

Kõrgem Kunstikool Pallas
Maaliosakond

Maaliseeria „Kalambuur kui alkeemia“
Lõputöö

Miina Vilo

Juhendajad: Margus Meinart, MA

Kristi-Maria Tüvi, MA

Tartu 2025

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. LÄBIVAD MÕISTED.....	5
1.1 Kalambuuri.....	5
1.1.1 Kalambuuri mõiste ajalugu.....	6
1.1.2 Kalambuuri ja visuaalne keel.....	6
1.1.3 Kalambuuri ja ajutegevus.....	7
1.1.4 Kalambuuri ja vaimne tervis.....	8
1.2 Alkeemia.....	9
1.2.1 Alkeemia lühiajalugu.....	9
1.2.2 Alkeemikud.....	10
1.2.3 Alkeemia ja visuaalne keel.....	11
1.2.4 Alkeemia ja vaimne tervis.....	12
1.3 Sõnade jõud.....	15
2. PRAKTILISE OSA KIRJELDUS.....	17
2.1 Maal „Inimvares“.....	18
2.1.1 Isiklik seos maaliga „Inimvares“.....	19
2.1.2 Maal „Inimvares“ ja alkeemia.....	19
2.2 Maal „Peast hai“.....	20
2.2.1 Isiklik seos maaliga „Peast hai“.....	20
2.2.2 Maal „Peast hai“ ja alkeemia.....	22
2.3 Maal „Hingehaavikuemand“.....	23
2.3.1 Isiklik seos maaliga „Hingehaavikuemand“.....	24
2.3.2 Maal „Hingehaavikuemand“ ja alkeemia.....	24
3. ANALÜÜS.....	26
KOKKUVÕTE.....	30
SUMMARY.....	32
KASUTATUD KIRJANDUS.....	35

SISSEJUHATUS

Olen – nii kaua kui mäletan – vaimse tervise probleemidega silmitsi seisnud ning seetõttu paralleelselt otsinud võimalikke lahendusi enda seisundi parandamiseks. Mulle jäi eredalt meelde vestlus ühe psühholoogia erialal tudeeriva tuttavaga, kes toona tutvustas mulle, et inimaju ei tee tihti vahet fiktiivsel ja reaalsel sisul. See, mida ette kujutame, kuidas räägime, millises keskkonnas viibime ning millist informatsiooni igapäevaselt tarbime, mõjutab meie ajukeemiat ja sellest tulenevalt ka meie kogetavat reaalsust.

Mind hakkasid kimbutama sundmõtted ja negatiivse alatooniga väljaütlemised. Olin juba mõnda aega korrutanud, et olen inimvare, kuni tabasin end ühel hetkel otse teolt. Jõudsin veel murdosa sekundi jooksul endale meelde tuletada, et sõnadel on jõud. Nagu alkeemik, kes püüab muuta mitteväärismetalli kullaks, proovisin minagi ennastsalgava laenguga lause nüüd kalambuuri abil millekski endale väärtuslikumaks teisendada. Lootsin, et siis ei jõua minu aju algset, negatiivset mõtet ära registreerida. Nii kõlaski hoopis uus, neutraalsema tähendusega hüüe: „Ma olen inimvares!“.

Sellest hetkest saati hakkasin kalambuuri abil negatiivseid ütlusi moonutama iga kord, kui mõni säärane sundmõte esile kerkis. Süstemaatiline vastuhakk tõi ajapikku ka soovitud tulemuse: kriitiline sisemine hääl taandus ning vaimne tervis paranes. Kas avastasin uue transmutatsioonipraktika, millest võiks ka teistel kasu olla? Minu hüpotees on, et kalambuuri loomine kirjeldatud eesmärgil on alkeemiline protsess.

Käesolev lõputöö koosneb kirjalikust ja praktilisest osast. Kirjalik osa keskendub kalambuuri ja alkeemia uurimisele ning nende võimaliku ühisosa leidmisele. Praktilise osa raames valmis loominguline projekt, kolmest maalist koosnev seeria. Teoseid ning nende pealkirju inspireerisid eelpool kirjeldatud viisil loodud kalambuudid: „Inimvares“, „Peast hai“ ja „Hingehaavikuemad“. Tegu on akrüülmaalidega, mis on 150 cm kõrged ja 120 cm laiad ning kuhu on sisse põimitud alkeemiast inspireeritud sümbolismi.

Esimeses peatükis uurin põgusalt kalambuuri ja alkeemia olemust ja ajalugu ning nende ja mõttejõu seoseid vaimse tervisega. Teises peatükis süvenen iga individuaalse maali loomisprotsessi läbi isikliku võtme ning kirjeldan lähemalt nendes peituvat alkeemilist sümbolismi. Kolmandas peatükis analüüsin töö käigus mind saatnud mõtteid ning leian kalambuuri, alkeemia ja vaimse tervise võimalikke ühisosi. Samuti annan hinnangu tehtud tööle. Kokkuvõttes arutlen, mil määral võib kalambuuri loomist käsitleda kui alkeemiat ning jagan arvamust antud teema olulisuse ja edasise uurimise võimaliku väärtuse kohta.

Informatsiooniga toetavad mind raamatud, teadustekstid, magistritööd, taskuhäälingud, blogipostitused, veebilehed ja arvamusartiklid.

Täna juhendajaid Margus Meinartit ja Kristi-Maria Tüvi. Teoste reproduktsioonide pildistamise eest kiidan fotograafi Andrus Kannelit ja maalide raamimise eest Raamikoda. Töö valmimisele aitasid kaasa ka Kurmo Kõnsa, Karl-Joel Hussar, Kadri Asmer ning Kersti Meinart – olen neile abi eest südamest tänulik.

1. LÄBIVAD MÕISTED

Järgnevates alapeatükkides kaardistan lühidalt käesolevas lõputöös korduvad mõisted: kalambuuri ja alkeemia. Uurin nende ajaloolist tausta ning seoseid vaimse tervisega. Lisaks käsitlen sõnade mõju reaalsuse kujundamisel.

1.1 Kalambuuri

Otsides kalambuuri mõiste definitsiooni, leidsin enda jaoks kõige arusaadavama selgituse „Võõrsõnade leksikonist“, mis peegeldab 2012. aasta seisuga ning mida enam ei täiendata – parandatakse vaid vigu. Seal on välja toodud, et kalambuuri tuleneb prantsuskeelsest sõnast *calembour* ning on sõnamäng või sellel põhinev nali, mis tugineb sõnade mitmetähenduslikkusele, samakõlalisele või kõlalisele sarnasusele.

(Eesti Keele Instituut 2012)

Kalambuuri mõistmise eelduseks on sügav keele ja kultuuriruumi tundmine. Seetõttu ei ole sõnamängud ühest keelest teise alati (hästi) tõlgitavad (Schmermund 2016). Alfred Hitchcock ütles 1972. aastal antud intervjuus Dick Cavettile, et sõnamängud on lausa kirjanduse kõrgeim vorm (Hitchcock 1972).

Kalambuuri on eestlaste seas küllaltki populaarsed ning huvipakkuvad, kuna panevad proovile nii huumorisoone kui sõnaosavuse. Võimekus mitut tähendust koos tööle panna viitab kalamburisti keelelisele taibukusele. Kahjuks on Eestis kalambuuri kohta käivaid uuringuid endiselt väga vähe (Korkus 2023). Käesoleva tööga loodan anda sellele valdkonnale vähemalt väikese panuse.

1.1.1 Kalambuuri mõiste ajalugu

Saksamaa üks vanimaid ja tuntumaid rahvapärilikke tegelasi on Kahlenbergi preester, kelle lugu ulatub tõenäoliselt lausa 1400. aastatesse. Tema tegelaskuju on justkui kaks ühes – ühelt poolt õukonnarile sarnane kuju, teisalt aga kaval külapreester, kes oskab kangekaelsetelt talupoegadelt kirikule annetusi hankida. Viinist pärit kirjanik Philipp Frankfurter (1450–1511) hakkas Kahlenbergi preestril põhinevaid lugusid kokku koguma ja kirja panema. (Bros 1932: 16)

Rahvusvahelise hüperpolüglottide assotsiatsiooni liige aastast 2016, Simon Ager (HYPIA 2025), oletab, et sõna „kalambuur“ pärineb just Kahlenbergi preestri tegelasel põhinevatest lugudest. Nimelt on Kahlenberg prantsusepäraselt *Calembourg* (Ager 2016). Frankfurteri kirjutatud farsiraamatu ühes stseenis toimub näiteks ka Kahlenbergi preestri ja naabruskonna kolleegi vahel mõistatuste võistlus (Bros 1932:17) – sealt võime järeldada, et ka tegelaskuju ise oli kaval sõnasepp.

1.1.2 Kalambuur ja visuaalne keel

Märkimisväärse panuse eestlaste kalambuurikultuuri uurimisse on andnud Airika Harrik oma magistritööga „Folkloristlik vaade Kalambuurile Facebookis“. Uurimisaineseks oli eestlaste seas populaarne Facebooki grupp Kalambuur ning sinna tehtud postitused, mida ta analüüsis folkloristlike meetoditega. Harrik leidis, et lisaks keelelisele kalambuurile on eraldi kalambuuriliigina olemas ka pildiline kalambuur. Sellisel juhul ei ole nali alati iseseisvalt äratuntav, vaid sellele lisandub tekstile lahutamatu osana ka visuaal. Samuti leidub nii-öelda piiripealseid kalambuure, mis on põhimõtteliselt mõistetavad ka pildi abita, kuid mille juurde on otsustatud visuaal siiski lisada, sest see aitab mõtet paremini edasi anda. (Harrik 2019: 3, 28)

1.1.3 Kalambuuri ja ajutegevus

Eelpoolmainitule tuginedes teame, et kalambuuri on sõnamänguline nali – kuidas mõjutab see aga inimese ajutegevust?

