

Tartu Ülikool
Humanitaarteaduste ja kunstide valdkond
Kultuuriteaduste instituut
Kirjanduse ja teatriteaduse osakond

Kerstin Vestel

**VAIMSE TERVISE TEEMA LUULES
TÕNIS VILU LOOMINGU NÄITEL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja professor Arne Merilai

Tartu 2020

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. VAIMNE TERVIS JA LUULE	5
1.1. Vaimse tervise mõisteid	5
1.2. Vaimse tervise stigma	7
1.3. Vaimne tervis ja loomingulisus	9
1.4. Psüühikahäirete mõju loomingule	11
1.4.1. Rahutuse luuletaja Juhan Liiv	11
1.4.2. Murelaulik Marie Heiberg	14
1.5. Tõnis Vilu elu ja looming	16
1.5.1. Tõnis Vilu oma bipolaarsest häirest	17
2. ANALÜÜS	20
2.1. Vaimse tervise küsimus Tõnis Vilu loomingus	20
2.1.1. Vaimse tervise teemad Vilu luules	22
2.1.2. Stigmad Tõnis Vilu loomingus	27
2.1.3. (Paranemis)lootus	28
KOKKUVÕTE	30
KIRJANDUS	32
THE THEME OF MENTAL HEALTH IN THE POETRY OF TÕNIS VILU. SUMMARY	35
LISA	37
Meiliintervjuu Tõnis Viluga	37

SISSEJUHATUS

Siinses bakalaureusetöös uurin vaimse tervise teemat Tõnis Vilu loomingus, keskendudes peamiselt Vilu luulekogudele „Kink psühholoogile“ ja „Tundekasvatus“. Uurimistöö eesmärk on vaadelda, kuidas vaimse tervise häired soodustavad või pärsivad (luule) kirjutamist ning kuidas kajastuvad vaimse tervise probleemid eesti nüüdisluuletaja Tõnis Vilu loomingus. Kirjandusloos teame autoreid, kel on esinenud psüühikahäireid, kuid kes samas on suutnud kirjutada vägagi heal tasemel. Siit tekib ka probleem – psüühikahäiretest on viimasel ajal hakatud üha enam rääkima, vaimne tervis ei ole enam nii suur tabuteema, kuid vastavasisulisi põhjalikke uuringuid loomingupsühholoogiast on Eestis vähe. Kuna vaimse tervise ja loomingulisuse seos on oluline loomingupsühholoogiline küsimus, mis puudutab kirjanduse inimlikke aluseid, on selle uurimine kindlasti vajalik.

Soovin tööga anda ülevaate vaimse tervise ja loomingulisuse seostest, kasutades selleks teoreetilist materjali ja intervjuud Tõnis Viluga. Töös analüüsin, kuidas Tõnis Vilu on kujutanud oma luules vaimse tervise probleeme. Antud uurimus on kasulik kõigile, kes on huvitatud loomingupsühholoogiast ja ühest vaimse tervise teemat käsitlevast nüüdisluuletajast ning tema loometööst.

Töös otsin vastust järgnevatele küsimustele:

- Milline on vaimse tervise häirete mõju loomingule?
- Kuidas avalduvad järgnevad vaimse tervisega seotud probleemid Tõnis Vilu loomingus:
 - bipolaarne meeleoluhäire (depressioon ja maania);
 - suitsiid;
 - vaimse tervise stigmad.

Loomingupsühholoogiat on Eestis omal ajal uurinud Juhan Luiga ja Vaino Vahing, kellele mõningal määral tuginen antud uurimuse jaoks sünteesitud teoorias. Näidetena on toodud kirjandusloos tuntud Juhan Liivi ja Marie Heibergi elulood ja vaimse tervise

käsitlused. Üks põhjalikum vaimse tervise ja loomingulisuse seoste uurija maailmas on olnud Arnold M. Ludwig, kelle 1995. aastal avaldatud artiklikogumikku „The Price of Greatness: Resolving the Creativity and Madness Controversy“ oma töös ka kasutan.

Esimeses peatükis annan ülevaate vaimse tervise ja luule vahelistest seostest. Selleks seletan esimeses alapeatükis lahti erinevad töös kasutatavad vaimse tervise mõisted. Alapeatükis 1.2. räägin, mis on vaimse tervise stigma. Kolmandas alapeatükis toon välja uuringud, mis on tehtud vaimse tervise ja loomingulisuse vahelistest seostest. Alapeatükis 1.4. toon näitena Juhan Liivi ja Marie Heibergi vaimse tervise probleemide oletatava mõju loomingule. Viiendas alapeatükis keskendun Tõnis Vilu elule ja loomingule, tuues välja luuletaja enda sõnavõttud oma bipolaarsest meeleoluhäirest.

Teises peatükis analüüsin vaimse tervise probleemide avaldumist Tõnis Vilu luulekogudes „Kink psühholoogile“ ja „Tundekasvatus“. Näiteid toon ka teistest Vilu luulekogudest. Analüüsis kasutan kvalitatiivset uurimismeetodit, milleks on luule lähilugemine ja poetikaanalüüs autobiograafilisel taustal.

Mõisted on põhjalikumalt lahti seletatud töö esimese peatüki alapeatükis, kuid siin toon välja tööd läbivad põhimõisted.

Bipolaarne meeleoluhäire (varem: maniakaalne depressioon) on meeleoluhäire, kus vahelduvad depressiooni ja mania episoodid. Meeleolukõikumised on suuremad kui tervel inimesel ja häirivad igapäevaelu ning toimetulekut. (Isometsä 2007, 132–135)

Vaimne tervis on Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel heaoluseisund, kus inimene suudab realiseerida oma võimeid, saab hakkama stressiga, töötab produktiivselt ja panustab ühiskonna heaks (Mental health: strengthening our response 2018).

Vaimse tervise häire ehk **psüühikahäire** puhul on nõrgenenud inimese tegutsemisvõime (Lehtonen, Lönnqvist 2007, 10).

1. VAIMNE TERVIS JA LUULE

1.1. Vaimse tervise mõisteid

Vaimne tervis on Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel heaoluseisund, kus inimene suudab realiseerida oma võimeid, saab hakkama stressiga, töötab produktiivselt ja panustab ühiskonna heaks. (Mental health: strengthening our response 2018). Hea vaimne tervis tähendab seda, kui inimene on võimeline teiste inimestega suhtlema, teistest hoolima ja neid armastama, ta on avatud vastastikusteks suheteks ja oma tunnete väljendamiseks. Hea vaimse tervise üks olulisemaid eesmärke on tajuda välise tegelikkuse ja enda mõtete erisust ka stressirohketes ja rasketes olukordades. (Lehtonen, Lönnqvist 2007, 12)

Piir isiku normaalse ja häirunud vaimse tervise vahel erineb kultuuriti ning sõltub ühiskonnas valitsevatest arusaamadest. **Vaimse tervise häire** ehk **psüühikahäire** puhul on nõrgenenud inimese tegutsemisvõime. Vaimse tervise häireks ei saa pidada isiku ebanormaalset käitumist, mis on tingitud isiku ja ühiskonna vahelistest vastuoludest. Vaimne tervis sõltub nii sisemistest kui ka välistest teguritest. Vaimset tervist kahjustavad sisemised tegurid on näiteks hingeline trauma, eneseväärikuse haavatavus, võõrandumine, passiivsus ja muu selline. Vaimset tervist kahjustavad välised tegurid võivad olla vaesus, töötus, nälg ja puudus, lahkuminekid ja kaotused, psüühikahäired suguvõsas, uimastite kuritarvitamine, kultuurilised tõrked, diskrimineerimine, mitterahuldav sotsiaalne positsioon, probleemsed inimsuhted, mürgine keskkond. (Samas, 10–11) Vaimse tervise häirete tekkepõhjused ei ole alati kindlad. Põhjused võivad olla biokeemilised, neuroloogilised, geneetilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed.

Vaimse tervise häirete korral võib keemiliste ainete hulk ajukeemias muutuda. Keemilised ained, mis edastavad närvirakkude sõnumeid, on neurotransmitterid. Üheks neurotransmitterite tüübiks on monoamiinid. Monoamiinide hulka kuuluvad dopamiin, nonadrenaliin ja serotoniin. Need kolm neurotransmitterit kontrollivad näiteks und,

söögiisu, emotsioone, meeleolu ja motivatsioonitaset. Kui dopamiini, nonadrenaliini ja serotoniini hulk ajukeemias on muutunud, ei pruugi neurotransmitterid enam nii tõhusalt toimida. (Mis põhjustab vaimse tervise probleeme? 2017)

Ka keskkond ja stress võivad mõjutada organismi biokeemiat. Vaimse tervise häired ei pruugi olla pärilikud, aga geneetilised faktorid võivad mõjutada inimeste stressitaluvust ja tundlikkust keskkonnamõjude suhtes. Psühholoogilistest teguritest loetakse suurimaks lähedase inimese kaotust. Lapseas kogetud väärkohtlemine alandab enesehinnangut ja muudab inimese vastuvõtlikumaks depressioonile. Noorukiea psühhotraumad, näiteks vastuarmastuse puudumine, võivad mõjutada vaimset tervist ka hilisemas elueas. Oluliseks sotsiaalseks stressoriks on töökaotus ja majanduslikud raskused, mis võivad olla üheks vaimse tervise häirete põhjustajaks. (Samas)

Bipolaarne meeleoluhäire (varem: maniakaalne depressioon) on meeleoluhäire, kus vahelduvad depressiooni ja maania episoodid. Meeleolukõikumised on suuremad kui tervel inimesel ja häirivad igapäeva elu ning toimetulekut. Bipolaarse meeleoluhäirega inimesel võib esineda kolme tüüpi maaniaid, mis kestavad enam kui neli päeva: hüpomaania ehk kergel laadi maania, psühhootiliste sümptomiteta maania ja psühhootiline maania. Hüpomaaniale iseloomulikud tunnused on:

- aktiivsuse suurenemine või füüsiline rahutus;
- jutukuse suurenemine;
- keskendumisraskused ja kergesti häiritavus;
- unevajaduse vähenemine;
- seksuaalhimu suurenemine;
- vastutustundetu käitumine, näiteks kergekäeline raharaiskamine;
- suurenenud seltskondlikkus või familiaarsus.

