kuvandi, Eesti eduloo peale.

Ehk näeme vaeseid inimesi ühtlasi läbi mingi huumoriprisma ja mõnitavas valguses ainult võsareporterlikes saadetes?

M.S.: Nende kulul on väga lihtne nalja teha. Eestist Soome läinute puhul näeme sama. Näiteks teeb Kanal 2 taas otsuse sealset jaanituld näidata, kuigi kõik seal ei käi, ja nendest, kes käivad, kõik ennast täis ei joo. Millist kuvandit me nendest inimestest loome? Naeruväärset. See, et sinna koristama minnakse, ei tähenda, et haridus puudub. Tõenäoliselt tehti Eestis üldse midagi muud.

T.T.: Kümme aastat tagasi tehtud kampaania „Talendid koju!" on huvitav näide, mis justkui andis märku, et väga hea, et vaesed läksid Eestist ära, sest tagasi ootame ainult talente. Selle programmiga naasis 27 inimest, kes on võib-olla Eesti ühiskonnale olulist väärtust loonud, aga teisalt oli kampaania sümboolne kahju palju suurem. Paljud tundsid selle järel, et neid ei oodatagi tagasi. Teine diskursus selle kõrval oli mugavuspagulus. Nendes, kes lahkusid, tekitas see süütunnet, nagu nad oleksid läinud kuskile mugavusse, haljale oksale istuma. Aga välismaal ei pruugi sugugi seda haljast oksa ega piimajõgesid olla…

Pärast Porsche esinduse uste lukustamist saavad nobedad eestlased tööle asuda. Kaader filmist „2 tundi õnneni"

Moonika Siimets. Foto: Kröötˇ Tarkmeel

M.S.: Muidugi!

T.T.: Vaeva peavad nägema nii need, kes töötavad teeninduses või koristusel, kui ka need, kes läksid talenti püüdma. Välismaale minemine ei tähenda tingimata läbilöömist. Seega on kummaline, kuidas läinutes sellist süütunnet tekitatakse.

„Kuidas te võisite!"

T.T.: Just-just! Veelgi enam, kui eestlane ei tule välismaalt tagasi täis kukrute või eduka kunstniku- või muusikukarjääriga, siis ta tunneb end läbikukkununa. Neid pingeid ja ärevusi on palju.

M.S.: See tegi filmi tegelaste leidmise väga raskeks. Inimesed, kes on jõudnud raske tööga haljale oksale, tunnevad piinlikkust ja häbi. Mis neist arvatakse? Mis saab kommentaariumis? Ei taheta, et lapsed haiget saaksid, kui emotsioonilaviin kaela tuleb. Palju valehäbi.

Mis selle häbi põhjus on? Terje filmiga seoses tajusin, kuidas laia panoraamvaate loomine võiks avardada seda, kuidas me eestlust mõistame. Kas see häbi, mida emigreerunutes tekitatakse, tuleneb sellest, et meie arusaam eestlusest on praegu liiga kitsas, liiga kinnine?

T.T.: Me näeme filmis palju inimesi, kellele on eestlane olemine väga tähtis. See aspekt ullatas mind väga – see, kui emotsionaalseks need intervjuud osutusid. Need tunded olid siirad. Ühelt poolt romantiseeriti Eestit. Teisalt lähevad inimestele korda ka need asjad, mis ei lähe nii hästi, kui need võiksid minna. Tunnete spekter on ülimalt polariseerunud. Millest see räägib? Ikka sellest, kui tugevalt tunnetatakse ennast osana Eesti rahvuslikust kehandist.

M.S.: Minu meelest tuleb see häbi tuttavatelt. Palju on inimlikku kadedust. Isegi kui seda ei teadvustata, on lahkunule lihtne halvasti öelda. Too tunnebki ennast siis süüdi, reeturina. Soomes elavad eestlased on siiski väga eestimeelsed ja kannavad eestlust südames väga erinevat moodi, eriti need, kes on Eestis üles kasvanud. Keerulisem on lugu noortega, kes lahkusid Eestist 6–7-aastasena või sündisid Soomes. Neil see emotsionaalne side eestlusega puudub, olgu see siis kodust kaasa antud või mitte. Soome ühiskonda sulandumine on loomulik, kuid Eesti suhtes tuntakse vastuolulisi tundeid. Kas tegu on pealesunnitud vastiku vanamoodsa maaga?

T.T.: Kuna Eesti on nii väike riik, siis see peabki olema avatud, ühiskonna areng peabki toimima piiriülese nähtusena. Noortel, kes lähevad mujale õppima ja elama, on võrdluseks perspektiiv, millest parim kaasa võetakse, et siin kohapeal midagi korda saata. Kuna neil on rahvusvaheline kogemus, saavad nad teha investeeringuid eri suundades, kas müüa siit midagi väljapoole või tuua *know-how* siia tagasi. Rahvana on meil vaja liikuda suunas, kus see, et meie inimesed laiali on, pole probleem. Me kõik võidame sellest.

See eeldab ka kodumaal elavate eestlaste hulgas mingit mõtteviisi muutust. Filmis „Põlvkond piiri taga" räägiti peale vaesuse ka siinsest rassismist, seksismist, russofoobiast… See mõjus isegi teatava väljakutsena. Kas oled saanud selle aja jooksul, mis filmi linastumisest möödunud on, mingit negatiivset tagasisidet või kohanud kaitsereaktsiooni?

T.T.: Jaa, mõne jaoks mõjus see narratiiv negatiivsena, need tegelased või väljaütlemised on tekitanud võõristustunnet. Ma saan muidugi aru, millest see tuleb. Nagu sa ütlesid, esitab see film väljakutse. Mis mõte on teha filmi, mis teeb ainult pai? Film peabki tekitama tugevaid tundeid, osutama probleemsetele kohtadele. Märgata on ka põlvkondade erinevust. Vanema põlvkonna inimestele tunduvad vaatepunktid, mis on nooremate tuttavad, ikka julged. Mulle kui dokumentalistile oli oluline anda hääl vähemustele, just neile, keda ei ole nii palju kuulda olnud. Venekeelsete inimeste väljaränne on olnud väga suur, aga seda teemat ei ole kajastatud, justkui need inimesed ei oleks Eesti inimesed – ja isegi makromajanduslikult mõeldes on see kahjulik. Õnneks on venekeelsete inimeste väljaränne viimaste aastatega vähenenud. On näha, et integratsioon kannab vilja. Teine asi, millest ei ole räägitud, on seksuaalvähemuste väljaränne. Loomulikult oli ka see teema filmi tehes vägagi õhus. Nii küsitaksegi, et kas nad ikka on samasoolise partneriga Eestisse oodatud. Kuidas saab elu olema?

Terje Toomistu: „Kui küsisime jätkuvalt välismaal elavate eestlaste käest, mis tingimustel nad tagasi tuleksid, osutus populaarseimaks vastuseks välismaa palgatasemele vastava või professionaalselt sobiva töökoha leidmine Eestis."

Kas tahaksite veel midagi lõpetuseks öelda?

T.T.: Välismaal elavate eestlastega tuleb arvestada. Ma loodan, et me liigume selles suunas, et tekitada nendes tunne, et nad on osa meie ühiskonnast, juurutada kaasamist ning vähem halvustamist ja hukkamõistmist. Kuidas tekitada tunne, et need inimesed on siia tagasi oodatud hoolimata sellest, et nad on vahepeal isiklikult edasi arenenud, et neil on kihvtid töö- või õpikogemused, et neil on elukaaslased, kes ei ole eestlased ega pruugi olla valgenahalised? Osalt tuleb seda juhtida riiklikult, mida ministeeriumides ja Integratsiooni Sihtasutuses juba – lõpuks! – ka tehakse. Egoistlikus mõttes aga loodan väga, et meil on Eestis ka füüsiliselt kohapeal piisavalt palju häid inimesi, vältimaks seda, et toredad eestlased on sunnitud Eestist lahkuma või ei leia võimalust siia tagasi pöörduda.

M.S.: Peaksime tegelema riiklikul tasandil meie enda inimestega, tulema alla poliitilistest elevandiluust tornidest. Mulle teeb õudselt haiget praegune ühiskondlik killustatus. Kuidas tuua inimesed kokku normaalselt suhtlema? Kuidas teha võimalikuks see, et üle Eesti on hea elada?

T.T.: Üks intervjueeritav ütles nii tabavalt, et ta arvas varem, et inimesed lahterduvad headeks ja halbadeks, aga pärast koroonakriisi jõudis ta veendumusele, et nad jagunevad hoopis egoistlikeks ja kollektivistlikeks. Kui riigilt tuleb signaal, mida saab anda näiteks sotsiaalsete meetmete kaudu, siis ehk tekib ka kogukondlikult suurem ühtehoidmine ja mõistmine, avatus. Selleks et me kogukonnana kestma jääksime, on vaja ülevalt alla tugevat hoolivuse signaali.

Terje Toomistu: „Välismaale minemine ei tähenda tingimata läbilöömist."

Loe intervjuud täismahus Müürilehe veebist.

KURADI VALI – VIIS AASTAT MÜRGELDAMIST

Kontserdiagentuur Damn.Loud on hoolitsenud juba üle viie aasta selle eest, et oma *live*'i-doosi saaksid iga kuu kätte ka need, kel südames süngema elutunnetusega paarituv muusika. Kelle maitse loeb, milline on eesti publik ja mis päästab magamata korraldaja päeva?