Lõuna-California Ülikooli teadlased viisid läbi uuringu professionaalsete ja amatöörkoomikute seas, et näha, kuidas ajutalitus muutub, kui proovitakse olla naljakas. Tuli välja, et mida kogenum koomik, seda rohkem aktiveerus oimusagar. Oimusagar on võtmetegur abstraktse teabe koondamisel. Selles töödeldakse nii kõnet kui ka visuaalset informatsiooni, et luua uusi seoseid. Seevastu amatöörkoomikud ja mittekoormikud tuginesid hoopis oma eesajukoorele, mis vastutab eelkõige selliste täidesaatvate funktsioonide eest, nagu planeerimine ja strateegiliste otsuste langetamine. Leiti, et mida rohkem on inimesel naljategemise kogemust, seda vähem peab ta tegelema teadliku planeerimisega, ning seda enam saab ta usaldada oma spontaansust ja loomingulisust. (Boston 2017)

Erinevalt tavalisest naljast, eeldab kalambuuri mõistmine suuremat vaimset pingutust, hõivates korraga mitut erinevat ajupiirkonda. Näiteks aktiveerub kalambuuri mõistmisel ka emotsionaalse tasakeskusega seonduv limbiline süsteem. (PunnyPortal 2024)

Sõnamängud arendavad loovust ning võimet lahendada probleeme tavapärasest erinevalt, teravdades samal ajal kriitilist mõtlemist. Kalambuuri kõditab aju, kuna ei tugine üksnes sõnadele, vaid mängib ka semantika, taju ja tähelepanuvõimega. See, kas kalambuuri pakub naudingut või mitte, sõltub suuresti iga inimese iseloomust, vanusest, haritusest ning keeleoskusest. (Ibid.)

Neuroteaduse doktor Dean Burnett on öelnud, et kuigi me ei pruugi iga kalambuuri üle tegelikult naerda, siis on nende tarbimisel ja loomisel ajus nalja tajumisega seotud protsessid siiski aktiveerunud – olgu kalambuuri nii nõrk või ebanaljakas kui tahes. (Burnett 2023)

1.1.4 Kalambuur ja vaimne tervis

Naljad, sealhulgas kalambuurid, ei paku lihtsalt ajutist stimulatsiooni – neil võivad olla meile ka hoopis pikemaajalisemad tagajärjed.

Negatiivsed mõtted tekitavad keemilisi reaktsioone, mis nõrgestavad immuunsüsteemi. Positiivsed mõtted seevastu aitavad stressi ja isegi raskemate haiguste vastu võidelda, sest need soodustavad neuropeptiidide vabanemist (Mayo Clinic 2023). Neuropeptiidid aitavad reguleerida paljusid füsioloogilisi vajadusi, mida psühhiaatrilised haigused, nagu depressioon, ärevushäire, dementsus jpt, võivad nõrgestada – sealhulgas termoregulatsioon, uni, söögiisu ja seksuaalvajadused (Suchak et al 2022). Seega võib huumor stressivähendajana leevendada vaimseid haigusi ning aidata toime tulla raskete olukordade ja eluperioodidega. Lisaks suurendab see üldist enesega rahulolu ning aitab kehal isegi looduslikku valuvaigistit toota. (Mayo Clinic 2023)

On olemas strateegiaid, mis aitavad meil rasketes olukordades kogeda suuremat kontrollitunnet. Uuringud on kaardistanud umbes 400 erinevat toimetulekumehhanismi, mille hulka kuulub ka huumor. Neid on liigitatud konstruktiivseteks ja ebakonstruktiivseteks, millest viimase puhul võivad valitud toimetulekuviisid meile pikaajaliselt hoopis kahju teha. Nende hulka kuuluvad näiteks alkoholi liigtarbimine ja narkootikumide kasutamine. Huumori puhul on aga keeruline määratleda, millal see toetab probleemiga toimetulekut ning millal takistab probleemi algpõhjusega päriselt tegelemist. (McGowan 2024)

Kui vaatleme huumorit kasuliku toimetulekumehhanismina, siis näeme, et selle abil on võimalik olukorrast veidi eemalduda, et kogemus endale paremini vastuvõetavaks muuta. Huumor aitab ka keerulised teemad vähem morbiidselt päevavalgele tuua. Samuti võimaldab hästi ajastatud nali sulatada sotsiaalses keskkonnas jää, et edasine suhtlus oleks autentsem ja mugavam. (Ibid.)

Kui aga vaadelda huumorit halvasti kohanenud toimetulekustrateegiana, siis võib see hoopis enda ja välise vahele kaitsemüüri tekitada, mis varjab tegelikke tundeid. Kogukond ja lähedased ei oska meile tuge pakkuda, sest probleem jääb pikemaks ajaks teistele märkamatuks – kuid meie valu ei kao kuhugi. Nii võib liigne naljategemine takistada meid tundmast seda, mida on vaja, et terveneda ja edasi liikuda. Seetõttu on oluline osata end teadlikult tasakaalustada: doseerida huumorit nii, et see mõjuks kaitsemüüri asemel pigem sillana tõelise haavatavuseni. (Ibid.)

1.2 Alkeemia

Alkeemiale ei ole ainsat kõikehõlmavat definitsiooni, sest nähtusel on pikk ja rikkalik ajalugu, mis ei piirdu ühe kultuurikonteksti ega ajastuga. Üks esimesi kirjalikult säilinud definitsioone pärineb raamatust „Alkeemia peegel“ (13.–15. sajand). Selles kirjeldatakse alkeemiat kui teadmiste abil looduslike protsesside kaudu kehade mõjutamist ning nende väärtuslikumaks muutmist. Näiteks mitteväärismetalli kullaks muutmist. Alkeemiline teadus räägib eliksiiri ehk ravimi valmistamisest, mida kasutatakse ebatäiusliku täiuslikuks muutmiseks. Sellist muutumist kutsutakse transmutatsiooniks ning seda protsessi saab läbi viia kõikide looduslike kehade peal. (Konsa, Friedenthal 2023: 7–10)

Alkeemia väidab, et kõik orgaaniline ja mitteorgaaniline koosneb samast jõust, alginest – *prima materiast*. Ükski alkeemik ei suutnud aga lõplikult välja selgitada, ega omavahel kokku leppida, mis täpselt on *prima materia*. Mõned uskusid, et sellel on reaalne materiaalne vorm, teised aga pidasid seda pigem energiaväljaks. (Holland 2020)

1.2.1 Alkeemia lühiajalugu

Sõna „alkeemia“ täpne päritolu ja sünnilugu jääb mineviku saladuseks. Arvatakse, et see võib pärineda araabia keelest ning on 12. sajandil Euroopasse rännates tõlkimiste ning siinse kultuuriloo kaudu oma praegusesse kirjaipilti jõudnud. Huvitav on veel seegi, et araabia keeles kutsuti alkeemiat tihti lihtsalt kunstiteaduseks. (Konsa, Friedenthal 2023: 7)

Arvatakse, et alkeemia ise sai aga alguse juba Vana-Egiptuses, koguni enne 500. aastat eKr. Nimelt, sellest ajast pärineb ka esimene ja üks tähtsamaid alkeemiat puudutavaid tekste, mis kannab pealkirja „Smaragdtahvel“. Kaheteistkümne tekstirea hulgast pärineb ka kuulus ütlus, mis ümbersõnastatuna kõlab: „Nagu ülal, nõnda all.“ See kirjeldab imehästi alkeemia põhituumat – alkeemikud uskusid, et kõik on omavahel seotud ning koosneb samast algainest. (Foresshaw et al 2005)

Enne 18. sajandit oli alkeemia põhimõtteliselt samane keemiaga. Nende omavaheline lahutamine ning alkeemia ebateaduseks nimetamine on palju hilisem sündmus. Alkeemia oli algselt praktiline maailma uurimise ning lahti mõtestamise viis, sarnaselt teistele loodusfilosoofiatele nagu meditsiin, füüsika ja astroloogia, mis olid kõik omavahel tihedalt seotud. (Konsa, Friedenthal 2023:12)

Alkeemia kuldajaks peetakse 13.–17. sajandit. Sellel ajal tehtud avastused aitasid kujundada meie kaasaegset arusaama teadusest (Drago). Alkeemia sillutas lõhe spirituaalse, vaimse maailma ja füüsilise reaalsuse vahel, aidates religioossetest veendumustest edasi areneda kaasaegse teaduse suunas (Jackson 2023). Tegemist ei olnud üksnes vaimse ega puhtalt materiaalse nähtusega, vaid mõlema kombinatsiooniga – sümboliseerides jumaliku tõe otsingut ning suhtlust taevariigi ja maapealse reaalsuse vahel (Foresshaw et al 2005).

1.2.2 Alkeemikud

Alkeemikutel on eraku maine, lausa sedavõrd, et saksa alkeemik Andreas Libavius julgustas neid oma 1607. aastal ilmunud raamatus „Alchymia Triumphant“ end mitte maailmast isoleerima. Ta soovitas alkeemikutel julgemalt ühiskondlikust elust osa võtta. (Drago)

Üksindust peeti aga loometöö jaoks lausa vajalikuks. Tähtis oli, et miski väline ei rikuks või peataks tööprotsessi – vajati rahu ja vaikust, et keskenduda. Siiski oldi teadlik sellest, et liigne üksindus on ohtlik, sest võib endaga kaasa tuua depressiooni, masenduse ja isegi

paranoia. Seisundid, mis on õrnahingelistele loomeinimestele eriti kahjulikud. Mainest hoolimata oli paljudel alkeemikutel siiski oma pere ja isegi kolleegid. (Ibid.)

Alkeemiku tööruum oli sarnane apteekri omale – täis igasuguseid veidrusi: tinktuure, kehaosi ja -vedelikke ning muid kahtlaseid objekte, mida oma töös kasutati. Mõnda alkeemikut, eriti sellist, kes pühendus just ravimite tootmisele, kutsutigi vahel apteekriks. Ravitsejaid hoiti ühiskonnas tähtsal kohal, sest kogukond sai neilt vajalikku abi. (Ibid.)

