

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Teatrikunsti õppekava

Loviise Kapper

**ENESEKINDLUSE, HIRMU JA ÄREVUSE VAHELINE  
NÕIARING**

Lõputöö

Juhendaja: Ele Viskus, MA, etenduskunstide rakendusteooria lektor

Kaitsmisele lubatud.....

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2019

## SISUKORD

<b>SISSEJUHATUS .....</b>	<b>3</b>
<b>1. NÕIARING .....</b>	<b>4</b>
1.1. Enesekindlus.....	5
1.2. Emotsioonid.....	8
1.3. Hirm ja ärevus .....	9
1.4. Teooria kokkuvõte .....	12
1.5. Järeldus .....	13
<b>2. ESIMENE KURSUS (Õ/A 2015-2016) .....</b>	<b>15</b>
2.1. Esimene semester .....	16
2.2. Teine semester .....	18
2.3. Esimese kursuse kokkuvõte .....	19
<b>3. TEINE KURSUS (Õ/A 2016-2017).....</b>	<b>20</b>
3.1. Kehahoiak .....	20
3.2. S – täht.....	23
3.3. Saša Pepeljajev.....	24
3.4. Teise kursuse kokkuvõte.....	26
<b>4. KOLMAS KURSUS (Õ/A 2017-2018).....</b>	<b>28</b>
4.1. „Primavera Paunveres“ .....	28
4.1.1. Julgelt rääkima .....	29
4.2. „Lumekuninganna“ .....	30
<b>5. NELJAS KURSUS (Õ/A 2018-2019) .....</b>	<b>31</b>
<b>KOKKUVÕTE .....</b>	<b>32</b>
<b>KASUTATUD KIRJANDUS.....</b>	<b>33</b>
<b>LISAD .....</b>	<b>34</b>
Lisa 1 Marilyn Monroe kirjutis.....	34
<b>SUMMARY .....</b>	<b>35</b>

## SISSEJUHATUS

„Kes vana asja meelde tuletab, sel silm peast välja.“ – vanasõna.

Esimesest semestrist peale on meile kursusega korrutatud, et peame pidama erialapäevikut. „Sellest saab teile ametlik dokument lõputöö kirjutamiseks, täitke seda korralikult,“ ütles Kalju Komissarov meile esimese tunni eel (1. erialapäevik 2015-2018).

Üsna piinlik oli hakata neid algusest peale lugema, ma olin paljud tähtsad asjad jätnud kirjutamata. Või kui palju kasulikku ja huvitavat informatsiooni ning mõtteterasid olen ma neisse justnimelt kirjutanud, kuid pole neid praktiseerinud. Loomulikult oli ka lõike, mis südame soojaks tegid ning naeratuse näole töid näiteks mõned etüüdid ja avastused, mille olin täielikult unustanud. Enamasti olin siiski päevikutes väljendanud hirmu ning mulle meenusid need ärevad hetked kui täitsin oma päevikut, mäletan isegi kuidas vahel mu käed värisesid. Kui palju habrast enesekindlust ma välja lugesin oma kirjutistest! See moodustab lõviosa minu päevikutest. Neid kohti lugedes tekkis tahtmine need päevikud koheselt kinni lüüa ning enam kunagi uuesti avada. Ent vanasõna ütleb: „Kes minevikku ei mäleta, see elab tulevikuta.“

Käesolevas töös püüan ma analüüsida mis seos on enesekindlusel, hirmul ja ärevusel. Kõige teravamalt kangastuvad mul nende mõistetega minu kõnedefekt, millega kooli alustasin ning liiga plastiline ja ilusatud kehahoiak laval ehk maneersus, millega peamiselt tegelesin teisel kursusel. Seejuures on minu analüüsi eesmärk mõista miks pidevalt koolis ärevil olin ning kuidas oleks saanud seda vältida.