Mariliis Mõttus

Ühel kõige tavalisemal reedel viskab Spotify *shuffle* mu kõrvaklappidesse USA müra- ja *industrial*'i-kollektiivi HEALTH loo „New Coke". „Küll oleks tore HEALTHi *live*'is näha," mõtlen endamisi ja lähen eluga edasi. Süüdistagem siinkohal kas ilusat juhust või algoritmide salakavalust, ent paar tundi hiljem ilmutab end mu Facebooki seinal uus üritus, mis teatab HEALTHi kontserdist Tallinnas, korraldajaks Damn.Loud ehk kontserdiagentuur, kelle kaudu astub iga natukese aja tagant Eesti lavadele igasugu veidraid tegelasi, nagu mungarüüdes mõrisejad, lautoga renessansimanaja, gootisõdalased, neediturvistes ja lateksis poliitaktivistid jne. Õnnistus kõigile neile, kellele on meelepärased *darkwave*, *post-punk*, *metal*'i ja raske roki eri vormid, süntpopp, EBM, *industrial* ning muu süngema elutunnetusega paarituv muusika. Damn.Loudi juhib **Roman Demchenko** ning lisaks temale kuuluvad selle pisikese, kuid ülimalt aktiivse agentuuri põhitiimi **Mihail Makoshin** (valgus, produktsioon), **Pjotr Latosev** (heli, produktsioon), **Kirill Shevtsov** (produktsioon) ja **Tanel Mütt** (turundus). Kohtun Romani ja Mihailiga mõned päevad enne kontsertpidu, millega tähistati Damn.Loudi viiendat sünnipäeva, kus astus teiste seas üles prantsuse *black metal*'i bänd Celeste ning ka kümme artisti Lätist, Leedust ja Eestist.

Damn.Loud on toonud Eesti lavadele igasugu veidraid tegelasi, nagu mungarüüdes mõrisejad, lautoga renessansimanaja, gootisõdalased, neediturvistes ja lateksis poliitaktivistid jne.

GOOTIKONTSERT RAEKOJAS

Roman on saabunud eelmisel õhtul üle kuu kestnud Mehhiko reisilt. Plaan oli puhata, ent kui selgus, et Damn.Loudi disainer **Egor** korraldab Mehhikos samal ajal *cold-wave*'i-duo Selofani ja EBMi artisti **QUALi** ühistuuri (esimene neist esines veebruaris ka Eestis ja teine saabub siia märtsis), sai Roman kutse seltskonnaga liituda ja sõitiski mööda Mehhiko mägiteid linnast linna, sättis heli, viis bände hotelli, tõi toitu ning müüs uksel pileteid, seda hoolimata olematust hispaania keele oskusest. Ühes videos, mille Roman sotsiaalmeediasse postitas, esineb QUAL Querétaro linnamuuseumi 18. sajandil rajatud hoone purskkaevuga sisehoovis, rahvas hoogsalt kaasa karglemas. „Minu küsimuse peale, kuidas neil sellises kohas gootikontserti lastakse korraldada, sain omakorda vastuseks imestava küsimuse, et kuidas siis Euroopas ei lasta. Nende jaoks ei ole see selline püha paik, kus saab lihtsalt asju vaadata ja jalutada, vaid need kohad kuuluvadki rahvale," seletab Roman. „Ka Eestis on avatud mõtlemisega kohti, nagu Kumu, aga kas kujutad ette, et keegi lubaks korraldada Tallinna raekojas Beats From the Vaulti? Mina näiteks ei kujuta," muigab ta. Siinkohal tuleb selgelt mängu ka inimeste oskus peomeeleolus või kontserdiadrenaliini meelevallas käituda, kuid see, mis tagab ühele sündmusele „parketikõlbulikkuse" pitseri, võiks olla mõttekohaks nii publikule, korraldajatele kui ka kultuuriasutuste juhtidele.

Ometi on Damn.Loudil ja Romanil endalgi ette näidata kontserte, mis pakuvad neljale seinale lisaks ka artisti karakteriga sobituvat lisaväärtust ja tõestust, et on küll võimalik. Võtkem näiteks kesk- ja nüüdisaegset segava lautovirtuoosi **Jozef van Wissemi** ülesastumise Niguliste kirikus või Romani enda korraldamisel toimunud Station Narva kontserdid Narva linnuses. Roman nendib, et põnevate esinemispaikade leidmine on Damn.Loudi jaoks värske suund, mida nad soovivad ka tulevikus rakendada, kuid sellegagi kaasnevad oma probleemid. Kui kontserdisaalis on korraldamiseks vajalik juba olemas, siis kusagil mujal peab kõik asjad eraldi rentima, mis tähendab ka suuremat kulu. „Me üritame vaadata artistipõhiselt, mis kuhu sobiks, ja kui vähegi võimalik, püüame valida ka mõne erilisema koha," ütleb Roman.

„Korraldaja roll ongi käe pulsil hoidmine: mis on aktuaalne, mida kuulatakse, mida rahvas näha tahab," arvab Roman Demchenko.

KESKTURULT KONTSERDIKORRALDAJAKS

Romani ja Mihaili teed ristusid 15 aastat tagasi praeguses kontekstis samuti üsna ajaloolises paigas, Keskturul tegutsenud Reggae Baaris, kus käidi ise muusikutena esinemas või teisi kuulamas. Täpset punkti, millal Damn.Loud juured mulda ajas, on raske määratleda, kuid mõlemad olid juba varem kontserte korraldanud ja teinud koos *death metal*'i bändi nimega Beyond The Structure. Hakati tegelema rohkem ka teiste ürituste produktsiooniga ja käidi Euroopas tuuritamas, kuni asi kasvas nii suureks, et bändimaailmas tekkis aina kontakte ja sõpru, kes tahtsid kõik Eestisse tulla. Umbes 2013. aastal loodi Urban Culture Entertainment, millest sündis 2016. aastal Damn.Loud. „Meil ei olnud kunagi plaani, et teeme firma ja hakkame kõvasti sellega tegelema. See arenes kuidagi loomulikult hobimuusiku/-korraldaja tegemistest natukene tõsisemaks asjaks," kirjeldab Roman. Kui küsin, kas kontaktideta on üldse võimalik kontserdikorraldusega alustada, sõnab ta, et kindlasti on, kuid see võtab rohkem aega. „Kogu tegevus on põhimõtteliselt ehitatud üles usaldusele. Inimesed, kellega me töötame, teised agentuurid ja promootorid, agendid ja bändid teavad, et oleme Eestis hea korraldusfirma, kelle poole pöörduda. See on tegelikult üsna pisike maailm. Kõik tunnevad üksteist ja räägivad omavahel. Kui oled kuskil jala ukse vahele saanud, siis on kerge edasi minna," selgitab Roman.

ORIENTEERUMINE MUUSIKA- JA MAITSERÄGASTIKUS

Kontserte annavad aga ikkagi artistid ja see maailm on teadagi kirju nagu **Boschi** „Maiste naudingute aed". Nii tuleb võtta orienteerumiseks appi nii statistika, sõbrad kui ka loomulikult isiklik maitse. Mihaili sõnul on praegu populaarsuse tipul just *post-punk* ja *darkwave* – piisavalt põrandaalune, aga samas seeditav ka kõrvale, mis ei tarbi liiga metalseid ja paganlikke helisid. Oma publikuarvult suurimate kontsertidena nimetavadki nad sama žanri esindaja, valgevene bändi Molchat Doma, kelle populaarsuse tõusule aitas kaasa nende loo „Судно" massiline levik TikTokis, ning veteranbändide Ministry, Kreator ja Sepultura esinemisi.

Damn.Loudil on lisaks kombeks teha sotsiaalmeedias üleskutseid, et uurida, keda publik Eestis näha tahaks. Roman kommenteerib, et tal endalgi on huvitav avastada kõikvõimalikke bände, mida inimesed soovitavad. „Tegelikult ma pööran kogu aeg tähelepanu sellele, mida kuulavad sõbrad või n-ö skeene inimesed," mainib ta. Tema sõnul on olemas ka spetsiaalsed andmebaasid eri riikide digikuulamise statistikaga, aga kuna Eesti on nii väike, siis meie andmed seal tihti ei kajastu. Aimu saab samas küll lähinaabrite numbreid vaadates. „Eks korraldaja üks roll ongi maitse dikteerimine. Ja teine asi on käe pulsil hoidmine: mis on aktuaalne, mida kuulatakse, mida rahvas näha tahab. See on oluline aspekt meie tegevuses," arvab Roman.

Võtan näiteks ühe paar nädalat tagasi avastatud Keeniast pärit ekstreemse *noise*'i duo Duma, kes segab oma debüütplaadil *metal*'it, *grindcore*'i, *techno*'t, kriiskeid, kriginaid, mootorimürinat ja kõike muud, mis vähegi häält teeb. Bändi Facebooki lehel näen, et duoga on tuttavad ka Roman ja kolm minu teist sõpra (kokku on Dumal Facebookis artikli kirjutamise hetkel üldse 1682 jälgijat). Uuringi, mis alustel oleks Damn.Loud nõus kutsuma Eestisse sellise profiiliga artisti. Selle peale avab Roman oma postkasti ja loeb mulle ette sama bändi agendi e-kirja: „Hea meelega kinnitame sulle kaks *show*'d Tallinnas ja Riias." Roman nendib, et tegelikult ei ole Duma korraldamise mõttes sugugi nii ekstreemne näide. „See tõuseb esile. Artist Keeniast, kes ei ole kunagi Eestis käinud, suhteliselt eriline musa. Selle bändi puhul on lahedaid asju, millest avalikkusele rääkida. Tegelikult ongi kõige kohutavam promoda nii-öelda viie-mehe-*indie*-bändi aastast 2006. Kõik on nii ilmselge. Mida sa räägid nende kohta?" naerab Roman. Mihail meenutab samas, et vahel ei ole bändile reklaami vajagi – mõni aasta tagasi korraldasid nad peaaegu nulleelarve ning olematu promoga *power metal*'i bändide Powerwolf ja Gloryhammer ühiskontserdi, mis müüdi täiesti välja.