Paljud alkeemikud proovisid aga endiselt leida viisi, kuidas mitteväärismetalle kullaks või hõbedaks muundada. Nad panustasid sellele kogu oma aja, eirates olulisi alkeemiaga käsikäes käivaid spirituaalseid ja filosoofilisi põhimõtteid. Seetõttu suhtusid „päris“ alkeemikud neisse tihti teatava põlgusega. (Ferre 2017)

Soov kiirelt rikastuda ajendas valitsejaid ja kõrgkihti kuuluvaid inimesi palkama šalatane, kes lahkelt lubasid neile väärismetalle valmistada. Kui petised enne oma töökojas keemiliste reaktsioonide tagajärjel tekkinud mürgiste aurude tõttu ära ei surnud, lõpetasid nad hoopis vangis või suisa hukati. Siiski ei olnud nende ponnistused täiesti viljatud: katse-eksituse meetodil avastati uusi ja olulisi keemiaalaseid teadmisi. Tekitatud kurikuulsus kahjustas aga ka teisi alkeemikuid, keda on ajaloo jooksul kõiki mingi hetk petturiteks peetud. Seetõttu on ka ajaloolastel keeruline otsustada, mida ja keda tagantjärele tõsiseltvõetavaks pidada. (Ferre 2017; Foreshaw et al 2005)

1.2.3 Alkeemia ja visuaalne keel

Kunst ja alkeemia on omavahel tihedalt seotud. Nii alkeemikuid kui kunstnikke huvitab inimene, tema hing ja keha – kuidas see toimib ja liigub. Nagu alkeemikud, õpivad ka maalikunstnikud anatoomiat. (Drago)

Lisaks on sündinud just alkeemikute laboritest leiutised, mida tänini skulptuuri-, visuaalkunsti-, klaasikunsti- ja fotokunstiloomes kasutatakse. Sinna hulka kuuluvad näiteks

erinevad metallisulamid, õlivärvid, pigmendid, klaasipuhumine ja isegi keemilised vannid. Alkeemia edendas visuaalkultuuri antiikajast tööstusajastusse. (Getty Research Institute)

Alkeemilised käsikirjad ja raamatud on väga sageli illustreeritud. Nii looma- kui inimsümboolikat kasutavad kujutised täidavad sageli metafooride rolli. Küll aga ei ole see sümboolika universaalne ning puudub kindel süsteem või alkeemiline keel. Seetõttu on võimatu koostada põhjalikku entsüklopeediat, mis kirjeldaks iga märgi konkreetset tähendust. Erinevad alkeemikud kasutasid sama sümbolit erineval viisil, isegi oma enda töö raames. Kuigi mõnel sümbolil on universaalsem sõnum kui teisel, tuleb tähendust siiski lahti mõtestada lähtudes konkreetsest kontekstist ja autorist. Nii oleme sunnitud süvenema iga alkeemiku enda maailmavaatesse ja mitte projitseerima nende kasutatud sümbolitele oma enda arusaamu. (McLean)

Kunstnikke on alkeemilised praktikad ja okultism alati paelunud, seda eelkõige tugeva sümboolismi ning erinevate seisundite ja maailmade vahel pendeldamise tõttu. Vaimne ja materiaalne, teadlik ja alateadlik – need on vastandid, mis tekitavad viljaka pinnase huvitava ja omanäolise loomingu sünniks. Nõnda ongi inspiratsiooni saanud mõned kunstimaailma kõige kuulsamad ja omanäolisemad surreaalsed taiesed – näiteks Salvador Dali looming, aga ka tarokaardid. (Ellison 2021; Davies 2016)

1.2.4 Alkeemia ja vaimne tervis

Nagu käesoleva lõputöö eelnevatest peatükkidest ilmneb, on vaimsus alkeemiaga alati käsikäes käinud. Spirituaalsed alkeemikud leidsid, et elu jooksul külge haakunud uskumused ja arvamused, kogetud trauma, valu ning sellest tekkinud hirmud takistavad enese tõelise tuumani jõudmist. Inimeste näiline iseloom on kui selga tõmmatud kaitserüü, millest tuleb osata lahti lasta. Spirituaalne alkeemia õpetab, kuidas jõuda vaimse valgustumiseni. (Ellison 2021)

Alkeemikutel on palju erinevaid kirjutisi, mis räägivad inimese tähtsaimast tööst, *Magnum Opusest*. *Magnum Opus* ehk Suur Töö viitab nii alkeemilistele protseduuridele, mida

viiakse läbi kulla saamiseks, kui ka nende vaimsetele etappidele. (Beyer 2018) *Magnum Opuse* etappide arv võib varieerida, kuid kõige sagedamini on neid seitse. Järgnevalt kirjeldangi lühidalt nende seitsme etapi spirituaalset tähendust.

1. Kaltsineerimine – tuleelement, hinge pime öö, kaos, must värv. See on protsess, mille käigus ütleb inimene lahti maisetest vajadustest nagu staatus ja rikkus. Tules toimub kõige puhastamine ja ära põletamine. Mis enam ei teeni, kraabitakse inimeselt maha nagu hambalt katt. Must värv sümboliseerib seda, mis on peidetud alateadvusesse. Tegu on endise maailmapildi lagunemise ja vaimse teekonna algusega. (Ellison 2021)
2. Lahustamine – vee-element, eelmises etapis põlemisest tekkinud tuha lahustamine vees. Vesi on intensiivsete emotsioonide sümbol ja kujutab inimese alateadvust. Seal on varjus meie seniavastamata osad, tõekspidamised, traumad ja allasuritud hirmud. See on vabanemine ebaautentsusest, identiteedist ja valusatest kogemustest – ego lahustumine. (Ibid.)
3. Eraldamine – õhuelement, tervest kompotist eraldatakse puhas essents. Enam ei samastuta tegelasega, keda siiani mängiti. Tõeline olemus eraldatakse õpitust ja harjumuspärasest – jõutakse lähemale enda tegelikule tuumale. See on vabanemine negatiivsetest emotsioonidest ja hoiakutest. Nagu mao kombel vanast nahast välja roomamine ning tõelistele tunnetele otsa vaatamine. Eraldusetapp on eelnevatest kergem ning selle lõpuks saabub esimene vaikus pärast kaost. (Ibid.)
4. Konjunktsioon – maaelement, kehastumis- ja materialiseerumisprotsess, harmoonia saavutamine. Tegemist on kolme eelmise etapi ühildamisega. Pärast lagunemist ja eraldamist jääb alles see, millel on endiselt väärtus. Konflikti lõpp. Polaarsused, intuitsioon ja emotsioonid ühinevad intellekti ja loogikaga, vaim mateeriaga, keha hingega. (Ibid.)

5. Mädanemine – fööniksi taassünd omaenda tuhast. Vana lõplik lagunemine, ära mädanemine. See on autentsema mina uuestisünd, mis võib olla raske protsess ning tuua kaasa depressiooni, kui kardame kaotada oma vana identiteeti. Kui vastupanu aga ei osutata, võib see olla kergendust pakkuv kogemus. (Ibid.)
6. Destilleerimine – puhta essentsi eraldamine. Keetmine ja kondenseerimine eraldamaks auru veest, vaimset maisest. See tähistab olemuse spirituaalseks muutumist, kus varjuaspektid liidetakse tõelise olemusega. Põhiolemus saab vabaks kõigest, mis enam ei teeni. Sisemine hääl asendab ego, tekib teadliku ja alateadliku harmoonia. (Ibid.)
7. Koagulatsioon – tahkumine, terviklikuks muutumine. Protsess, mille käigus paranetakse eelnevate etappide haavadest. Vere hüübimine, kärna tekkimine. See on terviklikkuseni jõudmine, kus polaarsused, hing-keha, vaim-mateeria, naiselik-mehelik on ühinenud ja loonud uue terviku. Tõeline, kõrgem mina pääseb esile – nii, nagu sulakuld hakkab särama, kui tahkub. (Ibid.)

Üks märkimisväärne ajalooline isik, kes on ülaltoodule oma töös tuginenud, on Carl Gustav Jung (1875–1961). Ta oli šveitsi psühholoog ja psühhiaater ning tuntud kui mees, kes pani esmakordselt aluse analüütilisele psühholoogiale ning pakkus välja, et inimesi saab liigitada introvertideks ja ekstravertideks. Jung arendas välja ka kontseptsiooni kollektiivsest alateadvusest. Lisaks paelus teda, nagu alkeemikuidki, inimhinge teekond valgustumiseni läbi spiritaalse alkeemia protsessi. Valguse ja pimeduse duaalsusest ning sümbolitest lummatuna, avastas Jung, et alkeemia on imeline tööriist inimpsüühika sügavamaks mõistmiseks. Seetõttu tugineski psühhiaater töös oma patsientidega tihti alkeemiale. Jungi alkeemia keskendus aga mitteväärismetallide kullaks muutmise asemel, justnimelt inimese sisemise maailma paremaks muundamisele.

