

Kõrgem Kunstikool Pallas

Meediadisaini osakond

**Molutaja päevikud ehk
KUIDAS SAADA KUNSTNIKUKS**

Lõputöö

Krista Kattel-Jalak

Juhendajad: Signe Ivask PhD

Ardo Sägi MA

Tartu 2022

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. MIKS MA OTSUSTASIN MOLUTADA	4
2. KÕIK SEE, MIDA MA TEAN VÕI ARVAN, ET MA TEAN MOLUTAMISEST	7
3. KUIDAS MA TEGIN ASJU, ET MITTE TEHA TEISI ASJU	10
4. VÕITLUS EDASILÜKKAMISEGA	15
5. SEE SUUR L	19
6. RÄÄGIME SIIS HIRMUDEST	24
7. INTERVJUUD KUNSTNIKEGA	27
8. AGA KUHU MOLUTAMINE JÄI?	41
EPILOOG	44
KOKKUVÕTE	45
SUMMARY	46
KASUTATUD ALLIKAD	47
LISA 1. „TEEKOND" 3/6 SERIGRAAFIA 2022	52
LISA 2. „KALATU" 4/6 SERIGRAAFIA 2022	53
LISA 3. „FILTER" 2/6 SERIGRAAFIA 2022	54
LISA 4. „AUTOPOORTEE" 1/6 SERIGRAAFIA 2022	55
LISA 5. KOKKUVÕTE LOENGUKONSPEKTIST	56

SISSEJUHATUS

Lõputöö teema valik oli ajendatud puhtalt autori isiklikust kogemusest ja seega ei pretendeeri järgnev teos absoluutsele universaalsele tõele. See on autori sisemaailma refleksioon ja tõlgendus kogutud teadmistest eesmärgiga analüüsida enda tegevust (ja tegevusetust) lõputöö valmimise protsessis.

Käesolevas töös ei lahata kunsti olemust. Jäägu see suurtele mõtlejatele filosofoerimiseks ja analüüsimiseks. Kunst on kunst. Mõtiskletakse hoopis teemade üle, mida on aastaid uuritud ja mis siiani paeluvad paljusid inimesi väga erinevatest valdkondadest - edasilükkamine, loovus ja eneseareng. Neid teemasid seob üks oluline nimetaja – oskus molutada. Läbi eneseanalüüsi ja selle käigus puudutatud teemade abil otsitakse vastust küsimusele – mis rolli mängib molutamine loovinimese elus?

Tööd palistavad väljavõtted päevikust molutamise õppetundide ajast. Töö ühe osa moodustavad intervjuud kunstnikega. Valimist ei saa teha kindlasti üldistusi kõikide kunstnike kohta, sest kunstniku definitsioonil lähtus autor vaid isiklikust arvamusest ja vestles molutamise teemadel kaheksa kujutava kunsti valdkonnas tegeleva inimesega. Intervjuude eesmärk oli uurida, mil määral tegelevad kunstnikud teadlikult molutamisega, kuidas molutamine loovust mõjutab ja kas molutamise oskus võib saada otsustavaks kunstnikuks saamisel.

Lõputöö praktiline osa on trükitud serigraafias ja kujutab molutamise õppetundide erinevaid etappe. Tööd ei ole mõeldud toimima visuaalselt ühtse seeriana, vaid iga teos on vaadeldav eraldiseisvana ja tähistab konkreetset perioodi arengus.

Autor tänab abi, toetuse ja julgustuse eest oma juhendajaid Signe Ivaskit ja Ardo Sägi. Suur aitäh ka kõigile kunstnikele, kes olid nõus molutamise teemadel vestlema – Jüri Arrak, Kristjan Bachman, Madis Katz, Terje Kiho, Iris Kivisalu, Piret Raud, Regina-Mareta Soonsein ja Urmo Teekivi. Aitäh!

1. MIKS MA OTSUSTASIN MOLUTADA

Asi ei ole ju selles, et ma ei taha seda teha. Tahan küll. Ma vähemalt arvan, et tahan. Tahan või ei taha, mis vahet seal tegelikult on. Pean tegema. Mul on vaja seda teha, aga ma ei saa. Praegu lihtsalt ei saa. Teisipäeval on mul rohkem aega. Selleks ajaks peab välja mõtlema, kuidas täpselt teha. Mul ei ole veel õrna aimugi, mida ma üldse teen. Miks see nii raske peab olema? Jessas, ma ei taha seda teha! Kellele seda jama üldse vaja on? Ma ei saa enam venitada. Ma pean selle kaelast ära saama. Aru ma ei saa, miks ma lihtsalt seda ära ei tee. Mis on kõige hullem, mis juhtuda saab? (katkend päevikust)

Olen lõputöö kirjutamise hetkel kolmekümne kaheksa aastane. Üks minu lemmikkirjanikke Fredrik Backman kirjeldab seda vanust nii, et siis ollakse jõudnud ikka, kus neljateist- ja kahekümneaastaste vahe tundub järsku väga väike (Backman 2020: 38). Mu värskelt täisealiseks saanud tütar pööritas ainult silmi, kui temaga seda nalja jagasin. Mõne asja mõistmiseks peab vist piisavalt vana lihtsalt olema.

Ma jõudsin kunstihariduse juurde võrdlemisi hilja, kuigi gümnaasiumit lõpetades oli see mu esimene valik. Tahtsin minna õppima fotograafiat, aga ma ei läinud isegi mitte proovima, sest tol ajal oli nõutav maalidest ja joonistustest koosnev portfoolio. Juba siis tundus kunsti loomine vist hirmutav. See on ka üks väheseid kordi, kui olen midagi proovimata jätnud. Olen alati olnud üsna ettevõtlik, et mitte öelda õhinapõhine sahmerdis. Ma ei nimetaks end oma tegemistes kuigi ambitsioonikaks, sest see tähendaks auahnelte konkreetsele eesmärgile pühendumist ja selle suunas edasi pürgimist. Mina olen pigem selline rahutu hing, kes teeb kümmet asja korraga ja haarab igast uuest põnevast võimalusest. Uus töö tuleb ette võtta juba enne eelmise lõpetamist. Tunnistan, et mõõdukus ei ole ilmselt minu tugevaim külg ja kipun kalduma oma tegemistes maksimalismi ja perfektsionismi poole. Kõik teen ära! Olen õppinud kehakultuuri ja töötanud liikumisõpetaja ja ujumistreenerina. Läbinud koolitusi ettevõtluse, fotograafia ja graafilise disaini teemadel. Mingi hetk õppisin jumestuskunstnikuks. Viimased 12 aastat olen tegelenud ettevõtlusega, lisaks praktiseerinud laserlõikuse ja fotoraamatute tootmisega ja proovinud kätt toidustilisti ja lavakunstnikuna. Seda kõike mitte järjest, vaid ikka mitu teemat korraga. Viis aastat tagasi lisandus täiskoormusega päevane õpe Pallases. Mul oli mingi pidurdamatu tung iga ärkveloldud minut efektiivselt kasutada. Aega ei tohi ju ometi raisku lasta! Isegi tervisejooksu tehes

kuulasin *podcaste*, kus rääkisid erinevad loovad ja andekad inimesed sellest, kuidas teha rohkem, paremini ja kiiremini. Kes teeb, see jõuab! Kõik teen ära! Puhkus on nõrkadele! Minu jaoks oli läbipõlemine pseudoprobleem, mida polnud vaja tõsiselt võtta ja kuulus ühte lihavõttejänesete, kristallide ja alternatiivsete tõdedega.

Ühel hetkel sai sisemine põlemine otsa. Mu toimetamistes polnud enam sädet ja tegevused, mis varem pakkusid rõõmu, muutusid koormavateks. Projektide lõpetamine võttis järjest rohkem aega ja vajab üha suuremat (vahel ebainimlikku) pingutust. Tegin asju hambad ristas ja ei nautinud enam. Läbipõlemine on üks neetult salakaval asi, seda on raske ära tunda ja veel raskem tunnistada (eriti, kui sa sellesse ei usu!). Esimest korda, kui sain aru, et midagi on väga valesti ja ma pean aja maha võtma, oli 2019. aasta kevadel. Või olgem ausad – mina ei saanud aru. Mu pere märkas minus toimunud mitte just positiivset muutust ja koduse harmoonia ja üldise emotsionaalse heaolu taastamise nimel saadeti mind rännakule, millest olin kaua unistanud, kuid milleks ei olnud kunagi aega. Ma läksin palverännuteele kõndima. Üks korralik *camino* vastab kenasti minu standarditele – kui juba kõndida, siis korralikult. Kõik kõnnin ära! Mu tee viis Lissabonist Santiagosse, 634 km ja 24 päeva üksinduses kõndimist. See oli suurepärane! Ma olin üksi oma mõtetega ja ma ei saanud teha mitte midagi peale jalg jala ette tõstmise. Ja siis ma tulin tagasi ja jätkasin samas tempos täpselt sealt, kuhu pooleli olin jäänud. Olin saanud kogemuse võrra rikkamaks, kuid ei õppinud sellest suurt midagi.

Aasta hiljem mõistsin, et olen uuesti ummikus. Umbes samal ajal sattusin lugema Andrus Kiviräha lühijuttu Molutamise kiituseks, kus ta kirjeldab kahte tüüpi tegusaid inimesi: ühed ei luba endale molutamist ja teised ei oska ilma selleta. Esimesi võrdleb ta müüriladujatega, kes teevad tööd hommikust õhtuni ilma hingetõmbe pausideta ja laovad telliseid tihedalt teineteise kõrvale ja seda ka puhkuse ajal. Teised on molutajad, kes lähenevad tööle mõnuga ja telliste asemel võtavad ette üksiku kivi keset metsa. Molutamist kirjeldab ta hädavajalikuna nagu õhk ja ütleb, et see annab elu nautimiseks tarviliku distantssi. „Ma ei viitsi – seda peab julgema lausuda, neid sõnu ei tohi häbeneda. On tarvis kinkida enesele hetki, mil sa ei tee mitte midagi. Mil sa lihtsalt elad, oled niisama olemas – ilma konkreetse sihi või ülesandeta nagu mingi taim või kass päikesepaistel.“ (Kivirähk 2018). Kiviräha sõnul on loominguliste erialade puhul väike molutamine vältimatu ja ta võrdleb molutamist paastumisega - ühel hetkel läheb kõht tühjaks ja tekib isu, loomishimu.

Oo, see kõlas hästi! Ma olin veendunud, et molutamises peitub õnn. Või kui mitte päris õnn, siis vähemalt midagi peaaegu sama head. Ma otsustasin võtta akadeemilise puhkuse ja õppida molutama. Tahtsin anda endale korraks seda õhku ja läheneda mõnuledes oma suurele ja isevärki rändrahnule - lõputööle.

2. KÕIK SEE, MIDA MA TEAN VÕI ARVAN, ET MA TEAN MOLUTAMISEST

Oma lõputöö teema ingliskeelde tõlkimisel jäin ma veidike hätta ja otsustasin, et pealkirja ma otse ei tõlgi. Igas keeles on sõnu, mida on raske samas tähenduses hästi edasi anda ja molutamine on üks nendest. Minu jaoks ei ole inglise keeles seda õiget ja täpset vastet. „*Finding inspiration in doing nothing*“ annab ehk piisavalt hästi edasi taotlust selle kirjatüki taga, aga molutamine vajab siiski täpsemat lahtiseletamist.

Teema valikust alates olen küsinud erinevatelt inimestelt, mida nad molutamiseks peavad. Paljud seostavad molutamist automaatselt edasilükkamisega (ingl *procrastination*), mis on oma olemuselt negatiivne mõiste. Olen pühendatud arvestatava osa järgnevatest lehekülgedest edasilükkamisele ja hetkel sellel pikemalt ei peatu, kuid on oluline mõista, et minu töös käsitletud molutamine ei ole edasilükkamine. Molutamist peetakse sageli ka lihtsalt laisklemiseks (nagu ka edasilükkamist), aga siit tuleb teine tähtis punkt, mida antud kirjutist lugedes meeles pidada. Laisklemisel ja laisklemisel on vahe ja see tuleb emotsioonist seal taga.

Eesti keele seletav sõnaraamat 2009 annab kõnekeelsele tegusõnale „molutama“ vasteks mõttetult vahtima; tegevusetult passima; tolknema. Näidislauseks on lisatud „Käige koju, ärge jääge siia molutama“ ja „No mis sa molutad seal!“ käratas ta.“ (EKSS). Ma ei kuule hääletooni, kuid juba ainuüksi kontekst annab siin edasi molutamise negatiivse alatooni. Molutamist peetakse sageli millekski taunimisväärseks. See on miski, mida tuleb häbeneda. Arusaadav – me elame maailmas, kus väärtustatakse produktiivsust. Fookus on maksimaalsel saavutusel, teisiti ei ole mõeldav. Töönarkomaanidena räägime uhkusega hääles, kui palju me teeme ja kui vähe magame, sööme või elu naudime. Ületunnid ja liigse koormusega enesepiinamine on kujunenud omamoodi pühendumise näitajaks.

2019. aastal toimus Eesti Kaasaegse Kunsti Muuseumis kunstnik Sigrid Viiri näitus „Võltspuhkaja“, mis käsitles hägustunud piire töö ja puhkuse vahel. „Kaasaja töökultuur eeldab, et inimesed on pidevalt kättesaadavad ning kui neil ongi vaba aega, siis teevad nad molutamise asemel midagi asjalikku, kasvõi harivad end juurde.“ (EKKM). 2021. aasta

kevadel toimus Tartus galeriis AG47 fotokunstnik Madis Katzi näitus „Pühapäev“, mis rääkis samuti tasakaalust töö ja puhkamise vahel ning täpsemalt vabakutseliste suutmatusest päriselt puhata (NOBA).

Niisama tegevusetult laisklemine on kõrvalekalle soovitud normist, see tundub halb, selles on negatiivne emotsioon. Molutamise üheks sünonüümiks aga võib vabalt olla laisklemine, kuid selle tähendus (ja tulemus) on pigem positiivne. Eesti Keele Instituudi keeleportaalis Sõnaveeb on molutamise tähendus (viimati muudetud 13.09.2019) üsna sarnane 2009. aasta omale – niisama vahtima; tegevusetult passima, aga näide on hoopis positiivsem: „Värskes õhus niisama molutada oli väga mõnus“ (Sõnaveeb 2022). Ja just positiivse emotsiooniga laetud molutamine on see, milleni mina oma töö käigus soovisin jõuda.

Andrus Kivirähk seob osavalt ühte molutamise ja naudingu. Molutamine on justkui midagi paljudele kättesaamatut, aga tõeliselt ihaldusväärset. Sellel on õrnilus igatsuse kõla. Fred Jüssit võib aga ilmselt nimetada molutamise esimeseks eestkõnelejaks. Eesti keelde on ilmunud lausa eraldi väljend „fredjüssilikult molutama“. Ta rääkis molutamisest Raadio Ööülikooli loengus 2005. aastal ja katkendid sellest on ilmunud ka raamatus „Mister Fred“. Jüssi sõnul on maailmas suur vajadus viljaka mittemidagitegemise ehk molutamise järele. Ta ütleb: „Inimene ei oska olla laisk, sest teda on õpetatud töötama hirmsasti ja tähtis on see, et tööd ja tööd ja tööd tuleb teha, aga sellest, et puhata tuleb, puhata tuleb ja puhata tuleb, sellest ei räägita.“ (Ott, Jüssi 2009: 204). Kirjanik Peeter Sauter on öelnud, et molutamine on kunst omaette. Ta nimetab seda alateadvusele ruumi andmiseks, et see saaks asju valmis keeta ja leiab, et mittemidagitegemine on parim asi, mida teha (Sauter 2017). Ajuteadlane ja psühholoog Jaan Aru andis käesoleva aasta alguses välja raamatu „Loovusest ja logelemisest“, kus ta rõhutab molutamise olulisust loovuse toetamisel (Aru 2022). Detsembris 2021 vastas tollane TÜ Viljandi kultuuriakadeemia kunstide ja tehnoloogia õpetaja programmijuht Piret Viirpalu ühes intervjuus küsimusele mida ta tahaks uuel aastal teha teisiti, et ta tahaks saada paremaks ajaplaneerijaks ja tahaks molutada (Viirpalu 2021). Kaks kuud hiljem sai temast Pallase uus rektor. Kui Jaan Aru väitel on tõepõhi all, siis hakkab Pallases juhtuma suuri asju.