## 1. NÕIARING

Erialapäevikutes olen nelja aasta jooksul kõige enam hirmu väljendanud. Mul oli pidevalt hirm, et ma pole piisav, et minu koht ei ole siin ning et ma ise ei saa sellest aru. Hirm, et ma teen mõne vale käigu või otsuse, tihti oli ka hirm eksida ja et hiljem peab oma eksimuse tagajärgedega tegelema hakkama. Nii mõnigi kord oli hirmutav minna lavale. Antud tööd kirjutama hakates lugesin parajasti Marilyn Monroe „Fragmendid“ kuhu olid kogutud tema isiklikud märkmed ja luuletused. Üks kirjutis jäi mulle hästi meelde, sest suutsin end sellega juba esimestest ridadest samastada. (vt lisa 1)

Uurides teoreetilisi materjale jõudsin järeldusele, et tegemist oli ehk hoopis ärevuse kui hirmuga. Ärevus oli tingitud hirmust, mida omakorda tekitas vähene enesekindlus.

Üleüldiselt on inimese elus enesekindlus edasiviiv jõud. Kui olen enesekindel, siis ma kardan vähem, et eksin või ma ei kardagi eksida, ma olen oma tegemistes julge. Minu naiivne järeldus on, et enesekindlusega võib saavutada palju, madala enesekindlusega on raskem oma eesmärkideni jõuda, kuna puudub julgus eksida ning riske võtta. Minu kursuseõde armastab ikka öelda, et enesekindlus on üks habras asi. Olen enda jaoks mõtestanud teekonda enesekindlusest selle puudumiseni nõiaringina.

Nõiaring on väljapääsmatu olukord, kus põhjus ja tagajärg vahetuvad situatsioonide kordumisel (EE 2019 *sub* **nõiaring**). Enesekindlus võib hakata kahanema näiteks mitmete eksimuste kordumisel või suutmatusest leida neile eksimustele lahendust. See omakorda paneb tundma hirmu teatud aspektide suhtes, näiteks autokoolis mitmel nurjunud sõidueksamil tekib hirm üldse sõidueksamile minna. Pidev hirm tekitab ärevust. Ärevus ei lase tunda end enesekindlalt. Mõnele eksimusele lahenduse leidmine tekitab ehk ajutist meeleolu või enesekindluse kasvu, kuid see on esialgu habras ning kergesti kaduv.

## 1.1. Enesekindlus

Enesekindlusel on tähtis roll ükskõik missugusel erialal tegutseval inimesel. Etenduskunstnik ei saa oma puudulikku enesekindlust varjata, vaid peab seda pidevalt kasvatama ning täiel rinnal tundma eriti avalike etteastete ajal.

Sõnaga „enesekindlus“ pole ma kunagi sina peal olnud. Mulle meeldivad mõõdukalt enesekindlad inimesed, ma imetlen neid ja soovin et saaksin end nendega samastada. Liigne enesekindlus on jällegi negatiivne ning paneb mind nende inimeste enesekindluses tegelikult kahtlema. Üsna kiirelt sai mulle aga selgeks, et puuduliku enesekindlusega ei jõua teatris just kaugele. Enesekindluse kohta teaduslikku teksti leida on üllatavalt raske. Seetõttu pöördusin enesekindluse sõnastamiseks populaarpsühholoogia ning eneseabi raamatute poole, et saada mõtteid mõiste „enesekindlus“ sõnastamiseks.

Uurides Sõnaveebist, mida tähendab “enesekindlus” sain vaste: “usk iseendasse (oma võimesse, jõusse, edukusse vms)”. Võttes sõna lahti, sain “enese” kohta seletuse: “viitab tegevuse tegijale, isikule, kellest tegevus lähtub”. “Kindluse” kohta tuli aga mitmeid huvitavaid seletusi. Näiteks: “oma otsustes kindel olek, kahtluse puudumine” ja “häireteta toimimine; heas seisundis, kindlas või tihedas olekus püsimine, vastupidav olek”. (EE 2019 *sub enesekindel; sub enese; sub kindlus*) Seega tähendab sõna “enesekindlus” enda tegevusest lähtuvat turvalist, rahulikku ja püsivat olekut.