(Fordham & Fordham 2025; Lee et al 2025)

1.3 Sõnade jõud

Sõnad peegeldavad seda, mis meie sees on – võime aga ka protsessi teistpidi pöörata ja hakata sõnadega sisemaailma vastu mõjutama. Kuna sõnad ei mõjuta mitte ainult seda, kuidas me maailma näeme, vaid ka kuidas seda kogeme, siis on oluline enne midagi ütlemist või mõtlemist korraks peatuda ja analüüsida. Mõtetel ja sõnadel on palju suurem ja pikaajalisem mõju, kui esialgu arvata oskame. Uskumustest saavad mõtted ja mõtetest sõnad, mis omakorda ehitavad üles meie reaalsust – seega on neil võime laastada, aga ka tervendada. (Naz 2020; Ryan 2024)

Kui enesekriitika takistab arengut ja edu saavutamist, sest tõmbab ligi aina rohkem negatiivsust, siis vastupidine kehtib positiivse (sise)kõne puhul. On aga täiesti inimlik, et alati pole võimalik positiivselt mõelda. Seega on juba piisav, kui suudame lihtsalt eneseteadlikud olla ja negatiivsetel hetkedel hoiduda kahjustavast sisedialoogist. Seeläbi õpime rasketest hetkedest kiiremini ja tugevamini välja tulema. Selmet anda sõnadele jõud olukorda halvemaks teha, võime sihipärase käitumisega nendelt lihtsalt hävitava jõu ära võtta. Selleks ei pea teesklema ja endale valetama, et kõik on perfektne, vaid vastupidi – olla endaga olukorras aus. Nii saame teadliku keelekasutuse abil tekitada kasvukeskkonna arenguks. (Ryan 2024)

Imeline näide teadlikust keelekasutusest on näiteks positiivsed afirmatsioonid. Need on lühiväljendid, mida korrutades võime mõjutada enda reaalsust. Afirmatsioonid võivad olla abiks ärevuse, depressiooni kui ka füüsilise valu korral. Fraase saab valjult välja öelda, aga neid võib ka lihtsalt enda peas mõelda – nii on nad negatiivse sisekõne asenduseks. Näiteks: „mul on tuvaline“ või „kõik on hästi“. Kui tabad end aga negatiivse afirmatsiooniga kimpus olevat, saab selle kiiresti muuta millekski neutraalsemaks või positiivsemaks. Näiteks: „Ma olen rumal ja tegin vea!“ võib asendada lausega: „Ma saan oma vigadest õppida!“. (Goldman 2022)

Mõned kliinilised uuringud viitavad sellele, et positiivsed afirmatsioonid võivad suurendada ka neuroplastilisust. Selleks, et ütlused aitaksid ajus uusi ühendusi ja radu

luua, tuleb need justkui lihasmällu harjutada. Väikese kontrollgrupi peal läbi viidud uuring leidis, et neil, kes kasutasid positiivseid afirmatsioone, tekkis rohkem tegevust ka aju naudingu- ja tasukeskuses. (Ibid.)

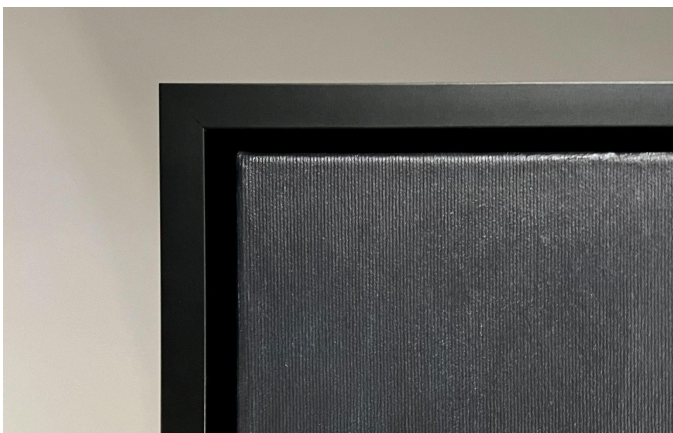
2. PRAKTILISE OSA KIRJELDUS

Käesoleva lõputöö raames valmis kolmest maalist koosnev seeria (vt joonist 1). Taiesed on inspireeritud kalambuuridest ning sisaldavad endas alkeemilist sümbolismi, mida järgnevates alapeatükkides lähemalt tutvustan.



Joonis 1. Maaliseeria „Kalambuur kui alkeemia“ (Fotode autor Andrus Kannel; autori täiendatud.)

Iga maali kõrgus ilma raamita on 150 cm ja laius 120 cm. Lõuendid, millele teosed akrüültehnika valmisid, on kinnitatud 4 cm sügavatele alusraamidele. Lasin kõik taiesed Raamikojas ujuvraami tehnikas raamida (vt joonist 2).



Joonis 2. Ujuvraam (Foto autor Miina Vilo.)

2.1 Maal „Inimvares“

„Inimvares“ (vt joonist 3) on maaliseeria esimene, vasakpoolseim (vt joonist 1) taies, mis kujutab kolbal seisvat varest pronksjaskuldsel taustal. See teos sai viimasena valmis, kuigi alustasin seda kõige esimesena. Tegu on ehk seeria kõige isiklikuma ja tähendusrikkama maaliga, sest inspireeris käesolevat lõputööd.



Joonis 3. Maal „Inimvares“ (Foto autor Andrus Kannel.)

2.1.1 Isiklik seos maaliga „Inimvares“

Olin läbipõlenud, väsinud, stressis – tundsin end täieliku inimvarena. Päeva jooksul tabasin end seda tihti ütlemas, kord valjult teistele, kord vaikselt endale. End pidevalt inimvareks kutsudes vaid kinnistasin ning süvendasin probleemi. Ühe vestluse käigus lipsas väide taas mu huultelt, kuid see tuletas mulle ka äkitselt meelde, et sõnadel on jõud. Nii jõudsingi murdosa sekundi jooksul juba väljaõeldu kiirelt hoopis kalambuuriks pöörata, lootes, et aju ei jõua algset tähendust ära registreerida ja rohkem kahju tekitada. Lisasin intuitiivselt fraasi lõppu s-tähe ning kõlas midagi hoopis uut: „Olen inimvares!“. See tõi mulle koheselt palju rõõmu ja isegi manas välja väikese itsituse, sest õeldu tundus tol hetkel lihtsalt niivõrd absurdne.

Otsustasingi end sellest hetkest alates just nii kutsuma hakata. Iga kord, kui sundmõte „ma olen inimvare“ esile kerkis, võitlesin kalambuuri vastu. Vares – lind – poleks sugugi halb olla, sest ma olen alati lendamisest unistanud. Sellise afirmatsiooni korrutamine ei saa ju ometi mulle midagi negatiivset ligi tõmmata? Inimvareseks pidin end vahepeal aga lausa nii tihti kutsuma, et isegi minu elukaaslane omistas mulle selle hüüdnime. Tehnika aitas lõpuks negatiivsest mõttemustrist vabaneda, sest nüüdseks ei ole ma end ammu isegi enam inimvareseks kutsunud, rääkimata inimvareks. Kui selline mõte alateadlikult kerkima hakkab, seostab aju seda hoopis kohe inimvaresega ja nüüd omakorda juba ka käesoleva lõputööga. Seetõttu on mu ainuke reaktsioon lihtsalt kergelt muiata ja tehtud töö üle uhke olla.

2.1.2 Maal „Inimvares“ ja alkeemia

Maali taust on segatud kuldse pigmendiga ning on austusavaldus alkeemikute püüdlustele väärtusetut väärtuslikumaks (kullaks) muuta. Alkeemikute jaoks sümboliseeris kuld tarkust ning universumi või looja loomingu olemasolu nii meie sees kui väljas, nii all kui ülal. Sisemiseks kullaks peeti mõistmist, et inimene sisaldab endas kõiki universumi vastuseid ning kui õpime iseennast tundma, õpime seeläbi tundma ka tervet universumit.

(Scott 2014)

Linnud – kes on seotud õhuelemeendiga – vahendavad füüsilist ja spirituaalset maailma. Alkeemikud kõrvutasid lindude lendu ka inimese hingega, kes on vaimse arengu teekonda läbimas. Kusjuures vareseid, eriti koljul istuva sümbolina, seostati spirituaalse alkeemia esimese etapi, kaltsineerimisega (vt 1.2.4). Kujund sümboliseerib hingealkeemia Suure Töö algust, mille esimene samm oli lahti laskmine sellest, mis enam ei teeni. Täpselt nii tundsingi end, kui hakkasin lahti ütlema negatiivsest sisekõnest, kasutades selleks kalambuuri. (McLean 1979)

Otsustasin maalil kujutada kolpa sümboliseerimaks inimvaret – lagunenu keha. Alkeemikute jaoks illustreeris kolp keemiliste protsesside käigus tekkinud jääkaineid, mida enam vaja ei läinud – *caput mortuum*’i – ning ühtlasi surma (Volpe 2014). Ka tarokaardid sisaldavad kaarti „Surm“, mis sümboliseerib transformatsiooni – millegi lõppu ning uue teekonna algust. Surmakaart tähendab, et tuleb kartmatult edasi liikuda ja minevikust lahti öelda, sest kaotada ei ole enam midagi (HowStuffWorks 2025). Kuna tarokaardid tuginevad alkeemiale (vt 1.2.3), siis näen kaardi „Surm“ ja spirituaalse alkeemia esimese etapi vahel (vt 1.2.4) tugevat seost, sest mõlemad räägivad uue teekonna algusest.

2.2 Maal „Peast hai“

Maaliseeria teine, keskmine (vt joonist 1), maal kannab pealkirja „Peast hai“ ning sai esimesena valmis. Maalil hoiab käsi pronksjaskuldset peeglit sellise nurga all, et võiks oodata hoidja näo peegeldust. Sealt vaatab vastu aga hoopis haikala, kes on pooleldi vesisest peeglist välja ujunud (vt joonist 4). Maal on seeria ainus, millel on tumesinine taust (vt joonist 1).

2.2.1 Isiklik seos maaliga „Peast hai“

Maal sündis fraasi „peast haige“ kalambuuri muutmisel. Nagu ka „Inimvarese“ puhul, on siin muudetud just ütluse lõpp. Nimelt suutsin end selle ütlemise käigus peatada ja teha teadliku otsuse kontrolli enda kätte tagasi võtta.