Idleness ehk jõudeolek võiks olla ingliskeelne vaste molutamisele, aga selles ei ole seda õiget emotsiooni. Jõudeoleku eelduseks on, et aega jääb üle. Samas molutamine on tegevus, milleks tuleb aega võtta. Mulle tundub, et itaallased võivad olla molutamise tõelised meistrid! Neil on imeilus väljend selle jaoks – *dolce far niente*. Ka see on tegelikult tõlkimatu mõiste, aga otsetõlge inglise keelde kõlaks *sweet doing nothing*. Hollandlastel on samuti molutamise kohta oma sõna – *niksen* (*niks - nothing; niksen - to do nothing*). Nad on lausa raamatu sellest kirjutanud (Willems 2021). Eestlaste molutamine vääraks ka oma raamatut, sest see on sageli väärsti mõistetud, kuid elu nautimiseks vältimatult vajalik oskus.

Mulle antud intervjuus ütles fotokunstnik Madis Katz, et molutamine on puhkus, aga iga puhkus ei ole veel molutamine (Katz 2022). Oma töös lähtun ma definitsioonist, et molutamine on teadlik paus kõigest ja (ilma süütundeta!) selle nautimine. Samas ei eelda molutamine täielikku tegevuse puudumist, kuid tegevuse taga on „ma võin“ ja mitte „ma pean“.

3. KUIDAS MA TEGIN ASJU, ET MITTE TEHA TEISI ASJU

Molutamise õppetunnid. Päev 1. Ärkan alles siis, kui uni ära läheb (ja keegi usin juba 8:30 kõõgis ringi toimetab). Naudin vaadet magamistoa aknast. Kindlasti ikka veel pikutades, sest siis on näha vaid kastanite tippe ja pilvi. Lasen endale hommikukohvi voodisse tuua. Mõistliku aja möödudes ka hommikusöögi. Väljun voodist vaid veendumaks, et kõik toimib ka ilma minu sekkumata ja teel tagasi voodisse haaran kaasa raamatu. Väldin hoolega hariduslikel eesmärkidel koostatud kirjandust või eneseabi teosed a la „Kuidas olla kiirem, motiveeritum, teha rohkem”. Voodis tagasi loen, paitan kassi ja jälgin paar tunnikest silmanurgast molutaja abikaasa tegusat toimetamist kodukontoris. Umbes 11:30 väljun voodist, sest esimesel päeval ei tohi veel üle pingutada ja on vaja ju asju teha.

Teoorias oli plaan lihtne - et oleks võimalik molutada, tuli võtta selleks aega ja see tähendas koolikohustuste pausile panekut. Praktikas olin aga üsna tegus akadeemilisel puhkusel olev tudeng. Käisin ikka aktiivselt loengutes ja tegin suurema osa aineid kaasa ja samal ajal pidi ju tööd ka tegema. Molutamise õppimine oli mõttena tore, aga ma ei suutnud asju mitte teha. Ikka oli vaja müüri laduda. Ja eks selle lõputööga ju oli aega ka veel. Müüriladumise mõiste oli mulle selge, kuid molutamise definitsioon üsna hägune.

Siiski olin veendunud, et kuidagi peab ju ometigi molutamiseni jõudma. Otsustasin, et lihtsalt pilvede vaatamise asemel proovin molutamist läbi tegevuse, mida muude kohustuste ja ajapuuduse tõttu pidevalt edasi olin lükanud. Ma hakkasin lugema. Nauditav tegevus, mis ei ole see, mida ma tegelikult tegema peaksin - ilmselgelt sobib molutamise alla. Samal ajal kasulik mitmeti – lõputöö tiksus kuklas ja on ju teada tõsiasi, et kirjutamiseks peab enne palju lugema. Ja kui veel lugeda teemal, millest lõputöös kirjutama hakkab, siis on kasu sees. Lisaks oli viimastel aastatel erinevate kohustuste kasvades mu mälu hakanud mind üha enam alt vedama ja väidetavalt treenib mälu just lugemine. Oi, mulle meeldib, kui saab mitu „linnukest” korraga kirja. Koduaias peab ka iga istik olema mitte lihtsalt ilus, vaid ka söödav. Praktiline maksimalist minus plaksutas suurest rõõmusest käsi ja kui juba lugeda, siis ikka kohe korralikult. Võtsin eesmärgiks lugeda 100 raamatut aastas. Kõik loen ära! Aasta hiljem oli loetud 85 raamatut. Päris hea tulemus, kuigi ei täitnud eesmärki. Kahjuks ei täitnud see eesmärki mitte üheski loodetud punktis. Esiteks ei ole 85 raamatut aastas ilmselt molutamine selles mõttes, mida Kivirähk silmas pidas. Teiseks – julgelt 90 protsenti loetud raamatutest

moodustas korralik tume *nordic noir* ja ma pole päris veendunud, et sellel žanril on positiivne mõju kirjutamisoskusele. Ülejäänud 10 protsendi seas ei olnud ühtegi raamatut loovusest, edasilükkamisest või kunstist. Ja lisaks pean kahjuks tunnistama, et ma ei mäleta nendest raamatutest enam suurt midagi.

Mõnikord on raske. Näiteks hetkedel, kui olen haaranud järjekordsest võimalusest teha midagi uut ja põnevat ning ühel hetkel mõistnud, et ma ei tea, mida ma teen. Olen pannud end vabatahtlikult ebamugavasse olukorda, kus ma pean käigu pealt nuputama, kuidas probleem lahendada. Ja siis ma pusin ja luban, et ma mitte kunagi enam midagi sellist ei tee. See on kujunenud meil kodus juba omamoodi naljaks, see mitte-kunagi-enam-hetk. Reaalselt sellistel hetkedel muidugi eriti naljakas ei ole. Raske on. Aga pärast mitte-kunagi-enam-hetke järgneb jälle pusimine ja toimetamine ja lõpuks on töö tehtud. Järgmise korrani, kuni mõni uus ja põnev võimalus avaneb.

Ootamatult oli aasta möödas ja ma ei olnud teinud sammugi oma lõputöö suunas. Lõputöö tähtaeg aga oli oluliselt lähemale nihkunud. Ma ei olnud tegelenud molutamisega ja ma kohe päris kindlasti ei olnud tegelenud lõputööga. Ma tegelesin viivitamisega selle kõige traditsioonilisemas tähenduses ehk ülesande edasilükkamisega määramata ajaks. Sageli peetakse edasilükkamist motivatsiooni puuduseks, kehvaks ajaplaneerimiseks või lihtsalt laiskuseks, aga võin julgelt väita, et see on täiesti vale arusaam. Edasilükkaja ei ole kindlasti laisk või saamatu. Midagi edasi lükates me kõik teeme ikka ju midagi. Lihtsalt mitte neid asju, mida me tegema peaksime. Sellega justkui veename ennast, et me ei viivita, me oleme lihtsalt väga hõivatud (Perry 2012). Filosoof Mark Kingwell on nimetanud seda näiliseks hõivatuseks, mis teeb võimalikuks meil mitte teha neid asju, mida maailm arvab, et me peaks tegema (Santella 2018: 60). Ma tegelesin asendustegevustega ja aktiivselt. Üks edasilükkamise põhireeglitestki ütleb, et kõik on võimelised tegema iga tööd, eeldades, et see ei ole see töö, mida momendil tegema peaks (Benchley 1949).

Looduses on see ellujäämiseks vajalik kohanemine - inglise keeles „*displacement activity*“. Võitle või põgene olukorras ei tee loom kumbagi, vaid valib kolmanda täiesti suvalise tegevuse. Väldib otsust, sest vältimine tähendab ellujäämist. Šimpansite puhul enda

sügamine, haigutamine või ringi vahtimine, linnud hakkavad nokkima midagi maast (Bennett 2014).

Ma ei maksa kunagi arveid kohe, kui need saabuvad. Tegelikult ei maksa ma neid enne, kui tuleb maksetähtaja meeldetuletus. Kohutavalt piinlik ja ma pidevalt luban, et järgmine kuu olen korralik, aga siis tuleb midagi vahele. Midagi olulisemat. Ma lükkan seda tegevust lihtsalt edasi, sest see on nii tüütu. Jaa, need on määratud maksete all ja alati kindel summa ja olen mõelnud isegi, et peaks otsekorralduse tegema. Aga see on sama asi nagu arve maksimisega. Mitte midagi ei juhtu, kui ma seda alles homme teen.

Köögi praeahjul on elektrooniline kell, mis ei muuda end automaatselt õigeks, kui kella keeratakse. Seda tuleks käsitsi teha ja ilmselt käib see kiirelt ja lihtsalt. Aga tavaliselt on pool aastat nagu sipsti möödas ja kell jälle õige. Lihtsam on kohaneda tunni jagu ees (või taga?) oleva kellaga, kui võtta hetk ja see õigeks keerata.

Edasilükkamine on ebamugavustunde vältimine ja püüd kiiresti väljuda ebamugavast olukorrast, aga on oluline mõista, et iga viivitus ei ole veel edasilükkamine. Paratamatult peame igapäevaselt valima, mida teha ja mida mitte. Ajapuudusel teadlikult mõne kohustusega viivitamine on mõnikord lihtsalt mõistlik otsus. Edasilükkamiseks muutub käitumine siis, kui me lükkame kohustuse edasi, kuigi meil tegelikult oleks võimalik see ära teha (Pychyl 2010). Me lükkame edasi ülesandeid, mis tekitavad meis negatiivseid tundeid. Ülesanne on mingil moel raske ja pingutust nõudev. Me ei tea täpselt, mida tegema peame või on see ülesanne igav või eeldab palju aega ja keskendumist. Nii lükkame homsesse tüütud, meile ebaolulised, teisejärgulised kohustused ja neil ei pruugi viivitamise korral mingeid olulise mõjuga tagajärgi olla. Jah, need võivad küll tekitada tüli, kui interneti järsku ei ole või kui kohtumisele tund liiga vara või liiga hilja jõuame. Aga me kohaneme või teeme ühel hetkel ülesande ära, kuigi viimasel minutil, pärast korduvaid meeldetuletusi või kui kuidagi teisiti enam ei saa.

Ja siis on ülesanded, mida me tajume enda jaoks olulisena. Mida olulisem on ülesanne inimese isiklikule arengule, seda tugevamalt me vastupanu tunneme ja seda raskem on alustada (Ferrari 2010). Me teame, et edasilükkamine on halb, aga teeme seda ikkagi. See on irratsionaalne, iseennast ja sooritust kahjustav tegevus. Me kaevame endale täiesti

teadlikult auku. Sellist edasilükkamist saadab enamasti ka süütunne ja sellel on pikemaajaliselt negatiivsed mõjud meie füüsilisele ja vaimsele tervisele ning võib viia ärevuse ja depressioonini või olla indikatsioon psühholoogilisest häirest (Sirois, Pychyl 2016). Lükkame edasi meile olulised asjad, mida tegelikult väga tahame teha, sest tegemisega riskisime läbikukkumise, haiget saamise, piinlikustundega. Seega teeme mida iganes, et potentsiaalset ohtu vältida, aga inimpsühholoogia töötab siin meile vastu - mida enam midagi vältida, seda tundlikumaks selle osas muututakse. Ühel hetkel oleme olukorras, kus teadlikult väldime uusi proovikive ja pingutust nõudvaid ülesandeid. Veelgi keerulisemaks teeb olukorra tõsiasi, et ka edasilükkaja õpib kogemusest. Ja mitte sellest, et viivitamisel on halvad tagajärjed. Ei. Edasilükkajad nopivad üles hoopis selle kergendustunde, mis korraks tekib, kui tehakse otsus rõhuv ülesanne edasi lükata (Hayden 2020).

Mõni päev lihtsalt ongi halb millegi tegemiseks. Või nädal. Halvemal juhul kuu. Aga see läheb mööda. Ühel hommikul ärkad täis teotahet ja pakatad energiast. Sind saadab teadmine, et täna sa lood. Aga enne tuleb kohvi juua. Ja süüa. Ja töökirjadele vastata. Koer tahab jalutada ja kui lõunasöök on ka söödud, siis avastad, et sul ei ole seda õiget paberit või on töölaua lambil pirn läbi põlenud. Pärast nende tarvikute järel käimist on peaaegu juba õhtu käes ja kerge väsimus. No ja tegelikult ongi homme parem päev.

Akadeemilise puhkuse ajal ei olnud ma oma lõputööga kuhugi jõudnud, aga ühel hetkel olid kõik ained läbitud ja käes viimane aeg päriselt pihta hakata. Mu kodu pole kunagi nii korras olnud kui need paar esimest kuud. Koristamine oli suurepärane asendustegevus. Ma leidsin pidevalt midagi, mida puhastada, pesta, läikima nühkida. Kõik koristan ära! Avastasin, et koristades ma ei pea mõtlema, mida ma teen. Need liigutused on automaatsed, puudub igasugune pinge. Kui välja arvata pinge, mis tekib teistes pereliikmetes, kui neil lapiga pidevalt järel käia.

Minule kohaselt olin edasilükkamise põhjalikult ette võtnud. Ma olin teinud kõike selleks, et mitte teha seda, mida ma tegelikult pidin tegema. Algne eesmärk oli õppida molutamist ja uurida loovust, kuid selle asemel oli minust kujunemas edasilükkamise meister. Olin

eesootavat ülesannet pikalt vältinud, tegelenud enda arvates pakiliste, aga sisuliselt täiesti ebaoluliste asendustegevustega.

Iga algus on raske ja tagasilöögid paratamatud, aga tapeedi panemisele lähenesin küll juba nagu tõeline molutaja. Võtsin hoogu ja valmistusin rahulikult (paar päeva kindlasti), lähenesin mõnuledes ja kiirustamata. Minu tagasihoidliku pikkuse juures on kolme meetri kõrguse seina tapeetimine natuke nagu jooga. Ja kuna jooga pidavat olema ka hingele hea, siis on see ju algajale molutajale täiesti legaalne tegevus. Painuta, siruta, venita, kõõlu lae all ja võta poose, mida tavatingimustes oleks võimatu sooritada. Ja seejärel istu ning naudi oma kätetööd.

Keskendumise lihtsustamiseks sai sisse sätitud spetsiaalne tööruum ja kuna iga krõps kippus viima mu mõtted mujale, siis veetsin päevi koostades taustamuusika *playliste*. Instrumentaalsed ja klassikalised kirjutamise tarbeks ja loovtöö jaoks korralik motivatsioonilaks rokiklassika näol. Kulutasin nädalaid otsides kokku allikaid kirjutamiseks ja kunstitarbeid loovtööga alustamiseks. Ühel hetkel oli mul 42 raamatut, mis käsitlesid edasilükkamist, loovust, motivatsiooni, produktiivsust ja hirmude ületamist, pluss erinevad artiklid samadel teemadel. Mul oli lõpuks neljas erinevas formaadis visandiplokke ja pabereid, 30 musta ja kõigis võimalikes värvitoonides värvilisi markereid. Oli selge, et olin jõudnud edasilükkamise järgmisesse etappi – ettevalmistuste perioodi ja sinna korralikult kinni jäänud. Kogu selle tagajärjetu sahmimise juures lohutas mind teadmine, et edasilükkajad võivad ju olla ärevad, depressioonis ja ennast hävitavad, aga me oleme ka läbi ja lõhki paadunud optimistid. Me usume igal juhul täie veendumusega, et homme on parem päev asju teha (Santella 2018).

4. VÕITLUS EDASILÜKKAMISEGA

Edasilükkamisest oli saanud vältimatu takistus mu teel ja oli aeg oma kogutud raamatutesse kaevuda ning edasilükkamine tükkideks võtta. Tunne oma vaenlast!

23. märts 2022. Kunsti, ajaplaneerimise ja vaimse tervise nimel viin läbi inimkatseid ning viibin eemal sotsiaal- ja muust kiirmeediast. Olen kõigile ikka jätkuvalt kättesaadav telefoni teel, kord päevas vastan ka e-kirjadele. Vahetu kontakti soovijad tulevad lihtsalt külla. #tiktaktiktak #panicmonster vs #instantgratificationmonkey #kõikteenära
EDIT: 15. aprill 2022. Vahetu kontakti võimalus alates juunist 2022.

Edasilükkajad võib väga üldistades jagada kaheks –aktiivseteks ja passiivseteks. On need, kes viivitavad teadlikult, sest usuvad, et töötavad surve all paremini ja edasilükkamine on nende puhul enesemotiveerimise strateegia. Seda nimetatakse aktiivseks edasilükkamiseks. (Chu, Choi 2015) Kontrollitud viivitus annab aega teha paremaid otsused ja võib tõsta töö kvaliteeti. Leidub väga palju näiteid andekatest inimestest erinevatest valdkondadest, kes on tegelenud edasilükkamisega luues meistriteost. Ja ma olen täiesti kindel, et need inimesed ongi põhjus, miks molutamist sageli peetakse edasilükkamiseks.