TUIM, AGA TÄHELEPANELIK

Kui arvestada Damn.Loudi varasemat aktiivsust ja 2022. aastaks välja kuulutatud ürituste arvu, mida on praeguseks koos mõne Läti ja Leedu kontserdiga üle 30, jääb mulje, et turgu pigem on ja rahvale *live*'id meeldivad. Roman nendib siiski, et kontserdikorraldaja vaatevinklist on eestlased ikkagi natukene keeruline rahvas. „Kõik on harjunud, et meil ei ole eriti palju inimesi, mis tähendab, et pileti saab osta viimasel hetkel, kuid see on korraldajale pigem halb. Kuna selle tööga kaasneb palju finantsriske, on ka meil suurem kindlustunne, kui inimesed ostavad pileteid ette. Seda rohkem julgeme võtta riske ja kutsuda lahedamaid bände," seletab Roman. Teine küsimus on muidugi see, kuidas tuima natuuriga eesti publik lavalt bändidele mõjub.

„Korraldajal on suurem kindlustunne, kui inimesed ostavad pileteid ette. Seda rohkem julgeme võtta riske ja kutsuda lahedamaid bände," ütleb Roman.

Siinkohal tõdeb Roman, et nii palju kui ta on seda teemat arutanud, on mõned bändid tõesti tajunud, et kohalik publik on alguses väga külm. „Niisugune rahulik, nii et bändidel tekib vahepeal laval olles tunne, et issand, kas neile ei meeldigi meie muusika. Pärast, kui nad autogramme jagavad või rahvaga suhtlevad, on aga päris paljud öelnud, et tegelikult nad ei ole külmad või et asi ei ole selles, et neile ei meeldi, vaid nad päriselt kuulavad. Võib-olla keegi ei pane hullu, aga inimesed pööravad asjadele tähelepanu."

Üks oluline eesmärk, mille Damn.Loud on endale võtnud, on enda nähtavuse suurendamine ka vene publiku hulgas. Selleks andis lootust Damn.Loudi organiseeritav festival Grom, mida on koroona tõttu juba kolm korda edasi lükatud, kuid mis pidi eelmisel suvel toimuma Lasnamäel Kivila spordipargis. Damn.Loudi kontsertide puhul on eesti ja vene publiku suhe umbkaudu 70:30. „Muidugi tahaksime seda parandada, aga selleks pole head kohalikku infokanalit, mida vene keelt kõnelevad inimesed kasutaksid, aga me üritame kindlasti tuua Eestisse rohkem vene artiste ja kontsertidele vene publikut ning vene artiste ka eestlastele tutvustada," avab Roman Damn.Loudi tulevikuplaane. Kui uurin, kas Gromi korraldamisega minnakse sel suvel uuele katsele, tõdevad nii Roman kui ka Mihail, et praegu on see teema keeruline. „Liiga palju on juba edasi lükatud. Paned nii palju tööd sinna alla ja siis tuleb jälle mingi korraldus, mis ei lase teha," tõdeb Mihail ja lisab, et kontserdimaastikul toimub parasjagu ka artistide ülebroneerimine. „Kõik festivalid, mida on nüüd juba kaks või kolm aastat edasi lükatud, hoiavad artiste oma *line-up*'ides, uusi üritusi on juurde tulnud ja artistide saadavus on praegu suveks väga kehv. Tundub, et käib jälle suur ülepingutamine ei tea mille nimel," lisab Roman.

Sellegipoolest peavad Roman ja Mihail Damn.Loudi pigem südamelähedaseks hobiks kui töiseks kohustuseks ning mõlemad tegelevad sellega oma põhitöö kõrvalt. Roman tegutseb nimelt Tallinn Music Weeki, Station Narva ja Sveta Baari ridades ning Mihail Von Krahlis ja vabakutselisena kõikjal mujal. Kui küsida, kui tihti Damn.Loudi puhul see töö pool välja lööb, ütleb Roman, et keegi otseselt tunde ei loe, aga vahel muidugi tekib tunne, et issand jumal, paar üritust veel, kõik on üle pea ja väsinud ja magamata: „Stressi on loomulikult." „Aga see on lõbus stress," torkab Mihail vahele. „Kui sa tuled kontserdile töötama, siis sa ei mõtle selle peale. Kõik on sõbrad, sulle meeldib seda teha ja näed kohe tulemust, kui rahvas tuleb, bänd mängib ja kõik need emotsioonid…"

„Ma mäletan, et meil oli pärast Tallinn Music Weeki veel pühapäeval Twin Tribesi kontsert. Siis sai terve nädal üsna magamata tööd rabatud ja veel viimane pühapäevane kontsert otsa. Tegelikult ongi kõige lõbusamad kontserdid need, kus su tüübid tulevad kohale, kõigil on mollid sellised, et nad surevad kohe ära, aga siis tekib meeletu energia. Filter kaob kohe ära ja kõik panevad hullu," naerab Roman.

Hüva mürgeldamist, Damn.Loud!

Mihail Makoshin (paremal) Damn.Loudi viiendal sünnipäeval.
Foto: Evert Palmets / kalamajaprints.ee

Damn.Loudi tiim ja nende viiendal sünnipäeval esinenud bändid Celeste, Tesa, Kannabinõid ja Egomašina.
Foto: Evert Palmets

Roman Demchenko (vasakul) koos Selofani ja QUALiga Mehhikos tuuril.
Foto: erakogu

VALIK DAMN.LOUDI KORRALDATAVAID KONTSERTE AASTAL 2022

The 69 Eyes (FI), Tallinn, Helitehas, **12. märts**
QUAL (UK), Tallinn, Sveta Baar, **23. märts**
Black Marble (US), Sveta Baar, **12. aprill**
Belgrado (ESP), Sveta Baar, **14. aprill**
Author & Punisher (US), Sveta Baar, **15. aprill**
HEALTH (US), Sveta Baar, **27. aprill**
Hatari (IS), Tallinn, HALL, **3. juuli**
Linea Aspera (UK), Sveta Baar, **14. juuli**
Wolfmother (AUS), Helitehas, **16. august**
Shortparis (RU), HALL, **6. september**

Vaata lisaks: facebook.com/we.are.too.damn.loud

UUS EESTI BIIT

RINGHOLD

Fotoo: Evi Pärn

Küsis **Mariliis Mõttus**

22. märtsil ilmub Eleonora Kampe ja Kalle Tikase ühisprojekti Ringhold kolmas album „KAEV", mis puudutab meid ümbritseva elukeskkonna hävimise temaatikat.

Olete nimetanud end alternatiivse bluusi duoks, kus kohtuvad stiililiselt Nick Cave ja Meredith Monk. Kuidas jõudsite äratundmiseni, et just selles nišis looma asuda?

Eleonora Kampe: Meil tekkis olukord, kus pärast mõneaastast tegevust vabaimproduona olime sattunud seisvasse vette ja otsisime värsket voolu. Kalle ütles välja saatuslikud sõnad: „Proovime mängida bluusi." Võtsimegi mõned bluusiklassikasse kuuluvad lood ja püüdsin esimest korda elus laulda sõnadega. Ringholdi debüütalbum oligi esimeste katsetuste tulemus, kuid nende käigus terendas juba arusaamine, et siin on peidus mingi meile omane stiil ja peame selle lihtsalt kivist välja tahuma. Võrdlus Cave'i ja Monkiga kõnetab peamiselt minu lauluviisi. Mul on olnud lauljate seas väga jõulised eeskujud: Freddie Mercury, Sting The Police'is, Jim Morrison, Nick Cave, PJ Harvey. Need on kõik popmuusika klassikasse kuuluvad hääled, kes ei ole instrumentalistid, vaid nende esmane heliväljund on äratuntavalt isikupärane laul. Monk aga on see vokaalne ekstsentrism, mille olen loetletud mõjutajatele lisanud.

Kalle Tikas: Minu puhul oli tegemist tagasipöördumisega bluusi poole pärast pikka tegelemist improvisatsioonilise ja n-ö progressiivse muusikaga. Igatsus lihtsuse järele, samas mitte olles traditsioonide vangis. Ma kohe ei mõelnud, kuhu see muusika täpselt asetuma hakkab.

Eleonora, sinu häälekasutus on Ringholdi ja ka su teiste projektide võtmesõna. Kas selline avangardvokalism nõuab tõsisemat treeningut või on see pigem loomulik tunnetus? Kalle, kui palju Eleonora hääl sinu mängu inspireerib?

E.K.: Loomulik tunnetus on siin kindlasti olemas, aga selle teeb võimalikuks aastatepikkune hääleõpe. Olen omandanud häälekasutuse baasoskused Anne Türnpu juhendamisel. Olin põhjalik harjutaja ja esimesed saavutused keerulisemat võimekust nõudvate hääletehnikate teostamisel tulid võrdlemisi ruttu. Tundsin selles praktikas ära iseenda ja kuni umbes 2014. aastani tegin pea iga päev hääletrenni ning esinesin ainult abstraktse hääleimpro skeenes. Olen rõõmus, et Ringholdi kolmandaks albumiks olen leidnud ka oma sõnalise lauluskeele, kuhu saan sisse tuua avangardvokalismi kuuluvaid võtteid. Ma juba väga ootan Ringholdi järgmiste lugudega seonduvaid edasiarenguid.