Psühhootiliste sümptomiteta maania korral on sümptomid hüpomaaniaga sarnased, kuid esinevad tugevamalt, põhjustades toimetulekuraskusi ja tegevusvõime alanemist. Psühhootilise maania puhul esineb lisaks eelnimetatud sümptomitele ka psühhootilisi sümptomeid, nagu näiteks luul või meelepetted. (Isometsä 2007, 132–135)

Depressiooni- ja kõrgeenenud meeleoluga episoodide vahel võib esineda ka sümptomivabu perioode (Isometsä 2007, 132). Depressiooniepisoodi sümptomid võivad olla mitmesugused: alanenud meeleolu, võimetus tunda rõõmu, kehakaalu langus või tõus, väsimus, unetus või liigne magamine, põhjendamatud süütunded, alaväärsus, probleemid keskendumisel, otsustamisvõimetus, korduvad surma- või enesetapumõtted. Depressioon diagnoositakse, kui eelnimetatud sümptomitest esinevad kahe nädala jooksul vähemalt viis. (Samas, 104–105)

Depressiooni jagatakse raskusastmete järgi kergeks, mõõdukaks ja raskeks. Depressiooni intensiivsusel on seos tegutsemisvõime langusega. Rasket või psühhootiliste sümptomitega depressiooni põdev inimene vajab pidevat jälgimist ja tihti haiglaravi. Mõõduka depressiooniga inimene ei suuda sageli tööl käia ega tulla toime igapäevaste kohustustega. Kerge depressiooni korral on inimese töövõime küll alanenud, kuid ta suudab tulla toime töö- ja igapäevakohustustega. Depressioonile on iseloomulikud eelsümptomid, näiteks alanenud meeleolu, ärevus või väsimus. Korduva depressiooni korral on võimalik märgata eelsümptomeid ja alustada raviga varem, ennetades depressiooni süvenemist. (Samas, 106–108)

1.2. Vaimse tervise stigma

Tõsise vaimse häirega inimesed seisavad silmitsi peamiselt kahe probleemiga. Esimene probleem on haiguse sümptomid, kurnatus ja võimetus, mis takistavad inimesel saavutada oma eesmärgid. Teine probleem on stigma ehk hukkamõistu märk, millega kaasneb avalik diskrimineerimine. Vaimseid probleeme kogunud inimesed on hinnanud stigmat samaväärselt takistavaks teguriks, nagu seda on haiguse sümptomid. Mõistet „vaimse tervise stigma“ on selgitatud stereotüüpide, eelarvamuste ning diskrimineerimise mõistete kaudu. Stereotüüpe on defineeritud kui nähtavalt faktipõhiseid teadmiste konstruktsioone, mis on omased igale kultuurile. (Corrigan, Bink 2016, 230)

Üks sagedamini esinevaid stereotüüpe on see, et vaimse tervise häirega inimesed on oma seisundis ise süüdi. Ilmselt kõige kahjustavam stereotüüp on see, et vaimse

haigusega inimesed on ohtlikud ja ettearvamatud. Sellest tulenev hirm põhjustab kõige probleemsemat diskrimineerivat käitumist – vältimist ja tõrjumist. Tavalised inimesed väldivad vaimse häirega inimesi, kuna kardetakse, et nad võivad olla ohtlikud. Eelarvamustest kammitsetud tööandjad ei pruugi tööle võtta vaimse häirega inimest, kuna nad kardavad, et see inimene võib olla ohtlik teistele töötajatele. (Corrigan, Bink 2016, 230) Kuigi stigmatiseerivad hoiakud pole seotud ainud psüühikahäiretega, on näha, et üldsus kritiseerib psüühiliste haigustega inimesi rohkem kui füüsiliste haigustega inimesi (Corrigan, Watson 2006, 37).

Enesestigma koosneb kolmest komponendist: stereotüüpidest, eelarvamustest ja diskrimineerimisest. Paljud psüühikahäiretega inimesed on teadlikud stereotüüpidest, mis nende kohta eksisteerivad. Nende seas domineerib see, et psüühikahäiretega inimesed on ebakompetentsed ja vaimselt nõrgad. Sellest tuleneb psüühikahäiretega inimestel ka arvamus, et nad on ise emotsionaalselt nõrgad. Kui inimene ise nõustub selle stereotüübiga, tekib tal enda suhtes ka eelarvamus, et ta ei tule endaga ise toime. Sellest hoiakust tulenevad negatiivsed reaktsioonid, näiteks madal enesehinnang ja madal töövõimekus. Võib tekkida süütunne, kuna toimetulematus masendab. See eelarvamus viib diskrimineerimiseni enda suhtes. Enese alavääristamine vähendab psüühikahäirega inimese elukvaliteeti märgatavalt. (Corrigan, Watson 2006, 38)

Stigmatiseerivate hoiakute ja käitumiste muutmine on raske katsumus. Eelarvamus ja diskrimineerimine psüühikahäiretega inimeste osas peaks olema tasakaalus positiivsete hoiakute tekkega. Positiivne hoiak on näiteks see, et vaimse tervise häirega inimestel on olemas paranemislootus ja et nad on võimelised langetama iseseisvalt otsuseid oma elu üle. Efektiivne sõnum stigmaga võitlemiseks on see, et psüühikahäirete all kannatajad paranevad oma haigusest ning vaimne haigus ei takista neil saavutamast oma elus positiivsust. Vaimse tervise häirega inimesele tuleks anda võimalus teha iseseisvalt otsuseid oma ravi ja eesmärkide osas ning anda neile järkjärgulise toimetuleku kogemus, liikudes väikestelt saavutustelt kestmamatele. (Corrigan, Bink 2016, 231)

1.3. Vaimne tervis ja loomingulisus

Loomepsühholoogia käsitlemisest on andnud ülevaate Vaino Vahing. Juba antiikajal tegeleti elulise küsimusega – mis seos on geniaalsusel ja hullumeelsusel? Neid kahte on proovitud seostada psüühika kaudu, mis arvatakse geeniustel olevat teistest erinev või haiglaslik. Loomingupsühholoogiat uurinud Paul Julius Möbius (1853–1907) jaotas (loominguga tegelevad) tuntud inimesed kolme rühma: esiteks tsüklotüümiat ehk pidevaid meeleolu kõikumisi põdevad isikud, nagu Luther, Goethe, Schopenhauer; teiseks *dementia praecox*'i (otsetõlkes „varajane nõdrameelsus“, tollal kasutusel ka skisofreenia tähistamiseks) all kannatajad, nagu Lenz, Hölderlin, Schumann; ja kolmandaks paranoiat põdevad isikud, nagu Tasso, Rousseau ja Gutzkow. (Viidatud Vahing 2005, 150 järgi)

Vanakreeka filosoof Demokritos on öelnud, et hullumeelsuseta ei ole suuri luuletajaid. Ka paljudes ühiskondades on levinud arvamus, et psüühikahaigused võivad soodustada loomingulisust. Vahing võrdleb skisofreeniat põdevaid inimesi poetidega. Ta leiab, et luuletaja ei pea kinni pidama ühestki keelereeglist, vaid ta võib luua mis tahes lingvistilisi konstruktsioone, mis on omane ka skisofreenikutele. Poeet võib kõneleda teistele mõistmatut keelt, samamoodi skisofreenik. Korra otsimine keeles on ühine nii poetidele kui ka skisofreeniahaigetele. (Vahing 2005, 248–256)

Susan Sontag on tõdenud, et hullumeelsust on romantiseeritud veendumuses, et psüühikahäired teravdavad mõistust. Varasemalt peeti selleks haiguseks, mis viib inimese valgustatud seisundisse, tuberkuloosi, kuid nüüd hullumeelsust. (Sontag 2002, 38) Samuti on alates romantismist levinud tugev arusaam, justkui peaksid luuletajad kirjutama valust ja ängist, et neid võetaks tõsiselt (Ludwig 1995, 6).

Psühhoanalüüsi levimisest alates 20. sajandi alguses on varasemaid arusaamu loomingupsühholoogiast proovitud kardinaalselt ümber mõtestada. Psühhoanalüüsi seisukohast on kirjanik see, kes suudab olla teadvustamatusega kontaktis, st näha und ärkvel olles ja seda teistele vahendada. Psühhoanalüütikute meelest ei ole kirjanikud hingelt normaalsed inimesed. Neurootikutele sarnaselt on ka kirjanikud hingelt ebanormaalsed inimesed, kuid kuna nende aju funktsioneerib nagu tavalistel inimestel, ei ole kirjanikud päris vaimuhaiged. (Vahing 2005, 151)

Vaino Vahingu sõnul ei ole raskelt vaimselt haiged inimesed, tema sõnutsi idioodid ja nõdrameelsed, võimelised midagi looma. Kerged haigused, mille hulka kuulub Vahingu arvates ka psühhopaatia, võivad omada rolli kultuuriloos ja tunduda esteetilised. Iga haigusjuhtum on erinev ning võivad ette tulla juhtumid, kus raske psüühikahäirega inimese loomingulisus on samal tasemel või kõrgem võrreldes teiste loomeinimestega. (Vahing 2005, 163–164)

James C. Kaufman ja Janel D. Sexton toovad oma artiklis „Why doesn't the writing cure help poets?“ välja uurimustulemused, kus on tõestatud psüühikahäirete sagedasemat esinemist loominguliste aladega tegelevatel inimestel. Artiklis viidatakse N. C. Andreaseni 1987. aastal läbi viidud uuringule, kus selgus, et kirjanikel on vaimse tervise häired sagedasemad kui tavainimestel. Eriti tuli välja bipolaarse häire ja teiste meeleoluhäirete suurem levimus kirjanikel ja nende lähisugulastel. Artiklis mainitakse veel uuringuid, millest kõigist ilmneb vaimse tervise häirete sagedasem esinemine kirjanikel ja teistel loominguliste aladega tegelevatel inimestel. (Kaufman, Sexton 2006, 269)

Nagu psüühikahäired võivad mõjutada loomingulist protsessi, võib loomingulisel tegevusel olla mõju ka vaimsele tervisele. Depressioon võib tuua loomingusse rohkem surmatemaatikat ja aeglustada mõttetegevust, maania samas seda kiirendada, skisofreenia aga killustada. Alkoholi ja narkootikumide tarbimine võib aidata üle saada kirjutamisblokest, vähendada ajutiselt ärevust ja muuta inimese enesekindlamaks, kuid pikas perspektiivis selline käitumine vaimsele tervisele kasulik ei ole. Seosed psüühikahäirete ja loomingulisuse vahel sõltuvad ka sellest, millal vaimse tervise häire avaldub. Sõltuvalt sellest, kas psüühikahäired on avaldunud enne loomeprotsessi, selle ajal või hiljem, on vaimse tervise probleemide mõju loomingulisusele igal konkreetsel juhul erinev. (Ludwig 1995, 8–9)

Nii lugemisel kui ka kirjutamisel võib olla psühhoteraapiline efekt. Ilukirjanduse lugemine võib suurendada mõistmist ja empaatiat (Vahing 2005, 267). Loovtegevus võib vaimse tervise häirega inimestele mõjuda teraapiliselt – oma emotsioonide paberile kirja panemine võib aidata luua korda sisemises kaoses või lihtsalt juhtida mõtteid oma haigusest kõrvale (Ludwig 1995, 173).

Uuringutes on leitud, et kirjutamisteraapias on oluline narratiivi olemasolu, seega peetakse proosa kirjutamist luule kirjutamisest teraapilisemaks (Kaufman, Sexton 2006, 275). Samas võib narratiiv olemas olla ka luules, nagu seda on näha mitmes Tõnis Vilu luulekogus. Narratiivi olemasolu peetakse vajalikuks sisemise rahunemise või ebastabiilsuse organiseerimiseks. Teraapiline on kirjutamine ka teistel teemadel, seega ei pea vaimse tervise parandamiseks kirjutama alati oma sisemaailmast ja tunnetest. Luule kirjutamisel ei arvata olevat sarnast teraapilist efekti kui teistel kirjandusžanritel, on lausa väidetud, et psüühikahäiretega inimestele võib luule kirjutamine avaldada negatiivset mõju. (Samas, 275–277)

1.4. Psüühikahäirete mõju loomingule

Eesti psühhiaatria rajaja Juhan Luiga on öelnud: „Aga ikka peab meeles pidama: haigus ei anna midagi juurde, vaid vähendab“ (Luiga 1995, 510). Luiga repliik, mis on suunatud Juhan Liivi aadressil, viitab luuletaja psüühikahäirele, mis Luiga meelest ei andnud Liivi loomingule midagi juurde. Maaailma kirjandusloost on teada mitmeid kirjanikke ja luuletajaid, kellel on olnud probleeme vaimse tervisega. Eesti kirjanduses on markantseteks näideteks Juhan Liiv ja Marie Heiberg. Järgnevas alapeatükis vaadeldakse, kuidas psüühikahäired on nende kahe kirjaniku loometeed mõjutanud.