Mina aktiivsete edasilükkajate gruppi ei kuulu, kuigi nüüd tagantjärele oma praktilisele, võrdlemisi piinarikkale ja õpetlikule kogemusele toetudes pean siiski tunnistama, et edasilükkaja motivatsioon tõuseb oluliselt tähtaja lähenedes. Vahetult enne kuupäeva kukkumist võib juhtuda imesid. Nagu helilooja Leonard Bernstein on öelnud, et suurteks saavutusteks on vaja kahte asja: plaani ja mitte päris piisavalt aega (Partnoy 2012:123 kaudu). Ma pole küll veendunud, et minu lõputööd peaks West Side Story'ga võrdlema, aga minu jaoks oli lõpuks reaalselt tegutsemine arvestatav saavutus.

Teine grupp edasilükkajaid ongi siis need minusugused, kes ei suuda kuidagi alustada. Eesootav ülesanne on kaalukas ja täitmine eeldab väljumist mugavustsoonist. Selline tegevusetus on passiivne edasilükkamine. Siia kuuluvad ka inimesed, kellel on raskusi otsuste langetamisega (Ferrari 2010).

Mul on tunne nagu udus. Sihitult ja seosetult midagi tehes, mis ei ole see, mida ma tegema pean. Ma veedan päevi otsides kirjandusest vastuseid oma küsimustele ja oodates mingitki inspiratsioonipuhangut. Päevad tormavad meeletu kiirusega mööda. Mul on tahtmine silmad kinni pigistada, sest tähtaeg liigub minu poole pöörase tempoga ja kokkupõrge näib vältimatu. Ja vältimatult valus. Note to myself – võta end ometi kokku.

Aga on veel ka edasilükkajaid, kes alustavad, aga ei lõpeta – need on perfektsionistid. Mingil põhjusel sageli arvatakse, et see on positiivne omadus ja perfektsionisti peetakse lihtsalt korralikuks inimeseks. Häda on selles, et keegi ei saa olla täiuslik kõiges ja kogu aeg. Suurem osa inimestest on sellest tõsiasiast ja oma inimlikkusest teadlikud. Perfektsionist aga seab endale ja oma sooritusele ebainimlikud standardid, millele on täiesti võimatu vastata või vähemalt ülemõistuse raske. Soov alati anda endast parim on hukatuslik ja sunnib ülesannet pidevalt ümber tegema. Ebatäiuslikule tulemusele järgneb enesekriitika. Oleks pidanud varem alustama, teinud teisiti, saanud paremini jne. Kõige mustema stsenaariumi korral perfektsionistid lõpuks loobuvad üldse (Ferrari 2010). Päris kindlasti kuulun ma ka siia gruppi. Lõpetamata ülesandeid on kogunenud aastatega omajagu, aga olin otsustanud, et sellest praegu ma läbi närin ja tulgu, mis tuleb, aga oma lõputöö ma valmis teen. Piisab sellest, et eelmine sinna lõpetamata asjade nimekirja sai (kehakultuuri lõpudiplomist lahutab mind tänase päevani see poolik töö).

Pärast teemakohase kirjandusega tutvumist jõudsin järeldusele, et edasilükkamine on paratamatus. Väidetavalt kõik ehk siis sada protsenti inimestest tegelevad mõnikord edasilükkamisega ja kakskümmend protsenti on kroonilised edasilükkajad (Harriott, Ferrari 1996). See on midagi, millest ei ole pääsu. See on osa minust ja selle ületamine saab olema pidev protsess. Kui regulaarselt trennis ei käi, lähen paksuks, kui edasilükkamisega järjekindlalt ei võitle, siis jäävadki asjad tegemata. Aga mida siis teha?

Asendustegevuste ja ettevalmistuste kontrolli alla saamisel lootsin abi saada Eisenhoweri printsibist¹ ehk prioritseerimisest. Kõlab see iseenesest üsna loogiliselt: iga ülesande ja kohustuse puhul tuleb otsustada, kas see on kiireloomuline või tähtis või mõlemat või pole

¹ USA endine president Dwight D. Eisenhower tsiteeris oma 1954. aasta kõnes J. Roscoe Milleri sõnu: „Mul on kahte sorti probleeme: kiireloomulised ja olulised. Kiireloomulised ei ole kunagi tähtsad ja tähtsad ei ole kunagi kiireloomulised“ (Hannus 2018 kaudu)

kiire ega oluline. Kiired ja olulised asjad tuleb kohe ära teha, vähem ajakriitilised tähtsad saab jätta hilisemaks. Kiireloomulised, aga ebaolulised saab paluda kellegil teisel teha ja kui ülesanne ei ole tähtis ega ajakriitiline, siis võib selle lihtsalt tegemata jätta (Santella 2018). See oleks võinud ju isegi toimida, aga mul oli tõsiseid raskusi oma tegevuste ebaoluliseks lahterdamisega. Ja delegeerimisega. Kõik on oluline ja kõik teen ise ära!

Ajajuhtimise strateegiates soovitatakse sageli edasilükkamise ületamiseks nimekirju ehk *to do list*'e. Kogenud edasilükkajale on need vägagi tuttavad asjad. Oi, kuidas ma armastan nimekirju ja seda hoopis teisel põhjusel kui need ajajuhtimise strateegid arvavad. *To do list* on väike kaval pettus kogenud edasilükkaja poolt. Ma tegin ju midagi. Ma tegin nimekirja!

Oma raamatus „*The art of procrastination*“ väidab John Perry, et nutika nimekirjade koostamisega on edasilükkajat siiski võimalik motiveerida tegelema ka raskete või oluliste ülesannetega. Nende tegemine peab lihtsalt olema millegi veel olulisema vältimine ehk nimekirjades peab olema piisavalt olulisi asju, mis on vaja ära teha ja siis nendest veel olulisemaid asju, mis motiveeriks valima nimekirjast pigem teisi töid. Ta nimetab seda struktureeritud edasilükkamiseks, mis on sisuliselt enesepettus (Perry 2012). Ja enesepettuses on edasilükkajad ju väga osavad.

Rähklesin jälle pool ööd ja koostas in peas nimekirja, mida kõike on täna vaja ära teha. Mitte, et ma vajaks sellist nimekirja. Mul on neid juba päris mitu. Teen pidevalt nimekirju ja mõnikord on vaja juba nimekirjade organiseerimiseks eraldi nimekirja. Aeg-ajalt leian kuskilt raamatute vahelt või jope taskust mõne vana nimekirja ja siis saab seda edukalt taaskasutada, sest mitte midagi ei ole vahepeal muutunud – suurem osa loetletud töödest ootab ikka veel seda õiget aega.

Kindlasti on olukordi, kus tegelemist vajavate tööde nimekiri on abiks fookuse hoidmisel, aga ma teadsin ilma nendetagi väga hästi, mida ma tegema pean ja mu nimekirjas oli lõpuks ainult üks ülesanne – teha seda neetud lõputööd!

Edasilükkamisest on kirjutatud muljetavaldav kogus raamatuid, aga kahjuks on valdav osa neist võta-ennast-kokku-ja-tee-ära-tüüpi eneseabi hulka kuuluvad ja seega absoluutselt kasutud. Edasilükkajale on „Hakka lihtsalt pihta!“ sama nagu depressioonis inimesele öelda

„Ole veidi rõõmsam!“ (Ferrari 2010). Nii nagu me teeme kõike põhjusega, nii on ka tegevusetusel alati põhjus. Meile olulise tähtsusega ülesannete puhul on põhjuseks enamasti hirm. Motiveerimine ei anna siin tulemusi, sest hirm ei kao ju sellest kuhugi (Ülavere 2020).

Ma tegin kohe alguses suure vea - ma ütlesin kõva häälega välja oma lõputöö teema. Ja mida rohkem ma sellest rääkisin, seda vähem ma tahtsin seda teha. Mu lõputöö oli nagu mõnus kohev roosa pall, mida viskasin õhku ja keerutasin. Vaatlesin igast küljest ja lihvisin nurki maha. Mu peas vormus see detailseks ja oli ühel hetkel küps loomiseks. Aga mida mina tegin? Kõike muud peale sellega pihta hakkamise. Hirm halvas mu täielikult.

Ühel hetkel otsustasin edasilükkamist käsitlevad raamatud käest ära panna, sest ükskõik, mis nurga alt läheneda, siis lõpuks on ainult üks viis asi lahendada: tegema hakata. Üllatus-üllatus. Olin silmitsi oma lõputöö kõige hirmsama osaga – praktilise tööga. See päris põhjus, miks ma siin kuid piinelnud olin. Minu lõputöö praktiline osa eeldas millegi valmis tegemist. See tähendas ideed, teostust ja selle esitlemist avalikult. Soov ja tahe teha oli ju olemas, samuti teoreetilised teadmised, kuid alustamine oli ometi nii raske. Palju kergem oli võtta ette järgmine kuhi raamatuid, mis tuli ju ka enne läbi töötada ja käsitlesid loovust.

5. SEE SUUR L

Mu aju ja käte vahel on justkui mingi filter, mis on täiesti umbes. See on nagu krooniline kõhukinnisus.

Loovusesse süviti kaevudes mõistsin, et loovuse teooriate käsitlemiseks oleks vaja juba eraldi uurimustööd. Või tegelikult ei ole vaja, sest kirjanik ja semiootik Valdur Mikita on andnud oma doktoritöös teemast üsna korraliku ülevaate. Loovuse määratlemiseks välja mõeldud definitsioonide hulk on aukartustäratav. Daniel Dervin oma raamatus *Creativity and Culture* möönab, et loovuse kohta on öeldud peaagu kõike ja siiski teame me kahetsusväärset vähe. (Mikita 2000 kaudu) Mikita viitab oma töös ka tänapäeva ühele parimale loovuse-uurijale Mihaly Csikszentmihalyi'le, kes on nimetanud loomeprotsessi mõistmist tänapäeva suurimaks intellektuaalseks väljakutseks. Võib väita, et loovuse näol on tegemist mehhanismiga, mis „tekitab asju juurde“, kuid mis selle mehhanismi käivitab, on veel üsna selgusetu ja sellele ei pruugi olla ühest vastust (Mikita 2000). Loovus muudab igapäevased kogemused nauditavamaks ja rahuldust pakkuvamaks ja loovalt elades on igavus pagendatud ja iga hetk peidab endas lubadust uuteks avastusteks (Csikszentmihalyi 1996: 454). Kõlab ju imeliselt! Loovus on inimpsüühika kõige väärtuslikum, ent samas ka kõige mõistatuslikum anne, mis arengut tagant tõukab (Goldberg 2018: 24). Pole siis ime, et psühholoogide ja semiootikute kõrval tunnevad teema vastu suurt huvi ka neuroteadlased. Mina ei ole neuroteadlane ja ma ei julge väita, et olen võimeline keerulistest ajumehhanismidest täielikult aru saama, aga molutamise ja loovuse vahelise seose mõistmiseks oli oluline teemat uurida.

Meie ajus on nägemis- ja kuulmiskeskus, kõnepiirkond, aga mitte ükski ajuosa ei vastuta ainsana loovuse eest. See on üks keeruline võrgustik, mis koosneb omavahel tihedalt seotud ja suures osas kattuvatest alamvõrgustikest ning aju ei tekita uudseid teadmisi ega loovaid ideid tühja koha pealt. Eelduseks on varasemalt omandatud informatsioon (Goldberg 2018:37). Ilmselt kõikidesse võimalikesse eriti-loovate-isikute-nimekirjadesse kuuluv Steve Jobs on nimetanud loovust samuti lihtsalt asjade kokkuviimiseks – loomingulised inimesed suudavad kokku panna oma senised kogemused ja sel moel sünteesida asju (Jobs 1996).

Varasemalt kogutud teadmiste kombineerimisest loovuse protsessis kirjutab ka ajuteadlane Jaan Aru oma uues raamatus. Aru võrdleb loovuse põhiolemust konstruktori ehitamisega. Väga lühidalt ja lihtsustatult võtab ta kokku asja tuuma: loovus on teadmistetükkidest ehitamine, kuid kuna juhendit ei ole, siis on see raske ja nõuab aega, püsivust ja pingutust. Nendeks teadmistetükkideks on näiteks üldised teadmised maailma ja selle toimimise kohta, meie kogemused ja mälestused, aga kõige tähtsamad tükid loovuse seisukohast on teadmised ja oskused mingil konkreetsel alal ehk siis sel alal, kus loovad oleme (2022: 60).

Aga et me üldse hakkaks konstruktorit kokku panema on vaja mingit tõukejõudu. Vajadustepõhise motivatsiooniteooria looja Abraham Maslow sõnul on peamine inimest liikumapanev jõud rahuldamata vajadused. Rahulolutunde takistavaks teguriks on meie krooniline rahulolematus. Kui mõni vajadus saab ajutiselt rahuldatud, tahame kohe jälle midagi enamat. (Csikszentmihalyi 2007: 20) Neoroteadlased seletavad seda rahulolematust meieaju uudsuse januga. Tõmme uudsuse poole on loovuse üks peamisi eeltingimusi (Goldberg 2018: 31). Nimelt on uudsus ajule mõnus – iga kord kui kogeme midagi uut, vallanduvad meie ajus mõnusingnaalid ja kuna ajul tahab mõnu taaskogeda, siis on ta pidevalt uudsuse otsingutel (Aru 2022: 34). Sellest võiks järeldada, et pidevas uudsusejanus ja rahulolematuses oleme me kõik lõpuks tohutult targad ja loovad. Nii lihtne see siiski ei ole. Aju on uskumatult võimekas elund, aga ta on ka laisk.

Aju nõrkuste ja puuduste vajalikkust on selgitanud neuroteadlane Henning Beck, kelle sõnul meieaju ei ole superarvuti, mis töötab kiirelt, efektiivselt ja veatult. Meieaju on kohastunud sünnist saadik leidma keskkonnast erinevaid mustreid ja neid salvestama, aga ajul ei ole lihtsalt tuim masin ega salvesta korralikult ja kõike. Vastupidi – ta üritab just kõiki pisiasju unustada, et mitte mattuda tohutu ja pideva infotulva alla ja keskendub pigem seoste ja mustri salvestamisele. Kuna laisaaju üks oluline eesmärk on energiat säästa ja närvirakud kulutavad pikaajaliseks salvestamiseks energiat, siis ei mäleta me kõike kogetut ja õpitut püsivalt. Seepärast ei suudagi me äsja loetud artiklit sõna-sõnalt meenutada ja meil pole aastaid hiljem kuigi täpselt meeles oma kümnes sünnipäev. Säilitatakse vaid tõeliselt uudne, kasulik ja varasemast eristuv (Beck 2018:16). Või väga tugeva emotsiooniga seotud kogemus. Ma mäletan (kahjuks) siiani kohutavalt selgelt seda tohutu suurt konna, kes mulle lapsena maal ühest aiaposti august sinna sisse vaadates näkku hüppas.

Aju näiline nõrkus antud hetkel vähem tähtsaid detaile unustada on tegelikult loovusele väga vajalik ja eristab inimest arvutist, sest ebaoluline info markeeritakse kuskil alateadvuses (selles tohutus võrgustike rāgas) ja olulisel hetkel meile taasesitades võib aju luua leidlikke seoseid. Mõttemustrite loomine on igapäevastes argioludes väga oluline. Iga uue tegevuse ja olukorra, kogemuse ja oskuse jaoks vormub uus mõttemuster. Tekivad seosed ja koera nāhes ei töötle aju infot, vaid teab automaatselt, et see on koer. Erinevalt arvutist, mis töötleb infot korralikult ja järjest tähtaaval. Meie aju piltlikult hüppab tähtedest üle. Need eelnevalt loodud mustrid teevad meie elu lihtsamaks ja aitavad hoida aega ja energiat kokku. Nii ei pea nuputama iga kord autosse istudes uuesti, et kuidas sellega sõita ja süües oskame kasutada nuga-kahvli ilma sellele tegevusele keskendumata (Beck 2018).

Aga salvestatud mõttemustrite tõttu on uute ja värskete ideede ja lahenduste loomine ka raske. Aju on justkui loonud mudeli, mille järgi kõik maailmas peaks käima, aga väljast tulev signaal ütleb, et midagi on teistmoodi. Uus kogemus ei sobi loodud mustrisse ja siis on kaks võimalust: muuta mustrit või jääda sissetallatud radu käima (Beck 2018). Aga nagu juba öeldud, siis aju on laisk ja nii juhtubki, et loomeprotsessis kipume me probleemi ühtede ja samade meetoditega lahendada. Iga kord juba tuttavas olukorras aktiveeruvad ajus samad närvirakud samas järjestuses ja see takistab meid edasi liikumast – oleme oma mõttemustrite vangid (Aru 2022: 181).