K.T.: Inspireerib juba selles mõttes, et ma ei kujuta ette ennast saatmas kitarril traditsioonilist bluuslaulu. Eleonora hääl toimib Ringholdis nagu teine instrument. Inimese hääl on sarnaselt nt puhkpilliga soolovõi meloodiline instrument, aga Eleonora puhul võib hääl omandada ka kitarripartiid toetava funktsiooni.

„KAEV" keskendub elukeskkonna hävimise teemale ja keerlebki kaevu metafoori ümber. Miks just kaev?

E.K.: Kolm aastat tagasi uue albumi jaoks lugusid looma asudes olime kindlad, et tahame keskenduda sõnumis tõsistele teemadele, keskkonna häving kujunes üheks kandvaks motiiviks. Esimesena sündis „Extinction Funk".

Pane kõrv peale: ringhold.ee

Siis tulid kaks kaevu-lugu, mille aluseks on Maarja Pärtna luuletus „Kaev" ja Kõrli Stalte liivikeelne proosapala „Kouv". Albumi nime otsides tahtsime, et see ei oleks inglise keeles. Liivikeelne nimilugu jällegi ei sobinud, kuna meie ju ei ole liivlased. Siis jäidki nimevalikul kaalule „Kaev" ja Tanel Randeri tekstile loodud „Loobumine". Kaevu tähendusväli tasakaalustab albumi raskemeelset tunnet – kaev sümboliseerib elu jätkumise võimalikkust.

K.T.: Kaev on vee allikas. Vesi on üks tähtsaimaid elu komponente, samas on kaev kergesti haavatav, kaduv. Kaevus ja allikas on sügavust ja müstikat.

Kuidas te eespool nimetatud autoriteni jõudsite? Ja millest otsus kasutada liivi keelt?

E.K.: Albumi teematunnetus oli algusest peale olemas, aga kõik tekstid on meid oma tulemisega üllatanud. Maarja Pärtna luulekogu „Vivaarium" sain kingituseks inimeselt, kes aimas minu soovi luua Ringholdile keskkonnatemaatikat kõnetavaid laule. Sukeldusin sellesse kogumikku ja valituks osutuski „Kaev". „Kouv" tuli nii, et palusin oma Riias elavalt liivlasest sõbralt Dāvis Staltsilt liivikeelset teksti. Dāvis tõigi mulle oma vanaisa Kõrli Stalte tekstikogumiku ja leidsin sealt „Kouvi". Tanel Randeri „Loobumine" hakkas mulle silma ühes tema Facebooki postituses. See tekst avaldas mulle sügavat muljet ja tükk aega veeretasin seda kusagil mõtete tagumises kambris, viimaks ei suutnud enam vastu panna ja küsisin luba, et seda Ringholdi uuel albumil kasutada.

K.T.: Mis võiks olla asjakohasem kaduvas keeles kaduvatest asjadest laulmisest?

Mis on teie meelest üks oluline mõte plaadilt „KAEV", mille iga kuulaja võiks kaasa võtta?

E.K.: Kuulajal võiks jääda tunne, nagu ta oleks kogenud midagi uut ja erilist.

K.T.: Kui kõik kaob, siis kaome ka meie. Loobumine võib olla edasiviiv lahendus.

TÕUKEJÕUD

VILLEM VALME

„Tõukejõud" on rubriik, mis tutvustab inimesi, kes tegutsevad muusikaga seotud elualadel, kuid ise lavalaudadele ei satu. Seekord avab Õunaviksi vedaja Villem Valme väikeplaadifirma argipäeva.

Foto: Kristjan Õiden

Kust tuli 2003. aastal idee hakata plaate välja andma?

Õunaviks sai asutatud alaleibelina plaadifirma Kohvirecords alla, mida me siis Hannes Praksi eestvedamisel koos mõne kamraadiga tegime. Tundus, et Kohvi hakkab ehk liiga professionaalseks muutuma ja tahaks mingeid äärealade asju ka avaldada. Alguses oli see täielik eksperiment – annan üks-kaks plaati välja, panen kogu algkapitali huugama ja eks siis vaatab edasi. Teadsin, et sõbral Lauri Sommeril oli tekkinud hea ports laule ja sealt see algtõuge tuli.

Kuidas on turg selle aja jooksul muutunud?

Kõik keerles alguses füüsilise plaadi ümber, valitses CD-formaat, voogedastuskeskkondi, YouTube'i ega sotsiaalmeediat veel olemas polnud. Samas käis kõva piraatlus ja MP3-de vahetamine, mis on nüüdseks üsna hääbunud. Praegu on pilt palju kirjum: vinüülid, CDd, kassetid. Samas on need kõik võrdlemisi nišiteema, pigem kollektsionääride ja fännikraam digitaalse levi kõrval. Õnneks on olemas Bandcamp – ilma selleta oleks nii mõnigi *indie*-leibel ammu välja surnud ja artist muule elualale kolinud.

Millega väikeplaadifirma vedaja tegelema peab?

Digi- ja sotsiaalmeedia kanaleid, mida leibel peab üleval hoidma, saab loetleda vähemalt kahe käe näppudel. Sellele kulub päris palju auru. Põnevam osa on jätkuvalt uue reliisiidee leidmine ja ettevalmistus, esimesed demod, miksid, plaadikujundused. Siis tootmine, kui on füüsiline plaat. Selles on midagi võluvalt anakronistlikku – kuskil päris tehases pressitakse päris vinüüle. Ja väga oluline on plaadi väljatoomine ja kõik sellega kaasnev postitustest kontsertideni.

Olen seni leibelit üksi vedanud, aga ei saa öelda, et üksiku hundina, sest kaasan kõikvõimalikke partnereid, mis ongi suuresti leibeli mõte – ühendada omavahel õiged inimesed. Mu eriline kirg kogu asja juures on musavideod, mis on kõik tehtud hea sõbra ja hea tunnetusega filmimehe Zbanski Kinoga.

Õunaviksi artistide pagas ei ole küll eriti suur, kuid kõigil on omamoodi helilised kiiksud. Mille järgi sa artiste valid ja kui palju sulle demosid saadetakse?

Kuna ma üksi teen, valin puhtalt isiklike eelistuste ajel, nii muusika kui ka inimliku klapi järgi. Seetõttu olen keskendunud pigem vähematele artistidele, aga avatud ka uuele. Demosid ikka tuleb, aga kuna annan aastas vaid 1–2 plaati välja, on mul enamasti juba paar aastat ette plaanid tehtud ja pean viisakalt ei ütlema, õigemini annan nõu ise plaat välja anda.

2004. aastal ilmus Õunaviksi alt näiteks Tartu vaimu Erkki Hüva plaat. Kui palju sa sellisel *outsider-/lo-fi*-kraamil praegu silma peal hoiad ja mis elu see Eestis elab?

Erkki Hüva plaat oli teine kindel asi, mille plaanisin leibelit asutades välja anda. Mul on väga hea meel, et see tehtud sai, seegi tänu Lauri Sommerile. Enam ma spetsiaalselt seda ääerealade maailma ei ürita jälgida, kõigega lihtsalt ei jõua tegeleda. Mulle tundub, et see *lo-fi* on juba kuhugi teise kohta ka nihkunud – vahepealse träpiplahvatuse ajal vaatasin, et noored ja Siim möllavad seal juba mõnusalt. Väga meeldis just seda alguse pungimat faasi kõrvalt jälgida, polegi vaja kõiges ise osaline olla, kui see loomulikult välja ei kuku. Zbanski Kino „Lil Eestis" on see segadus ja õhin kenasti kinni püütud.

Küsis **Mariliis Mõttus**

Kujundus Joonas Arro

VIHJE

12. märtsil saabub Tallinnasse Sveta Baari esinema bänd, kelle nime hääldamine pole ainult suurepärane keeleharjutus, vaid ka muusikasõpradest meemimeistrite üks meelisteema. Saage tuttavaks SHXCXCHCXSHiga. Tegemist on enigmaatilise rootsi duoga, kelle nimele ei jää sugugi alla ka nende looming – kummitav, tume ja eksperimentaalne *techno*. *Live*'idega toetavad Keetai ja Bible Club.

■■■■■
suurepärane

■■■■□
väga hea

■■■□□
hea

■■□□□
mittemidagiütlev

■□□□□
halb

■■■■□

Kuulas Mihkel Braun

EIK – UDUVAIP

(TIKS rekords, 2022)

EiKi uut albumit sobib kenasti iseloomustama just selle pealkiri. Selline vinelooris helimaastik ja teisalt nagu pehmissoe vaip, millesse end ses *lõpmatus laupäeva hommikus* („KINNISILMI") kulgedes oleklema keerata.

„uduvaiba" kudumisel oli EiKil kangastelgedel abiks salk muusikuid-produtsente, kellest paljud on talle juba kauaaegsed kaasteelised. Selle aja jooksul peente detailideni häälestatud koostöö tulemusel sündinud lugudel on küllaldaselt lüürilist tõmmet ja muusikalist jumet, *et südamest saaks siidjas mannavaht* („ÕHUTUS"). Samas hiilgavad nende algosakesed kiiduväärselt ka üksipäi jäädes.