Olen elu jooksul rinda pistnud erinevate vaimsete probleemidega, sealhulgas depressioon, ärevus, paanika- ja toitumishäired. Kuigi tunnen end võib-olla esimest korda elus nii hästi kui praegu, on mineviku võitlused jätnud minusse sügava jälje. Ma ei väida, et olen neist katsumustest „terveks saanud“, vaid lihtsalt õppinud ennast aktsepteerima sellisena, nagu olen. Nii on mulle varem koduks olnud pimedus hoopis heaks sõbraks ja teejuhiks saanud. Siiski on ka minul mõnikord kehvemaid päevi, mil kõik, mida peeglist vastu vaatamas näen, on mu vead ja haigus. Kuigi ma tean, et tihti kerkivad vanad tunded puhastuse käigus pinnale just siis, kui nad on tegelikult tulnud hüvasti jätma, tunduvad nad nendel hetkedel nii ehedad, et ronivad justkui peeglist välja.



Joonis 4. Maal „Peast hai“ (Foto autor Andrus Kannel.)

2.2.2 Maal „Peast hai“ ja alkeemia

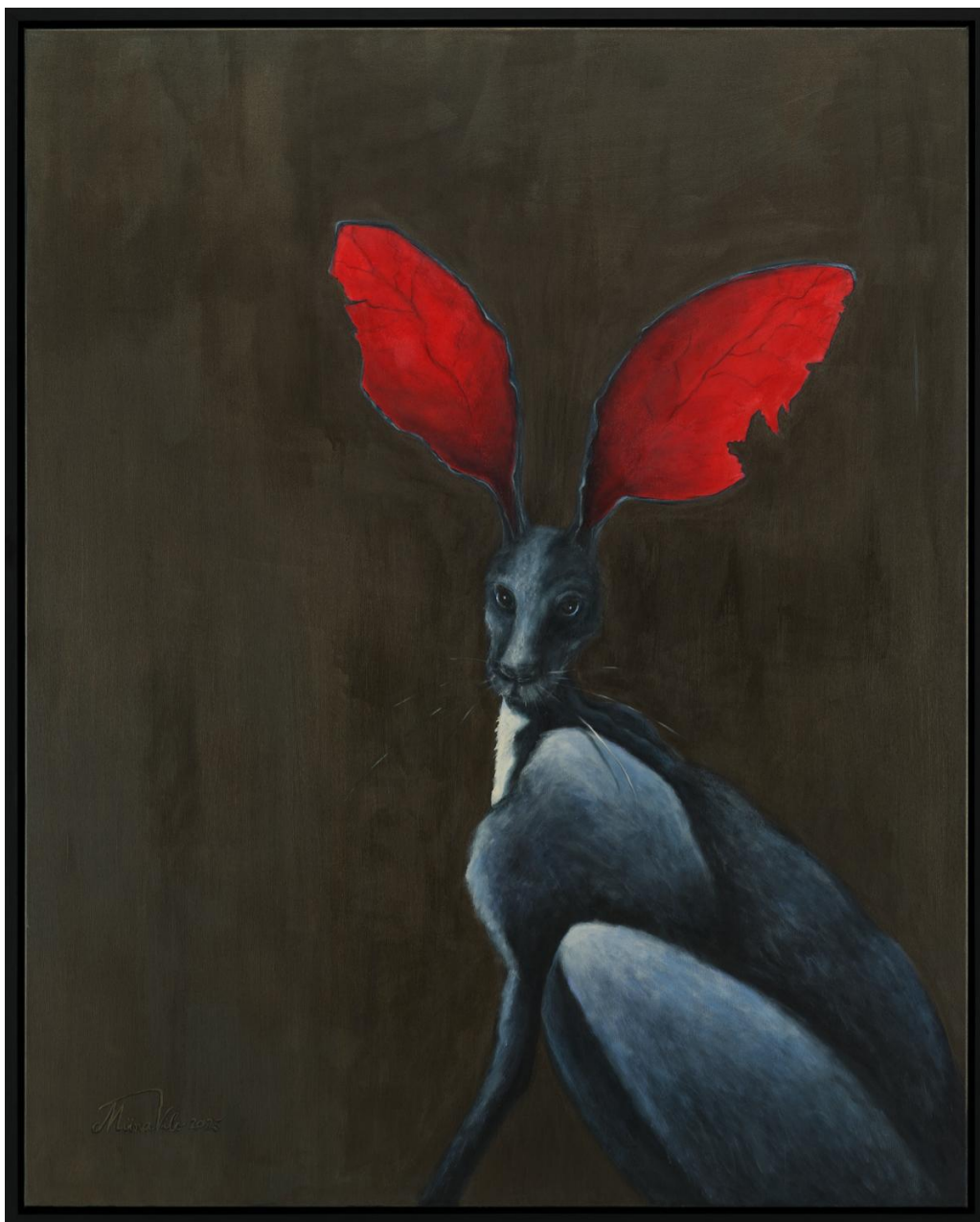
Maali taust on tumesinine, peaaegu must, aga mitte päris. Mõned alkeemikud väidavad, et just mustalt, mis on seotud nii depressiooni kui spirituaalse alkeemia esimese etapi, kaltsineerimisega (vt 1.2.4), peegeldub sinist. Sinine on imeline vahepealne värv, mis aitab tasakaalu hoida. See võimaldab kontakti varjupoolega, ilma, et me sellesse täielikult sulanduksime – samas hoiab eemal ka lapsikusse kalduvast, naiivsest optimistist. (Symbolreader 2013)

Samastan maali „Peast hai“ spirituaalse alkeemia teise etapiga, mis on seotud vee-elementiga. Esimeses, kaltsineerimise etapis, mida sümboliserib maal „Inimvares“, tekkinud jääkaine lahustamine vees. „Peast hai“ maalil kujutatud peegli sees näeme vett, mis on intensiivsete emotsioonide ja alateadvuse sümbol (vt 1.2.4). Maalil vaatame tõtt seniavastamata osade, tõekspidamiste, traumade ja allasurutud hirmudega. Ka peegel on tugev sümbol, mis tähistab varjupoolega töö tegemist, et saavutada enese kõrgeim võimalik versioon (Shadowhawk 2023).

Haide kohta ei leidnud ma alkeemiast ühtki tähendust, kuid tean, et neid on aegade jooksul peetud külmaverelisteks ja ohtlikeks. Julgen tuua paralleeli nende omaduste ja vaimsete haiguste all kannatavate inimeste kohta levivate eelarvamuste vahel. Näilise pealiskihi alt leiame aga intelligentsed loomad, kes juhinduvad oma instinktides, et ellu jääda. Seetõttu võib haid pidada sisemise jõu, kaitse ja ellujäämise sümboliks – kõik, mida minu hinnangul üks vaimselt haige inimene kõige enam vajab. Oma anatoomia tõttu ei saa hai vees paigal püsida ning oskab ujuda vaid edasi. Metafoorselt tuletab see ka endale meelde, et elus püsimiseks ja pea veepinnal hoidmiseks tuleb pidevalt edasi „ujuda“ ja mitte jääda ebasoodsatesse vetesse kinni. (Saul 2013)

2.3 Maal „Hingehaavikuemand“

Maaliseeria viimane, parempoolseim (vt joonist 1) maal kannab pealkirja „Hingehaavikuemand“. Maalil (vt joonist 5) näeme haavikuemandat, kelle suurtest punastest räsitud kõrvadest võime järeldada, et ta on palju läbi elanud.



Joonis 5. Maal „Hingehaavikuemand“ (Foto autor Andrus Kannel.)

2.3.1 Isiklik seos maaliga „Hingehaavikuemand“

Maali pealkiri on sõnamäng, mis põhineb „hingehaav“ ja „haavikuemand“ liitmisel. Nagu ka kahe eelneva maali ja neid inspireerinud kalambuuri puhul, on siin muudetud just sõna lõpp.

Rääkides hingehaavadest, meenub mulle üks mu elu esimesi. Olin kurb, et ema sõi õue kaasa võetud apelsini märkamata ära, mulle ampsu andmata. Tema arvas pahaaimamatult, et olen veel nii väike, ei saa asjadest aru ning ei pane tähelegi. Pettumusest ja valust ajendatuna hakkasin kätega vihaselt pooljäätnud maapinda kaevama. Nii kaevasingi umbes 3-aastasena, nuttes, täiesti suvalisest kohast välja ühe jänese kuju, mis on mul siiani alles. Tunnen, et mul on alati olnud kaitseinglid, kes mind rasketel hetkedel toetavad ning sellel hetkel kinkisid nad mulle, justkui lohutuseks, selle armsa sümboli, mida siiani südamelähedaseks pean. Seetõttu on jäneseid olnud läbivaks kujundiks minu loomingus, ning ka minu esimene koduloom oli just jännes.

2.3.2 Maal „Hingehaavikuemand“ ja alkeemia

Jännes, rahvapärase nimetusega haavikuemand, on aktiivne just õhtuhämaruses ja koidikul. Seetõttu nähakse teda alkeemias valguse ja varju vahel kõndijana, Mercuriuse sümbolina, kes suudab ühendada teadvustamata aspektid teadvusega. Jäneseid kujutatakse tihti ka teejuhina surematuse eliksiiri hankimisel, mida nad väidetavalt omavad ja valvavad. (Jungian Directory 2023)

Punast värvi, mida näeme ka minu maalitud haavikuemanda kõrvades, seostatakse alkeemikute tähtsaima töö, *Magnum Opuse* (vt 1.2.4) viimase faasiga. Rubedo ehk punanemise staadiumis toimub transformatsioon: vastandite ühinemine, mille tulemusel tekib eneseteadlik vaimne hermafrodiit.

Tuginedes aga seitsmeetapilisele *Magnum Opusele*, mida peatükis 1.2.4 kirjeldasin, siis samastan maali „Hingehaavikuemand“ selle neljanda etapiga. Antud etapil toimub

kehastumis- ja materialiseerumisprotsess, harmoonia saavutamine ja konflikti lõpp. Polaarsused, intuitsioon ja emotsioonid ühinevad intellekti ja loogikaga, vaim mateeriaga, keha hingega – sealt ka maali pealkirjas olev „hinge-“. Sõnalõpp „-emand“ sümboliseerib minu hinnangul aga kedagi, kes on vead omaks võtnud ning juhirollis.