1.4.1. Rahunemise luuletaja Juhan Liiv

Juhan Liiv (sünd 30.04.1864, suri 1.12.1913) sündis Peipsi järve lähedal Riidmal. Paar aastat hiljem koliti Oja tallu Rupsi külla, kus asub praegu Liivi muuseum. 15-aastaselt asus Liiv õppima Kodavere kihelkonnakooli, kus ta õppis kaks aastat. 1882. aastal läks Juhan Liiv Väike-Maarjasse asendama oma venda Jakob Liivi vallakirjutaja ja kooliõpetaja ametites. 1883. aasta alguses naasis Juhan Liiv vanematekoju Alatskivile. Ta õppis veel aasta Kodavere kihelkonnakoolis, kuid see jäi tal lõpetamata. 1886. aasta alguses asus Liiv õppima Tartu Hugo Treffneri gümnaasiumisse, kuid mitmetel asjaoludel õppis ta seal vaid pool talve. (Talvet 2012, 13–19)

Juhan Liiv töötas ka ajakirjanikuna, kuid kaua ta üheski ametis ei püsinud. 1887–1888 oli ta ajalehe Sakala, 1890. aasta algusest 1892. aasta sügiseni Tartus nädalalehe Olevik toimetuses. (Talvet 2012, 19–20)

Aastal 1985 külastas Juhan oma venda Jakobit Pandiveres. Seal olles tutvus ta Liisa Marie Goldinguga, kellesse Juhan Liiv armus. Säilinud on 110 kirja Goldingule aastatest 1885–1893, ühtegi Goldingu kirja Liivile säilinud pole, kuna Liiv hävitas talle saabunud kirjad. Liivi tuntuim armastusluuletus „Mu viimne laul“ (1896) on pühendatud *neiu L. G.-le*. (Talvet 2012, 18)

Liivi esimesed luulekatsetused jäävad aastasse 1885, kui ajalehes Virulane ilmus luuletus „Maikuu öö“. 1886. aastal asus ta kirjutama värssdraamat prohvet Maltsvetist, mis jäi lõpetamata ja mille käsikiri on hävinenud. Luuletusi avaldas ta ka Olevikus töötamise ajal. 1894. aastal ilmus Liivil jutustus „Vari“. Uuesti hakati Liivi loomingut avaldama 1900ndate alguses. 1904. aastal ilmus ajalehes Uus Aeg Liivi „Kirjatööde kogu“, mis sisaldas 33 luuletust peamiselt tema varasemast loomingust ja enamiku proosatöid. 1905. aastal ilmusid ajakirjas Linda kaheksa Liivi luuletust. (Talvet 2012, 19–24)

Juhan Liiv haigestus 1893. aastal, kannatades tagakiusamismaania ja suurushullustuse all. Tema vaimuhaigust on üritatud seletada tõsiasjaga, et Liivi loomingut ei tunnustatud koheselt, osa arvatakse olevat ka armukriisil Liisa Marie Goldinguga. (Talvet 2012, 22)

Friedebert Tuglas, kes on Juhan Liivi eluloo käsitlust tugevalt kujundanud, on nimetanud ajavahemikku 1983. aasta märtsist kuni 1984. aasta märtsini kõige kurvemaks Juhan Liivi elus. Sel aastal võis näha Juhan Liivi vaimse tegevuse langust. (Tuglas 2013, 261)

Juhan Luiga on väitnud, et peale 1893. aastat Juhan Liiv enam midagi uut ei kirjutanud, kui välja arvata märkused ja salmid oma haigusest. See aasta tähistab Liivi elus pöördetunde, millest alates teda peeti juba vaimuhaigeks. Ta kuulis kella tiksumises sõnu, oli aeg-ajalt viirastusetaolises meeleseisundis ja pidevas ärritunud olekus. 1894. aasta märtsist alates viibis Juhan Liiv Tartu närvikliinikus ravil kõige raskemate haigete osakonnas. Sinna sattumise ajendiks oli ilmselt kolm nädalat varem aset leidnud Liivi korteri põleng, mille käigus läks kaotsi üks käsikiri, luuleraamat ja jutustustekogu.

Kaotus mõjus Liivile rängalt, mille tagajärjel ilmnisid tal märatsushood. Ravil oli ta nädalate kaupa söömata, seega tuli teda vägisi torudega toita. Ühel ööl soovis ta ka minema joosta, et *surnuid üles äratada*. (Luiga 1995, 508–511)

Aastatel 1894–1902 elas Juhan Liiv Alatskivil oma venna juures (Luiga 1995, 511). Tuglas on öelnud, et 1894. aastast on Liivi peetud väljavaadeteta parandamatuks hulluks (Tuglas 2013, 275). 1903. aastal viidi Juhan Liiv taas närvikliinikusse. Seal olevat ta andnud ühe oma käsikirja Juhan Luiga kätte. Liiv ise tegi oma käsikirja maha, kuna oli liialt enesekriitilise hoiakuga. Luiga väitis käsikirja kadunud olevat, mispeale Liiv läks endast välja. Käsikirja tagasi saanud, kandis Liiv seda sellest ajast peale endaga kaasas. (Luiga 1995, 511–512) Sellest järeldub, et liigsest enesekriitikast hoolimata oli Liivi jaoks tema looming äärmiselt oluline, kuigi ta esmapilgul seda välja ei näidanud.

Liivi haigus suurendas tema tundlikkust veelgi, ent oma loomult oli ta ülitundlik juba varem. Kuigi psüühikahäired võivad loomingusse tuua erinevaid nüansse, ei andnud Luiga arvates Liivi haigus tema loomingule midagi juurde. Luiga kirjeldab, et haigusperioodidel muutus Juhan Liiv vihaseks ning võis olla südametu ja hoolimatu. Liiv ei suutnud andestada arstile, kes oli soovitanud tal haiglasse ravile tulla. Ta muutus tihti agressiivseks ja märatsevaks. Viimastel eluaastatel oli Liiv elust tüdinunud, korrates, et tal on häbi elada. Samas oli tal säilinud empaatia ja tundlikkus, oma raskest vaimsest seisundist hoolimata suutis ta kaasa tunda teistele haigetele. (Luiga 1995, 515–517)

Juhan Liiv muutus peale närvikliinikust lahkumist 1905. aasta lõpus veelgi rahutumaks. Tuglas on öelnud Liivi kohta: „Ta oli kord võrdlemisi hoolitsetud oludes elav närvihaige kirjanik, kord maad mööda rändav räbaldunud hullumeelne“ (Tuglas 2013, 289). Liivi viimastel eluaastatel oli ta mõtletegevus muutunud katkendlikuks, raskusi valmistas kirjades enese selgelt väljendamine. Viimastel eluaastatel ei olnud Liiv enam kirjanduslikult aktiivne. Tuglas on Liivi viimaste eluaastate kohta öelnud: „Kirjanik oli juba surnud, elas ainult veel kannatav inimvare“ (Tuglas 2013, 306).

Juhan Liivi elumüüt on mõjutanud tema loomingu käsitlust. Liivi peeti Talveti meelest kurva saatusega traagiliseks luuletajaks (Talvet 2012, 12). Tuglase käsitus Liivi eluloost rõhutab tugevalt psüühikahäirete tähtsust Liivi loomingus ja elus, näidates teda

närvihaige ja kannatava kirjanikuna. Tuglas nimetab Liivi legendiks, kes hoolimata oma vaimuhaigusest suutis kirjutada suurepäraselt luulet. (Tuglas 2013, 307)

Jüri Talveti käsitus läheb Luiga omaga vastuollu – nimelt väidab Talvet, et suur osa neist Liivi luuletustest, mida on hilisemad põlvned imetlenud, olevat pärit ajajärgust, kui Liiv oli juba haige (Talvet 2012, 42). Tuglase käsitus kattub mõningal määral Talveti omaga – mõlemad väidavad, et Liiv oli ka peale haigestumist kirjanduslikult aktiivne, mis nii ka oli.

1.4.2. Murelaulik Marie Heiberg¹

Marie Heiberg (sünd 10.10.1890, surnud 15.02.1942) oli pärit Urvaste vallast Siimo talu popsitarest. Isa Mihkel Heiberg oli kingsepp ja käsitöölaine, kes sai hariduse kihelkonnakoolis. Peres oli palju lapsi ja majanduslik olukord oli kehv. Marie Heiberg sai hariduse Urvaste vallakoolis, kus ta õppis kolm talve, ning Sangaste kihelkonnakoolis, kus käis vaid mõned juhulikud nädalad. (Pruul 1988, 134)

1906. aasta lõpul (või 1907. aasta alguses) otsustas Heiberg kolida Tartusse, et täiendada enda haridust. Tema plaan oli end ära elatada kirjutamisega, kuid see osutus võimatuks. Heiberg vaevles pidevas rahapuuduses. Elatist teenis ta juhutöödega, peamiselt eraõpetaja või majateenijana. Tema otsust Tartusse kolida ja kutselise kirjanikuna tegutseda on nimetatud lausa enesetapjalikuks. (Pruul 1988, 137–140)

1907. aasta kevadel kohtus Heiberg esimest korda Tuglasega, kes aitas tal tema loomingut trükki toimetada. Alates 1917. aastast Heibergi suhtlus Tuglasega muutus – Heiberg väljendas kirglikku armastust ning ootas ka vastuarmastust. Ta käitus pealetükkivalt: noor poetess viis Tuglase ukse taha lilli, poetas öösiti postkasti kirju, valvas Tuglast kohvikus, tänavatel ja toimetuses. (Lepik jt 2010, 250) Esimeses alapeatükis tõin välja, et noorukiea psühhotraumad võivad olla vaimse tervise häirete

¹ Järgnev käsitus tugineb osaliselt eestikeelse Vikipeedia-artiklile „Marie Heiberg“, mille eluloo ja loomingu osa olen ise kirjanduse seminari raames koostanud. Kirjanduse loetelus Vestel 2020.

https://et.wikipedia.org/wiki/Marie_Heiberg

üheks põhjuseks. Sinna alla kuulub ka vastamata armastus, mis Heibergi haiguse süvenemisel võis mängida mingisugust rolli.

Esimese maailmasõja ajal Heibergi majanduslik olukord halvenes veelgi, samuti halvenes tema vaimne tervis (Pruul 1988, 149–150). Oma isa surm mõjus Marie Heibergi vaimsele tervisele laastavalt – 5. juunil 1919. aastal viidi Heiberg närvi- ja vaimuhaiguste haiglasse Seewald. Üheksa päeva pärast vabanes Heiberg haiglast ja veetis neli aastat oma kodukohas Urvastes hulkurina ringi rännates. Muuhulgas pidas ta end Nikolai II tütreks Tatjanaks ja laulis vaimulikke laule. 8. juulil 1923. aastal viidi Heiberg Tartu Ülikooli kliinikust tagasi Seewaldisse, kuhu ta jäi elu lõpuni skisofreenia diagnoosiga. Heiberg suri 15. veebruaril 1942. aastal Seewaldis kopsupõletiku tagajärjel. (Pruul 1988, 153–155)

Marie Heiberg paistis oma kirjanduslike kalduvustega silma juba noores eas. Oma esimese luuletuse „Sõudja laul“ avaldas ta 1905. aastal ajakirjas Linda nime Marie Heinamägi all. Tol ajal kasutas ta peamiselt seda pseudonüümi, mille alt avaldas Lindas kuus luuletust ja ühe proosapala. Oma kirjutistega jõudis ta 1905. aastal ka Noor-Eesti koguteosesse „Võitluse päevil“, kus avaldas viis laulu ja ühe proosaluuletuse. (Pruul, 135–136)

Heibergi esimene luulekogu „Mure-lapse laulud“ ilmus 1906. aastal Tartus, mil poetess oli vaid 16-aastane. Arvatakse, et luulekogu pealkirja pakkus välja Tuglas. Heiberg oli pidevas kirjavahetuses Tuglasega, kes koos Gustav Suitsuga olid tema luulekogu koostajad ja toimetajad. Oma esimeses luulekogus kirjutab Heiberg palju oma kodumaast, mida ta nimetab enda suurimaks murelapseks. Luulekogus on ülekaalus pessimistlikud ja kurvad meeleolud. Heibergi luuletustes peegeldub lootusetus, väsimus ning üksildustunne. Rütmiliste üksustena kasutab ta kõige rohkem neljarealist trohheust ja jambi, värsiread on valdavalt ristriimis. Samuti kasutab ta „Mure-lapse lauludes“ rahvaluule võtteid, vabavärssi ja rütmilist proosat, neist viimane pälvis teravat kriitikat. Heibergi luulet mõjutasid ka tollased revolutsioonimeeleolud, mida võib märgata 1906–1907 ajakirjanduses ilmunud luuletustes (nt „Õösel“, „Õigus“, „Võitlejatele“), kuid lootus helgema tuleviku suhtes oli noores luuletajas säilinud. (Eelmäe 1966, 26–28)