Näiteks EiKi värsiread ei kahvatuks kahtlemata ka paberil ilmudes. Seda demonstreerib veenvalt autobiograafiline „TAVALINE" (*Ma tahaks olla liiri punk ja olla Viivi Luik / Ning olla nii-nii uus, et tirib pildituks*). Õieti võiks nad vahel säänses vormis isegi eredamalt särada, kuivõrd end pigem musitseeriva värsiseadja kui traditsioonilise hiphopmuusikuna tunnetava autori mõtte- ja sõnarohkus kipub mõne pala salmisegmentides olema pisut raskesti jälgitav. Tähelepanu teritamine tekstide kuulmiseks tasub end siiski ära ja refräänidest kiirguvad juhtmõtted on meeldejäävalt kõlavaks toimetatud („SISSE").

Värsivoogude saateks pakutavate helitaustade läbivaks jooneks on rahulikkus – udus rännates ei maksagi kiirustada –, mille nüansid hooti-looti varieeruvad. Urbanistlik, neoonikumas hõljuv „MANDARIINIHOOAEG" (tõeline produktsioonipärl) *versus* helgete *indie*-iilidega puhuv „TEAD". Tormakastempoline „KOLIMISKASTID" eristub helilisest üldpildist aga niivõrd, et hoolimata sobivusest „lahtiütlemistest ja lahkumistest" kõnelevale albumile võinukski see jääda eraldi singliks. Omaette helikandjalt oleks tulevikus rõõm leida ka „uduvaiba" instrumentaalid.

OUMEEN – 2022 MIXTAPE

(Trash Can Dance, 2022)

■■■■□

Kuulas Indrek Mesikepp

Oumeen on ühemehebänd, mida teeb rohkem kunstnikuna tuntud Timo Tiivas. Ma ei tea küll, kauaks see nii jääb, sest Oumeeni muusika on liiga *catchy*, et olla vaid kõrvaltegelase rollis.

Pealkiri „2022 Mixtape" fikseerib ilmumisaja, aga tekitab samas segadust. Need helid meenutavad hoopiski aega, kui arvutite asemel olid primitiivsed süntesaatorid ja keegi ei osanud veel kitarride gruuvivaid käike post-pungiks nimetada. Viimane termin võiks olla muusikakosmoses eksleja jaoks märksõna, millega Oumeeni asukohta kaardistada, aga seegi võib olla eksitav. Kui praegune uus post-pungi laine kopeerib pigem Joy Divisioni tumedat draamat või Gang of Fouri ja Au Pairsi nurgelisemaid rütme, siis Oumeen paneb helisid kokku nii, nagu seda tegid need tundmatud poisid ja tüdrukud, kelle 80ndate alguse katsetusi on viimasel ajal obskuurse muusika kogumikel taas välja antud. Tõsi, siin on sarnasusi ka The Falli tantsulisemate lugude või meloodilisema vara-*industrial*'iga (Cabaret Voltaire jms), aga kindlasti ei ole tegu ühe või teise kopeerimisega. Mine tea, äkki mõnele aardekütile, kes tahab kogeda muusikas hirmu ja piinlikkusega segatud põnevust, võiks Oumeeni loodud kaasahaarav voog, millesse on sulatatud vanade eksperimentaatorite minimalismi, tunduda liiga teadliku ja turvalise mikstuurina. Hedonisti nagu mina võlub „2022 Mixtape" aga väga.

Ehk enamgi kui kogu eelnev jutt iseloomustab seda muusikat loo „Kiire mees" tekst, mis koosneb vaid korduvaist sõnadest „kiire mees, kiire auto, kiired prillid".

■■■■■

Kuulas Janno Toots

WEST COAST SWINGAZ – GROOVE 4 U

(Trash Can Dance, 2022)

Mäo ristmikule istuksid kui valatult suunaviidad New York – Chicago – L.A., et teha kaasa üks muusikaline rännak Süda-Eestis pesitseva Tanel Matsaluga. Nagu tema artistinimi ette näitab, algab retk USA läänerannikult, Arabian Prince'i piraka 80ndate limo tagaistmel, mille polster on puhtast bassist („And Have A Nice Weekend"). Breikarid külastatud, ootavad Ameerika teises otsas garaažiaurudega „Luvdrunk" ja „I Groove 4 U", kutsudes ühes looga „Special Night" sinna tükiks ajaks puusi nõksutama.

Getobiidi kummardajate mõnuhetked saabuvad masinliku träkiga „Work It Out", mis manab silme ette luitunud etikettidega, ent seda ärksamad Chicago pärlid 80ndate teisest poolest. „Ooh Babe" on albumi kõige tummisem tükk, parajalt laksava rütmi ja hingestatud vokaalsämplitega, ning samas vaimus jätkab „Take Me Away". Öösse libiseme rullava *house*'iga, kus sametine bassikäik sõlmib suhteid muheda saksofoniga („When I Think Of You").

House-muusika on piirideta ja rahvusvaheline mees Väätsalt tõestab albumiga „Groove 4 U", et ei takista vallid, ei takista kraav, kui meeli on vallanud kütkestav gruuv. Muidugi võib üles lugeda terve rea mõjutusi – artist ise mainib selliseid leibeleid nagu Strictly Rhythm, Nu Groove ja Nervous – ja on selge, et aastakümnete taha ulatuva ajalooga *house*'is hõlpsalt revolutsiooni ei tee, kuid siiski on tegu kaasahaarava paketiga, mille Legowelti vaimus kaanekujundus – füüsilisel kujul saab albumit kassetikunnilt Trash Can Dance'ilt – valmis autori oma käe ja viltpliiatsitega.

ERINEVAD ESITAJAD – VAHELÜLI

(Sünoptik, 2022)

■■■■□

Kuulas Kaspar Viilup

Ma ei üritagi kuidagi pidada end kodumaise müramuusika spetsialistiks. Olen küll huviline, kuid siiski kõigiti võhik. Seetõttu on „Vahelüli" paljuski mõeldud just minule ja kõigile teistele, kes tunnevad end pisut kohmetult, kuna ei oska selles rikkalikus maailmas kuskilt algust teha. Plaadifirma Sünoptik pani kokku väikese sekseri.

„Vahelülil" on umbes tunnine kiire ülevaade Eesti kõige sügavama *underground*'i eluolust, mis lendab marutuulena hullumeelsest improvisatsioonist abstraktse elektroonilise bluusi või peatamatu vabadžässini. Žanripiiridest on selle kogumikalbumi puhul tegelikult isegi naeruväärne rääkida, see on otsekui purki püütud plahvatuslik loomeenergia, mis ei allu ratsionaalsele loogikale. Selleks et kõlavat paremini mõista, on parem lasta lahti ka kõige laiemas mõttes muusika kui sellise mõistest, kuna seegi seab sedalaadi helikunstile ebavajalikud ja piiravad raamid.

Soe soovitus: andke „Vahelülile" aega ja ruumi. See ei ole kuulamine, mille saatel saab ringi tuhiseda, kodu koristada või muu tühja-tühjaga tegeleda, pigem on plaadile koondatud materjal erakordselt nõudlik. Kui olete valmis end sellele loomingule täielikult pühendama, siis rullub tasahilju lahti visuaalne ja lummav maailm, milles riigipiirid ja eri kultuurid ei mängi mingit rolli. See on parimas mõttes nüüdsaegne maailmamuusika, peegeldades ühelt poolt praegust pöörast aega, kuid olles samal ajal sellest täiesti sõltumatu, kusagil eemal, paremas kohas.

Huvitav on seegi, et kui ratsionaalselt hinnates võiks album tunduda tulvil lõhki kistud rütme, kraaksuvaid deemonhakke ja ettearvamatuid heliekspermente kuidagi tume ning rusuv, siis sellest koorub välja hoopis sõnulseletamatu helgus, ehk isegi turgutav lootus.

Vapustavalt hästi kureeritud kogumik, mis suudab lühikese ajaga avada kuulajale seni tundmatu maailma.

TRANSGRESSIIVNE KUNSTNIK ON TEISTMOODI INIMTÜÜP

Transgressiivne kirjandus on nähtus, millest enamik eestimaalasi on seoses Kenderi kohtuprotsessiga vähemasti kuulnud, ometi on sellekohaseid näiteid ja võimalusi hoopis rohkem. Millega on ja millega ei ole siinkohal tegu, miks me üldse piire kompavat kirjandust loeme ning missugune on transgressiivne kunstnikutüüp?

Intervjuu **Janek Kraaviga**. Küsis **Maia Tammjärv**, pildistas **Nele Tammeaid**

Veebruaris kaitses Janek Kraavi Tartu Ülikoolis eesti kirjanduse erialal doktoritöö teemal „Transgressioon ja transgressiivsuse poeetika eesti nüüdiskirjanduses". Põrgatasin Janekile sellega seoses ei rohkem ega vähem kui seitse küsimust, mis võiksid asja veidi lähemalt avada.

Arvatavasti jõudis sõnapaar „transgressiivne kirjandus" meil inimeste teadvusesse Kaur Kenderi vana hea „Untitled 12" kaudu, seetõttu on ta vist paljude jaoks just seksuaalsete jälkuste või isegi pedofiilia kirjandusliku väljendamise sünonüümiks. Missuguseid võimalusi või transgressiivse kirjanduse tüüpe või teemasid veel on?