3. ANALÜÜS

Käesoleva lõputöö raames valminud maalidest võib minu hinnangul pildiliste kalambuuride alla (vt 1.1.2) liigitada äärmisel juhul vaid ühe – „Peast hai“. Maalide täielikuks mõistmiseks käib visuaaliga siiski kaasas ka lahutamatu tekstiline osa, kalambuurne pealkiri, kuid mitte vastupidi. Pealkirjad, kalambuurid, on arusaadavad ka ilma kujutiseta – visuaal lihtsalt toetab neid.

Peeglist vastu vaatava haiga maali (maal „Peast hai“) puhul illustreerib visuaal oma pealkirja kõige arusaadavamalt, ning võib seetõttu mõistetak olla ka ilma pealkirja abita – eriti kui vaatajale ette öelda, et maalis on peidus kalambuur, mida otsida. „Inimvares“ ja „Hingehaavikuemand“ ei kanna visuaalselt üksinda endas minu omistatud tähendust, ning vajavad selle mõistmiseks siiski kõrvale ka oma pealkirju.

„Inimvarese“ maali puhul oleksin võinud läheneda ka palju otsesemalt, näiteks maalides inimese ja varese hübriidi. Minu maalil on aga inimvare (kolp) ja vares kaks eraldiseisvat sümbolit. Otsustasin pärast pikka kaalumist just sellise lahenduse kasuks, et saaksin läheneda maalile rohkem alkeemilisest lähtepunktist. Taotlesin, et maaliseeria mõjuks ajatult ning sulanduks – näiteks keskaega tagasi teleporteerudes ja alkeemiku laborisse riputatuna – piisavalt loomulikku keskkonda. Usun, et nende tööruumidest võis tihti leida kolpasid, vareseid (elus või mitte), peegleid ning isegi jäneseid (vt 1.2.2). Minu maalimise tööruum on samuti sassis ja täis veidraid objekte ja vedelikke: kohvi, mida unustan juua, pintsliloputusvett ning isegi nende kahe segu.

„Hingehaavikuemand“ maali puhul kaalusin alguses hoopis jänese maalimist, keda hoitakse süles, südame kohal – sümboliseerimaks seotust inimhingega. Siiski otsustasin riskida ja maalida jänest üksinda, vaatajale hinge sisse vaatamas. Selline lahendus tugineb rohkem tundele kui visuaalile. Leian, et tunnet on maalidesse keerulisem kinni püüda kui illustreerida. Seetõttu oli just silmi – hinge peegleid – kõige raskem maalida. Tagantjärele saan öelda, et jäin ise tulemusega rahule ning vähemalt minu enda hingega see maal suhtleb.

Kunst – selle loomine ning tarbimine – on nii isiklik kogemus, et igaüht saab see kõnetada vaid enda arusaamast lähtuvalt. Ka kalambuuri mõistmine on individuaalne vastavalt inimese haritusele, vanusele ja keeleoskusele (vt 1.1.3). Näiteks ei saa eesti keelt mõistmata kindlasti minu maalide ning nende pealkirjade kalambuursest osast aru tõlkimise ja tõlgendamise abita. Nimelt, pelgalt otsetõlkes kaob mõte ning vajalik on keele ja kultuuriruumi sügavam mõistmine (vt 1.1). Ka alkeemikud kasutasid sümboleid, eriti loomi, et peita tõeline, sügavam tähendus kaitsekihi alla, milleni jõuavad vaid need, kes tõe otsivad ja seda väärivad. See takistas šarlatanidel, kes olid vaid kullast huvitatud, nende tekstide tõelist mõistmist, sest nad võtsid kõike liiga sõna-sõnalt. (Gnostic Teachings 2010) Kui aga vaataja mõistab minu maalide ja nende pealkirjade kalambuure – isegi kui need teda isiklikul tasandil ei kõneta – naeratan südames, sest tean, et tal tekib aktiivsus oma aju tasukeskuses (vt 1.1.3). Kui maalide algset, kalambuuri tähendust ei ole keelebarjääri tõttu võimalik mõista – või see lihtsalt ei kõneta – siis loodan, et vaataja leiab neis vähemalt esteetiliselt midagi huvipakkuvat.

Rääkides aju naudingu- ja tasukeskusest, siis oli minu jaoks meeldiv üllatus, kui sain käesolevat lõputööd kirjutades teada, et olin intuiitselt „õigesti“ talitanud. Nimelt, kui muutsin oma negatiivsed afirmatsioonid ja halvad mõtted hoopis positiivseteks lühifraasideks – kalambuuriideks, mida korrutasin – tekitasin sellega endale topeltnaudingu. Aju tasukeskuses on aktiivsus kalambuuri loomise korral isegi siis, kui see ei ole naermaajavalt naljakas, nagu ka käesolevas lõputöös käsitletud kalambuuri puhul (vt 1.1.3). Lisaks aktiveerub tasukeskus ka positiivsete afirmatsioonide kordamise tulemusel (vt 1.3). Tagantjärele arvan, et harjutasin oma mõistust positiivselt mõtlema, sest iga kord, kui kirjeldatud viisil negatiivse mustri murdsin, sai aju kohese stimulatsiooni – justkui Pavlovi koer. (McLeod 2024) Neutraliseerides negatiivsete mõtete hävitava jõu, lõin enda jaoks kasvukeskkonna. Seda toetavad ka uuringud, mis väidavad, et positiivsed afirmatsioonid võivad aidata kaasa neuroplastilisusele ja reaalsele muutustele ajus (vt 1.3). Positiivsed mõtted soodustavad neuropeptiidide vabanemist, mis omakorda aitavad taastada seda, mida ka minul diagnoositud depressioon ja ärevushäire kipuvad nõrgestama (vt 1.1.4).

Alkeemikud uskusid, et ebatäiusliku saab täiuslikuks muuta teatud ravimi ehk eliksiiri abil protsessi käigus, mida kutsutakse transmutatsiooniks (vt 1.2). Nad leiutasid uusi viise ning ravimeid, et haiguseid ravida. Sarnaselt leiutasin minagi enda jaoks töötava ravimi – sihipäraselt loodud kalambuuride afirmatsioonidena korrutamise – et muuta oma ebatäiuslikud mõttemustrid paremaks. Kuigi liigne naljategemine võib mõnikord olla ebaefektiivne toimetulekustrateegia (vt 1.3), mille abil varjatakse oma tõelisi tundeid, siis ennast analüüsid leian, et siinkohal kasutasin huumorit pigem kohase ja toimiva mehhanismina. Nalju, kalambuure kasutades ning nendest käesolevas lõputöös kirjutades, avasin ukse tõelise haavatavuseni, sest jagan maailmaga nende taga peituvaid tegelikke tundeid ja mõtteid. Nagu eelmises lõigus kirjeldasin, võivad nii kalambuurid kui ka afirmatsioonid toimida tõepoolest omamoodi ravimina, sest mõjuvad soodsalt ajutegevusele ning huumori kaudu toodab keha isegi looduslikku valuvaigistit. Julgen väita, et kalambuuride loomine, eriti just nende sihipärane afirmatsioonidena kasutamine kirjeldatud eesmärgil, on tõepoolest alkeemiline protsess – transmutatsioon.

Ka minul, nagu alkeemikutelgi, on pigem eraku maine (vt 1.2.2). Nimelt isoleerin end pikkadeks perioodideks ühiskondlikust elust ja sõpradest, kui olen parajasti mõne keerulisema vaimse perioodiga kimpus. Kuigi alkeemikud juba teadsid, et liigne üksindus on ohtlik ning võib loomeinimestele, õrnahingelistele kahju teha, vajasisid nad seda siiski, et rahulikult oma protsesse läbi viia (Ibid.). Ka käesoleva lõputöö protsessi käigus tõmbusin muust elust eemale. Eriti maalimise ajal – tegevus, mille käigus olen enda aegade algusest saati vajanud üksindust. Maalimissessioonid, mis meenutavad kanaldust, venivad sageli 8–10 tunnisteks, mille käigus unustan tihti enda füüsilised vajadused.

Kahjuks läbisin lõputöö valmimise käigus ka oma lemmiklooma kaotuse näol sügava leinaprotsessi, mis muutis töö valmimise ühest küljest väga keeruliseks, kuid samas aitas mõtteid eemale viia ja edasi liikuda. Tunnen, et olen käesoleva lõputööga seetõttu veelgi sügavamalt seotud. Kaotusprotsess sarnanes nii sümboolselt (nt lahti ütlemine), kui otseselt (nt tuhastamine) peatükis 1.2.4 kirjeldatud *Magnum Opusele*. See pani mind mõtlema ka sellele, et 7-etapilise leinaprotsessi (šokk, eitamine, viha, tingimine, depressioon,

proovilepanek ja aktsepteerimine) ja 7-etapilise *Magnum Opuse* (vt 1.2.4) vahel on teatavaid sarnasusi. (Taft 2024)

Näiteks leinaprotsessi esimene faas on kaotusele järgnev šokk ning *Magnum Opuse* esimest sammu, kaltsineerimist, kirjeldatakse samuti endise maailmapildi lagunemisena. Järgnevate etappide vältel tegeletakse enda tunnetega ning vaadatakse otsa allasurutud traumadele. Lõpuks lastakse minevikust lahti ning lepitakse uue reaalsusega (Ibid.)