1913. aastal ilmus Heibergi teine luuleraamat „Luule“, mis sisaldab luuletusi aastatest 1904–1913. Luulekogu ei saavutanud esikkoguga sarnast populaarsust, kuna jäi varju Gustav Suitsu samal aastal ilmunud luulekogule „Tuulemaa“. (Pruul 1988, 143–145) Selles luulekogus võib näha poetessi arengut – värstehnika on täiuslikum, väljendusviis poeetilisem. Kuigi „Luules“ on rohkem püüdlemist õnne ja lootuse poole, on luulekogu põhitoon siiski pessimistlik. (Eelmäe 1966, 30–31)

Esimese maailmasõja alguses kirjutas Heiberg peamiselt luulet, kus ta tundis muret maailma saatuse pärast, kuid hoidis ka keerulistele aegadele vaatamata alles veel lootust rahvuslikule vabadusele. Hilisem luule on vaimse tervise halvenemise tõttu katkendlik ja säilinud ainult käsikirjadena, mis Heiberg Tuglasele saatis. (Pruul 1988, 149–150)

Psüühikahäired on kahtlemata mingil kujul mõjutanud nii Liivi kui ka Heibergi loomingut, kuid seda saab vaid oletada. Kindlat ja usaldusväärset tõestust selle kohta ei leidu kuigi palju. Marie Heibergi puhul jäi kirjanikutee lühikeseks, kuna 32-aastaselt viidi ta Seewaldi närvi- ja vaimuhaiguste kliinikusse, kus ta viibis elu lõpuni. Võib vaid oletada, mida Heiberg oleks suutnud veel kirjutada, kui vaimse tervise probleemid ei oleks tema loometeed takistanud. Liivi puhul on tegemist sarnase juhtumiga, kuigi siin lähivad erinevate uurijate arvamused vastuollu. Liiv küll kirjutas peale haigestumist veel, kuid Juhan Luiga on väitnud, et suurem osa tema loomingust oli kirjutatud enne haiguse avaldumist. Jüri Talveti sõnul oli silmapaistvam osa Liivi loomingust kirjutatud just haigusperioodil.

1.5. Tõnis Vilu elu ja looming

Järgnev alapeatükk tugineb Tõnis Vilu blogipostitustele, tema avalikele sõnavõttudele ja intervjuule (kogu intervjuu on olemas lisas), mille viisin läbi siinse bakalaureusetöö tarbeks. Peatükis tutvustan Tõnis Vilu elulugu ja loomingut ning Vilu enda sõnavõtte oma bipolaarse meeoleluhäire kohta.

Tõnis Vilu (sünd 14.05.1988) on pärit Väike-Maarjast. Ta õppis Väike-Maarja gümnaasiumis. Gümnaasiumi perioodil oli Vilu kõige edukam matemaatikas ja

kirjanduses, seetõttu oli tal plaanis minna Tallinna Tehnikaülikooli inseneriks õppima, kuid vahetult enne lõpetamist tundis Vilu, et see eriala ei ole tema jaoks. Kuna Tartu tundus Vilule sümpaatsem, asus ta õppima Tartu Ülikooli kirjanduse ja rahvaluule erialale eesti kirjandust. (Vilu 2020c)

Vilu lõpetas 2014. aastal Tartu Ülikoolis magistrantuuri eesti kirjanduse erialal *cum laude* ga, kaitstes lõputöö teemal „Ökokriitilise analüüsi võimalustest Uku Masingu loodusteksti „Mälestusi taimedest“ näitel“. Tõnis Vilu töötab hetkel proosa- ja tegevtoimetajana ajakirjas Värske Rõhk. Vilu on 2019 aasta sügisest IDA raadios vaimse tervise teemadele keskenduva raadiosaate „Katus“ läbiviija.²

Tõnis Vilu on avaldanud seitse luulekogu: „Oh seda päikest“ (2013), „Ilma“ (2014), „Uus eesti aed“ (2015, saadaval ainult veebis), „Igavene kevad“ (2015), „Kink psühholoogile“ (2016), „Libavere“ (2018) ja „Tundekasvatus“ (2020). Teost „Igavene kevad“ on Carolina Pihelgas nimetanud ka vabavärsis romaaniks (Vilu, Pihelgas 2016).

Kirjutamist alustas Vilu enda sõnul tõsisemalt kümme aastat tagasi, enne seda oli ta kirjutanud kaootiliselt mõned üksikud luuletused. Kui ta oli 2011. aastal tervislikel põhjustel akadeemilisel puhkusel, viibides Väike-Maarjas, kirjutas ta vahel lausa mitu luuletust päevas. Praegusel ajal võtab loomeprotsess kauem aega ja nii palju ta enam ei kirjuta. Vilul on võtnud aega harjuda mõttega, et ta on luuletaja, kuid nüüd eelistab ta end defineerida esmalt luuletajana. (Vilu 2020c)

1.5.1. Tõnis Vilu oma bipolaarsest häirest

Tõnis Vilu on oma toimetulekust bipolaarse meeleoluhäirega avalikult kirjutanud oma blogis *Ilma*. 2014. aasta blogipostituses „Kiri hulludele“ kirjutab ta esimest korda avalikult, kuidas haigus tema jaoks alguse sai. Sealjuures on ta oma haigusega toimetulemist nimetanud *köielkõndimiseks*. (Vilu 2014)

² <https://idaidaida.net/et/saated/katus>

Haiguse algusfaasis olid vaid üksikud sümptomid, kuid siis tuli kõik korraga – kukkumine sügavikku. Miski ei valmistanud enam rõõmu, samas väliselt ei tundunud midagi valesti olevat, koolis läks kõik hästi. Depressiooni süvenedes tekkisid tal enesetapumõtted ja tung rõdult alla hüpata. Vilul tekkis tunne, justkui ei viibiks ta enam oma kehas, kõik oli kuidagi võõras, mis annabki tunnistust depressioonist. Enne arstile minekut oli Vilu täielikus tardumuses, suutmata aru saada, kuidas arvutiekraani vaadates tunnid möödusid. Ta ütles blogipostituses, et kui inimene suudab veel tunda kurbust, otsida abi, hüsteeritseda, kurta olukorra üle, olla otsustusvõimetu, siis on veel lootust. Vilu sõnul on enesetapp kaalutletud valik, kuid seda saavad ära hoida väikesed asjad elus: kallistus, kellegi naeratus, kasvõi puult langev leht. Olulised on teised inimesed depressioonis inimese ümber, kuigi haige sel hetkel ei pruugi sellest aru saada. (Vilu 2014)

On normaalne, kui inimesel on elus halvemaid ja paremaid aegu. Võib leida lohutust, et on teisigi sama diagnoosiga inimesi, kuid Vilu ei pea õigeks oma diagnoosiga uhkustamist. Tema puhul esineb bipolaarses häires maaniast rohkem depressiooniepisoode, mis halvavad täielikult, ta tunneb pidevat väsimust, unetust ja keha justkui ei toimi enam. (Vilu 2014)

Bipolaarse meeleoluhäire diagnoosi sai Vilu 7. jaanuaril 2011. aastal, mis on tema meelest ta elu pöördepunkt, peale mida jäi ta tervislikel põhjustel akadeemilisele puhkusele, viibides terve aasta Väike-Maarjas. Ta on nimetanud veaks läbida bakalaureuseõpe kolme aastaga, kuna see oli liiga pingeline. Magistri esimesel aastal tuli suurem läbipõlemine, mille tagajärjel vaimse tervise probleemid süvenesid. Akadeemilisele puhkusele jäämine oli elulise tähtsusega, sest kui ta oleks jätkanud sama tempoga, oleks Vilu enda sõnul sooritanud enesetapu. (Vilu 2020c)

Diagnoos võib aidata endast paremini aru saada, kuid Vilu arvates ei ole diagnoosil väga suurt tähendust, nagu ka ravimitel. Olles neid aastaid võtnud, võib tekkida lootusetus, et paremaks ei lähegi, kuigi ravi ongi pikaajaline protsess ja paranemine võtab aega. Medikamentoosset ravist võib olla küll abi, kuid Vilu sõnul sõltub veelgi rohkem inimesest endast, psühholoogist ja lähedastest. (Vilu 2014)

Vilu ei ole tahtnud, et tema elu ja loomingut tõlgendataks ainult läbi vaimse tervise vaatepunkti. Ta ei pea õigeks enda samastamist sildiga „bipolaarne“. Noore luuletaja meelest ei saa kogu kirjaniku loomingut taandada hullumeelsusele. Seda aspekti ei saa välja jätta, kuid elus on muudki. (Vilu 2014)

Kirjutamine on Tõnis Vilu jaoks olnud teraapiline – see oli miski, mis teda rasketel aegadel elus hoidis, samas mistahes vaimse probleemi liigse intensiivsuse korral ei ole ta suuteline kirjutama. Depressioonist välja tulla aitas see, et ta võttis aja maha, võttes ülikooliõpingutes akadeemilise puhkuse ja lahkudes linnakeskkonnast. Oluline oli Vilu sõnusti viibida kohtades, kus sai ennast hästi tunda. Raadiosaates „Katus“ vesteldes erinevate inimestega vaimse tervise teemadel, ei ole ükski loomingulise alaga tegelev inimene välja toonud psüühikahäirete positiivset mõju loometegevusele. (Vilu 2020c)

2. ANALÜÜS

2.1. Vaimse tervise küsimus Tõnis Vilu loomingus

Tõnis Vilu loomingus on vaimsest tervisest kõige selgemalt kirjutatud kogus „Kink psühholoogile“, millele viitab ka juba luulekogu pealkiri. Analüüsimiseks olen valinud luulekogud „Kink psühholoogile“ ja „Tundekasvatus“. Näiteid toon ka teistest Vilu luulekogudest.

Luulekogu „Kink psühholoogile“ eest pälvis Tõnis Vilu 2017. aastal Gustav Suitsu nimelise luulepreemia. Luulepreemia üleandmisel peetud kõnes mainis Vilu, et teos tugineb ühele tema elu saatvale sündmusele ehk bipolaarse meeleoluhäire diagnoosi saamisele. Haigust on ta nimetanud asjaoluks, mille tõttu ta hakkas luulet tõsisemalt kirjutama. Luule kirjutamine oli Vilule alguses lihtsalt teraapiline tegevus, kuid sügavama tähenduse omandas see just koguga „Kink psühholoogile“. (Vilu 2017)

Tegemist on dokumentaalluulega, kus autor on loobunud poeetilistest võtetest, mis peaksid tekitama maski (distanti) lugeja ja autori vahel. Vilu räägib oma bipolaarsest meeleoluhäirest, iseenda kogemustest ja elust, millest tavaliselt ei ole kombeks kirjutada. „Kinki psühholoogile“ peetakse mingi *luule piirini* jõudmiseks. Kriitikas on tekkinud küsimus: kas tegemist on ikka luulega? Aare Pilv on jõudnud luulekogu arvustuses järeldusele, et tegemist on poeetilise tekstiga, kuna detailid omavad siin suuremat kaalu kui narratiivses proosas (Pilv 2017). Samuti on Vilu ise sotsiaalmeedias öelnud, et tegemist on luulega.