Muidugi oli Kenderi kohtuasjaga kaasnev avalik arutelu üheks transgressiivse kirjanduse mõistet teadvustavaks ajendiks. Nüüdisaegses kultuuridiskursuses on tegelikult kaks suuremat mõjukonteksti. Esiteks 1980. aastate lõpus ja 1990. aastate alguses Ameerikas ja Euroopas tegutsenud autorid, kellest on saavutanud globaalse tuntuse **B. E. Ellis** romaaniga „Ameerika psühhopaat". Tema looming on mõjutanud üsna tugevalt ka Kenderi eri teoseid nii teemade kui ka stilistika seisukohalt; samas on Ellise kujutatud sarimõrvari troop pakkunud ilmselt eeskuju ka pseudonüümsele eesti autorile **Chanelderie** romaani „Kontrolli alt väljas" kirjutamisel. Teine ja varasem transgressiivse kunsti teadlik kultiveerimine oli seotud 1980. aastate New Yorgi *underground*-kino ja fotograafiaga (**Nick Zedd**, **Richard Kern** jt). Tüüpide ja teemade puhul räägiksin ma teemadominandist, milleks on näiteks ohtlike või kahtlasena määratletud tegude kujutamine ja liialdatud keskendumine eri tabunähtuste või -objektide kirjeldamisele või näitamisele.

Julian Wolfreys pakub järgmise transgressiivsete teemade ja kunstinähtuste nimekirja: alastus, seksuaalakt, seksuaalsed eelistused ja suguline orientatsioon, nn hälbeline seksuaalsus, vandumine, lõikumisfilmid, *snuff*-filmid, õudusporno, punk, **Kenneth Tynani** lausutud „fuck" BBC eetris 1960. aastate keskel, satiir, Monty Pythoni „Briani elu", blasfeemia, tätoveeringud, kehaaugustamine ja muud kehakunsti manifestatsioonid, minevikus näiteks jumalale viitamine 16.–17. sajandi näidendites, **Shakespeare'i** „Titus Andronicus", **markii de Sade'i** teosed, **Goethe** „Hingesugulased", **Oscar Wilde**; möödunud sajandist dadaism, sürrealism, **Kathy Ackeri** teosed, Bret Easton Ellise „Ameerika psühhopaat", **Chuck Palahniuki** „Kaklusklubi", **J. G. Ballardi** „Crash", **Robert Mapplethorpe'i** fotod, **Andres Serrano** „Piss Christ" jne. Siia võib lisada *industrial*-kultuuri või miks mitte *black metal*'i. See nimekiri on avatud ja pidevalt täienev.

Me eeldame, et kunstnik püsib eri aineste ja teemade käsitlemisel n-ö viisakuse piirides, et teda juhivad samasugused eetilised ja esteetilised põhimõtted, millega inimesed on harjunud.

Muidugi ei pea hea kunstnik oma teost kuidagi põhjendama, kuid praktika on näidanud, et äärmuslikel juhtudel on see siiski mõõdapäästmatu või õigustatud.

Ma usun küll, et sellist tüüpi kirjandus elustab lugejas või vaatajas teatud „animaalse kihistuse" või loodusliku poole, mis on aegade jooksul eri normide ja reeglitega kultuuris kõrvale surutud.

Ütled oma doktoritöö alguses, et „sageli käivitavad häirivad teemad või kujutamisviis üldisema diskussiooni ning toovad jõuliselt nähtavale kultuurilise ja poliitilise spektrumi äärmused". Teatavasti paljudele, enamasti vist isegi kunstist pigem kaugemal seisvatele isikutele, juba põhimõtteliselt ei meeldi kunstniku seesugune (teadlik) taotlus (jälle ta tahab tähelepanu jne!). Mis võiks siin autorit n-ö lunastada, põhjendada või välja vabandada? Või kas kunstile on lunastust või säärast lihtsustavat põhjendust üldse vaja?

Üks põhjus on siin see, et transgressiivne kunstnikutüüp on nn traditsioonilisest kunstnikutüübist väga erinev. Me eeldame, et kunstnik püsib eri aineste ja teemade käsitlemisel n-ö viisakuse piirides, et teda juhivad samasugused eetilised ja esteetilised põhimõtted, millega inimesed on harjunud või mis ei ohusta kuidagi nende arusaama kultuurist või ühiskonna toimimisest. Sellest vaatepunktist tähendab kultuur korda või tabude süsteemi, mida rikkuda pole viisakas ega vajalik. Inimesed tahavad „pildi sisse minna", teos peab olema teatavas mõttes harmooniline, hea peab võitma kurja ning toetama inimeste üldist maailmapilti või arusaama sellest, mis on õige ja vale. Õige tähendab antud kontekstis üldiselt jagatavaid arusaamu ja hoiakuid.

Transgressiivne kunstnik ei kutsu vaatajat „pildi sisse minema", vaid, vastupidi, transgressiivne kunstiteos ehmatab vaataja eemale, tekitab selge distantsi teose ja vastuvõtja vahel. Kindlasti võib lunastavaks asjaoluks olla teose ühiskonnakriitiline sõnum ja osutused viisaka fassaadi taga olevatele probleemidele või vägivallale. Ma ei usu, et Andres Serrano eeldas, et keegi tahaks tema foto „Piss Christ" „sisse minna"! Kunstniku uriini uputatud krutsifiksi kujutava kompositsiooniga taheti ilmselt küsida, milline on Lääne inimese suhe kristlike väärtustega või kuivõrd me nende väärtustega ühiskonna liikmetena tänapäeval veel arvestame. Muidugi ei pea hea kunstnik oma teost kuidagi põhjendama, kuid praktika on näidanud, et äärmuslikel juhtudel on see siiski mõõdapäästmatu või õigustatud. Aga see on osa nii sotsiaalset normi kui ka kunstilist transgressiivsust iseloomustavast arutelust, mille sisuks on lõpuks eri tabude ning normide kehtivuse ja tähenduse üle diskuteerimine.

Mis sa arvad, miks me üldse loeme transgressiivset kirjandust (või hindame kirjanduses transgressiivseid tunnuseid/poeetikat vms)? Kas ikkagi esmajoones šokiefekti (läbielamise) taotlemiseks? Või oleme ka lugejatena tegelikult salamisi just nimelt perverdid või muidu äärmuslikud?

Šokeerimine ja skandaal kuuluvad kaasaegse kunsti vahendite hulka, sest tohutus paljususes silmajäämine ja kriitikute või institutsioonide tähelepanu võitmine on eelduseks teose müügiedule või kuulsusele. Aga see on tõesti pigem väline ja vormiline. Ma usun küll, et sellist tüüpi kirjandus elustab lugejas või vaatajas teatud „animaalse kihistuse" või loodusliku poole, mis on aegade jooksul eri normide ja reeglitega kultuuris kõrvale surutud. Nõnda võib seletada kunstiliselt suhteliselt nõrga romaani „Viiskümmend halli varjundit" meeletut populaarsust, mis näitab muidugi seda, kuidas marginaalne transgressiivne poeetika jõuab keskvoolukultuuri ja argipäeva kultuurikogemusse. Teine põhjus, miks meile meeldivad teoses transgressiivsed elemendid, näiteks transgressiivsed tegelased, on see, et meid viiakse lugejate või vaatajatena sellistesse olukordadesse, kuhu me kunagi ei satu, sest enamik meist järgib ühiskondlikke kokkuleppeid ja reegleid. Ilmselt ei köida inimest transgressiivset elementi sisaldavas teoses mitte niivõrd põnevus ega isegi kriminaalsus, vaid viimasega kaasnev normidest ületamine, mida me endale kuidagi lubada ei saa ega tahagi. Miks muidu näiteks naelutas sajandivahetusel inimesi telerite ette Tony Soprano tegelaskuju? Ta oli sotsiopaat, mõrvar, abielurikkuja, kriminaal jne. Kuid tema rolli kaudu oli äraspidisel moel võimalik imetleda tüüpi, kes ei hooli mingist üldisest normist ega korda tagavast seadusest. Kas näiteks siin ei toimu äraspidine ja salajane samastumine antikangelasega?

Kas transgressiivne kunst on midagi teatud perioodidele omast? Kas on võimalik leida näiteks mingeid põhimõttelisi ühisosi ühiskondi eriti kõvasti raputanud tekstide ilmumisaegades või -kontekstides?

Pigem ma ütleks nii, et see on omane (hüper)individuaalsust pühitsevale ja väljendusvabaduse piiridega katsetavale ühiskonnale ja kultuurile. Põhimõtteliselt on paljud kriitikud näinud sarnast mustrit, mille järgi 20. sajandi kultuuris kordus šokeerimise ja mässumeelsuse tsükkel peaaegu igal kümnendil, alustades avangardliikumisest ja „pöörastest" kahekümnendatest ja lõpetades sajandivahetuse piire nihutava kunstiga. Viimasel juhul, postmodernses ühiskonnas on võimendunud kontrollimatu vajadus laieneda, ületada seniseid silmapiire ja minna normaalsusena aktsepteeritud teguviisi piiridest kaugemale, aga see oleks transgressiivse kunsti laiem elutundeline kontekst. Võib ju öelda, et transgressiivsus on järjest liberaalsemaks muutuva ühiskonna kunstiline praktika, kuid samas tuleb meeles pidada, et sõna- ja väljendusvabadust aktsepteeriv demokraatlik Lääne ühiskond on ka sellise kunsti ainuvõimalik keskkond. Totalitaarsetes režiimides või religioosse elukorraldusega ühiskondades on need praktikad juba põhimõtteliselt keelatud. Loomulikult on ka sellisel juhul normi ületav kunstiteos transgressiivne, aga see pole enam lihtsalt ületamine, vaid klassifitseeritakse selles kontekstis näiteks kuriteoks, reetmiseks jne.