Õnneks on aju oma olemuselt ka plastiline ja see on aluseks kõigile meie vaimsetele võimetele ja suurele loovusele. Mõttemustreid on võimalik muuta, kuid sarnaselt füüsiliste muutustega on see üsna raske. Maratoni ei joosta ju nullist pärast otsustamist, vaid selle nimel tehakse sihikindlalt pikalt tööd. Loomeprotsess on ajule korralik väljakutse, sest see eeldab olemasolevate mõttemustrite lammutamist ja pingutusega kaasnev frustratsioon on aluseks vanade mõttemustrite lammutamisele ning üheks loovuse eeltingimuseks. Aju tahab seda pinget maandada ükskõik kuidas. Loomeprotsessis on faas, kust tuleb läbi murda ja pingest hoolimata mitte alla anda, vaid edasi proovida (Aru 2022: 164). Nii näiteks tähistavad aastad 1968–1976 Arvo Pärdi loomebiograafias kriisiperioodi. Ta ise on seda aega meenutanud kui piinarikast sisemist konflikti elu ja surma peale (Pärt 2002).

Üks minu loov ja andekas sõber on öelnud, et emotsionaalne kriis on tema kütus ja ta loob sageli just rasketel hetkedel. Äkki mul ei ole lihtsalt piisavalt raske? No ikka kohe nii, et laman näoli maas ja nii halb on, et hakkam looma. Äkki mu elu on liiga lihtne?

Ehk siis võib öelda, et loovus sünnib ikkagi konfliktist (Mikita 2019). Kuid ainult pingest ei piisa – värske lahendusteni jõudmiseks ja mõttemustrite ülekirjutamiseks on vaja, et täidetud oleks veel üks eeltingimus – aju avatud mõtteseisund ja selle saavutamiseks ongi vaja molutamist (Aru 2022: 183). Juba Aristoteles on nimetanud mõtisklust tegevuse kõrgeimaks vormiks – idee üle mõtisklemise akt ise vallandab loomisprotsessi. Molutamine mängib olulist rolli uudsete lahenduste leidmise protsessis. Näiliselt mitte midagi tehes on osa ajupiirkondi väga aktiivsed, isegi aktiivsemad kui keerulise ülesande täitmisega seotud piirkonnad (Goleman, Davidson 2018: 146). Väga lihtsustatult – meie ajus on kaks suurt võrgustikku (tegelikult on neid veel, aga see läheb juba keeruliseks). Esimene on ülesannete sooritamise võrgustik ehk keskne täidesaatev võrgustik, mis on oma olemuselt keerukas ajupiirkondade kogum, mis teeb omavahel koostööd, kui me keskendume probleemile ja pingutame lahenduse leidmiseks. Teine on vaikerežiimi võrgustik (ingl *default mode network*) ehk hajusmõtlemine, mis aktiveerub, kui aju on jäetud omapead ja on vabakäigul ehk siis puhkeolekus (Goldberg 2018: 70). Molutades laseme oma mõtte vabalt triivima, me unistame ja on leitud, et unistamine (ingl *daydreaming*) võib aidata probleemidele loovaid lahendusi leida (Baird jt 2012). Sellises vabakäigul seisundis aktiveeruvad omavahel mitte seotud mõttemustrid ja teadmiste võrgustikud, mida me teadlikult ei oskakski siduda. Edu (ja loovuse) toob seega oskus edukalt vaheldada oma aju töörežiime.

Aju ei ole masin ja see on innovatsiooni puhul ülioluline meeles pidada. Ei tasu üritada läheneda loovusele nagu arvuti – töötada rohkem, kiiremini, efektiivsemalt. Inimene peab ära kasutama just oma aju puudusi ja tuimalt müüri ladumise vahele tegema teadlikke pause. Iga värske idee alguses on veidi valu – meil on mingi probleem, mis erutab või piisavalt häirib, et hakkame lahendust otsima. Öeldakse, et õnnelikud inimesed maailma ei muuda. Õige mõtteviis on olla optimistlikult rahulolematu. Nii keskendume probleemile, vaatame eemalt, võtame juppideks, kogume uusi ideid ja uurime neid üksikhaaval, et leida parim võimalik lahendus. (Beck 2018)

Võib öelda, et loovus on olulisel määral kaasasündinud omadus (Mikita 2000). Kõik inimesed on loovad, sest meie aju on nii ehitatud, aga ehk ei suudeta teadlaste poolt loovuse retsepti lõpuni päris selgeks saada, sest see, kuidas me aju potentsiaali ära kasutame, sõltub ka kultuurilisest taustast (Csikszentmihalyi 2007) ja meie isikuomadustest. On neid, kes loomeprotsessi suure pinge faasis tunnevad, et nad lihtsalt peavad probleemi lahendama ja võitlevad järjekindlalt edasi – ükskõik kui raske see ka on. Aju jaoks on loovad ideed alati natuke „valed“, sest iga uus idee toob kaasa ka mõttemustrite muutuse ehk siis loomeakt on oma olemuselt mittekonformistlik tegevus. Kalduvus mittekonformsusele pole kindlasti piisav eeltingimus loovuseks, kuid on võimalik, et see on vajalik eeltingimus. Loovisik peab lisaks muudele omadustele olema võimeline vastu panema sellise ebakõlaga kaasnevale survele. (Goldberg 2018) See on see mõistatuslik sisemine tung ja loomisega kaasnev valu. Ja siis on need, kelle aju pigem maandab pinget lihtsamal viisil. Näiteks homme.... ja mitte luues.

Läks aega, mis läks, aga ma jõudsin lõpuks molutamiseni! Vähemalt teoorias. Reaalsuses ägasin ma oma lõputöö praktilise osa juures, mis ei tahtnud kuidagi edeneda vaatamata kasvanud teadlikkusele mu loovast ajust.

6. RÄÄGIME SIIS HIRMUDEST

Ajuga lähemalt tutvudes sain muuhulgas teada, et ajufunktsioonides, mis tegelevad vigade tegemise ja parandamisega osalevad päris paljud suured võrgustikud, kuid nende hulgas ei ole ajupiirkonda, mis tegeleb hirmuga. Olgu vead nii suured, kui tahes, meil puudub kaasasündinud hirm vea tegemise ees (Beck 2018: 260). Hirm eksida on elu jooksul õpitud, mis tähendab, et tänu meie plastilisele ajule on võimalik ka ümber õppida. Uue harjumuse ja käitumismustri kujunemine võtab 18 kuni 254 päeva (Lally jt 2010). Keskmiselt 66 päeva, mis omakorda tähendab, et teoreetiliselt on lõputöö tegemise ajal võimalik sihipärase ja järjekindla tegevusega kasvatada endas julgust ja harjutada end looma. Veidi kehvem on olukord siis, kui suurem osa ajast kulub edasilükkamisele ära.

Ma venitasin hirmude peatüki (ja praktilise töö kavanditega) päris kaua, sest see oli ebameeldiv, ebamugav, raske, vastik, keeruline ja lisaks olen ma väga vilunud edasilükkaja. Aga lõpuks juhtus see, mis kollidega ikka juhtub, kui nad päevavalgusesse tirida – ei tundunudki enam nii hirmsad. Oma suureks pettumuseks avastasin, et isegi karta ei suuda ma kuigi loovalt. Minu hirmud on oma olemuselt täpselt samad, mis kõigil teistel.

Tõenäoliselt suurim ja enimlevinud takistus loometeel on atühhifoobia ehk irratsionaalne ja äärmuslik hirm ebaõnnestumise ja tundmatuse ees. Aga äkki ma teen valesti? Äkki ma ei oska? Aga äkki ma ei tea veel kõike, mida on vaja teada enne alustamist? Aga äkki ei ole piisavalt hea? See on suure tõenäosusega seotud ühe minu baasvajadusega ehk turvatundega. Kui ma alustan uue ülesandega, siis ma kõigepealt õpin selle kohta, sest teadmised on turvalised. See on see elukestev õpe. Minu loogika ütleb, et eksimise vältimiseks tuleb reeglid enne selgeks teha ehk õppida. Kõik õpin ära! Iseenesest päris hea loogika, aga siis ma läksin õppima kunsti. Kui ma oleksin lihtsalt kõrvaltvaataja, siis oleks seda siseheitlust üpris lõbus jälgida, sest kuidas teha kunsti õigesti? See on täiesti võimatu olukord. Ma peaksin enda standarditele vastamiseks midagi tehes pritsima ainult puhast kulda, aga kuna ma tean, et see ei ole võimalik, siis on ju ohutum üldse mitte teha.

Loovuseks on vaja pinget? Oi, aga palun – seda jagub. Seda on nii palju, et üle ääre ajab. Vahepeal on tunne, et pigem närin oma käe otsas, kui et selle joone sinna paberile vean! Ma

ei ole kindel, et see neljas töö üldse tuleb. Panen tühja raami seinale. Mul oleks tahtmine oma töödega Veiko Klemmerit ²teha.

Ma olin ise ennast sellesse olukorda pannud. Need olid minu valikud, mis mind järjekindlalt turvalise mugavustsooni serva poole olid tirinud. Ma tahtsin luua, kuid see tundus kohutavalt hirmutav. Minusse olid kõvasti kinnistunud kunstiga seonduvad eelarvamused ja negatiivsed hoiakud – kunstnik ei ole „päris“ elukutse, kunstiõpingud ei ole tõsiseltvõetav haridus, kunst on heaoluühiskonna kõrvalprodukt, kunstnik on nälgiv boheemlane ja sellest hullem on vaid luuletaja.³ Kunstiga tegeledes riskisin jääda naerualuseks. Kuidas eirata sellist hirmu? Aga kell tiksus ja tähtaeg nihkus järjest lähemale. Oli viimane aeg enda jaoks välja mõelda, mis on päriselt oluline. Üks oluline asi, mis kipub rasketel hetkedel ununema on see, et homme päev tuleb kõigest sõltumata. Võib venitada palju kulub, vältida, eirata, otsida vabandusi. Nutta kui vaja. Lõpuks tuleb ikkagi lihtsalt ära teha. *Do or do not. There is no try.* (Yoda 1980).

Minu laiendatud pereringis käis ikka aeg-ajalt sõbralik aasimine sotsiaal- ja loodusteadlaste vahel teemal, et mis on see tõsiseltvõetav ja vajalik haridus. Minu kunstiõpingud tõid omamoodi vahele – oldi ühel meelel, et kõik on kunstist parem.

„Teekond“ (LISA 1)

Esimese töö algne idee tuli edasilükkamise aktiivsest perioodist ehk siis, kui tegelesin aktiivselt edasilükkamise ja mitte tegutsemisega. Sel hetkel oli üsna kerge välja mõelda kõikvõimalikke põhjusi, miks mitte teha. Esimese tööna on see veidi naiivne ettekujutus, kuidas kunstnikul on kõikvõimalikud takistused ja neist läbi käies jõuab ta tõelise loovuseni. Kuid sama hästi võiks see olla ka viimane töö, sest tegelikult ei ole mitte midagi muutunud – kõik takistused on ikka alles, aga (loodetavasti) olen mina muutunud. Loovinimese jaoks ei kao takistused ära, kuid ta on neist teadlik ja suudab juhtida ennast neist edukalt läbi.

² Kunstnike aastanäitusel 2018 Tartu Kunstimajas oli esindatud Veiko Klemmeri teos „How to Hang a Painting, vol 2“, mis kujutas endast läbi põdrasarvelöödud maali.

³ On oluline ära märkida, et need ei ole minu sõnad, vaid elu jooksul üles nopitud eksiarvamused. Hüpatas korra tagasi mõtlemustrite juurde, siis on ka väärarusaamu raske lammutada.

„Kalatu“ (LISA 2)

Vot see oli valus. Lõputöö teist etappi kirjeldab ropp enesepiitsutus ja räige tööle sundimine. Ma kiskusin endast hambad ristas midagi välja ja lõpuks viimases hädas keskendusin kõikide eneseabi raamatute läbivale põhimõttele – lihtsalt tee! Hakka pihta! Kasvõi ainult viisteist minutit päevas. Pane see käsi paberile ja tee. Ükskõik mida. Seda mida näed. Mina nägin kodus akvaariumit. See tuli läbi valu ja on üsna...kalatu.

„Filter“ (LISA 3)

Ühel hetkel sain aru, et endast millegi välja kiskumine mind edasi ei aita ja lähenesin loomisele veidi teistmoodi. Võtsin appi neurograafika, mis taotleb mõtte (aju) vabastamist piirangutest ja on sisuliselt käe vaba liikumine ilma tegevusele keskendumata. See tundus veidi valutum viis mõttemustritest lahti laskmiseks. Erinevatel päevadel loodud üksikutest abstraktsetest joonepõhistest kujunditest valisin mõned ja kombineerisin viimaks terviku.

„Autoportree“ (LISA 4)

Serigraafia on üsna ajamahukas ettevõtmine ja trükiettevalmistuse ja trükkimisega tegelesin viimase hetkeni, kuid kolm esimest kavandit olid tegelikult aprilli lõpuga olemas. Mais ma mingi hetk arvasin, et jääbki kolm tööd, sest mul polnud õrna aimugi, kuidas viimane etapp kokku võtta. See idee jõudis minuni, kui esimene töö sai trükitud. Kuna ma ei suutnud enam sundida ennast pliatsit kätte võtma, siis otsisin kokku erinevaid materjale ja esemeid, mida ma siis vannitoa põrandal käpuli olles värvi sisse kastsin ja laiali laotatud paberile surusin. Sel moel trükitud mustrid skanneerisin ja tõstsin arvutis kokku kujutiseks, mida võib nimetada autoportreeks. Viimane töö on omamoodi leppimine, vabalt kulgemine, minnalaskmine. Hirmudele otsa (ehk siis iseendasse) vaatamine. Sel hetkel tegin endaga (vahe)rahu. Tuleb nagu tuleb. Ma ei pea alati kõike kontrollima, ette teadma. Ma ei suutnud enam keskenduda tulemusele – ma nautisin protsessi.

Kõige piinarikkam osa oli lõpuks möödas. Ma olin loonud neli tööd illustreerimaks oma lõputööd ja selle erinevaid etappe. On raske päris täpselt edasi anda kõiki emotsioone, mis loomisega kaasas käis ja võib-olla pole vajagi, aga tagantjärele võin öelda, et üllatuslikult võtavad need päris hästi selle pöörase aja kokku.

7. INTERVJUUD KUNSTNIKEGA

Minu algne plaan oli küsida kaheksalt loovalt inimeselt kuus lihtsat küsimust, et saada teada, kas molutamine mängib nende loovuse juures mingit rolli, kuid juba enne intervjuudega alustamist sain aru, et inimestes tekitab molutamise mõiste vastakaid tundeid ja nii otsustasin lisada seitsmenda (järjekorras esimene) küsimuse, et saada veidi täiendust molutamise mõistele. Intervjuud kujunesid mõnusateks vestlusteks kunstnikuks olemise ja molutamise teemadel ja varieerusid kesvuses napist veerandtunnist tummise kahe tunnini. Vastused otsustasin kirja panna anonüümselt, sest ei ole tegelikult oluline, kes mida täpselt ütles, vaid minu jaoks oli hoopis tähtsam kogu see jutt tervikuna.

Mida tähendab sinu jaoks molutamine?

- See on midagi, mida ma üritan väga õppida. Esimese hooga molutamine seostub sellega, et sa kuidagi oled nagu jõude ja justkui peaksid midagi tegema, aga ei tee mitte midagi, kuigi võiksid. Ma olen nii hädas sellega. Pean õppima tekitama enda jaoks sellist positiivset molutamist. Mul on sellest nii puudus. Olen enda peas üritanud seda ümber mõtestada, aga see on keeruline. See on tore, et oled nii ägeda teema valinud. See on midagi, millest inimesed hakkavad alles siis mõtlema ja aru saama, kui mingi tõsine põhjus on. Muidu on ikka nii, et ahh, mis sa tühja molutad. Aga peaks olema, et võta aeg maha ja moluta natuke.
- Molutamine on see tiks, kui sa ei tea, mis tuleb. Sa oled kahtlemata olemas, parematel juhtudel isegi rohkem kohal kui igapäevaselt, aga seejuures kergelt ja kohustusteta. Kuhugi ei ole kiiret. Minu jaoks on väga raske nii, et ma saan molutada poolteist tundi. Ei tule välja tavaliselt. Mul on vaja oluliselt pikemalt seda ruumi, aga kui ma tean, et õhtul võin molutada, siis on päris hea. Magama minekuni – sellest piisab. Olgu seal ees siis 3 või 5 või 12 tundi. Molutamine on puhkamine.

Positiivne?