Kui bipolaarsest meeleoluhäirest (ja üldse vaimsest tervisest) rääkimist on peetud tabuks, siis Vilu kõneleb neist isiklikest probleemidest luulevormis üsna vabalt. Pilve sõnul ei ole „Kingis“ peamine küsimus selles, kas raamatus toimunu on päris või väljamõeldis, vaid selles, kas ollakse võimelised endast vabalt kirjutama. Teose pealkiri pärineb küsimusest: mida kinkida psühholoogile, kes on aidanud ära hoida enesetappu? Lillede kinkimine tundub olevat kummaline inimesele, kes on päästnud elu. (Pilv 2017)

Avalikult oma haigusest kirjutamine kasvatab ka lugejates empaatiat. Oma kannatustest rääkimine annab loomingule uue mõõtme. Vilu hoiak on eneseirooniline, millele vihjab ka arvustuses Brita Melts, kes on „Kinki“ nimetanud *diagnoosi trotsivaks loovuseks*. (Melts 2017) Kasvatades lugejates empaatiat, aitab sellistel teemadel kirjutamine võidelda ka vaimse tervise stigmadega, julgustades inimesi rääkima oma vaimsest tervisest ja luues seeläbi inimestes positiivseid hoiakuid.

„Kingis psühholoogile“ on 12 selgelt eristuvat vaheosa, mida sisukorras on nimetatud „Revolutsiooni lauludeks“. Nende poeetika ja meeleolu on ülejäänud luulekogust erinev. „Revolutsiooni laulud“ on agressiivsemad ja kohati tulvil toorest meeleheidet.

Tõnis Vilu kõige hiljutisem luulekogu „Tundekasvatus: jaapani surmaluuletused“ (2020) on autori sõnul isiklik, poliitiline ja aus, kuid eelkõige inimlik. (Vilu 2020a)

Poliitika ongi üheks luulekogu läbivaks teemaks, teisalt tegeleb luulekogu küsimusega, kuidas olla hea inimene.³

Poliitilisus on Vilu loomingus midagi uut. Poliitikas on ta pettunud ja kritiseerib parempoolsesse erakonda kuuluvaid poliitikuid, öeldes otse välja:

„Helled on munnid, Kuusik on munn, Põlluaas / on munn, Kaalep on munn, Reitelmann on munn, / Järvik on munn, kõik nad on munnid“ (Vilu 2020b, 45).

Lisaks poliitikale on ta pettunud ka ajakirjanduses – uudiste (eriti Postimehe) lugemine ajab tema lüürilise mina endast välja. Poliitilisusest olulisem on aga hoopis küsimus, kuidas ise olla hea inimene.

„Kui ma ükspäev päriselt, *tõesti* aru saan, et / olen siiamaani hakkama saanud ainult ja *ainult* / (ei enamat!) selle pärast, et siiamaani hakkama / saada, kas / ma siis olen lõpuks hea inimene?“ (Vilu 2020b, 44).

Jaapanit puudutavad luuletused on luulekogus teistest luuletustest eristatud kaldkriipsuga. Jaapani luuletused on oma teemadelt sarnased ülejäänud luuletustega, kus lüüriline mina avab oma mõtteid ja tundeid. Nagu võib ka alapealkirjast

³ Järgneval kokkuvõttel Tõnis Vilu luulekogust „Tundekasvatus“ on kattuvusi ajakirjas *Estonian Literary Magazine* peatselt ilmuva kokkuvõttega, mis on minu kirjutatud.

surmaluuletused eeldada, domineerivad „Tundekasvatuses“ depressiivsed meeleolud. Elus on kolm asja, mis on täielikult vabad ja mille põhjuseid ei tasu otsida: kaaslasest lahkumine, kodumaalt lahkumine ja enesetapp (Vilu 2020b, 91). Luuletuste lüüriline mina väljendab mitmeid kordi tunnet, et oleks parem, kui teda ei oleks:

„Kuidas nüüd öeldagi, selline tunne, et olen seda / kogu aeg öelnud, aga see on (tõsi, mis tõsi): / ma tahan surra“ (Vilu 2020b, 70).

Lüüriline mina tunneb „Tundekasvatuses“ lootusetust, et miski enam ei aita, kardetakse seda, mida lapsed arvavad oma isast, kes on igal hetkel valmis kuskilt alla hüppama. Depressiivsetele meeleoludele vastukaaluks on luulekogus lootust ja püüdmist leppida ka sellega, et alati ei suuda ta olla *hea* inimene ja parim versioon iseendast.

Mingit kindlat vastust sellele, kuidas olla hea inimene, ei ole, kuid:

„,Mõnikord piisab ka sellest, kui sa ei lase / endal muutuda halvimaks versiooniks / iseendast““ (Vilu 2020b, 30).

Aga kas sellest ikka piisab? Jaapanis töötav eestlane Tonisu-san, paistab et Tõnise-härra ei taha seda uskuda:

„,Kas ikka piisab? Miyazaki-sama. / Kas ma ikka tõesti olen selle välja teeninud?““ (Vilu 2020b, 30).

2.1.1. Vaimse tervise teemad Vilu luules

Lähtudes Tõnis Vilu sõnavõttudest on „Kink psühholoogile“ dokumentaalluule, seega on selle luulekogu analüüsis samastatud lüürilise hääle tundeid ja haiguskirjeldusi autoriga. Ei saa kõrvale vaadata ka dokumentaalsusest Tõnis Vilu viimases luulekogus „Tundekasvatus“, kuna luulekogudes on kattuvaid teemasid ja mõnes luuletuses on mainitud Tõnise nime.

Vaimsest tervisest kirjutamist on märgata juba Tõnis Vilu esimese luulekogu „Oh seda päikest“ esimeses luuletuses, kus on mainitud meeleolukõikumisi:

„päike / kas sa oled hull või? / diagnoosiks krooniline olemine / meeleolukõikumistega“ (Vilu 2013, 11).

Teoreetilises osas kirjutasin, et ajaloos on vaimse tervise häireid romantiseeritud, arvates, et see annab loomingulisusele midagi juurde. Vilu ei ole mitte kuskil oma sõnavõttudes ega luules vaimse tervise häired romantiseerinud, vastupidi. Luulekogu „Kink psühholoogile“ esimesel leheküljel kirjutab ta juba, et vaimse tervise häired ei anna mingeid eeliseid:

„Minu masendus ei ole eriline, diagnoos ka kaugeltki / mitte, see ei tee mind kuidagi andekamaks, / uhkemaks, ägedamaks, ja ei tee ka / väärakamaks, ebardlikumaks, halvemaks, see / ei põhjenda midagi. Peale valu. Jah, valu mäletan / küll, see on päris“ (Vilu 2016, 5).

„Kingis psühholoogile“ kirjutab Vilu ravimite võtmise kogemusest. Vastupidisest kogemusest ehk ravimitest loobumisest kirjutab ta kogus „Tundekasvatus“. Ravimite võtmise alguses tundis ta raskeid kõrvaltoimeid. Esmased kõrvaltoimed ravimite tarbimisel taanduvad üldjuhul mõne nädala jooksul. Samas ka päevapealt ravimist loobumisel võivad tekkida võõrutusnähud, aga kuna antidepressandid ja meeleolustabilisaatorid ei ole sõltuvust tekitavad ravimid, peaksid võõrutusnähud taanduma üldjuhul mõne nädalaga.

„Esimesed kaks nädalat selle ravimikokteili peal / olid kohutavad. Olin nagu betooni valatud, iga / liigutus venis ja venis ning pea oli täiesti tühi. / Seletamatu iha aknast alla karata kasvas hüppeliselt / (pun intended), õnneks oli kodu ühekorruseline“ (Vilu 2016, 7).

„Jätsin ravimid päevapealt maha, algul kartsin / väga, ja natuke aega oli ka imelik olla, aga / see lahenes lõpuks (vähemalt senimaani), eriti / töökoha leidmisega. / Nüüd on tujude asemel liikumine“ (Vilu 2020b, 21).

Luulekogus „Kink psühholoogile“ on Vilu kirjutanud kogemusest, mis juhtus psühhiaatrit vahetades ja ravimite otsa lõppemisel. Psühhiaatri vahetus tuli ette võtta seetõttu, kuna arst oli näinud Tõnis Vilu blogipostitusi ja tundis end neist kirjutistest haavatuna. Ravimite lõppedes muutus Vilu paranoiliseks ja obsessiivseks, tundes vajadust korduvalt kontrollida, kas uks ikka sai lukku, pliit kinni keeratud, rahakott kaasa. Samas kogus kirjutas ta, et ravimid aitasid lihvida nurgad maha ja vähendasid enesehävituslikkust. Ta ütles, et võib küll olla „üks neist ravimifirmade lehmadest, keda

tühjaks lüpsta.“ (Vilu 2016, 6), kuid elu enne ravimite võtmist oli veelgi hullem, seega pigem mõistlik kulutada raha ravimite peale.

Surmamõtteid ja enesetapust ning sisemisest tühjusest kirjutamist esineb mõlemas luulekogus. Mõned näited on eelmistes tsitaatides ka juba olnud: kuidas ravimid võtsid maha tungi hüpata aknast alla, lihvides maha enesehävituslikke nurkasid. „Kingis“ on mitmeid kordi räägitud tungist hüpata rõdult alla, mis omakorda oli seotud teise vaimse probleemiga – unetusega:

„Ma mäletan neid närvilisi, unetuid, piinavaid / öid, pidevat nutmist, rõdult alla jõllitamisi, valmis / hüppama [. . .]“ (Vilu 2016, 6).

Enesetapust kõneldakse luulekogudes erineval viisil. „Kingis“ on enesetapumotiive rohkem kui viimases luulekogus. „Kingis“ räägitakse sellest, kuidas enesetapp peaks olema kainelt läbi kaalutletud otsus. Enesetapu erinevatest viisidest räägitakse mitmel leheküljel, tuues välja iga viisi head ja vead, viidates ka suitsiidi sooritanud suurkujudele:

„Keeruline otsus, valikuvõimalusi on palju, nagu / sirviks poes erinevaid tooteid ning vaeks hinna / ja kvaliteedi suhet. Igal erineval aktil on ka oma / bränd, oma kultuur ja ajalugu. Gaasiga seostub / Sylvia Plath, püssilasuga Ernest Hemingway, / poomissurm on väga pika ja rikkaliku ajalooga, kuid / mulle ilmub silme ette alati mu kunagine / klassivend, kõlkudes üksiku puu otsast, puhaku ta / rahu [. . .]“ (Vilu 2016, 62).

Oma klassivenna enesetapust on ta kõnelenud näiteks ka luulekogus „Uus eesti aed“, kus Vilu kirjutab klassikaaslastest, kes jäid alevikku maha, kui ta ise linna õppima läks, mainides luulekogus korduvalt ka ühest poisist, kelle haual ta korra aastas käib:

„kord aastas käin selle poisi haual / kivi on külm / pole mingit põhjust / miks meie kohad vahetusse poleks võinud minna / silmusesse mahume me kõik“ (Vilu 2015, 6).

Klassivenna enesetapust on Vilu kirjutanud samuti oma blogis Sellel sündmusel näib olevat mõju Vilu loomingule. Luulekogus „Tundekasvatus“ kõneleb Tõnisega nõõrijupi otsast vana klassivend:

„ja see oli ühe klassivenna hääl, keda ma polnud / juba aastaid näinud. Ta ütles: „Tõnis, Tõnis, kuule, / kas sa kuuled mind? Oh jumal tänatud, ma / mõtlesin, et hakkas juba vaikselt hulluks minema““ (Vilu 2020b, 58).

Luulekogus „Tundekasvatus“ leidub ka enesetapumõtteid, kuid seda vähem kui „Kingis“. Sõna *enesetapp* kasutab Tõnis Vilu luulekogus kahel korral. Ühel korral ütleb lüüriline mina välja, et soovib surra, mida tsiteerisin ka eelmises alapeatükis. Soovi mitte elada väljendatakse vihjates, kasutades selleks väljendeid, nagu *oleks parem, kui mind poleks*.