Kui tõenäoliselt saab mõni transgressiivne element üldse muutuda mingiks peavooluks? Või on see ikka juba olemuslikult midagi äärmuslikku?

Eespool toodud näide pornograafia kategooriasse kuuluvast teosest näitab, et selline olukord on võimalik.

DEFINITSIOON

Transgressiivne nüüdiskirjandus on ebameeldivaid, häirivaid ja kultuuris tõrjutud teemasid teadlikult käsitlev või tematiseeriv kirjandus, mille tuumaks on keelu rikkumise tagajärjel või vaikimisi sündsaks peetava normi hülgamisel kujunev ambivalentne tähendusväli, mis luuakse tabusõnalise tähistamise, graafilise kujutamise ja keelu reflekteerimise kaudu, see tähendab, et kirjeldatav ainevaldkond, teose vaatepunkt ja kujutamislaad võivad olla häirivad või lugejale vastuvõetamatud.

Allikas: Kraavi, J. 2021. Transgressioon ja transgressiivsuse poeetika eesti nüüdiskirjanduses (juhendaja Arne Merilai). – Dissertationes litterarum et contemplationis comparativae Universitatis Tartuensis, nr 21, lk 10.

Senini raamatukaupluste hämaratesse nurkadesse ja erisektsioonidesse paigutunud erootiline kirjandus on sisuliselt peavooluks muutunud. Sama puudutab selliseid transgressiivseid figuure nagu sarimõrvarid ja zombid, kes esiteks esindavad piiriületamist väga erinevates kategooriates, näiteks zombide puhul võib ju rääkida suurest ontoloogilisest piiriületusest elu ja surma vahel. Teiseks on nende figuuride kujutamise praktikad muutunud järjest kvaliteetsemaks, graafilisemaks, üldise narratiivi ja terviku mõttes tugevalt põhjendatuks jne. Siin saab kõneleda väga tugevast vägivalla estetiseerimise tendentsist, mis ühelt poolt on küll naturalistlikult eemaletõukav, aga teisalt jälle omal moel läbimõeldult ja „ilusasti" esitatud. Vaadatagu telesarja „Hannibal" (2013–2015), kus näiteks 2. hooaja alguse tagasivaates võib näha korraga tervet kataloogi surnukehade „väljapanekul" või disainimisel kasutatud võimalustest. Kuid samas ma arvan, et kõnelemisviisid, mis kujutavad äärmusvägivalda, surnukehasid ja laste vastu suunatud agressioone, on ümbritsetud väga tugevate keeldudega ja nende puhul kehtivad jätkuvalt tugevad normid ning nende kujutamine liiga „otse" on alati riskantne või ohtlik.

Minu meelest ei saa transgressiivsus või transgressiivne element siiski ülemäära tugevalt domineerima hakata. Esiteks on selliseid kunstnikke, kes nende teemadega spetsiifilises laadis tegelevad, siiski üsna vähe, sest see peab olema kõigepealt teistmoodi inimtüüp, kes omal moel ka naudib tabude või normide rikkumisega kaasnevat kriitikat, süüdistusi või hukkamõistu. Teisalt väga paljud eri valdkondade kunstnikud lihtsalt ei taha selliste teemadega tegeleda või teatud poeetikat kasutada, sest see on ka emotsionaalselt keeruline ja koormav. Ja lõpuks, ega me ka vaatajate või lugejatena ei taha sellist kunsti palju kannatada või ei ole selleks emotsionaalselt võimelised. Ometi on see teatud mahus kultuuris kuhjuva tumeda energia ventileerimiseks vajalik ja värskendav praktika.

Sinu doktoritöö on keskendunud transgressiivsuse poeetikale eesti nüüdiskirjanduses. Kas transgressiivsus on Eestis kuidagi teistsugune kui kusagil mujal, näiteks angloameerika kontekstis või Venemaal?

Mu meelest ulatub „eesti transgressiivsuse" ajalugu esimeste omakeelsete sakraaltekstideni, nende keelamise ja hävitamiseni. See tähendab muu hulgas seda, et ka Eestis on olnud suunda näitavaks protestantliku vaimsuse kujundatud käsitused moraalist, keeldudest ja käitumisnormidest. Selles jagame me ikka näiteks läänelikke arusaamasid ületamisest. Samas on meil ilmselt tugevamalt normeeritud rahvuslik pühaduse kategooria, mis pole üldiselt näiteks angloameerika transgressiivse kunsti teemana väga oluline. Tuletagem meelde näiteks **Peeter Sauteri** kirjutatud „Lauakõne" teksti või **Mikk Pärnitsa** laulupeo pühadust kritiseerivat artiklit. Ilmselt tuleb vaadata eri riikide või institutsioonide põhimõtteid, mis puudutavad avalikkuses kasutatavat sõnavara või alastust avalikus ruumis või meedias reguleerivaid piiranguid. Neid erinevusi tuleb otsida pigem nendest väiksematest praktikatest.

Saab kõneleda väga tugevast vägivalla estetiseerimise tendentsist, mis ühelt poolt on küll naturalistlikult eemaletõukav, aga teisalt jälle omal moel läbimõeldult ja „ilusasti" esitatud.

Kui proovime üldistada, siis transgressiivne element sõltub sotsiaalsetest ja kultuurilistest muutustest, mis võivad eri ühiskondades tugevalt varieeruda. Kui tegemist on totalitaarsusesse kalduva ühiskonnaga, siis seal on ka poliitilistest teemadest ajendatud sõnavõtud tugevalt transgressiivse jõuga. 21. sajandi esimestel kümnenditel on nähtud taas transgressiivsena ületamisi, mis puudutavad religioosseid ideid ja sümboleid.

Siin on alates sajandi algusest palju juhtunud. Transgressiooniuurija **Chris Jenksi** arvates on holistilise vaate kultuurile asendanud „identiteedipoliitika", mistõttu eri kogukonnad tõstatavad küsimusi keskme ja perifeeria muutuva suhte kohta, samuti käivad arutelud samasuse ja erinevuse, normaalse ja hälbelise nihkuvast perspektiivist tulenevatel teemadel. See kõik on transgressioonide ja transgressiivse kunsti uus kontekst.

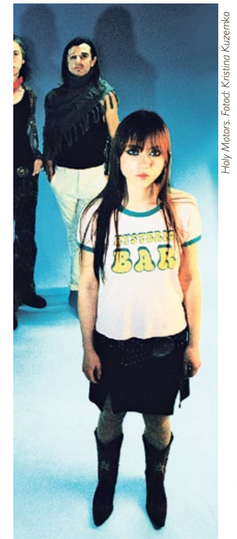
Samas on meil ilmselt tugevamalt normeeritud rahvuslik pühaduse kategooria, mis pole üldiselt näiteks angloameerika transgressiivse kunsti teemana väga oluline.

Kas võib öelda, et soolisus on transgressiivse kirjanduse puhul (tänapäeval) silmatorkavalt oluline? Ehk kas naisautorite või naistegelaste puhul on siin mingi väga suur erinevus võrreldes meestega? Mulle endale nimelt näib, et eesti kirjanduse kontekstis on transgressiivsed n-ö tegijad praegu eelkõige naised. Kas see on nii ja kui, siis mis võiks olla selle põhjus? Kui just mitte lihtsalt see, et naised jõudsid sellele(gi) väljale lihtsalt hiljem ja nõnda on naiselik perspektiiv siin veel suuresti avastamata?

Ma olen üsna kindel, et siin võib rääkida sooerinevustest nii vastuvõtu tasandil kui ka kunstnikupositsiooni mõttes. Näiteks vägivallakujutused ehmatavad enam naissoost vaatajat, samas näiteks sünnitamise või menstruaalvere jne kirjeldamine läheb meeste jaoks teinekord üle piiri. Minu jaoks on transgressiivsete teemadega tegelevad naisautorid kirjanduses ja filmis isegi huvitavamad kui meesautorid, aga neid on muidugi vähem. Mulle tundub, et naiskunstnikel on julgust teisele poole piiri vaadata isegi rohkem kui meestel.

Ma seda hiljem kohalejõudmist ja hilinemist ülemäära ei tähtsustaks, enne B. E. Ellist oli Kathy Acker. Või näiteks **Marie Underi** erootiliste motiividega luule möödunud sajandi alguses oli suhteliselt samaaegne meeste kirjandusse toodud seksuaalsuse motiividega. Võib-olla on probleem ikka selles, et naiste roll avalikus elus on olnud alati rohkem normitud, naiste kirjutamist, keelt ja teemasid on piiranud suuremad tabud ning see on jätnud oma jälje nii üldisesse kui ka transgressiivse kirjanduse ajalukku.

Nele Tammeaid on Tartus tegutsev fotograaf, semiootik ja kultuuriuurija. Tunneb erilist huvi personaalse fotograafia vastu: pildistab omaenda argipäeva ja uurib isiklike piltide funktsioone.



Holy Motors. Fotod: Kristina Kuzemko

Mis: Von Krahli Salongi live
Millal: 18. märtsil kell 19
Kes: kauboi-unelmapopiansambel Holy Motors + noored indirokkarid kollektiiviga Недоверие
Info: *facebook.com/vonkrahliteater*

04.03.