- Kahtlemata väga positiivne ja ülivajalik. Võib-olla ka harv. Näiteks puhkepäev – ma ei tee tööd, ma puhkan. Jaa, aga kas iga kord, kui ma puhkan ka molutan? Ei! Kaugel sellest. Molutamine on nagu kvaliteetpuhkus. See tuleb harvem ette.
- Molutamise vajalikkus on igapäev erinev. Mina võin molutada kuid. Ma olen prokrastinaatorite kuningas ja molutamise meister! Rootslastel on ütlus, et nagu

Martin Luther oleks õlal, mis tähendab seda, et keegi sul seal õla peal ütleb, et tööd peab tegema kogu aeg. Minul ei ole teda õlal, võib-olla on kellegi teise õlale läinud. Ma arvan, et mul on lapsepõlve trauma sellega. Mul vanemaid ei olnud kunagi kodus – tööd tegid. Leib oli laual, aga midagi rohkem küll ei olnud. Okei, juust ja vorst ja viiner. Viiner oli näo järgi põhimõtteliselt, igale lapsele kaks. Ma ei saanud aru sellest. Mida kuradit? Te lähete hommikul tööle, õhtul tulete koju ja siis on mingid loomad veel. Minu jaoks see sõna “töö”...see ei meeldi mulle. See on vastumeelne. Kui saaks, siis ma ei teeks tööd, ma teeks seda, mis on *fun*.

Kas kunst on *fun*?

- (*naerab*) See on trikiga küsimus. On sellised kunstnikud, kes ei saa ilma. Aga tead, mis molutamisega veel on? See on see, et pärast saad kriitikat. Ei saa ju öelda sõpradele, et ei teinud nädalavahetusel midagi, ei tulnud voodist väljagi. Mis mõttes? Ikka nii on, et kell 8 voodist välja, trimmer tööle, muru niitma ja siis on vaja puid laduda. Nädalavahetusel on ka palju teha. Aga on siis vaja? Ära võta endale seda maamaja või paati. Ma ei tea. Mul ei ole vaja. Isegi Adi dressi ei ole vaja. Lähen ostan sekkarist endale püksid ja ma saan rohkem molutada nii. Ma teen tööd täpselt nii palju kui vaja on. Molutamine ei ole sootsiumis positiivsel kohal. Sa võid molutada, aga pead seda salaja tegema. See on tabu. Me elame kapitalistlikus maailmas, aga ei ole ju oluline palju sa raha teenid, vaid mida sa rahaga teed. Kui mina ei taha palju tarbida, siis mul ei ole nii palju raha vaja. Kui mul oleks palju raha, siis ma teeks sellega midagi muud. Ma ei ostaks endale jahti. Kurat, aga äkki tekiks kiusatus...? Ma ei tea. Ma ei ütle, et minu rahakasutus oleks mõistlikum, aga äkki ma ostaks kunsti.

Miks sa lood?

- Mu vend Henno ütles mulle, et tule Kunstiinstituuti. Et tead, kui põnev see on! Need ideed ja mõtted. Kunsti tegemine on eluaegne probleemide rägastik ja põnev tegevus. Ma loon, sest kui Henno avas mulle kunstitoa ukse, siis see õhk, mis sealt vastu tuli! Need lõhnad olid nii huvitavad, et minust sai kunstnik. Uudishimu on väga suur liikumapanev jõud nii teaduses kui ka kunstis. Ma loon, sest tahan maailma mõista. Mulle avati kunsti ruumi uks ja ma tahan maailma mõista läbi kunsti.

- See on midagi, mis on minuga alati olnud. Teisiti ma ei oska olla, muutun ärevaks.
- (*väga pikk paus*) Ma loon sellepärast, et see tundub eluväärilisem, kui ainult tarbida. Mulle tundub, et võime elust läbi sõuda kahel moel. Üks võimalus on see, et me muudkui tarbime ja meie tööpanus võib olla siis ka sama nagu selle ratta toitmine, milles me jookseme. Loomine on võimalus sellest välja astuda või teha midagi elusolemise väärilisemat. See tundub kohasem, kui lihtsalt elada ja ruumi võtta, rattas edasi joosta.
- Mulle meeldib see protsess – ma teen ära ja siis ma naudin silmadega. See tuleb saavutusvajadusest põhimõtteliselt. Ja see on väljakutse – ma katsetan midagi ja vaatan kuidas välja tuleb. Pidev enese proovilepanek.
- Ma loon, sest see on mu keel. Mina olen seda enda jaoks mõtestanud nii, et käed ja aju on koostöö formaat ja kunst kui selline on keel. Ma olen visuaalses keeles mõtleja. Ma võin praegu rääkida, aga mul samal ajal pildid jooksevad silme ees. Ehk siis toimub pidev dešifreerimine ühest keelevormist teise. Mul on väga keeruline kirjutada näituse projekti, sest see on teise keeleruumi surumine. Pidev koodi tõlkimine hoopis teise keelde, mis omavahel ei haakugi võib-olla nii hästi. Loomine on omamoodi ka rehabilitatsioon võtte – läbi selle ma saan ise paremini aru, mida ma üldse mõtestan või kuidas ma mõtestun. See on keel, mille läbi saan selguse.
- Sellele on nii raske vastata. Minu jaoks on paljud asjad igavad, tavaläbised. See on kõige raskem osa tavaelust, et peab tegema kogu aeg samu asju ja elu kuidagi kulgeb, aga kui ma loon, siis ma loon nagu mingisugust uut hingamist, uut väärtust. Igal inimesel on vajadus luua ja kellel veab, see leiab oma väljundi selle jaoks. Mul on vajadus oma sisemaailma väljendada teistele, et minust saadaks aru ja näha, kas see kõnetab teisi ja kui kõnetab, siis ma leian selles mingit ühtekuuluvustunnet, et ma ei ole päris üksik nendes asjades nii nagu ma neid mõtlen. Ma loon nagu mingit enda maailma, mida ma tahan näha ja mis mind köidab. See on natuke salapärase, müstilise, muinasjutulise ja see teeb minu jaoks igapäevaelu koorma talumist kergemaks.
- See on eneseväljendus. Muidu lähed lõhki. Ma tunnen ennast paremini, kui ma loon. Varem jäi see kõik endasse. Ekspressionism, väljendad ennast. Olen mõistnud, et see on ka väike enese ravimine. Luues saan midagi endast välja ja jõuan sammu võrra endale lähemale, haavade paranemise teel samm.

- Ei saa kuidagi muud moodi. Mõni asi minu sees tükk aega pakitseb, aga on mingi hetk, kui see peab välja tulema ja see mõte – seda saab ju mitmeti väljenda. Saan ma selle siis üle kanda metalli või saan selle üle kanda nukundusse või karundusse. Peamiselt on need ehted, mis tulevad minu seest välja. Nukke ja karusid ma niisama ei tee, aga kui on teada, et näitus tuleb, siis ma mõtlen, et võiks midagi teha. Iga aasta on kuskil sügisel Teddy Bear'i sünnipäev ja siis märtsis on või vähemalt varem oli Peterburis Teddy Fun ja meie vene nukukunstnikud võtsid karud ja läksid viisid need Peterburi. See tähendab et kari naisi teeb plüüsis karusid. Minu jaoks on see täiesti mõeldamatu, et üks aasta teen roosa karu ja siis kollase ja sinise. Mis sellel mõtet on? Mina panen seal täiesti hullu. Paberist karu, traadist karu, puust karu. Enamus karusid istuvad viisakalt, aga minu karu on tagumik uurakil ja laseb kukerpalli. Kui ma teeks lihtsalt plüüsis karusid, siis see ei pakuks mulle mitte midagi. Mul peab huvitav olema. Loomine on väljakutse. Ja kui ma teen plüüsis karu, siis see karu ei ole normaalne. (*naerab*) Üks aasta oli hullumeelne karusünni aasta. Oli üks varasem karunäitus ja kõigepealt ma tegin sellise puraka tikitud mantliriidest karu ja siis tegin veel paberist karu ja siis ühe sellise, millele olid karvad selga tikitud. See võttis üle mõistuse kaua aega, aga siis selgus, et mul oli sees veel üks puhanguiline traadikaru, mis ei lasknud enam olla. See lihtsalt pidi mu seest välja saama! Ja siis ma tegin viimasel minutil veel selle ka valmis.

Mis toetab sinu loomeprotsessi?

- Ikka kui keegi teeb näituse või tellimuse. Sellega paneb mulle mängureeglid paika ja siis selle najal hakkan mängima. Näitusetöö on vaba, see on looming, aga ehtega on nii, et seda peab inimene saama kanda ka ja siis peab koostööd tegema. Ma saan jooniste ja kavanditega välja raalida, et mida inimene päriselt tahab ja vajab. Ei ole mõtet teha asja, mida ta kunagi kandma ei hakka. Aga mis veel toetab on see, kui mu koolitusele tuleb keegi, kes arvab, et ta ei oska ja sa paned ta endasse uskuma või suudad tekitada olukorra, et ta sai hakkama ja ta on nii õnnelik, siis see on asi, mis laeb patareid. Sama moodi, kui näed, et tudengil on tõeline huvi ja sa näed ta kirge, ta tuleb su hullude mõtetega kaasa, ei karda teha rohkem tööd, siis see on puhas rõõm.
- Kaasõppurid, kaaskunstnikud, kooskäimised, rääkimised.
- Jalutamine, vaikus.

- Molutamine. (*naerab*) Molutamine, mõtisklemine, elu ise. Tegelikult laias laastus kõik, mis ma teen. Kõik need hetked, kui ma parajasti ei loo annavad ju mingil määral sisendit sellesse, mida ma loon ja millest ma loon. Ainult luua ei saa. Sama moodi nagu kui ma ainult molutaksin, siis mu looming oleks suhteliselt igav. See et sa elad ja elad nii heas kui halvas, koged nii keerulisi kui õndsaid aegu, see kõik aitab.
- Need ideed ise, mis pähe tulevad, mis panevad särama mõtlemise ja silma. Uhh, äge! Ma teen seda! Kui ma loon, siis ma tean juba ette, mida ma tahan saavutada. Ma ei lähe kunagi mingit värvi kuhugi pritsima, vaid mul tekib kindel visioon. Töö käigus muidugi mingid asjad muutuvad. Kui ma teen endale, siis ma tean täpselt, mida teen ja mis lõpuks välja tuleb. Aga kui ma teen kliendile, siis ma enam-vähem kujutan lõpptulemust ette, aga mulle ei meeldi teha kavandit. Ma võin teha mingi visandi, aga teine inimene ei saa kunagi sama moodi aru. Mulle meeldib saada märksõnad ja siis mul tekib pilt kohe peas valmis ja ma võin öelda, et ma teen selle umbes nii, aga ma jätan selle vabaduse, ruumi. Loominguline protsess toimub seal seina ääres ja ma vaatan, et ohh, siia võiks seda panna ja siis seda, siin võiks hoopis selle värvi teha. Seal olen ma rohkem loominguline kui endale tehes. Ma väldin tellimustöid, kus mul seda ruumi ja plastilisust ei ole.
- On mingid parameetrid, mis peavad balansis olema, et tekiks üldse tugev tung luua. Minu jaoks on need kindlasti minu pere, sõbrad, tervis, vaimne tervis ja looming. See on hästi huvitav ökosüsteem või neurovõrgustik. Ei saa üle ega ümber keskkonnast kindlasti. Kui ma tunnen, et keskkond ei ole soosiv, siis ma pean täielikult isoleerima ennast sellest. Aga kunst ei ole ainult mina midagi loomas ja siis on tehtud. Alati toimub dialoog ümbritsevaga ja teiste inimestega. Ma olen väga sotsiaalne inimene. Ma vajan loomeks inimesi enda ümber, aga minu loomeprotsess on äärmiselt üksildane. Mul on vaja vahepeal kõrvalpilku. Kedagi, kes viskaks mingi idee ja paneks mind uues suunas mõtestuma. Ilma vaatlejata ei ole ka kunsti.
- Mul peab olema piisavalt aega iseendale. Mingi selgus ja rahu. Ma ei suuda *multitaskida*, ma pean saama patareisid laadida. Ja inspiratsioon on oluline. See tuleb igalt poolt –loodusest, inimestest, lilledest. See on minu jaoks emotsionaalne tunnetus huvitavatest asjadest. Kindlasti tuleb inspiratsioonipuhang inimestest, kellega töö läbi kohtun. Erinevad lähedad maailmavaated ja teemad.

- Igasugune kogemus – mingid meelelised aistingud, teiste inimeste loodud kunst, kadedus. Ja kui ma olen piisavalt molutanud, siis ma saan ise ka teha. Sest mulle tundub, et mul see molutamine on suurem osa ajast ja siis ma võtan ennast vahepeal kätte ja teen. Molutamisest tekib isu luua, kui ei ole muid barrikaade iseendale loodud nagu ebakindlus, hirm teiste arvamuse ees.

Mis takistab sinu loomeprotsessi?

- Veidi takistab laiskus. Mul peab see mõte olema täiesti küps minu sees. Kui see ei ole täiesti küps ja on veel aega, siis ma lükkan veidike edasi ja üritan seda mõtet enda jaoks küpsemaks ja täpsemaks mõelda. Ma marineerin seda nüansirikkamaks. Aga peamiselt takistab palgatöö. See on kellast kellani ja võtab vahepeal kummi tühjaks. Palgatöö on paraku see, mis tagab mu elule stabiilsuse. Ainult loominguga ma ei elaks ära, ma ei suudaks ennast müüa. Ma ei ole selleni jõudnud, ma ei julge riskida. Ma olen harjunud, et olen oma eriala spetsialist ja ma jagan väga hea meelega tarkust, mida olen õppinud. Oma erialast butafooritarkust. Mul ei ole kahju.
- Kui minust saadakse valesti aru. Ma ei saa öelda, et raha puudus. See pole mind kunagi takistanud. Alati saab ju süüa leiba ja juua teed. Materiaalsus ei ole mind takistanud. Minu suhe sellega on nii, et vahva, et olemas on, aga midagi ei ole katki, kui mul seda ei ole.
- Argielu sekeldused. Keeruline on leida vaikset hetke keskendumiseks, seepärast olen õppinud töötama ka siis, kui läheduses keeb elu.
- See on võib-olla teps isiklik küsimus. Hmm. Tegelikult ma ise. Ega midagi muud väga ei takista. Ise oma mingite vigadega eelkõige ja see kuidas ma millegiga hakkama saan või ei saa. No ma ei saa öelda, et liiga palju kohustusi takistab mu loomist. Ei. Kui ma olen võtnud endale liiga palju kohustusi, siis mina tegin seda mitte kohustused ei tulnud kuskilt nurga tagant. Ütleme siis nii, et mina ise – minu eilsed rumalused takistavad minu tänaseid loomisi. Loomine on selline jõhkralt abstraktne tegevus. Ükskõik kas lood kollektiivis või vabakutselisena. See ei käi nii, et lähen kella kaheksaks tööle ja kukun looma. Teen lõunapausi täpselt kell üks ja söön kõhu täis ja loon edasi. See päris nii ei tööta. Sa võid muidugi proovida, aga põhimõtteliselt sa siis ikkagi istud suurema osa ajast ja tegeled millegi muuga. Sa võid seda ka loomiseks muidugi nimetada, aga... Mis see küsimus oli? Aaa, meelde

tuli, mis ma enne tahtsin selle tarbimise kohta veel öelda. Tarbimine ise on selline asi, mis lülitab loomise tasa. Sellest tulebki see vastandus – tarbid või lood. Tõused hommikul üles, pesed hambad. Kiire on, ütleme tööle. Hommikune aeg on üsna intensiivne, ei jõua molutada. Ruttu-ruttu, bussi peale – sõidad tööle ja sa töötad kellegi jaoks ja teed tööd, mis ehk ei ole ehk sinu jaoks rahuldav. Sa ei tunne, et sa lood. Sa lihtsalt tiksud ja söödad seda süsteemi ja kogud ainelist kraami, millega võimaldada enda elustrandardite tarbimist. Maksta asjade eest, mida sulle meeldib tarbida. Siis sa lähed koju, käid poest läbi, teed süüa. Ja siis... Üks asi, mis mul klotsi kokku tõmbab on see, et kolm tundi ja midagi on eestlase keskmine aeg teleka ees. Ja vat see on küll üks ajusurm. See on aeg, kui sa võiksid kvaliteetselt molutada, aga sa ei tee seda. Sa hoopis tarbid. Sa ei lase oma aju tühikäigule, vaid sa teed hoopis ukse lahti ja lased selle täis kallata meedia paska. Ma tõin küll teleka näite, aga ega sotsiaalmeedia parem ei ole. Aktiivse puhkamisega ei tasu ka liiale minna.