Psühholoog Rob Yeung on kirjutanud, et suurema osa enesekindlusest moodustab see, mida enesekindlus inimesel saavutada võimaldab. Enesekindlad inimesed mõistavad, et nad ei saa kontrollida seda, mis nendega juhtub, kuid nad saavad kontrollida oma suhtumist ja reaktsiooni sellesse. Nad liiguvad oma turvatsoonist väljaspool, tundes samuti hirmu ja ärevust, kuid nad tegutsevad siiski edasi. Nad näevad raskustes väljakutseid, millele vastu astuda, mitte ohte, mida vältida. Enesekindlad inimesed õpivad vigadest ega lase tagasilöökidel end rivist välja lüüa. Enesekindlus ei tähenda alati sisemist heaolu. (2010, lk 23-24) See on hoiak, mis aitab inimesel oma võimesse ja oskustesse uskuda. Enesekindlal inimesel on realistlikud ootused ning kui need ootused ei täitu, siis säilitavad nad positiivse

hoiaku ja kohanevad olukorraga. Vähene enesekindlus on enamasti tagajärg ebarealistlike ootuste ja liiga kõrgete nõudmiste koosmõjule. (Laido & Mark 2011, lk 10) Ebarealistlikult kõrged ootused on näiteks perfektsionistidel ning see on omadus, mida isiklikult pean etenduskunstniku puhul väga oluliseks. Perfektsionismist tuleb juttu antud töös hiljem (vt lk 11).

Yeung annab oma raamatus „Enesekindlus: kunst saada seda, mida sa tahad“ enesekindlusele definitsiooni: „Võime tegutseda ratsionaalselt ja efektiivselt olenemata sellest, kui väljakutsuv see hetkel ka ei tundu“ (2010, lk 24).

Enesekindlust pärsivad:

- ülepaisutatud ootused,
- karm enesekriitika,
- hirmu tundmine enne subjektiga kokkupuutumist (hirm ise ei mõjuta enesekindlust, probleem on hirmu kinni jäämine),
- kogemuste nappus,
- oskuste nappus.

(Harris 2017, lk 40-42)

Vähene enesekindlus võib inimeses tekitada hirmu, mis tekitab ärevust (hirmu ja ärevuse seosest tuleb pikemalt juttu peatükis 1.3.). Julge peale hakkamine on, rahvatarkuse järgi, pool võitu. Usun, et inimestel, kes on endas kindlad, on ka julget peale hakkamist, mis omakorda nõuab motivatsiooni. Õpingute ajal oli mul hetki, mil tundsin motivatsiooni puudust, kuid see omakorda motiveeris mind seda uuesti leidma. Teisisõnu võib öelda, et ma motiveerisin end leidma enesekindlust, et olla motiveeritud.

Motivatsioon on soov midagi teha (samas, lk 264). See on eesmärgipärane aktiivsus, mis on suunatud vajaduse rahuldamisele, mille rahuldamisel kaob motivatsiooniline pinge ja tekivad positiivsed emotsioonid. Vajaduse mitterahuldamise puhul tekivad negatiivsed emotsioonid. (Bachmann & Maruste 2011, lk 102-103)

Motivatsioon on vajalik, et ületada oma hirmud ning hirme ületades kasvab ka enesekindlus.

Etenduskiunstites võib enesehinnang mitmel moel mõjutada etendaja esitust. Peale kooli võivad õpingute ajal saadud sildid nagu häbelik, mässuline või kunstiline võivad viia selleni, et etendaja peab peale õpinguid enda oskuseid ja väärtuseid iseendale uuesti sisendama hakkama. (Evans 2013, lk 37-38)

Igas inimeses, mitte ainult etenduskiuntnikes, on midagi, milleni tuleb jõuda tehes proovi. Enamus oskused on õpitavad. Kõikuv enesekindlus võib aga survestatud olukordades või kriitiliste silmade ees mõjutada inimeste saavutusi. (samas, lk xvii) Enesekindluse parandamiseks ei ole teinekord vaja muud kui kellegi tunnustavat õlapatsutust või tähelepanu juhtimist mõnele positiivsele asjaolule. Arvan, et enesekindluse üks peamisi mõjutajaid, nii negatiivseid kui ka positiivseid, on keskendumine, kas "õigele" või "valele" asjale.