„Mis seal salata, üsna sageli on tunne, et palju / parem oleks olla, kui mind ei oleks enam olemas“ (Vilu 2020b, 10).

„Tundekasvatuses“ kirjutab Vilu lootusetusest, kuidas mitte miski enam ei aita. Uuringud ei too selgust, arstid ei oska enam midagi öelda.

„Arstid ei aita, füsioterapeut ei aita, tavaline / terapeut ei aita, õige trenn ei aita, õige toitumine / ei aita. / Magnetresonantstomograafia ei näita midagi. / Ei näita seda / „kunstiteost“ / mu südames“ (Vilu 2020b, 20).

Kunstiteos südames on mõeldud irooniaga, mis võib siin kontekstis tähendada vaimse tervise häiret, mida on ühiskonnas kohati romantiseeritud. Tõin esimeses peatükis välja, et ajaloos on psüühikahäireid romantiseeritud ja peetud nende esinemist loomeinimestel kasulikuks. Tegelikult võib nendest luuleridast välja lugeda seda, et vaimse tervise probleemid ei ole mitte midagi esteetiliselt ega ihaldatavat. Lootusetus on tekitanud tunde, et elu ripub niidi otsas ja kui ühel hetkel võtab võimust tuimus, on see niit kerge katkema: „Nagu öeldakse: ripub niidi otsas. / Sisemine tuimus on valmis lõikama“ (Vilu 2020b, 20).

Enesetapp ei ole samas paratamatus, mida tuleb lihtsalt edasi lükata. Suitsiidi asemel on tekkinud „plaan X“:

„„Ja siis ma lubasin, et kui ma tegelikult kunagi / tahan... *sega* teha, siis ma ei tee, vaid sõidan / selle asemel kuhugi ära... Minu plaan X, ütlesin“ (Vilu 2020b, 88).

Unetus ja teised uneprobleemid võivad kaasas käia erinevate meeleoluhäiretega. Unetusest on Vilu kirjutanud ka teistes luulekogudes, näiteks „Libaveres“, kus unetust mainitakse viiel korral. Unetus põimub selles kogus sisemise tühjusega ja tundega, nagu ei oldakski enam keegi:

„Tahaks end jüstkui / lahti lasta, Vallandada / sellest elust . Sis jällegist / vedelen öösi voodis jja und ei / tule sest hakkasin omi / silmalaugusi näggema seest / poolt ja pääle seda on võimattu / rahu leida. Olengi jubä nigu / lahtilastu. ma olengi eimidagist, / ma olegi tyhi ,ma ppolegi / keegi [. . .]“ (Vilu 2018, 33).

Siinse lõputöö lisa ära toodud intervjuus räägib Vilu, et bakalaureuseõpingute läbimine kolme aastaga oli tema jaoks suur viga, kuna see viis läbipõlemiseni ja vaimsete häirete tõsisema avaldumiseni. Sellest on ta kirjutanud ka kogus „Tundekasvatus“:

„Kõik need ööd mustade tekstide taga. Väsinud / silmade rodu rampsis, meie Õpetatud Varemete / Selts. / Diplomitöö, mis röövis mu mälestustelt / pealkirjad“ (Vilu 2020b, 63).

Bipolaarse meeleoluhäire üheks faasiks on maania. Depressiooni kirjeldusi leidub luulekogudes rohkem kui maaniale viidati kirjeldusi, mis võib osalt olla seepärast nii, et Vilu on intervjuus ise öelnud, et peamiselt domineerib tal depressiivne faas ja hüpomaania on harv külaline. Maania kirjeldusi leidub rohkem luulekogus „Kink psühholoogile“. Maaniaga võib kaasas käia kõrgeenenud enesehinnang:

„Mida on teil mu geeniuse vastu panna, ah? / Ma sülitän puhast kulda, mul pole endaga mitte / mingit probleemi, ainult teistel on. Mind on kogu / aeg alla tõmmatud, ma ise kõige rohkem – ei enam!“ (Vilu 2016, 12).

Maania faasis võib uni olla katkendlikum, rahutum. Energiat võib küll olla rohkem, kuid see ei pruugi tähendada, et tegelikult jõuab rohkem teha. Ühe sellise kirjelduse leiab „Kingist psühholoogile“:

„Siis on jällegi maailma liiga palju, meeled on / kohutavalt ergud, ravimitest ja lisadoosidest / hoolimata on uni hõre ja süda kappab sees, tahab / justkui välja karata. Aga midagi ikka tehtud ei / saa, energia on rabelev, ebaühtlane ja ettearvatu“ (Vilu 2016, 11).

Vaimse tervise häiretest mainib Vilu veel ärevust, peamiselt sotsiaalärevust. Luules avaldub see hirmuna teha telefonikõnesid ja käia avalikel üritustel. „Mulle ei meeldi üldsegi helistada, / mitte üks põrm“ (Vilu 2020b, 82). Suheldes kohmetub luuletuste lüüriline hääl ja tunneb end ebamugavalt. Peole tulles üritab ta jääda märkamatuks, kuid ikka tuleb keegi suhtlema:

„Hasso tuleb, veiniklaas käes, ja ütleb, et indiviid / on kogukonna lagunemisest alles jäänud prügi. / Ma ei saa päris täpselt aru, häbenen“ (Vilu 2020b, 15).

2.1.2. Stigmat Tõnis Vilu loomingus

Intervjuus rääkis Vilu, et vaimsest tervisest hakkas ta avalikult kirjutama peale kõige raskemat aega, enne puudus selleks julgus. Esimest korda rääkis ta avameelselt oma bipolaarsest häirest blogipostituses „Kiri hulludele“, millele olen alapeatükis 1.5.2. ka viidanud. Vilu tahtis bipolaarsusest rääkida *enda tingimustel* ehk täpselt nii, nagu ta ise õigeks peab ja luulekogus „Kink psühholoogile“ ta seda enda sõnul teebki. Peale luulekogu avaldamist ei ole ta retseptioonis stigmatiseerimist ja *hulluks luuletajaks* tembeldamist kogenud, pigem on vastuvõtt olnud heatahtlik (Vilu 2020c).

Töö esimeses osas andsin ülevaade, millega peavad vaimse tervise häirega inimesed igapäevaselt silmitsi seisma. Lisaks haiguse sümptomitele tuleb hakkama saada ühiskonnas levivate stigmatidega. Üks vaimse tervise stigma on see, et psüühikahäirega inimesed on ettearvamatud ja ei tule seetõttu oma eluga toime.

Tõnis Vilu luulekogus „Kink psühholoogile“ tuleb selline stigma välja pangas laenunõustamisel käies. Peale bipolaarse meeleoluhäire mainimist muutus pangatöötaja suhtumine:

„Tahan olla kasulik, hea võlgnik on kasulik. Aga ei / võta nemadki mind enam: nii kui rääkisin oma / diagnoosist, muutus õhk kohe jahedamaks ja intressid tõusid, / justkui oleks mul otsaette kirjutatud „ETTEVAATUST, / ENESETAPP!““ (Vilu 2016, 34)

Lisaks avalikkuse eelarvamustele vaimse tervise häiretega inimeste suhtes, võib inimestel tekkida ka enesestigma, mis võib viia liigse enesekriitilisuseni ning enesehinnangu ja töövõime languseni. Emotsiooni, et *eluga ei saada hakkama*, võib kohata nii „Kingis psühholoogile“, „Libaveres“ kui ka „Tundekasvatases“. Viimases luulekogus räägib Tõnisega Jeesus, kes heidab ette liigset isoleerimist inimestest:

„,,Ts-ts-ts, Tõnis, kuhu sa küll niimoodi jõuad? / Mitte kuskil ei käi, inimestega ei suhtle. / Ühelegi üritusele ei lähe, petitsoonidele alla / ei kirjuta, isegi TED-talke ei

suuda lõpuni / vaadata. 15 minutit videot,“ ütles ta kõrge, / peaaegu piuksuva häälega“ (Vilu 2020b, 27).

Vaimse tervise häired ei pruugita alati võtta tõsiselt. Alapeatükis 1.2. tõin välja, et psüühiliste haigustega inimesi kritiseeritakse rohkem kui füüsilisi haigusi põdevaid inimesi. Psüühikahäire ravi ei võta tõsiselt ka vanemad, kes soovivad alternatiivseid ravimeetodeid, mis võib omakorda viia enesestigmani:

„Isa korrutab ikka, et hiina meditsiin ja hiina / meditsiin. Vanaema otsib sahtlipõhjast hobustele / mõeldud salvi. / Aitab nüüd küll juba“ (Vilu 2020b, 20).

Enesestigmaga võivad kaasas käia põhjendamatud enesesüüdistused. Ennast nimetatakse Eesti riigi hävitajaks (Vilu 2020b, 73). Samuti heidetakse endale ette suutmatust midagi teha:

„[. . .],,Ise saad riigilt / palka ja nüüd oled selline tänamatu vingats!“ Ei jõua. / „Jälle sa lööd oma diagnoosi letti, ma ei anna seekord / järele!“ Ei jõua, ei jõua ennast kuulata. Aga ma pean / enda lõhki kuulama, enne kui saan / vaikuses puhata“ (Vilu 2016, 68).

2.1.3. (Paranemis)lootus

Depressiivsete meeleolude kõrval leidub Tõnis Vilu loomingus ka midagi positiivset ja lootustandvat. Vilu on „Kingis“ kirjutanud, et elu bipolaarsena on täis pidevat ootusärevust, kuna alati võib midagi halba juhtuda, mistõttu tuleb ravimeid võtta pikka aega või lausa terve elu. Säilib hirm, et *tema* võib tagasi tulla (Vilu 2016, 53). *Tema* tähistab selles kontekstis enesetaputungi. Hoolimata raskest depressioonist ja enesetapumõtetest on olemas tahe siiski näha, mida elu toob:

„Ma ei tea, mis on teisel pool kuristikku, / aga ma pean selle üles otsima, / või muidu pole ma elanud“ (Vilu 2016, 77).

Lootustandvaid toone on ka luulekogus „Tundekasvatus“. Enesetapumõtetega depressioonis elamine on muserdav, kuid see on parem, kui üldse mitte olla. Kuigi kirjutatakse luuletuses, et parem oleks mitte olemas olla, järgneb sellele tõdemus:

„Aga kui mind ei oleks olemas, siis ei oleks mul ka / üldse kuidagi... olla“ (Vilu 2020b, 10).

„Tundekasvatases“ leidub leppimist oma sotsiaalärevusega, sest hoolimata ärevusest ja teistest vaimsetest probleemidest, ei ole enese armastamine võimatu:

„Üks hea asi: see kõik ei tähenda veel, et ma ei / võiks ennast armastada. / Mitte miski ei välista midagi“ (Vilu 2020b, 51).

Mingile olukorra paremaks minemisele viitab ka lihtmineviku kasutamine oleviku asemel: „See oli alatine võitlus: olla kõikuvate tujude / kiuste hea inimene“ (Vilu 2020b, 21).

See oli võitlus, kuid enam ei pruugi olla. Töökoha leidmisega tuli ellu teatav stabiilsus ja „Nüüd on tujude asemel liikumine“ (Vilu 2020b, 21).

KOKKUVÕTE

Tõnis Vilu loomingus avalduvad vaimse tervise probleemid tõetruult, psüühikahäireid romantiseerimata. Bipolaarsest meeleoluhäirest on Vilu kirjutanud mitmes oma luulekogus. Juba oma esimese luulekogu „Oh seda päikest“ esimese luuletuse teises stroofis kõneleb ta meeleolukõikumistest. Nii „Kingis psühholoogile“ kui ka „Tundekasvatuses“ leiab rohkem depressiooniepisoodile omaseid kirjeldusi, maania kujutamist tuleb ette tunduvalt vähem. Maaniakirjeldusi võib leida mõnes kohas „Kingis psühholoogile“. Lisaks eelnevalt mainitud vaimse tervise probleemidele, on Vilu oma luules veel kirjutanud unetusest ja ärevusest, peamiselt sotsiaalärevusest, mis tekib inimestega suheldes ja avalikel üritustel käies.