- Ajapuudus. See minu rööprähklemine ja müüriladumine. Ma ei teagi, kust see tuleb. Ei saa öelda, et mind lapsepõlves ei kiidetud, aga see on mingi tunnustusvajadus. Aga jah, mul on aega vaja. Enda asjadeks ei ole üldse aega. Ma küll väga tahan seda võtta ja üritan planeerida, et jätan mingeid asju ära. Prioritiseerin. Mul on mitu kuud juba mingid asjad üleval, aga ole jõudnud teha. Tellimustöid ikka teen, sest see on seotud sissetulekuga.
- Minu jaoks oli esimene koroonalaine ja täielik isolatsioon takistus. Esimese hooga küll mõtlesin, et ohh, istun mõnusalt atekas ja värki, aga läks paar kuud mööda ja ma olin hullumas. Ma sain aru, et kümblesin iseenda ideedes ja pole õigeid ega valesid vastuseid. Minu jaoks on see, kui lähevad mingid asjad paigast ära – liiga palju puhkust, liiga palju molutamist, siis see takistab. Tekib rahulolematuse, see läheb üle paineks. Elukestev õpe, et kust läheb piir. Ma olen nii palju läinud ühest äärmusest teise. Olen teinud ka seda, kus ma töötan hullumeelselt. Väga palju rõõmu on sellest, aga ma ise tunnen, et see mõjub füüsilisele tervisele nii laastavalt, et siis tükk aega ei tee jälle. Samas on see nii nauditav, et tükid taga oled mingis projektis nii sees. Aga see ei ole jätkusuutlik.
- Stress. Kindlasti kõige rohkem. Kui mul on vaja palju asju teha kiiresti, siis see takistab. Mu aju jookseb kokku ja ma ei suuda enam mõelda loominguiliselt. Olla vabakutseline...see on raske – oma aja jaotamine, pere, töö. Saja asja korraga

tegemine, enda jaoks ei suuda aega võtta, see on kindlasti suur pidur. Mul peab olema aega teha seda, mida ma armastan. Ma teen ju tööd, mis mulle meeldib ja ma teen seda endale. Mulle meeldib vabal ajal kaamerat kaasas kanda ja pildistada. Aga kui ma tunnen, et ma ei taha seda enam vabal hetkel teha, ma tahan puhata, siis see näitab minu puhul, et olen üle töötanud ja ei suuda enam kõike ära balanceerida.

- Ma ise peamiselt, aga mitte ainult. Võtame situatsiooni Ukrainas, kus inimesed kaotavad elusid ja siis mõtlen, et minu tegevus ju kuidagi ei aita. Mis sest kasu on, mida ma teen või loon. Või vaadame maailma olukorda üleüldse, et mida me inimesed ise tekitanud oleme. Kliimasoojenemine näiteks. Mis mu looming annab? Loon, tekitan prügi juurde, teen mingi installatsiooni, mida näidatakse ehk ühes kohas. Sellised eksistentsiaalsed mõtted takistavad. Sest tegema sunnivad tähtajad ja eesmärgid. Koolis on lihtne – on hindamine ja pead tegema. Või näitused. Ma tean päris mitut kunstnikku, kes alustavad alles viimasel hetkel ja isegi natuke hiljem. Näituse avamisel on silmaalused tumedad, juuksed natuke hallimad ja süda puperdab ja seda viimast kolme kohvi ei oleks pidanud jooma. Aga ma ei ole veel kõige hullem prokrastinaator. Kui mina alustan viimasel õhtul ja panen öö läbi, siis ma tean tüüpi, kes tuleb alles hommikul. Sellist asja ei ole mina varem näinud. Ja teeb ära. Temal on viis aastat rohkem elukogemust. Viie aasta pärast olen ehk mina selline (naerab).

Mida sa teed, kui sa parajasti ei loo?

- Palgatööd või magan. Veel mulle meeldib vaadata fantaasia- ja kostüümifilme – need on väga inspireerivad. Varem ma küpsetasin palju, aga see jäi metallitööga unarusse ja ega ma kõhnuse all ei kannata. Aga see oli selline, et ma läksin koogileti taha, ajasin ennast vihaseks ja läksin koju küpsetama. Inspiratsioon jälle! Ja siis ma ikka vedelen ka. Võiks ka koristada, aga see ei inspireeri mind väga.
- Rääkimisega (naerab). Ma loen meeleldi ja mõtisklen maailma üle. Maailm on kohutavalt huvitav ja äraarvamatult imeline, aga inimhõimustus on liiga väike, et kõiki peensusi taibata. Mida vanemaks ma saan, seda vahvamaks see maailm läheb.
- Hoolitsen laste eest, koristan, loen, vaatan filme, kuulan muusikat, suhtlen sõpradega, lõõgastun looduses.
- Mida inimesed ikka teevad – teenivad tuimalt raha, kantseldavad lähikondseid, on närvis, puhkavad aktiivselt, püüavad kala, reisivad. Ikka jõle palju valikuid on, kui

- ma parajasti ei loo (naerab). Loomine võib olla nagu mingisugune hõllandus ja virvendus ja tinglik süsteem, mis on kehtestanud kõigi nende kohale, aga parem, kvaliteetsem, tummisem loomine on see, mis võtab ise ja hakkab selleks peamiseks.
- Teen asju, et maailmas eksisteerida ja ellu jääda – teenin raha, suhtlen inimestega, maksan arveid, lahendan logistilisi probleeme. Selleks et luua, peab ettevalmistuma, võimaldama – tööd tegema. Loomine on mingis mõttes mulle hobi.
 - Ma olen hästi liikuv. Kui ma ei liigu, siis mu keha hakkab karjuma. Suvel ma matkan. Kõndimine on minu meditatsioon, see lööb pea selgeks. Reisimine kindlasti. See on uute kogemuste kogumise moment ja eeltöö loomisele, selle pealt loome saab tekkida. Sport. Talvisel ajal ilma lumelauata ei saa kuidagi. Loodus, mullad näpus.
 - Mul on tunne, et ma kogu aeg loon midagi. Kui tööalaselt ei loo, siis loon kodu, pere. Perega ma tunnen, mis tähendus on sõnal kokkukasvamine, see on protsess. Ühel hetkel tajud, et see hakkab funktsioneerima. Kogu aeg on loomine. Ma ei sobitu elama elu, kus peab tegema rutiinseid tegevusi. Ma olen küll väga kohusetundlik, aga see on mulle igav, kurnav, ma olen hektiline, abstraktne. Siis ma kogu aeg leian midagi luua.
 - Naudin teiste loodut, loen erialast kirjandust, harin end muul moel. Ja ma unistan.

Kuidas mõjutab molutamine sinu loovust?

- Kui ma molutan vaadates näiteks filmi, siis sealt võib midaiganes tulla. Mind võib suvaline asi inspireerida. Ma vaatan väga palju teiste kunstnike töid. Maale, ehteid, keraamikat. Lasen endast läbi ja siis hakkab seda endast välja söövitama, et mis mõtted sellest tekkisid. Aga ma pean arvestama sellega, et kui ma õhtuti seda teen, siis ma magama jääda ei saa, sest ajus tekivad mingid täiesti hullumeelsed asjad. Ma pean hommikul kell kaheksa olema tööl ja mitte ainult tööl, vaid ka töövõimeline, aga siis tulevad need mõtted. Ma olen sellega mõnikord hullusti hädas. Aga mul on tulnud just niimoodi öösel täiesti pööraselt geniaalsed mõtted, mille ma olen ka teostanud ja mis on mulle hiljem palju rõõmu valmistanud. See on küll valus hind, sest ma olen vähe maganud, aga hommikuti mul häid mõtteid ei ole. Ikka öösel. Ja eriti head mõtted tulevad viimasel hetkel.
- Molutamine muidugi aitab. Loovus ei ole see, et ma kogu aeg sebin ringi. Tänu vanusele on molutamist lisandunud. Istun ja lasen mõtte lendu.

- Ma kardan, et ma ei kuulu sinna molutajate parteisse. Usun pigem, et head mõtted ja huvitav looming tekib ikka tööd tehes ning justnimelt intensiivselt töötades ja mitte ühes päevas paari kriipsukese tõmbamises. Kogu aeg muidugi tööd teha ei saa, aga ma nimetaksin mittetöötamist pigem puhkamiseks. Võimalik ka, et molutamine on nende privileeg, kel on usinad abikaasad. Kui olla kasvõi näiteks väikelapse ema, siis igasugused üleskutsed molutamisele panevad pigem õlgu kehitama.
- Aitab olla. Võimaldab. Kui ma ei molutaks, siis ma ei looks midagi. Mul on ka kiire nagu kõigil, aga ma olen väga teadlik, et molutamine on vajalik. Ma töotan selle nimel. Omamoodi paradoks, eks ole. Prioriteetide hierarhias on suhteliselt kõrgel kohal, et ma saaksin molutada. Ja kui ma ebaõnnestun ja ei suuda seda hetke luua või võtta või leida või ohverdada, siis see takistab mind loomast, aga ma ei süüdistas selles maailma, vaid eelkõige iseennast.
- Molutamine tekitab minus ärevust. Ma ei oska molutada. Aga kui ma suudan vahel harva lasta vabaks, siis ma molutan hea meelega. Täiega. Ma proovin iseennast tundma õppides järjest rohkem molutada. Teadlikult võtan aja ja lähen maale või ongi mingi päevad, kui ma ei tee mitte midagi. Ma üritan mõelda, et ma ei pahanda iseendaga, sest ma olen ära teeninud ka molutamise. Aga ma pean selle jaoks kogu aeg tööd tegema. Molutamine pigem ei toeta loovust, ma ikka rohkem midagi tehes olen loov. Aga samas ma ei saa maalida kaheksa tundi jutti. See keskendumine käe liikumisele on nii suur, et ma saan teha maksimum kaks tundi ja siis ma vajan väikest pausi. Ma küll üritan mitte palju suitsu teha, aga kui mul on mingid vastutusrikkad projektid, kus me ei tea täpselt, mis välja tuleb ja see on väsitav. Ma naudin selliseid väljakutseid ja siis ma selliste projektide jaoks ostan paki sigarillosid konjakimaitset ja siis ma teen pausi. Lähen välja, teen sigarillot ja siis ma naudin seda protsessi. Et mida ma olen juba teinud ja mõte ikka käib ja mõtlen juba, et kui ma nüüd tagasi sinna ruumi lähen, siis ma ei mõtle enam. Siis ma liigutan kätt lihtsalt. Ma ei ole seda küll kunagi molutamiseks võtnud, aga ma lasen korra ajul puhata. Seda ma teen küll jah.
- See on hästi teadlik paus ja teadlik pea tühjendamine, et saaks sinna midagi uut potentsiaalselt tekkida. See peab olema balansis muidugi, liiale ei tohi minna, aga see annab energiat. Molutamist on vaja! Ilma selleta kõrbed kiiresti läbi. Ma olen

selle peale nii palju mõelnud. See on mulle nii keeruline teema, õppida päriselt puhkama. Ma pean endale pidevalt meelde tuletama seda.

- Ma üritan vabaneda sellest süütundest, mis mul molutamisega kaasneb. Ma üritan aru saada, et on okei molutada. Ma teadlikult liigun sinnapoole, aga pole veel jõudnud. See kindlasti mõjutab mind paremas suunas. Kui joosta kogu aeg nagu orav rattas ja kogu aeg peab midagi tegema ja ei oska võtta aega, kus sa ei tee midagi – enda jaoks aega ei leia, siis ei ole võimalik edasi liikuda. Oled kinni. Molutamine on hästi-hästi vajalik.
- Positiivselt. Mulle on lapsest saadik meeldinud molutada. Ma mäletan seika, et olin vanaema juures suvel, sest vanemad tegid tööd ju. Ja me pidime heina tegema või midagi sellist ja ma ei tahtnud. Jooksin metsa. Jooksin konkreetselt minema ja ma oleksin seal joostes oksaga peaaegu silma välja torganud. Ilge suur arm on silma all. Läksin koju nuttes ja vanaema ütles, et näed – töö eest ära ei jookse, poiss. Aga vanaema tohterdas ära ja ma jooksin uuesti minema. Jookseb küll! (naerab) Mina arvan küll, et molutamine aitab loovam olla. Ma tunnen, et ma kogun ennast selle käigus rohkem, kui ma peaks ainult millegi kallal pead vaevama. Distanti on vaja. Disainer Philippe Starck on öelnud, et temal on 250 ideed on samaaegselt peas ja siis ta protsessib välja. Mul on samamoodi. No nii palju veel ei ole, arenguruumi on, aga ideed jälle tulevad ja mõtled edasi ja siis paned kuhugi teise sahtlisse. Mõnikord ma kirjutan midagi üles, aga ei ole mõtet kohe lõpuni punnitada. See on nagu pliiatsist imetud tekst. Kui ei hakka minema, siis mida sa punnitad. Küll tuleb, kui on vaja. Molutamine aitab sellise punnitamise vastu.

Kuidas saada kunstnikuks?

- Kindel soov peab olema. Minul tekkis see soov tänu Henrole. Ilma temata ma ei teagi, kus ma oleks praegu. See on ikka nii, et keegi tõukab või näitab. Juhus – kus kohas ja kellega kokku saad. Geneetiline soodumus, ühiskond. Kui pind on looduse poolt ette valmistatud, siis seemet visates kasvab.
- Huvi peab olema. Kui loomine ise kutsub rohkem kui muud tegevused ja kui loomeprotsess teeb õnnelikuks, siis ei märkagi tööle kulutatud aega. Pidev töö arendab, tekivad käsitööoskused ja areneb võime märgata ebatavalist.

- Tead, ma kirjutasin sellest kunagi hästi ammu ühe artikli pealkirjaga „Kuidas ma peale kunstikooli lõpetamist hakkan edukaks kunstnikuks“. Aasta oli siis 2007. 1. Kolin Tallinnasse. 2. Soojendan üles kõik vähegi kultuurivallaga seotud suhted. 3. Õpin ka halva sisekliimaga naeratama. 4. Lihvin small-talk'i oskuseid. 5. Harjutan kaht eelmist punkti peegli ees. 6. Viin oma riietumisstiili ühe imago piiridesse, jälgin ka moetrende märksõna „boheemlaslik“ alt. See on aegunud kusjuures. 7. Hangin bareti, sellega võib imago osakonnas laineid lüüa. Ka see on aegunud, siin tuleb mingi muu aksessuaar välja mõelda. 8. Ostan Mac'i uusima läpaka. Pff, kehtib endiselt (*kokku on mainitud artiklis 64 punkti*).
- Kaks võimalust. Sa kas oled loodud kunstnikuks ja siis sa pead leidma meediumi, milles end väljendada või siis sa tahad olla hirmsasti kunstnik. Mõnel tuleb see loomulikult, aga mõni lihtsalt tahab olla, sest kunstnik olla tähendab...uhhh. See on nagu staatus. Sa tahad olla midagi, mida sa ei ole. On neid, kes on loomulikult andekad ja neid, kes peavad vaeva nägema. Isiksuses on ka asi kinni. On neid, kes ei oska end muidu väljendada, kui ainult läbi kunsti. Ja on neid, kes tahaks väljendada, aga ei julge. Ei pea enda loodut millekski. Ja siis need, kes tahavad kunstnikud olla, aga ei oska essugi. Oskavad hästi müüa – on ka kunstnikud. Kunstniku mõiste on subjektiivne.
- (*naerab*) Ma arvan millegipärast, et see on teatud tüpaaž. Sul peab olema päris palju tunnetust. Mingi empaatia, tunnetus, kuidas sa üldse näed, tajud, mõtestad maailma. See on üks osake sellest. Ropult tööd – väga suur osa sellest. Omajagu õnne kulub ka ära. Olla õigel ajal õiges kohas. See ei ole see, et sa sünnid või hakkad kunstnikuks. Või et lõpetad kooli ja ongi olemas. See ei käi mingi paberi või märgi, staatuse läbi. See tuleb ikkagi sellest, mida ja kui palju sa teed. Kunstnikuna sa teed nii palju rohkem tööd ja investeerid rohkem energiat, kui teha üheksast viieni tavatööd. Vabakutselise taak. Ajakulu on niivõrd palju mastaapsem ja ilma molutamiseta ei ole see lihtsalt võimalik. Tuleb teadlikult pause teha, muidu põled lihtsalt läbi. Läbipõlenud kunstnikke on küllaga ja olen ka ise olnud selles perioodis. See võib tulla hästi kergesti ja seepärast tulebki teadlikult balansseerida.
- Kui ma olin noorem, siis ma täie tõsidusega arvasin, et kunstnikuks sünnitakse. Sa oled kunstnik või ei ole. Mõned inimesed on loomult kohe teistmoodi. Ma arvasin, et andekus, väljendusoskus – seda ei saa õppida, sa saad seda võib-olla treenida. Elu

jooksul olen aru saanud, et see ei päde, see on müüt. Iga inimene peab midagi looma ja on milleski hea. Iseasi kas ja millal ta selle väljenduviisi leiab. Aga kuidas saada... Sul peab olema mingi soov ja kokkupuude. Vanus ei mängi rolli – ole kuus või kuuskümmend. Kui midagi sind kõnetab, siis sukeldud sellesse ja hakkad tegema.