Keskendumine on samuti midagi, mis aitab inimesel tema enesekindlust kujundada. Kasutasin taaskord Sõnaveebi abi – keskenduma tähendab oma mõtteid, tähelepanu ja tegevust ühe kindla asja ümber suunama (EE 2019 *sub keskenduma*). Mainisin ennist, et pean perfektsionismi etenduskiuntnikule oluliseks omaduseks. Perfektsionismil on halb omadus mitte lasta inimesel keskenduda sellele, mida nad hästi on teinud. Keskendutakse negatiivsele ja tulemuseks on madal enesekindlus. Siinkohal ei taha ma teha üldistus justkui perfektsionistid ainult negatiivselt mõtleksid. On ka neid, kes keskenduvad positiivsetele asjadele. Perfektsionistidel on tavaliselt piisavalt pädevust milleski, mille ideaalini nad jõuda üritavad. Lõpp-eesmärki saavutades kasvab nende enesekindlus kui ka perfektsionistlik käitumine.

Keskendudes saavutusele ja sellele, mida oma teadmiste ja oskustega veel saavutada võib, kasvab enesekindlus. Keskendumisvõime on etendajale oluline omadus, mida treenida. Laval on mitmeid asju, millele keskenduda, partnerile, oma tegevusele, tehnilistele käikudele, valgusele, teksti suunamisele jne.

Mida tähendab siis olla laval enesekindel? Oma kogemustest, õpitust ja nähtust olen jõudnud arusaamisele, et lavaline enesekindlus tähendab olla teadlik enda ja teiste tegemistest laval, uskuda oma oskustesse, võimettesse ja võimesse päästa olukord juhul kui juhtub mõni viperus. See tähendab olla kindel oma keskendumisvõimes, kuulata partnereid ja tajuda lavalist atmosfääri.

## 1.2. Emotsioonid

Hakates uurima kirjandust ärevuse ning hirmu kohta, märkasin paljudes materjalides sõna „emotsioonid“ või „emotsioon“, selgus, et ärevust peetakse emotsionaalseks seisundiks, mida tekitab näiteks hirm või ootus. Emotsioonid on inimese olemuse juures lahutamatu osa. Lihtsustatult on emotsioonid tunded meie peas, võib-olla suisa hinnangud.

Tundmused ja emotsioonid on sarnased mõisted. „Tundmust“ kasutatakse vajaduste rahuldamisest, mitterahuldamisest või spontaanselt tekkiva subjekti reaktsiooni tähistamiseks. Tundmused kaasnevad indiviidi iga eluavaldusega, neis peegeldub koheselt nähtuste, situatsioonide ja seisundite tähtsus ja tähendus iseendale. „Emotsioon“ tähistab tundmuse läbielamise konkreetset vormi. Emotsioon on subjektiivne tundeelamuslik reageering sise- või välisärritajatele, need on signaalid, mis aitavad ebameeldivate situatsioonide kordumisel inimesel neiks valmistuda. (Bachmann & Maruste 2011, lk 268) Emotsioon on alguse ja lõpuga protsess, mille tekitab sündmus, isik või hinnang, mis puudutab meie vajadusi või väärtuseid (samas, lk 272). Seega on tundmus hetkeline, mis tekib mingis olukorras, see on algimpulss emotsioonile, mis on kestev.

Emotsioonid mõjutavad informatsiooni töötlemist. Positiivsed emotsioonid annavad kognitiivse paindlikkuse ja avarama fookuse. Negatiivsed emotsioonid paistavad inimese tähelepanu suunavat kitsamalt konkreetse olukorra spetsiifilistele aspektidele. Näiteks **hirm** suunab tähelepanu olukorra võimalikele tagajärgedele. (Gleitman 2014, lk 587)

Eristatakse kuute erinevat emotsionaalset seisundit:

- meeleolu,
- **ärevus**,
- **stress**,
- frustratsioon,
- afekt,
- kirg



Emotsionaalsel seisundil on alati kindel põhjus ja tüüpiline avaldumine käitumises. (Bachmann & Maruste 2011; lk 285)

Käesolevas töös käsitlen enda õppeaja jooksul kogetud emotsionaalsete seisundite seast peamiselt hirmu ja ärevuse aspektist.