Suitsiidist on Tõnis Vilu kirjutanud mõlemas analüüsitud luulekogus. Suitsiidimotiive leiab enam luulekogus „Kink psühholoogile“. „Tundekasvatuses“ leidub samuti surmameeleolusid, kuid enesetapust kirjutatakse tunduvalt vähem. Üheks sagedasemalt esinevaks enesetapumotiiviks on tung hüpata kuskilt kõrgelt alla. „Kingis psühholoogile“ arutleb Vilu erinevate enesetapu võimaluste üle, suitsiidist mõtlemist on rohkem võrreldes koguga „Tundekasvatus“. Poomisest kirjutades seostub Vilule pea alati tema klassivend, kes end üles poos.

Vaimse tervise stigmadest on Vilu loomingus peamine enesestigma – endasse suhtub ta (liiga) kriitiliselt. Ta on kirjutanud ka avalikust stigmast, kuidas inimesed ei võta alati psüühikahäirete ravi tõsiselt ja bipolaarse häire diagnoosiga inimesele kardetakse pangas laenu anda.

Teoreetilises osas osutati, et vaimse tervise häired võivad mitmeti mõjutada loomingulisust. Depressiooniepisoodid võivad loomingusse tuua rohkem depressiivsust ja masendavaid mõtteid, seejuures pärssida mõttetegevust, mille tõttu võib ka kirjutamine muutuda aeglasemaks. Maania episoodil on omadus mõttetegevust kiirendada. Suuri üldistusi selles valdkonnas teha ei saa, sest loomingulisust mõjutavaid tegureid on ka teisi ja igal inimesel võivad psüühikahäired elus toimetulekut mõjutada

erinevalt. Juhan Liivi ja Marie Heibergi puhul võib oletada, kuidas psüühikahäired on nende loomingut mõjutanud. Haiguse intensiivses faasis ei olnud kumbki kirjanik kirjanduslikult kuigi aktiivne. Intensiivsel haigusperioodil muutus Marie Heibergi loomeprotsess katkendlikuks ja peale aastat 1923 ei ole ühtegi kirjutist säilinud. Hullumeelseks, kuid samas geniaalseks luuletajaks nimetatud Juhan Liivil oli Tuglase sõnutsi viimastel eluaastatel raskusi enese väljendamisega ja kirjutamisvõime oli kadumas.

Tõnis Viluga tehtud intervjuu eesmärk oli uurida, kuidas vaimne tervise olukord on mõjutanud tema loomingulisust. Vilu rääkis, et kui mistahes vaimne seisund on liiga intensiivne, ei ole ta võimeline midagi kirjutama. Ta tõi välja, et raskes depressioonis ei ole ta suuteline midagi tegema ning ka kirjutades depressiivsetel teemadel peab vaimse tervise seisund olema siiski piisavalt stabiilne ja talutav. Maniakaalse episoodi puhul on mõttetegevus kaootiline ja teadvustamata, seega ei aita maania kuidagi kirjutamisprotsessile kaasa. Vilu on öelnud nii oma blogis, luules ja ka intervjuus, et vaimse tervise probleemid ei anna inimesele juurde loomingulisust ja ei tee kirjanikku ega tema loomingut kuidagi erilisemaks. Vilu on märkinud, et tehes vaimse tervise raadiosaadet „Katus“, ei ole ta kohanud ühtegi inimest, kes oleks kinnitanud psüühikahäirete positiivset mõju mistahes tegevusele.

Töö eesmärk oli uurida, kuidas vaimse tervise häired soodustavad või pärsivad (luule) kirjutamist ning kuidas kajastuvad vaimse tervise probleemid nüüdisaegse Eesti luuletaja Tõnis Vilu loomingus. Sissejuhatuses püstitatud eesmärk sai täidetud.

Loomingupsühholoogia ja erinevate (psüühiliste) haiguste kujutamine luules on huvitav ja aktuaalne teema, mida soovin kindlasti edasistes õpingutes põhjalikumalt uurida.

KIRJANDUS

- Corrigan, P. W., A. B. Bink 2016. „The Stigma of Mental Illness.“ – *Encyclopedia of Mental Health, Second Edition*, 230–234. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00170-1>.
- Corrigan, Patrick W., Amy C. Watson 2006. „The Paradox of Self-Stigma and Mental Illness.“ – *Clinical Psychology Science and Practice* 9(1), 35–53. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.35>
- Eelmäe, August 1966. „Lootuse ja mure laulik. Marie Heibergi meenutades.“ – *Keel ja Kirjandus* 9(1), 20–31.
- Isometsä, Erkki 2007. „Meeleoluhäired: depressiivsed häired ja bipolaarsed meeleoluhäired.“ – *Psühhiaatria*, 104–153. Tallinn: Medicina.
- Kaufman, James C., Janel D. Sexton 2006. „Why Doesn't the Writing Cure Help Poets?“ – *Review of General Psychology* 10(3), 268–282. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.utlib.ut.ee/doi/10.1037/1089-2680.10.3.268>
- Lehtonen, Johannes, Jouko Lönnqvist 2007. „Vaimne tervis ja psühhiaatria.“ – *Psühhiaatria*, 10–14. Tallinn: Medicina.
- Lepik, Iivi, Viivi Luik ja Kirsten Simmo 2010. „Marie Heibergi ja Friedebert Tuglas.“ – *Üks naine kurbade silmadega*, 248–251. Koost. Iivi Lepik, Kristen Simmo. Tallinn: Eesti Teatri- ja Muusikamuuseum.
- Ludwig, Arnold M. 1995. *The Price of Greatness: Resolving the Creativity and Madness Controversy*. New York: The Guilford Press.
- Luiga, Juhan 1995. *Mäss ja meelehaigus*. Koost. Hando Runnel. Tartu: Ilmamaa.
- Melts, Brita 2017. „Diagnoosi trotsiv loovus“ – *Sirp*, 17. märts. <https://www.sirp.ee/s1-artiklid/c7-kirjandus/diagnoosi-trotsiv-loovus/>

- „Mental health: strengthening our response.“ 2018 – *World Health Organisation*.
Vaadatud 20. jaanuar 2020. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Mis põhjustab vaimse tervise probleeme?* 2017. *Terviseinfo.ee*. 23. mai.
<https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/vaimse-tervise-probleemide-pohjused>
- Pilv, Aare 2017. „Vabadus olla teine“ – *Looming* 5, 601–603.
<https://www.looming.ee/arhiiv/vabadus-olla-teine/>
- Pruul, Kajar 1988. „Lisandusi Marie Heibergi juurde.“ – *Marie Heiberg, Mure-lapse laulud*, 134–155. Koost. Kajar Pruul. Tallinn: Eesti Raamat.
- Sontag, Susan 2002. *Haigus kui metafoor*. Tallinn: Varrak.
- Talvet, Jüri 2012. *Juhan Liivi luule. Monograafia*. Toim. Mari Klein. Tallinn: Tänapäev.
- Tuglas, Friedebert 2013. *Juhan Liiv. Elu ja looming*. Toim. Elle-Mari Talivee. Tallinn: Underi ja Tuglase Kirjanduskeskus.
- Vahing, Vaino 2005. *Vaimuhaiguse müüt*. Tartu: Ilmamaa.
- Vestel, Kerstin 2020. „Marie Heiberg“ – *Vikipeedia-artikkel, täiendatud kirjanduse seminari raames*, 13. märts. https://et.wikipedia.org/wiki/Marie_Heiberg
- Vilu, Tõnis 2013. *Oh seda päikest*. Tartu: Värske Rõhk.
- Vilu, Tõnis 2014. „Kiri hulludele“ – *Ilma* (blogi). 2. oktoober.
<http://ilmavilus.blogspot.com/2014/10/kiri-hulludele.html>
- Vilu, Tõnis 2015. *Uus eesti aed*. <https://uuseestiaed.weebly.com/>
- Vilu, Tõnis 2016. *Kink psühholoogile*. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.
- Vilu, Tõnis 2017. „Aega, andke aega.“ – *Müürileht*, 15. märts.
<https://www.muurileht.ee/aega-andke-aega/>
- Vilu, Tõnis 2018. *Libavere*. Tallinn: Häämaa.

Vilu, Tõnis 2020a. „Tundekasvatus.“ – *Ilma* (blogi). 28. veebruar.
<http://ilmavilus.blogspot.com/2020/02/tundekasvatus.html>

Vilu, Tõnis 2020b. *Tundekasvatus*. Tallinn: Häämaa.

Vilu, Tõnis 2020c. Kirjalik intervjuu autoriga. Intervjueerija Kerstin Vestel.
31.03.2020–17.04.2020.

Vilu, Tõnis, Carolina Pihelgas 2016. „Mina olen ka loodus“ – *Looming* 1: 82–88.

THE THEME OF MENTAL HEALTH IN THE POETRY OF TÕNIS VILU

SUMMARY

The present Bachelor's thesis is to shed light on the theme of mental health in the poetry of Tõnis Vilu, analysing mainly the poetry collections "Kink psühholoogile" (Present to Psychologist) and "Tundekasvatus" (Sentimental Education). The aim of this research is to study the links between mental disorders and poetry and observe how Tõnis Vilu reflects mental health problems in his poetry. There have been several authors in literary history who have struggled with mental disorders, but have done creative work at the same time. Nowadays mental disorders are more openly discussed, mental health is not considered a taboo. In Estonia, however, psychology of creativity has not been very extensively studied and as themes related to mental health and poetry present a complex problem, it is necessary to study them from various aspects.

In this thesis I give an overview of the connections between mental health and creativity, using first theoretical material and an interview with Tõnis Vilu. I analyse how Tõnis Vilu has reflected mental health problems in his poetry.

In the first chapter I give an overview of the connections between mental health and poetry. The first subchapter explains the terminology used in this thesis, in the second subchapter I explain what is mental health stigma. The third subchapter gives an overview of research about the links between mental health and poetry. The fourth subchapter describes the examples of how two Estonian poets, Juhan Liiv and Marie Heiberg, have suffered from mental illnesses, and analyses how their mental illness has possibly affected their creativity. In the fifth subchapter I focus on the biography and poetry of Tõnis Vilu, additionally pointing out what Vilu himself has said about his bipolar disorder.

In the second chapter I analyse how Tõnis Vilu has reflected bipolar disorder, suicide and mental health stigmas in his collections of poetry "Kink psühholoogile" and "Tundekasvatus".

Tõnis Vilu has reflected mental health problems in his writings in a truthful way, without romanticizing mental disorders. Vilu has written about bipolar disorder and suicidal tendencies in both of his poetry collections which I analysed in second chapter. As pointed out in the theoretical framework of the thesis, mental disorders can affect creativity in several ways. Depressive episodes can enhance gloomy and dark thoughts in the poems, also decelerating the flow of thoughts. Mania can accelerate thinking, and schizophrenia can disrupt it. The aim of the interviewing Tõnis Vilu was to explore how mental health has affected his creativity. As Vilu said, if his mental state is intensified in any way, he is not capable to write anything. As Vilu has expressed in his blog, poetry and the interview, mental health problems do not enhance creativity in a person, and by no means do these make the person or one's creation special.

LISA

Meiliintervjuu Tõnis Viluga

31.03.2020–17.04.2020. Intervjueerija Kerstin Vestel.

Kuidas vaimne tervis on mõjutanud sinu kirjutamisprotsessi? Kas sa tajud mingit vahet erinevatel (depressiooni või maania) episoodidel?

Alustan diskleimeriga: raske on enda kirjutamisprotsessi kõrvalt vaadata. Või noh, ses mõttes, et mingi hinnangulisus käib loomulikult asjaga kaasas: kas mulle tundub, et see luuletus sai hea või mitte. Ja saab ka mõtiskleda kirjutamise kui sellise üle. Aga palju ambivalentsem on spekuloida, kuidas ma kirjutaksin siis, kui mul poleks nt depressiooni.