Olen alati tundnud tugevat sidet oma intuitsiooniga. See on aidanud mul elu jooksul läbida mitmeid vaimseid puhastusprotsesse ja teha tööd enda varjupoolega. Käesolevat lõputööd kirjutades ja alkeemia vaimseid aspekte lähemalt uurides, tekkis suur äratundmine, sest kõik tundus nii uus, ent kuidagi väga kodune. Enne teadsin alkeemiast sama vähe kui iga teine tavainimene. Omasin eelarvamust, et alkeemikute näol on tegu hallide habemetega vanameestega, kes tinktuure kokku segavad ja mitteväärismetallist kulda proovivad teha. Tegelikult on alkeemia nii palju enamat – eriti just hingelisest ja vaimsest küljest. Tunnen, et selle lõputöö jaoks „Inimvarese“ näol inspiratsiooni saades, oleksin justkui komistanud pisikese kivi otsa, mille alt leidsin juhuslikult (kui mitte saatuse soovil) kullasoone või jäämäe tipu. Enda jaoks huvi pakkuv teemavalik aitas väga palju töö valmimisele kaasa. Alkeemiast on mul veel väga palju õppida – nii ajaloolisest huvist lähtudes, kui ka spirituaalselt. Kindlasti uurin ning kasutan alkeemiat enda loomingus ka edaspidi.

KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö loomise isiklikuks ajendiks olid probleemid vaimse tervisega. Otsustasin kasutusele võtta kalambuureid, et negatiivse alatooniga väljaütlemised ja sundmõtted (nt „inimvare“) muuta millekski aju jaoks neutraalsemaks (nt „inimvares“). Uskusin, et sõnadel on jõud reaalsuse loomisel ning negatiivseid väljaütlemisi moonutades on mul võimalik muuta ka oma elu paremuse poole. See osutuski tõeks, sest meetod aitas minu vaimsel tervisel paraneda. Käesoleva lõputöö ajendiks sai hüpotees, et kalambuureid loomist sellisel eesmärgil võib vaadelda kui alkeemilist protsessi.

Esimeses peatükis uurisin kalambuure ja alkeemiat, nende lühiajalugu ja seoseid vaimse tervisega lähemalt. Leidsin, et kalambuureid loomine kujutab endast sõna või ütluse algse tähenduse naljakamaks muutmist, tuginedes samakõlalisusele või mitmetähenduslikkusele. Tõin välja, et ka alkeemikud tegelesid mateeria ja inimese muutmisega, tuginedes sellele, et kõigel on sama algaine – *prima materia*. Alkeemikute eesmärk oli muuta midagi vähemväärtuslikku väärtuslikumaks protsessi käigus, mida kutsuti transmutatsiooniks.

Alapeatükkides 1.1.3 ja 1.1.4 jõudsin teadmiseni, et naljal, eriti sõnamängul, on inimese jaoks tõepoolest väärtus, sest see stimuleerib nii looja kui tarbija ajutööd ning arendab loomingulisust ja kriitilist mõtlemist. Lisaks aitavad naljad, sealhulgas kalambuureid, tugevdada immuunsüsteemi ja võidelda depressiooni, ärevushäirete jms vastu. Huvitaval kombel toimub ajustimulatsioon isegi siis, kui kalambuur ei ole konkreetse kuulaja jaoks naljakas. Ka minu loodud kalambuureid, maalipealkirjad „Inimvares“, „Peast hai“ ja „Hingehaavikuemand“, ei ole otseselt naerma ajavalt naljakad, kuid nende mõistmineks aktiveerub siiski mitu erinevat ajupiirkonda, sealhulgas naudingu- ja tasukeskus. Naljad aitavad toime tulla raskete olukordade ja eluperioodidega – nii need aitasid ka mind.

Esimese peatüki viimases alapeatükis uurisin, kas sõnadel on võim muuta meie reaalsust. Avastasin, et positiivsete lühiväljendite ehk affirmatsioonidega saame tõepoolest mõjutada enda elu. Negatiivse sisekõne tõhusa aseainena võivad positiivsed affirmatsioonid aidata ajus uusi ühendusi luua ja arendada neuroplastilisust. Affirmatsioonidena kasutatud

sõnamängud toimisid minu puhul väga hästi, sest nii kalambuuri kui positiivsed afirmatsioonid kaasavad mitut aju piirkonda ning aitavad leevendada depressiooni ja ärevust, mis minul on diagnoositud. Mõlemad tekitavad aktiivsust ka aju nauding- ja tasukeskuses.

Lõputöö praktilises osas valmisid kolm maali, mida inspireerisid eelpool kirjeldatud viisil sündinud kalambuuri. Teises peatükis süvenesin iga maali sündimise loosse läbi isikliku vaatenurga ning kirjeldasin, kuidas põimisin neisse alkeemikutelt laenatud sümbolismi. Näiteks tõmbasin mitmeid paralleele alkeemikute tähtsaima töö – *Magnum Opuse* – ja käesoleva lõputöö raames valminud maalide vahel.

Kolmandas peatükis analüüsisin käesoleva lõputöö protsessi käigus tekkinud mõtteid ning andsin isikliku hinnangu töö tulemusele. Võrdlesin end alkeemikutega ning kirjeldasin, mil määral võib kalambuuri loomist ja nende afirmatsioonidena korrutamist vaadelda kui alkeemilist protsessi.

Kokkuvõttes julgen väita, et kalambuuri loomine on tõepoolest omamoodi alkeemiline transmutatsiooniprotsess, mille käigus muudetakse vähemväärtuslik millekski väärtuslikumaks (kullaks). Omalt poolt soovitan teistele, kes on negatiivse (sise)kõnega kimpus, pöörduda abi saamiseks huumori, täpsemalt sõnamängude poole, et oma ellu taas rõõmu tuua. Loodan, et teemat käsitletakse edasi ka tulevikus, sest usun, et kalambuuri alkeemia on väärt edasist uurimist – kui see aitas mind, on suur võimalus, et suudab aidata ka kedagi teist.

SUMMARY

Painting Series: *Alchemy of Puns*

The motivation behind this thesis was to improve my mental health. I turned to puns and wordplay in order to transform negative thoughts that plagued me into something more neutral. I believe words carry power, so whenever I caught myself saying or thinking something negative, I would quickly modify the end of the phrase into wordplay. I did this hoping that then my brain would not register the initial negative thought at all.

For example, in Estonian, whenever I called myself human decay (“inimvare”), I quickly added a letter to the end of the word (“inimvares”), which changed the entire meaning into “human crow” instead. Being a bird would not be so bad at all — I have always wanted to fly. Repeating such a phrase surely can not harm me?

Every time I had a negative thought, I transformed it into wordplay instead. This happened so often, that I basically ended up using puns as affirmations. My hypothesis for this thesis was that creating puns in this manner could be viewed as an alchemical process.

The above-mentioned technique helped, because over time, with the assistance of these puns, my obsessive negative thoughts faded away altogether. I felt as if I was an alchemist, who had just turned lead into gold. This inspired the three acrylic paintings (150 x 120 cm) I created in the practical part of this thesis. The titles of the artworks, which are puns in direct translation, are: Human Crow (a wordplay on “human decay”), Shark in the Head (on “mentally ill”), and Soul Hare (on “wound of the soul”).

In the first chapter, I explored the nature of puns and alchemy, their brief history, and their connections to mental health. I found that puns work by tweaking the original meaning of a word or phrase through similar sounds or meanings. Alchemists also worked on the transformation of matter. They believed that everything is made up of the same material — Prima Materia. Their objective was to take a less valuable object, and make it into

something more valuable through a process called transmutation — this could be done on any and all matter.

In subsections 1.1.3 and 1.1.4, I came to the realization that jokes, especially wordplay, offer measurable benefits for humans. Namely, they stimulate the brain of both their creator and consumer, and help in developing creativity and critical thinking. Additionally, jokes, including puns, can help strengthen our immune system, fight depression and relieve anxiety, etc. Even if a pun is not funny for a particular listener, their brain is still engaged with processes related to understanding the joke. The above-mentioned puns, titles of the paintings, are also not necessarily funny in a way to make you laugh, but just by simply being puns, they still activate the brain's reward center, when the joke lands. Jokes help cope with difficult situations and periods of life — that is how they also helped me.

In the final subsection of the first chapter, I explored whether words have the power to change our reality. I discovered that with short, positive phrases, affirmations we can indeed change our mental landscape. Acting as a wonderful substitute for negative self-talk, repeating positive affirmations can help create new connections and pathways in the brain, which in turn can stimulate neuroplasticity. The puns I used as affirmations worked wonders, because both wordplay and positive affirmations stimulate multiple areas of the brain, and help fight depression and anxiety — which I have been diagnosed with. They also generate activity in the brain's reward center.

For the practical part of my thesis, I created three paintings inspired by puns that were born in the manner I described earlier. In the second chapter, I delved into the story behind each painting from a personal standpoint, and described how I incorporated alchemical symbolism into them. For example, several parallels could be drawn between the paintings, and the spiritual aspects of the alchemists' most important work — a process called Magnum Opus.

In the final chapter, I analysed my thought process throughout the creation of this thesis. I found several commonalities between puns, alchemy, and mental health, as well as my own personal life.

I have reached the conclusion that creating puns, and using them as affirmations to replace negative self-talk, can indeed be seen as a kind of alchemical transmutation process — during which something less valuable is transformed into something more valuable. Personally, I highly recommend that anyone struggling with a negative inner voice also try turning to humor, specifically puns, as a way to bring lightness and joy back into their lives. I hope this topic will be studied more in the future, because I truly believe that the alchemy of puns is well worth further exploration. If it helped me, there is a good chance that it can help others too.

KASUTATUD KIRJANDUS

Ager, S. (2011). Calembour. – *Omniglot Blog: Adventures in the World of Words and Language*, 29 April.

URL (26.04.2025)

<https://www.omniglot.com/bloggle/?p=4956>

Beyer, C. (2018). Magnum Opus: The Great Work. – *Learn Religions*, 23 July.

URL (01.05.2025)

<https://www.learnreligions.com/the-great-work-or-magnum-opus-95943>

Boston, M. (2017). How Being Funny Changes Your Brain. – *USC Today*, 24 February.

URL (27.04.2025)

<https://today.usc.edu/studying-creativity-and-the-brain-is-no-joke/>

Bros, M. (1932) “Curiouser and Curiouser”: A Catalogue of Strange Books and Curious Titles, pp. 16–17.