KAASLANE

Reedel, 4. märtsil avatakse A-Galerii SEIFis Taiwani kunstniku Piera Ying-Chu Shih (snd 1993) näitus „KAASLANE". Tegemist on kunstniku parasjagu käimasoleva projektiga, mille käigus Shih katsetab, kuidas positsioneerida käsitööd suhtelises esteetikas ning kui kaugele võib jõuda lahkuse ja empaatiaga. Tema eesmärk on luua unikaalsete käsitsi valmistatud metallist miniatuuride abiga ringlus, mis kinkimise teel tavapärasest tarbimisstruktuurist välja jõuaks. Näitus jääb avatuks 29. märtsini. Uuri lähemalt: *agalerii.ee*

04.03.

IDLIBRA @ SVETA

Sveta Baar kutsub 4. märtsil (algusega kell 19) taas osa saama naiste öösst! Sel korral kostitab külastajaid muusikaliste elamustega brasiilia audiovisuaalkunstniku Libra Lima projekt IDLIBRA. Libra Lima muusika- ja DJ-stiil ühendab tema enda popi ja *funk*'i juured elektroonika, *breakbeat*'i ning afrolatiino rütmidega. Vaata: *facebook.com/BaarSveta*

10.03.

SUUR TEADASAAMINE

Zuga Ühendatud Tantsijate uuslavastus „Suur teadmatus" on füüsiline mõtisklus lahtilaskmisest, ärasaatmisest ja rituaalidest, mis puhastavad ning valmistavad ette kohtumist uue ruumi ja maailmaga. Lõpp tundub sageli lõplik, nõnda kipuvad ka meie sellekohased mõtted ja tunded olema (surm)tõsised. Elage ettevaatlikult, käige nööri mööda, ärge külmetage, jääte haigeks ja purikas kukub pähe, murrate kaela ja leiate oma otsa. Aga mis siis, kui see ots ei olegi ots? Lavastajad, koreograafid ja etendajad Tiina Mölder, Kärt Tõnisson, Helen Reitsnik, Ajjar Ausma, Päär Pärenson. Esietendus 10. märtsil Sõltumatu Tantsu Laval. Info: *stl.ee*

Foto: Anastasia Semjonova

11.–13.03.

NAISTE ÖÖDE FILMIFESTIVAL

Pärast naistepäeva on aga põhjust seada sammud hoopis Raplasse, kus toimub 11.–13. märtsini traditsiooniline Naiste Ööde Filmifestival (NÖFF). Sel aastal on festivali läbivaks teemaks unustatud ja unustamatud naised. Nii kohtume filmilina vahendusel soome kunstnike Helene Schjerfbecki ja Maija Isola, inglise laulja ja näitleja Jane Birkini ning kabareelaulja Lolaga. Lisaks on kavas eesti dokumentaalfilmide seanss koos külalistega. Programm ja piletid: *noff.ee*

12.03.

10 MINUTI MARATON

Made in Estonia Maraton on etenduskunstide lühivormide festival, mis toimub tänavu 12. märtsil juba 15. korda. Osalemise ainuke tingimus on, et kuni 10-minutiline etteaste oleks valminud spetsiaalselt maratoni jaoks. Seda, mis laval toimuma hakkab, teavad vaid tehnikud ehk, jah, tegemist on põrsas-kotis-diiliga! Lisaks tavapärasele kolmele plokile (*black box*, videoplokk ja tühi lava) näeme sel aastal pungiplokki. Vaata: *saal.ee*

14.03.

EMAKEELEPÄEVAL EMAKEELEST

Eesti Rahvusraamatukogu emakeelepäeva konverents „Selgelt eesti keeles" toimub 14. märtsil kell 11 Hopneri majas (Raekoja plats 18). Juttu tuleb selgest keelest õige mitme nurga alt. Läbi meie mõtete, ümber meie maailma, lihtlabaselt ja diplomaatiliselt… Teiste seas astuvad üles Jaak Jõerüüt, Katre Kasemets, Arvi Tarvast ning Tiit ja Maris Pruuli. See, kel kohale tulla pole võimalik, saab vaadata sündmuse ülekannet otse või hiljem rahvusraamatukogu YouTube'i kanalilt või Facebooki lehelt. Info: *nlib.ee*

18.03.

KONTSEPTUALISTID KUMUS

Kumus avaneb 18. märtsil näitus „Mõtlevad pildid. Kontseptuaalne kunst Moskvast ja Baltikumist" (kuraatorid Anu Allas, Liisa Kaljula ja Jane Sharp). Väljapaneku keskmes on dialoog Moskvast ja Baltikumist pärit kontseptuaalse kunsti eri vormide vahel 1970.–1980. aastatel. Tollases hilisnõukogude keskkonnas tähendas kontseptuaalsus igapäevaelust pärinevate žestide, lausungite, narratiivide ja objektide nihestamist viisil, mis õõnestas nende tähendust, pööras selle ümber või lagundas hoopiski. Lähemalt: *kumu.ekm.ee*

Sirje Runge „Geomeetria VIII", 1976

21.03.

PURE PINK POX

Lavastusega „Pure Pink Pox" jätkab kooslus The Biofilm Sisters (Alise Bokaldere, Mari-Liis Eskusson, Katrin Kreutzberg, Arolin Raudva) sealt, kus asi 2019. aasta teosega „All That Goes Right" pooleli jäi. Meil kui keskklassi naistel on keskklassi unistused. Oleme armsad ja ohutud senimaani, kuni ületame ohtlikkuse lävepaku. Kuidas eelistused ja sümpaatiad inimesi kokku toovad ning kuidas moodustunud grupid omi ja võõraid looma hakkavad? Esietendus 21. märtsil Kanuti Gildi SAALis. Uuri asja: *saal.ee*

24.03.

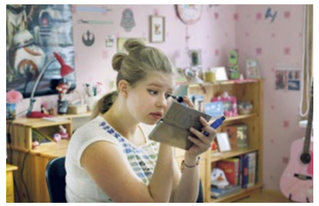
HUMANITAARID HUMANITAARIAST

Tallinna Ülikooli humanitaarteaduste instituudi (TÜHI) sellekevadine vestlusõhtute sari kannab pealkirja „TÜHI JUTUTUBA". Aruteluõhtutel tutvustatakse humanitaaria eri rolle tänapäeva ühiskonnas, võimaldades kuulajail esitada täpsustavaid küsimusi ning muulgi moel kaasa rääkida. Järgmine jututuba toimub 24. märtsil, lektori rollis on Marju Kõivupuu ja moderaator ikka Ivo Rull. Aprillis on aga oodata juba Daniele Monticelli tähelepanekuid. Teave: *tlu.ee/ht*

FILM

12 AASTAT HILJEM

Märtsis jõuab kinodesse dokumentaalfilm „Sellest saab meie suvi" (režissöör Marje Tõemäe), mille peategelasteks on Karit, Doris, Fred ja Joonas – neli peagi kooli lõpetavat ja iseseisvasse ellu astuvat noort. Tegemist on järjefilmiga 12 aastat tagasi linastunud dokumentaalfilmile „Aeg on siin", mis jälgis neidsamu lapsi nende esimese kooliaasta jooksul. Millest nad mõtlevad ja unistavad, mis on aastate jooksul muutunud, milline paistab tulevik? Info: *facebook.com/black.plastic.media.productions*



Kaader filmist „Sellest saab meie suvi"

KIRJANDUS

VÄRSKED AUTORID, TÄHELEPANU!

Värske Rõhk ja Eesti Novell kuulutasid äsja välja novellikonkursi „Värske novell", ikka selleks, et meelitada ka nooremat põlvkonda novelli ülla žanriga lähemat tutvust tegema. Võistlusele on oodatud 15–19-aastaste noorte lühijutud. Võitjate vahel jaotub auhinnafond 1500 eurot ning parimad tekstid avaldatakse Värskes Rõhus ja kogumikus „Eesti novell 2023". Tekste maksimaalse pikkusega 15 000 tähemärki (ühes tühikutega) oodatakse hiljemalt 31. augustiks aadressile *novell@va.ee*. Pilk peale: *facebook.com/VarskeNovell*

KUNST

PIIRIDE KUNST

Tallinna Kunstihoone galeriis saab veel kuni aprilli hakuni kogeda rühmanäitust „Pikipiirijooksja, rotipüüdja ja müüriladuja". Väljapanekuks andsid tõuke Peet Vallaku, Mehis Heinsaare ja Ilmar Külveti novellid, mille peategelased on eri põhjustel sunnitud seadma nii füüsilisi kui ka vaimseid piire. Näitusel „kohtuvad" kunstnikud Amie Nga Man Chan, Eike Eplik, Kristaps Epners, Hanna Samoson ja Augustas Serapinas, kuraatoriks Gregor Taul. Uuri: *kunstihoone.ee*

16.–24.04

NÜÜDISMUUSIKA FESTIVAL

THE BRIGHT
FUTURE ENSEMBLE

EMTA
SINFONIETTA

EESTI MUUSIKA PÄEVAD

EESTI RIIKLIK
SÜMFOONIAORKESTER

ULLA KRIGUL &
VIRGO VELDI

IRINA
ZAHHARENKOVA

2022

TRIO '95

Kava ja piletid: www.eestimuusikapaevad.ee

Illustratsioon: Kadri Toom

MARI POLL &
MOMIR NOVAKOVIC

TALLINNA
KAMMERORKESTER

SÖÖVITAB.TUHK

TARTU ÜLIKOOLI
SÜMFOONIAORKESTER

EESTI ELEKTROONILISE
MUUSIKA SELTSI ANSAMBEL

TALLINN

EESTI FILHARMOONIA
KAMMERKOOR

TARTU

TEISTI