Kuigi, midagi ikka olen tähele pannud. Kuna mu „põhiolek“ on pigem kas kesk- või madalseis, st depressioon on see, millega ma enamiku ajast võitlen ja (hüpo)maania on harukordne külaline – aga ta siiski käib külas! – siis kipuvad ka mu tekstid olema üsna tõsised ja nukrameelsed. Ma siiski loodan, et seal on ka omajagu (musta) huumorit. Ma ise küll naeran mingite asjade üle, mis teiste jaoks on kohe päris kurvad.

Võib öelda, et paar kevadet tagasi olin maaniale väga lähedal, olin otsapidi hüpomaanias (hüpomaania siis kui maania eelfaas, kus suurem osa inimese funktsionaalsusest on veel alles, maania puhul aga ei pruugi enam inimene endale aru anda, mis ta teeb – see ei ole tema), mis oli selline kõikehõlmav tundelisus, väga suur armastusetunne, aga samas ka hirm ja väsimus magamata ööde tõttu. Hakkas välja kujunema ohtlik tsükel, öösiti und ei tulnud, olenemata ravimite kogustest, ja päevad möödusid mingis eredas hägus, kus kõik oli kuidagi palju värvilisem ja ma tõesti tundsin, et justkui... tundsin rohkem. Aga öösel jällegi ahastus – süda tagus nagu peaks klaperjahti, silmad ei püsi laugude taga vakka. Sellel ajal kirjutatud luuletused olid peamiselt ülevoolavad armastusluuletused, mis – tagantjärele vaadates – olid sageli

väga imalad ja klišeelikud. Mõned siiski säilitasin, osa neist armastusluuletustest, mis mulle huvitavamad tundusid, on „Libaveres“.

Üldiselt aga võib öelda, et kui depressioon või mingi muu vaimne piir seisund on liiga kõikehõlmav, siis ega ei kirjuta ka midagi. Raskes depressioonis ei jõua midagi teha. Ja maanias on loominguiline tegevus, kui seda esineb, ilmselt täiesti kaootiline, kõrvaline, automaatne, teadvustamata (seetõttu on mul ka nn *outsider* kunsti osas kahetised tunded). See on müüt, et depressioon või mania aitavad kirjutada, või et need teevad inimese kuidagi loominguilisemaks ja erilisemaks. Raadiosaadet „Katus“ tehes olen kohtunud igasugu erinevate probleemidega inimestega ja mitte ükski ei ole neist öelnud, et vaimne häire aitab neil midagi teha. Vastupidi. Ja kui minagi kirjutan depressiivsetel teemadel, siis järelikult on mul *piisavalt* okei olla, et seda teha. See on ka omamoodi lohutus.

Oled oma blogis öelnud, et kõige raskematel aegadel suutsid sa ainult kirjutada. Kas kirjutamine on sinu jaoks mingil määral ka teraapia?

Kindlasti on kirjutamine olnud mingi osa mu teraapiast üldisemalt – st psühholoogi ja psühhiaatri juures käimise ning ravimite tarvitamise kõrval. Üksi ta siiski mind ilmselt nii hästi ravida ei suudaks kui kõik need asjad koos. Vaatan, et see, mida ma blogis ütlesin, läheb nüüd eelmise vastusega vastuollu, ilmselt olen siis ka natuke muutunud aja jooksul. Ja võib-olla siis ei olnudki need kõige raskemad ajad nii rasked, et poleks suutnud kirjutada? Ma ei tea ise ka. Võib-olla jättagi siia see kahetisus sisse, sest ma tunnen, et mõlemad väited on minu puhul õiged...

Kõige tõesem on vist öelda, et kirjutan selleks, et tunda end hästi. See ei tähenda muidugi, et ma kirjutaks selle jaoks luuletusi headest asjadest, ma tunnen ennast väga hästi ka näiteks siis, kui ma olen saanud midagi endast välja rebida, või nt praegusest, aktuaalsest „olukorrast“ – või siis mingist sügavamast tõesest endast, mis ei ole kaugeltki *midagi head*. Ega kerget. Ma tunnen end hästi, kui ma suudan asjadele otse silma vaadata. Ennastki kasvatada (mitte sõna didaktilises tähenduses, pigem mõtlen siin inimese lõputut vaimset ehitus- ja kaevamistööd iseenda kallal) selle protsessi käigus. Ja

võib-olla ka mõnda lugejat – paremat ei oskakski tahta. Ma tunnen end hästi, kui ma kirjutan niimoodi, et miski on justkui kaalul.

Ju see on siis ka teraapia.

Kas saaksid rääkida veidi oma eluloost, haridusteest jne?

Täiesti tavaline poiss Väike-Maarjast, sündinud 14. mail 1988, käisin seal kõik 12 klassi, põhikooli algusest läksin ka muusikakooli, kus õppisin seitse aastat trompetit. Kui põhikool oli päris jube, kiusamise tõttu peamiselt, siis muusikakool hoidis hinge sees, seal olid head inimesed ja sõbrad. Gümnaasiumis oskasin kõige paremini matemaatikat ja kirjandust, käisin isegi matemaatika olümpiaadidel jne. Kuni viimase klassini oli suht kindel, et lähen TTÜsse inseneriks õppima, aga kevadel 2007, vahetult enne lõpetamist, tundsin, et see pole õige tee, sest olin äsja käinud TTÜs mingis eelõppes (mis siiski osutus tavaliseks eksamikks ettevalmistumiseks, mida sain niiehknaa söögi alla ja peale ning oli seetõttu tohutult igav ja mõttetu – oskasin juba seda kõike) ja see tunne Tallinnas kui linnas ei olnud üldsegi hea. Samas Tartus avatud uste päeval käies kuulsin Tiina Ann Kirsi lühikest loengut ja ma tundsin ennast kuidagi väga koduselt – et just selline keskkond on õige. Ja otsustasin kirjandust õppima tulla. Tollal oli selle eriala nimetus veel „Kirjandus ja rahvaluule“, kui ma õigesti mäletan. Valisin kirjanduse suuna, täpsemalt eesti kirjanduse. Baka tegin kolme aastaga, lõpetasin 2010, mis oli mu meelest viga, liiga suur pinge oli peal ja magistri esimesel semestril jooksin endaga jubedalt kokku, see oligi aeg, kui kõik mu vaimsed häired tõsisemalt välja löid. 7. jaanuaril 2011 (see päev jääb igavesti meelde kui üks mustematest päevadest minu elus, see oli justkui pöördepunkt) sain diagnoosi – bipolaarne –, olin sunnitud võtma akadeemilise puhkuse tervislikel põhjustel, ma lihtsalt ei saanud jätkata samamoodi, ma oleks end ära tapnud. Terve 2011. aasta olin kodus Väike-Maarjas, see oli ka aeg, kui ma tõsisemalt kirjutama hakkasin, enne seda olin kirjutanud aastate jooksul üsna kaootiliselt mõned üksikud luuletused. Nüüd aga hakkasin kirjutama iga päev ja mõnikord mitu luuletust päevas, mingi jõgi justkui avanes minus, mul polnud ka suurt midagi muud teha, leidsin endale väljundi, kus ma sain unustada kõik oma probleemid.

Praegu ma nii palju ei kirjuta, protsess võtab kauem aega (ja mu meelest on ka tekstid sellevõrra kihilisemad-tihedamad), aga mingi põhimine tunne on säilinud sama.

2012. aasta alguses tulin ülikooli tagasi, jätkasin magistrit, seekord teadlikult vältides läbipõlemist, võtsin asju palju rahulikumalt ja lödvemalt (veidi naljakas, et sellisel moel lõpetasin magistri *cum laude*’ga, kui aga bakas hirmkõvasti pingutades see kaugeltki ei õnnestunud – aga eks magistriõpe ole ka teatud määral aeglasem õpe kui bakalaureus, kus on vaja kõik põhiasjad kiiresti-kiiresti omandada). Võtsin ka uue teema, pihtimuslikkuse asemel uurisin ökokriitikat, Jüri Ehlevesti juurest liikusin Uku Masingu juurde (tagantjärele vaadates mõlemad omal moel väga sugestiivsed autorid, kelle mõju alla on kerge langeda) ja lõpetasin 2014 kevad päris edukalt, kuid ma teadsin juba siis, et doktoriõppesse ei taha minna, lihtsalt ei ole minu jaoks. Tol kevadel tehti mulle õnneks ka ettepanek Värskesse Rõhku proosat toimetama tulla ja teen seda siiani, ühtlasi olen ka 2015. aasta novembrist ajakirja tegevtoimetaja.

Nii et umbes 10 aastat olen tõsisemalt kirjutanud. Harjumine mõttega, et ma olen luuletaja, on võtnud päris tükk aega – või et üldse ennast sellisena kujutleda, see kõlab nii veidralt. Aga kui mult küsitakse, kes ma olen – mida juhtub õnneks harva –, siis nüüd ütlen üsna kohe, et olen luuletaja.

Teiseks, jälle kirjutamisest. Kuidas oled tundnud ennast avalikult vaimsest tervisest rääkides ja kirjutades? Kas oled tajunud mingeid stigmasid?

Vaimsest tervisest hakkasin avalikult rääkima ikka tükk aega pärast seda kõige raskemat aega. Eks see ole ka loomulik, distants temast polnud veel piisav ja ei olnud ka piisavalt enesekindlust, et enda probleeme kuidagi avalikuks teha. Aga vist oli 2014, kui kirjutasin oma blogisse postituse „Kiri hulludele“, see oli esimene suurem n-ö kapist välja tulek. Ma muidugi ei uskunud, et üldse keegi mu blogi loeb. Aga tagasisidet sain päris palju ja inimestele paistis väga korda minevat, paljud tundsid end selles kirjutises ära ja mõned võtsid lausa ühendust, mis oli väga südantsoojendav. Sain aru, et sellistel teemadel on vaja rääkida. Siiski ei olnud ma veel valmis päris-päris avalikkuse ette astuma, näiteks üsna vahetult pärast seda blogipostitust helistati mulle isegi „Ringvaate“

saatest (Keiu Virro töötas veel siis seal ja oli postitust kuskil näinud), et tuleksin bipolaarsusest rääkima, aga ma ütlesin ära, sest tundsin, et ei ole veel valmis olema üldsusele tuntud kui „see bipolaarne“ ja eimiski muu. Tahtsin seda teha enda tingimustel. Ja „Kink psühholoogile“ oligi see „enda tingimustel“. Siis, kui ma ise selleks valmis olin. Ei kahetse seda otsust. Seetõttu ei ole ma kohanud ka väga palju stigmatiseerimist, sest mu raamatuid loeb ikkagi *suhteliselt* väike hulk inimesi ja see väike hulk on enamasti heatahtlik. Ma muidugi ei tea, mis must selja taga räägitakse. Retseptioonis ei ole küll olnud ütlemisi a’la see vaimse-häire-luuletaja või hull luuletaja vms. Aga jumal teab, mida räägitakse – huvitav oleks teada tegelt. See on muidugi parajalt edev minu poolt, sest tõenäoliselt ei räägitagi midagi. Ja see on okei, tähelepanu on mulle suht kurnav, hoolimata sellest, et oma loomingu avaldamine on juba eos märk edevusest.

Raadiosaatega „Katus“ on sama lugu, see *suhteliselt* väike ring kuulajaid on saate suhtes igati positiivselt meelestatud. Ja totaalse endaskahtlejana ja ennast maha tegijana tunnen lõpuks, et teen vähemalt midagigi õigesti.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kerstin Vestel

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Vaimse tervise teema luules Tõnis Vilu loominguga näitel“, mille juhendaja on professor Arne Merilai, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kerstin Vestel

28.05.2020