- (naerab) Igaüks on kunstnik. Peab tahtma. Muud midagi. Lihtsalt tee. Hakka pihta. Mine kunstikooli, siis oled skeenes sees. Tutvud inimestega – kursakaaslased, õppejõud, päris kunstnikud. Kunstiharidusega on ehk lihtsam ka kunstiväljale siseneda. Nagu iga asjaga – on vaja tahta lihtsalt. Paned väikesed eesmärgid, paned suured eesmärgid ja kui vahepeal motivatsioon ära kaob, siis molutad. Peab julgema molutada, peab julgema tahta. Kui ei tea või ei oska, siis peab julgema küsida. Tee oma asja, ei maksa karta.

Särisestin sellest energiast veel jupp aega pärast vestlusi. Kõik eelnevalt kirjandusest kogutud killud langesid õigesse kohta. Väljakutse, uudishimu, kirg, tung, pinge, eneseväljendus, mõtestamine. See tunne, et ei saa teisiti, püüd argielust ja rattast pääseda. Kõik klappis!

Loovuse konstruktori ehitamiseks vajalike tükide kogumine toimub pidevalt. Sel hetkel, kui parajasti ei tegeleta loomisega, siis valmistatakse justkui pinda ette ja tehakse ettevalmistusi loomehetkeks. Ka need kunstnikud, kes väitsid, et neil pole aega molutamiseks kirjeldavad loomise vahepealsete tegevustena ometi just selliseid, mis lähevad vabalt molutamise mõiste alla. Stress on teatud määral väga vajalik. Aju vajab noradrenaliini, et käivituksid need ajupiirkonnad, mis teravdavad keskendumisvõimet, kuid stress on ka loovuse hävitaja (Beck 2018:31:230). Me ise oma valikutega samas tekitame stressi. Pea kõik kunstnikud nentisid, et ajapuudus, argielu, rutiin, kohustused, tasakaalu puudumine, stress – nad ise on loomeprotsessi takistuseks.

Ma sain neist vestlustest täpselt seda, mida ma vajasin. Jaa, pean tunnistama, et sisuliselt oli see kõik üldteada tõde, kuid teadmisel ja mõistmisel on vahe sees. Kunstnikuks saamiseks tuleb vaid tahta ja teha. Hirmudel ei tohi lasta end takistada. Inspiratsiooni ei oodata või otsita, seda kogutakse terve elu jooksul igast hetkest. Kirg ja uudishimu on see, mis paneb liikuma. Ja mis kõige tähtsam – oskus molutada aitab hoida kõike tasakaalus. Molutamine ON vajalik! Isegi need, kes väitsid, et nad ei moluta kirjeldavad loomeprotsessis teadlikult tehtavaid pause.

8. AGA KUHU MOLUTAMINE JÄI?

Ma mõtlesin lõputöö teemat valides, et kui juba peab tegema, siis võiks see midagi toredat olla – peaasi, et endal lõbus on! Oi, kuidas ma eksisin. Lõbus see ei küll olnud.

Fred Jüssi on öelnud: „Seda peab õppima, see ei ole üldsegi mitte lihtne - õppida laisklema.“ (Ott, Jüssi 2009: 204). Pean tunnistama, et ei ole tõesti lihtne ja ma põrusin. Aga midagi ma siiski õppisin. Näiteks seda, et molutamine ei ole lihtsalt üks paljudest põnevatest asjadest, mida kiiresti ja korralikult ära teha, et „linnuke“ saaks kirja ja siis on tehtud. Ma õppisin lõputöö tähtaja lähenedes argiseid ülesandeid delegeerima, kuigi need ei vastanud siis mõnikord minu standarditele, aga seeläbi õppisin ka leppima, et kõik ei vastagi alati minu standarditele (see vajab veel harjutamist tegelikult). Ma sain teada, mis olukorras ma suudan loovalt mõelda ja millises mitte. Ma õppisin, et loovust ei saa sundida (oi, kuidas ma proovisin), kuid seda saab läbi eneseteadlikkuse tõstmise toetada. Ma õppisin, et mõnikord on vaja lihtsalt julgust. Ma õppisin, et kõike ei pea tegema ja et kui midagi teha, siis ei pea kindlasti alati hästi tegema. Ja võib-olla kogu aeg ei peagi midagi tegema.

Mulle väga meeldib mõte, et kui tahta maailma muuta, tuleb leida tasakaal idealismi, pragmatismi ja terve huumori vahel (Schmidt 2021). Vaevalt ma maailma muutma hakkan, aga sama põhimõtte võib üle kanda ka enesearengusse. Huumori vajadusest olen vägagi teadlik ja nii mõnigi raske (ja ka vähem raske) hetk on tänu sellele üle elatud. Oskus enda üle naerda on justkui teraapia aseaine. Minu jaoks on aga väljakutse õppida leidma tasakaalu. Nagu ma juba mainisin, siis mõõdukus ei ole just minu tugevaim külg, kuid oskus filtreerida on oluline. On tähtis osata vahet teha olulisel ja ebaolulisel.

*Keskmiselt arukas
peaks üks mees olema,
mitte liiga tark.
Ilusamat elu elab see,
kes teab parasjagu palju.*

Katkend viikingiaegsete tarkusesõnade kogust „Håvamål“ (Nordengen 2019:100 kaudu)

Psühholoog Roberto Assagioli täheldab oma raamatus „Transpersonaalne areng“, et tervemõistuslike ja täiuslike olenditena elamiseks peaksid inimesed mõistma kolme asja: puhkamise kunst, mõtisklemise kunst, naermise ning naeratamise kunst (Vain 2018:154 kaudu). Mulle tundub, et molutamine ongi äkki lihtsalt terve mõistus. Me teame, et tuleb hoolitseda enda tervise eest – toituda mitmekülselt ja tervislikult, magada piisavalt, liikuda palju. Me kanname hoolt enda füüsilise keha eest (mõni rohkem, mõni vähem), kuid kipume seal kõrval unustama oma vaimset tervist. Jah, paratamatult peame tegema asju. Meil on kohustused. Aga selle kõrval on oluline on leida õrn tasakaal ja ettevõtlikkuse teel endale aina kõrgemaid nõudmisi esitades teha vahepeal teadlik süütundeta paus ja molutada. Kas siis selleks, et „akusid laadida“ ja nii oma produktiivsust tõsta ning tervema (ja loovamana) edasi liikuda või hoopis seepärast, et töö pole lõpuks kogu elu ja molutada on lihtsalt mõnus (Velmet 2022).

Mul on olemas kõik võimalused luua illustratsioone digitaalselt ja lasta need printida. Ometi otsustasin oma lõputöö praktilise osa trükkida serigraafias, mis tähendab, et joonistasin, skanneerisin, puhastasin, töötlesin, printisin, joonistasin üle, skanneerisin uuesti, puhastasin uuesti. Lõpuks värvilahutused, trükiettevalmistus ja seejärel trükkimise pikk ja põhjalik protsess. Et kui ikka natuke valus ei ole, siis ei lähe sooritus kirja.

Olen oma olemuselt emotsionaalne ja impulsiivne inimene (õhinapõhine sahmerdis). Inimesed koguvad mälestusi, mina kogun tundeid. Ma teen otsuseid tunde põhised, ma valmistan süüa tunde järgi, tuttavat muusikapala kuuldes meenub, mis tunne oli seda esimest korda kuulates. Ja tunne peab õige olema. Molutamise mõiste juures paelus mind ka just emotsioon seal taga. Ma valisin serigraafia printimise asemel, sest ka seal on minu jaoks see õige emotsioon sees, kuigi tähendas mulle kordades rohkem tööd. Serigraafias trükkimine oli kindlasti oluline ka enesearengu kohapealt – graafika juures peab arvestama teatud ettearvamusega. Minu perfektsionismi vajadusele oli see vältimatu ja väga vajalik hoop. Loomine ongi natuke valus ja midagi luues peab jätma ruumi võimalustele tekkida. Arenguks on oluline olla avatud ja serigraafia omamoodi sundis mind selleks.

Mida ma oleksin teisiti teinud? Alustanud varem ja teinud paremini. Haa! Seda ka, aga lisaks sellele on mul tagantjärele kohutavalt kahju, et planeerisin intervjuud loovate inimestega alles lõputöö protsessi viimasesse etappi. Molutamise suurt kunsti ma selgeks (veel!) ei saanud, aga juba ainuüksi molutamiseest rääkimine loovate inimestega oli inspireeriv. Ka hiljem neid vestlusi uuesti kuulates tundsin seda energiat ja sädet. No ei ole võimalik mitte tahta ka ise luua, kui kuuled nuku- ja ehtekunstnik Terje Kiho rääkimas, kuidas üks traadist karu lihtsalt tahtis ta seest välja tulla! (Kiho 2022) Neist kohtumistest sain kinnitust, et olen õigel teel. Kunstnikuna valib inimene tee, mis tohutult rahuldust pakkuv, kuid see on ka pingeline ja ettearvamatu. Et tulla toime loovusega kaasneva pingega peab olema avatud meel ja oskus leida tasakaalu. On vaja jätta endale õhku, et luua ja nautida. Ja on vaja veidike julgust, et tunnistada – jah, ma tahan saada kunstnikuks. Läks mul ikka aega, aga mõne asja mõistmiseks peab vist piisavalt vana lihtsalt olema.

Kivirähalikult mõnuledes ma seda lõputööd teha kahjuks ei osanud, kuid seda isevärki rändrahnul sai pikalt vaadeldud ja silutud (õigem oleks küll öelda raiutud ja näritud). Ma arvan, et on paslik otsad kokku tõmmata taas Kiviräha sõnadega, sest käes on aeg kerge kahetsusega eemalduda ja (lõpuks!) molutama hakata – pidades samal ajal silmas juba kaugusest kumavat uut kivi. „Põhimõtteliselt oleks võimalik sammu kiirendada ja see töö kohe ette võtta, aga milleks rabistada. Ka homme peab juhtuma midagi toredat, igas päevas peitugu üks rosin.“ (Kivirähk 2018).

EPILOOG

Kui ma saaksin valida ühe õppeaine, mida läbida Pallases veel teist korda, siis oleks see stsenaaristika. Tallinna Ülikooli Balti filmi, meedia ja kunstide instituudi (BFM) lektor Veiko Vaatmann muutis mu maailma. Või siis vähemalt seda, kuidas ma maailma vaatan. Tema kirg, sisemine põlemine, soov ja tahe jagada tudengitega kõike seda, mida ta stsenaaristikast teab oli nakkav. Sellise õppejõuga ei ole võimalik mitte õppida armastama lugu. Ta suutis seda, millest vist iga õpetamisega tegelev inimene unistab⁴ – panna oma õpilastel silmad särama. Ta ütles, et filmi tuleb vaadata kaks korda – esimest korda emotsiooniga ja alles teisel korral analüüsides (Vaatmann 2019). Ma vaatan päris tihti filme kaks korda. Enamasti on selles küll süüdi mu kohutavalt halb mälu ja mulle meenub alles filmi lõpus, et ma olen seda tegelikult juba varem näinud. Aga nüüd stsenaaristika põhireegleid (LISA 5) tundes analüüsin ma küll ja mitte ainult filme. Ka raamatuid. Hea loo jutustamise reeglid on universaalsed ja nende teadlik ja oskuslik kasutamine võimaldavad jutustada loovalt ja ilma, et uudsus kaoks. Tõeliselt hea Hollywoodi film on ju oma ülesehituselt tegelikult alati sama, aga me vaatame neid ikka. Minu lõputöö on ka lihtsalt üks lugu paljude teiste seas. See võib ju olla kellegi isiklik kogemus ja siseheitlus, aga see võib ka olla puhas fantaasia ja püüd loovalt jutustada kogutud teadmistest ja tuntud tõdedest.

⁴ Täiuslikus maailmas oleks see nii, aga perfektsuse võimalikkusest või siis võimatusest ma juba eespool kirjutasin.

KOKKUVÕTE

Elukutse valikut tehes on oluline olla teadlik sellega kaasnevatest võimalustest kui ka piirangutest ja riskidest. Kunstniku elukutse ei ole mingi erand, kuigi võib näida rahulikum, meditatiivsem, mõnusam. Reaalsuses on kunstnik enamasti siiski vabakutseline ja sellega kaasneb ka kogu vabakutselise ilu ja valu. On ahvatlev olla vaba, kuid see näiline vabadus tuleb suurema vastutuse hinnaga ja peidab endas riske. Ei ole võimalik luua esmaspäevast reedeni, kellast kellani ja siis tõmmata uks kinni ja lülitada end välja. Loovus ei tööta nii. Ja nii juhtub kergesti, et piir töö ja puhkeaja vahel kipub kaduma.

Minu kergelt uurimusliku iseloomuga lõputöö kujutab endast otsinguid. Loovuse, molutamise ja nende vahelise seose, inspiratsiooni, julguse ja eneseotsinguid. Enesevaatluse käigus tutvusin mulle omase põhjalikkusega edasilükkamise telgitagustega, kogesin loovusega paratamatult kaasnevat pinget ja kogusin julgust tunnistada, et jah, ma tahan olla kunstnik, kuigi see ei ole levinud arvamuse kohaselt „päris“ töö ja kunstniku ja töötü vahele kiputakse võrdusmärki tõmbama.

Lõputöö käigus jõudsin tõdemuseni, et kunst on veidi nagu molutamine – sageli vääriti mõistetud ja alahinnatud, kuid täisväärtuslikuks eluks kahtlemata vältimatult vajalik. Mittemidagitegemise olulisust on rõhutanud ka molutamise eeskõnelejad Fred Jüssi ja Andrus Kivirähk. Intervjuud kunstnikega andsid kinnitust, et olen õigel teel. Loovus on mõistatuslik anne ja loovalt elades võib peituda õnn, kuid selle salapäraselt imelise protsessi toimimise üks oluline osa on molutamine. Oskus teadlikult ka kõige pingelisematel perioodidel süütundeta paus teha on edu (ja loovuse) alus ning pai (vaimsele)tervisele.

Hoolitseme siis enda eest paremini ja kingime endale ikka aega molutamiseks.

SUMMARY

Finding inspiration in doing nothing

When choosing a profession, it is essential to not only be aware of the opportunities but also the limitations and risks involved. The profession of an artist is no exception, although it may seem calmer, more meditative, more enjoyable. In reality, however, the artist is mostly freelancing, and all the beauty and pain of a freelancer comes with it. It is tempting to be free, but this apparent freedom comes at the cost of greater responsibility and risks. It is impossible to create from Monday to Friday, from morning to night and then shut the door and switch off. Creativity does not work that way. Moreover, it just so happens that the line between work and rest time tends to disappear.

My slightly exploratory dissertation represents a search for creativity, idleness and the connection between them; I also investigate inspiration, courage and self. During self-observation, I became thoroughly acquainted with procrastinating. I experienced the tension that inevitably came with creativity and gained the courage to admit that, yes, I want to be an artist.

At the end of my research, I realized that art is like idleness - often misunderstood and underestimated but essential for a fulfilling life. Fred Jüssi and Andrus Kivirähk have also emphasized the importance of doing nothing.

In interviews with artists, I was confirmed that I was on the right track. Creativity is a mysterious gift, and living creatively can be a source of happiness, but idleness is one of the vital parts of this mysteriously wonderful process. The ability to consciously take a break without guilt, even in the most stressful periods, is the essence of success (and creativity) and a stroke to (mental)health.

So let us take better care of ourselves and make time for idleness.

KASUTATUD KIRJANDUS

Aru, J. (2022). Loovusest ja logelemisest. Nutineedusest, mõtteväljatustest ja laste arengust. Tallinn: Kirjastus Argo

Backman, F. (2020). Ärevil inimesed. Tallinn: Kirjastus Varrak

Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M., Kam, J. (2012) Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation. Psychological Science.
<https://www.researchgate.net/publication/230786381> (12.05.2022)

Beck, H. (2017). What is a Thought? How the Brain Creates New Ideas. TEDxHHL.
<https://youtu.be/oJfFMoAgbv8> (28.05.2022)

Beck, H. (2018). Eksimine on kasulik. Kuidas aju puudused meid tugevamaks muudavad. Tallinn: Kirjastus Varrak

Benchley, R. (1949). Chips Off the Old Benchley. USA

Bennett, S. (2014). Get It Done. MJF Books

Chu, C. H. A., Choi, N. J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance.
<https://www.researchgate.net/publication/7783283> (12.05.2022)

Csikszentmihalyi, M. (1996). Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention. Harper Collins

Csikszentmihalyi, M. (2007). Kulgemine. Tallinn: Kirjastus Pegasus

EKKM = Eesti Kaasaegse Kunsti Muuseum. <https://www.ekkm.ee/naitused/voltspuhkaja> (24.04.2022)

EKSS = Eesti keele seletav sõnaraamat. <https://www.eki.ee/> (24.04.2022)

Ferrari, J. (2010). Still Procrastinating?: The No Regrets Guide to Getting It Done. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Goldberg, E. (2018). Loovus. Inimaju uuenduste ajastul. Tallinn: AS Printon

Goleman, D., Davidson, R. (2018). Mediteerimise teadus. Teadus paljastab, kuidas mediteerimine muudab teie meelt, aju ja keha. Tallinn: Kirjastus Äripäev

Hannus, K. (2018) Kiire või oluline: kuidas aega paremini kasutada [WWW]
<https://www.ee.kontaktikeskus.ee/post/eisenhoweri-aja-planeerimine> (12.05.2022)

Harriott, J., Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of Procrastination Among Samples of Adults. Psychological Reports 78 (2), 611–616.