URL (26.04.2025)

<https://books.google.com/books?id=b5FEAQAAIAAJ&pg=PA16>

Burnett, D. (2023). Here’s What Happens in Your Brain When You Hear a Joke, and Why You Find it Funny – or Not. – *BBC Science Focus*, 14 August.

URL (27.04.2025)

<https://www.sciencefocus.com/comment/joke-brain-find-funny>

Davies, C. (2016). Art, Alchemy and Central Banking. – *Medium*, 1 November.

URL (29.04.2025)

<https://medium.com/@charlesdavies/art-alchemy-and-central-banking-270bb9a1ad25>

Drago, E. (avaldamiskuupäev puudub). Age of Alchemy. – *Google Arts & Culture: Science History Institute*.

URL (28.04.2025)

<https://artsandculture.google.com/story/age-of-alchemy-science-history-institute/ZQUxP7XkB-WZLA?hl=en>

Eesti Keele Instituut. (2012). – *Võõrsõnade leksikon*, s.v kalambuur

URL (05.01.2025)

<https://arhiiv.eki.ee/dict/vsl/index.cgi?Q=kalambuur>

Ellison, T. (2021). The Seven Stages of Spiritual Alchemy and What They Mean. – *The Collector*, 21 August.

URL (29.04.2025)

<https://www.thecollector.com/spiritual-alchemy-occult/>

Ferre, L. (2017). Puffer – *Occult World*, 26 September.

URL (28.04.2025)

<https://occult-world.com/puffer/>

Fordham, F., Fordham, M. (2025). Carl Jung: Character of His Psychotherapy.

– *Britannica*, 14 April.

URL (29.04.2025)

<https://www.britannica.com/biography/Carl-Jung/Character-of-his-psychotherapy>

Foreshaw, P., Bragg, M., Kassell, L., Pumfrey, S. (2005). Alchemy. – *Spotify, BBC Radio 4: In Our Time*, 24 February. [Podcast]

URL (28.04.2025)

<https://open.spotify.com/episode/2Ukq7Vj8m0pQH1n0nwUuTn?si=5Q0nF76nQCOU6bshwV7CLw>

Getty Research Institute. (avaldamiskuupäev puudub). The Art of Alchemy. – *Getty Research Institute*.

URL (28.04.2025)

[https://www.getty.edu/research/exhibitions_events/exhibitions/alchemy/#:~:text=Alchemist
s'%20efforts%20to%20discover%20the,the%20chemical%20baths%20of%20
photography](https://www.getty.edu/research/exhibitions_events/exhibitions/alchemy/#:~:text=Alchemist%20efforts%20to%20discover%20the,the%20chemical%20baths%20of%20photography)

Gnostic Teachings. (2010). Introduction to Alchemy. – *Spotify: Gnostic Teachings, Glorian Publishing*, 1 January. [Podcast]

URL (15.05.2025)

[https://open.spotify.com/episode/0C5tiBgjKIuDo2AG5JO6NY?si=sCgXQ8dmTMqJYfi6j
GAZpg&context=spotify%3Ashow%3A1CdybcgntV3iPqn7KRtNTY](https://open.spotify.com/episode/0C5tiBgjKIuDo2AG5JO6NY?si=sCgXQ8dmTMqJYfi6jGAZpg&context=spotify%3Ashow%3A1CdybcgntV3iPqn7KRtNTY)

Goldman, R. (2022). Affirmations: What They Are, Health Benefits, and Getting Started. – *Everyday Health*. 4 November.

URL (29.04.2025)

<https://www.everydayhealth.com/emotional-health/what-are-affirmations/>

Harrik, A. (2019). Folkloristlik vaade KalambuuRile Facebookis. – *Tartu Ülikooli Eesti ja võrdleva rahvaluule osakond*. Tartu, lk 3, 28. [Magistritöö]

URL (26.04.2025)

[https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/453da37b-d3cb-4835-8ce5-eb30d027fa20/co
ntent](https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/453da37b-d3cb-4835-8ce5-eb30d027fa20/content)

Hitchcock, A. (1972). – *The Dick Cavett Show*, 18 June. [Video]

URL (05.01.2025)

<https://www.youtube.com/watch?v=xh9IIXHHCIk>

Holland, C. (2020). Prima Materia. – *Medium*, 24 April.

URL (01.05.2025)

<https://medium.com/colm-hollands-40-days-of-alchemy-meditations-at/prima-materia-c0c0fa1f7042>

HowStuffWorks (2025). Understanding The Death Card: Change, Transition & Renewal. – *HowStuffWorks*, 20 March.

URL (15.05.2025)

<https://science.howstuffworks.com/science-vs-myth/extrasensory-perceptions/the-death-card.htm#:~:text=The%20upright%20Death%20card%20signifies,the%20opportunities%20that%20lie%20ahead.>

HYPIA – The International Association of Hyperpolyglots. (2011). Interview with Simon Ager, 26 April.

URL (26.04.2025)

<https://www.polyglotassociation.org/members/simon-ager>

Jackson, E. (2023). Alchemy Symbols and Their Meanings. – *Art&Object*, 24 January.

URL (28.04.2025)

<https://www.artandobject.com/news/alchemy-symbols-and-their-meanings>

Jungian Directory. (2023). Archetype in Focus: A Monthly ARAS Feature Rabbit. – *Jungian Directory*.

URL (01.05.2025)

<https://jungian.directory/blog-post/archetype-in-focus-a-monthly-aras-featurerabbit/>

Konsa, K., Friedenthal, M. (2023). *Alkeemia ajaloost*. Sinisukk.

Korkus, M. (2023). Kui keeles kohtuvad huumor ja loovus: põgus sissevaade kalambuurloomesse. – *Toimetaja*, 18. oktoober.

URL (05.01.2025)

<https://toimetaja.eu/kalambuuriid-huumor-ja-loovus/>

Lee, J., Stewart, D., Marchiano, L. (2024). Jungian Alchemy: The Secret of Inner Transformation. – *This Jungian Life*, 3 October.

URL (29.04.2025)

<https://thisjungianlife.com/jungian-alchemy-the-secret-of-inner-transformation/>

Mayo clinic. (2023). Stress Relief From Laughter? It's no Joke. – *Mayo Clinic*, 23 September.

URL (27.04.2025)

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>

McGowan, E. (2024). How To Know If Your Humor Is A Healthy Coping Mechanism. – *The Good Trade*, 2 October.

URL (kasutatud 27.04.2025)

<https://www.thegoodtrade.com/features/humor-coping-mechanism/>

McLean, A. (avaldamiskuupäev puudub). Introduction to Alchemical Symbolism. – *Alchemy Web Site*.

URL (28.04.2025)

<https://www.alchemywebsite.com/symbolic.html>

McLean, A. (1979). The Birds in Alchemy. – *The Hermetic Journal No. 5*.

URL (30.04.2025)

<https://www.scribd.com/document/807292800/Adam-McLean-The-Birds-in-Alchemy-The-Hermetic-Journal-No-5-Autumn-1979>

McLeon, S. (2024). Pavlov's Dogs Experiment and Pavlovian Conditioning Response.
– *Simply Psychology*, 2 February.

URL (21.05.2025)

<https://www.simplypsychology.org/pavlov.html>

Naz, F. (2020). Power of Words. – *Medium*, 7 December.

URL (29.04.2025)

<https://nazfarwa990.medium.com/power-of-words-ea9f7453a7d6>

PunnyPortal. (2024). The Cognitive Processes of Punning. – *PunnyPortal*, 24 September.

URL (27.04.2025)

<https://punnyportal.com/the-cognitive-processes-of-punning/>

Ryan, S. (2024). Harnessing the Power of Words: Shaping Your Reality. – *Medium*,
24 April.

URL (29.04.2025)

<https://medium.com/@steveryanonline/harnessing-the-power-of-words-shaping-your-reality-23fc363c9093>

Saul, F. (2013). Shark Spiritual Meaning: Unlock the Amazing Secrets of This Spiritual
Symbol. – *Auntyflo*, 26 March.

URL (15.05.2025)

<https://www.auntyflo.com/magic/shark>

Schmermund, E. (2016). C'est Quoi un Calembour? – *French Language Blog*, 18 January.

URL (05.01.2025)

<https://blogs.transparent.com/french/cest-quoi-un-calembour/>

Scott, J. (2014). The Inner Gold of the Alchemists. – *New Acropolis International Organization*, 12 May.

URL (30.04.2025)

<https://library.acropolis.org/the-inner-gold-of-the-alchemists/>

Shadowhawk, N. (2023). A Dictionary of Alchemical Imagery and Hermetic Symbolism. – *Quora: Book of Shadows*.

URL (01.05.2025)

<https://bookofshadows.quora.com/A-Dictionary-of-Alchemical-Imagery-and-Hermetic-Symbolism>

Suchak, V., Sathyanath, S., Kakunje, A. (2022). Neuropeptides in Psychiatry. – *Archives of Medicine and Health Sciences* 10(1):p 59-67, Jan–Jun 2022. | DOI: 10.4103/amhs.amhs_91_22.

URL (27.04.2025)

https://journals.lww.com/armh/fulltext/2022/10010/neuropeptides_in_psychiatry.11.aspx

Symbolreader. (2013). Colour Symbolism: Blue. – *Symbolreader*, 19 July.

URL (30.04.2025)

<https://symbolreader.net/2013/07/19/colour-symbolism-blue/#:~:text=According%20to%20Hillman%2C%20in%20the,feeling%20blue%20as%20it%20were.>

Taft, T. (2024). 7 Stages of Grief and the Grieving Process. – *Medical News Today*, 1 July.

URL (17.05.2025)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/grieving-process#:~:text=There%20are%207%20stages%20of,depression%2C%20testing%2C%20and%20 acceptance.>

Volpe, C. (2014). Caput Mortuum. – *Christopher Volpe*, 27 October.

URL (30.04.2025)

<https://christophervolpe.blogspot.com/2014/10/caput-mortuum.html>