Hayden, F. (2020). The Psychology of Procrastination. Understanding Your Habits, Find Motivation, and Get Things Done. California, Rockridge Press

Jobs, S. (1996). Steve Jobs: The Next Insanely Great Thing. Gary Wolf. Wired.
01.02.1996. <https://www.wired.com/1996/02/jobs-2/> (12.05.2022)

Katz, M. (2022). Intervjuu Madis Kaziga. Krista Kattel-Jalak, aprill, Tartu [helisalvestus]

Kelley, D., Kelley, T. (2013) Creative Confidence: Unleashing the Creative Potential Within Us All. USA: Crown Publishing Group

Kiho, T. (2022). Intervjuu Terje Kihoga. Krista Kattel-Jalak, aprill, Tartu [helisalvestus]

Kingwell, M. (2018). Without work, who do we become? The Globe and Mail, 07.12.2018

<https://www.theglobeandmail.com/opinion/article-without-work-who-do-we-become/>
(28.05.2022)

Kivirähk, A. (2018). Molutamise kiituseks. Müürileht, 18.01.2018
<https://www.muurileht.ee/molutamise-kiituseks/> (12.04.2022)

Lally, P., van Jaarsveld, C., Potts, H., Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Mikita, V. (2000). Kreatiivsuskäsitluste võrdlus semiootikas ja psühholoogias. Tartu Ülikooli semiootika osakond. Tartu. [Doktoritöö]

NOBA = Põhja- ja Baltimaade kaasaegse kunsti keskkond NOBA. [WWW]
<https://noba.ac/et/exhibition-posts/madis-katz-puhapaev/> (12.05.2022)

Nordengen, K. (2019). Ainulaadne aju. Postimees Kirjastus

Ott, U., Jüssi, F. (2009). Mister Fred. Urmas Ott & Fred Jüssi intervjuu. Esseed, artiklid, märkmed. Tallinn: Kirjastus SE&JS

Partnoy, F. (2012). WAIT. The Art and Science of Delay. USA: Public Affairs

Perry, J (2012). The Art of Procrastination: A Guide to Effective Dawdling, Lollygagging and Postponing. Workman Publishing Company

Pärt, A. (2002). Aegluse ja vaikuse kõlamaailmad. Intervjuu Arvo Pärtiga. [WWW]
<https://www.arvopart.ee/arvo-part/artikkel/aegluse-ja-vaikuse-kolamaailmad/> (28.05.2022)

Pychyl, T. (2010). The Procrastinator's Digest: A Concise Guide to Solving the Procrastination Puzzle. Xlibris, Corp.

Santella, A. (2018). Soon: An Overdue History of Procrastination, from Leonardo and Darwin to You and Me. USA. Dey Street Books

Sauter, P. (2017). Leia aega molutamiseks! Naisteleht, 27.08.2017
<https://naine.ohtuleht.ee/824445/> (28.05.2022)

Schmidt, H. (2021). Kultuur algab heasoovlikkusest eksijate suhtes. Meelis Oidsalu, Sirp 15.01.2021. <https://www.sirp.ee/s1-artiklid/teater/kultuur-algab-heasoovlikkusest-eksijate-suhtes/> (28.05.2022)

Sirois, F., Pychyl, T. (2016). Procrastination, Health, and Well-Being. Elsevier Academic Press

Sõnaveeb = Eesti Keele Instituut Sõnaveeb. <https://sonaveeb.ee/> (25.04.2022)

Tiido, H. (2021). Harri Tiido taustajutud. 14.10.2021 [WWW]
<https://www.err.ee/1608368268/harri-tiido-igavlemisest-ja-molutamisest/> (12.05.2022)

Vaatmann, V. (2019). Loeng meediaosakonnas. Talv 2019

Vain, P. (2018). Keset elu: Isiklikke ja lootusrikkaid tähelepanekuid elust keskkea kandis. Rahva Raamat AS

Velmet, A. (2022). Töö pole kogu elu. Sirp, 06.05.2022. <https://sirp.ee/s1-artiklid/arvamus/too-pole-kogu-elu/> (28.05.2022)

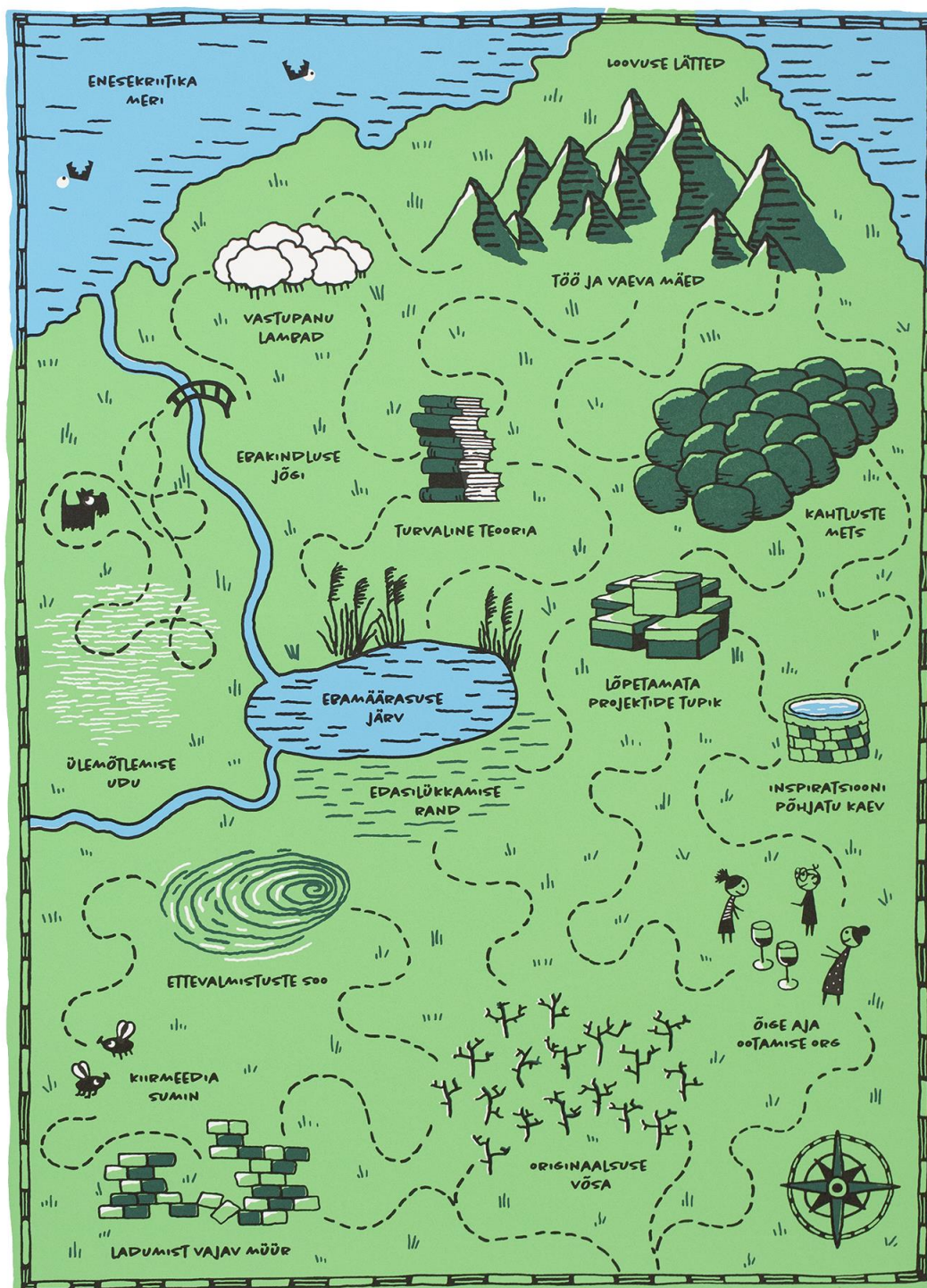
Viirpalu, P. (2021). Tunne meie inimest: Piret Viirpalu. [WWW]
<https://viljandi.ut.ee/et/sisu/tunne-meie-inimest-piret-viirpalu/> (21.04.2022)

Willems, M. (2021). The Lost Art of Doing Nothing: How the Dutch Unwind with Niksen. New York: The Experiment

Ülaverre, R. (2020). Mis on kõige hullem asi, mis saab juhtuda? (02.11.2020)
<https://edasi.org/68891/> (12.05.2022)

Yoda (1980). Star Wars Episode V: The Empire Strikes Back. Irvin Kershner

LISA 1. „Teekond“ 4/6 serigraafia 2022



Teekond 4/5

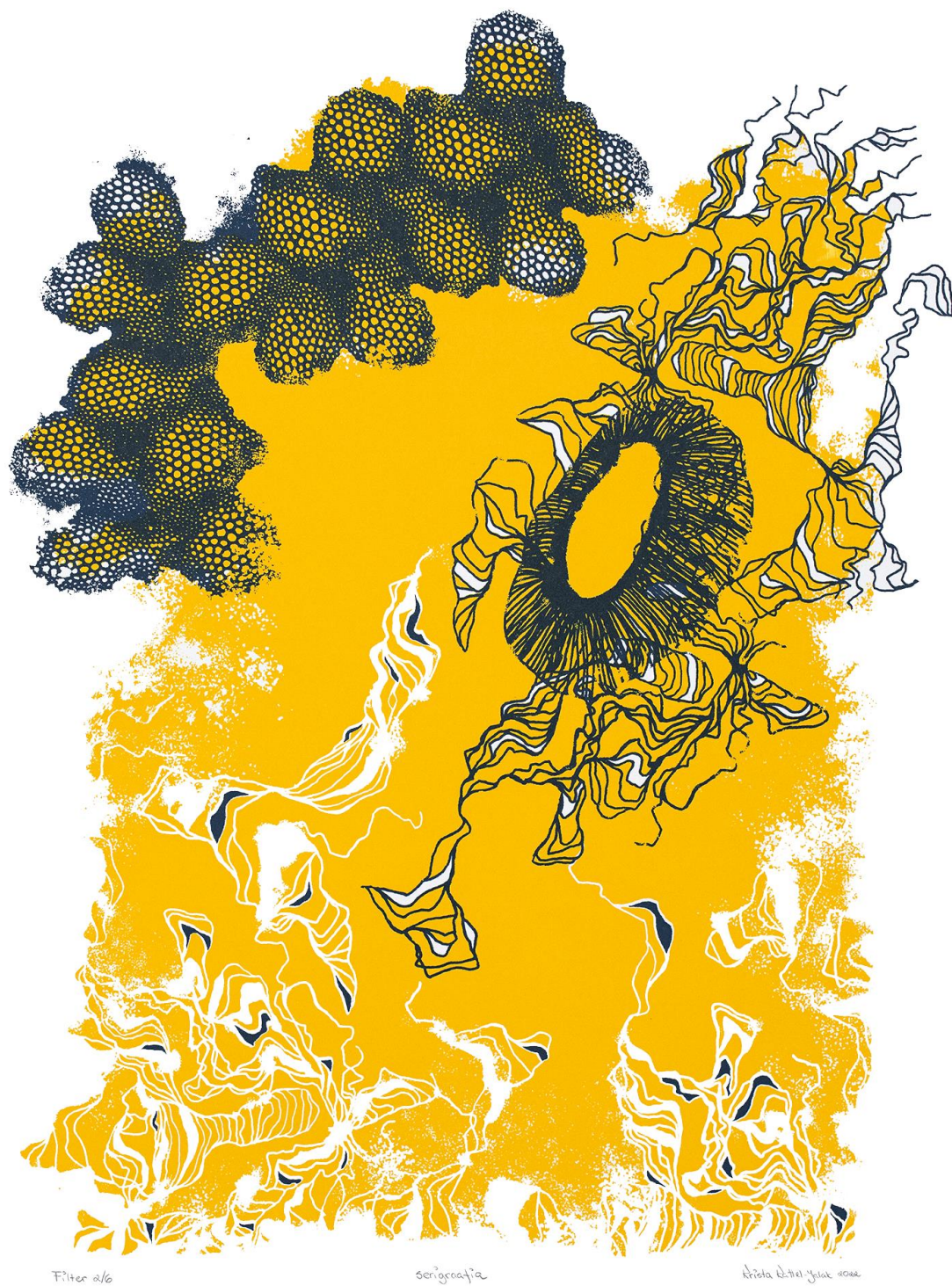
serigraafia

Ariste Hõbel 2022

LISA 2. „Kalatu“ 4/6 serigraafia 2022



LISA 3. „Filter“ 2/6 serigraafia 2022



LISA 4. „Autoportree“ 1/6 serigraafia 2022



„Autoportree“ 1/6

serigraafia

Krista Rätel 2022

LISA 5. Kokkuvõtte loengukonspektist

Hea lugu algab metafoori stseeniga, mis annab edasi kogu loo põhiteemat. Loos on peategelane ehk protagonist, keda iseloomustab intensiivne soov midagi saavutada – tal on eesmärk. Eesmärk võib loo jooksul muutuda: intensiivistuda (soovist saab tung) või leebuda (soovist saab tülikas kohustus). Peategelase soov (väline eesmärk) võib erineda tema vajadusest (sisemine eesmärk). Põnevuse loomise nimel peab eesmärgi saavutamine olema raske ja takistused peavad olema intensiivistuvad, aga ületatavad. Peategelasel peavad olema olemas vajalikud vahendid ja/või võimed. Tema liikumine oma eesmärgi poole määratleb loo alguse ja lõpu. Loos on alati ka antagonist ehk vastandlik jõud, mis takistab protagonist eesmärgi saavutamisel. Antagonisti eesmärk on vastupidine peategelasega. Antagonist võib olla teine karakter, loodusjõud, asjaolud või peategelane ise (sisemine konflikt!).

Kogu loo sündmuste ahela käivitab katalüütiline sündmus ja sellega tekitatakse loo peamine küsimus. Eesmärk muutub peategelase jaoks isiklikuks. Katalüütiline sündmus võib olla toimunud ka juba enne loo algust. Põnevuse loomiseks kasutatakse võtet *time lock* – eesmärkide saavutamiseks määratakse tähtaeg ja pannakse paika ajaline raam, mille käigus peavad sündmused juhtuma. Põnevust aitavad luua ka kõrged panused. Peategelasel peab olema palju kaalul, eesmärk peab olema piisavalt olulise tähtsusega. Ilma korraliku konfliktita lugu elama ei hakka ja konflikti loob tegelaskuju soov saavutada vaatamata raskustele oma eesmärk. Peategelase kasvamise ja arengu jaoks on olulise tähtsusega sisemine konflikt – tegelaskuju sees on mingi tõrge, mis takistab edasi liikumist. Kõhkhus, kahtlus endas, lootusetus. Mingi hetk loo jooksul peab tegelaskuju olema dilemma ees. Aga loos on ka väline konflikt – küsimus, millele on vaja vastust. Loo moraal ja maailmavaateline sõnum. Klimaktilise sündmusega (suur lõpuvõitlus) jõuab lugu haripunkti. See lahendab loo ja peategelane jõuab või ei jõua oma eesmärgini. Loo lõpus peab saabuma katarsis. Üks võimalus on saavutada katarsis antagonist kannatuste läbi. Kahjurõõm on dramaturgia seisukohast hea, aga kui antagonist on peategelane ise, siis oleks see üks väga õnnetu lõpuga lugu. Hea loo puhul saabub katarsis, kui lugeja saab vastuse peamisele küsimusele ja see peab olema positiivne, aga positiivne lõpp ei tähenda kindlasti *happy end*'i. Palju tähtsam on peategelase areng. On äärmiselt oluline, et tema maailmapilt muutuks ja ta saaks õppetunni, mis annaks omakorda ka loo lugejale õppetunni.