### **1.3. Hirm ja ärevus**

Hirm on mind läbi nelja aasta näitleja eriala õpingutel saatnud. Peamiselt oli mul on hirm teksti andmise ees, s - tähe defekti tõttu ning maneeruse. Antud töös analüüsin peamiselt just neid kahte aspekti läbi hirmu.

Eelmisest peatükist käsitletud materjalidest lähtudes sain aru, et hirm ja ärevus on üsna sarnased nähtused. Hirmu saab käsitleda tundmusena, kuna see on seotud konkreetse objektiga, mida kardetakse. Ehkki teoreetilistes allikates oli kirjas, et hirm on emotsioon, mitte tundmus, siis selgub, et hirmu võib olla kahte sorti. On see, mis toimub konkreetsetel hetkel ning see, mis kestab pikemalt. Ärevust mainiti emotsionaalse seisundina. Raamatu „Hirmu põhivormid“ alguses seisab: „Hirm kuulub paratamatult meie ellu. Aina uutes variatsioonides saadab see meid sünnist surmani.“ F. Riemann (1994, lk 7) Seega, pöördub hirm inimese juurde tagasi erinevate objektidena, mis ilmuvad inimese ette kogu elu jooksul. Igal inimesel on individuaalne hirmu vorm, millel on oma arengulugu. (samas, lk 8-9)

Töö alguses kirjutasin, et kui hakkasin tagasi mõtlema õpingutele ning läbi lugema oma erialapäevikuid, oli just “hirm” see sõna, mis mulle päevikutest pidevalt silma jäi ning tunne, mida mäletan end pidevalt tundmas. Ka mainisin ma enne, et kui töötasin läbi antud töö teoreetilisi materjale, jõudsin järeldusele, et täpsem nimetus minu emotsionaalsele seisundile oleks ärevus (vt lk 4).

Hirmu ja ärevust on keeruline antud analüüsis eraldi käsitleda. Esialgu olin kindel, et see, mis mind koolis takistanud on ning mis on minu enesekindlust kangutanud, on hirm. Nii nagu minagi, kardavad ka paljud minu „kaasvõitlejad“, mida toob tulevik. Mis aga on kartmine? Sõnaveebi kohaselt on see kerge hirm, et midagi halba või mittesoovivat võib

juhtuda (EE 2019 *sub kartmine*). „Hirmu“ mõistet uurides jõudsin aga ärevuseni ning suutsin end sellega seostada.

Ärevus ja hirm on eristatavad. Hirmu tekitab kartmine, näiteks kardetakse eksamil põruda. Hirm on suunatud mingile objektile või sündmusele. Ärevuse puhul ei suudeta aga täpselt seletada, mille osas ärevad ollakse. See on justkui reaktsioon ebamäärasele ja tundmatule ohule, näiteks tundele „äkki juhtub midagi halba“, infopuudusele, ohule, võimalikele ebameeldivustele või oodatud sündmuse edasitõukumisele, mis tekitab hirmu, et sündmust ei toimugi. (Bachmann & Maruste 2011, lk 286; Bourne 2012; lk 20) Koolis olid kõik need aspektid esindatud. Arusaamatus ja mõistmatus, mida minult teatud hetkedel oodati, mis siis kui ma ei saa hakkama, mis siis kui mulle antakse ülesanne, mille vääriline ma veel ei ole ning nõnda edasi. Teisel aastal paluti viiel minu kursusekaaslasel lahkuda, kuna nemad ei saanud aru, mida neilt oodati, või nad ei suutnud ootusi, mis neile määrati täita. Seega oht olla see, keda enam ühel hetkel kooli ei oodata, oli pidevalt õhus.

Peamised asjad, mille suhtes ma hirmu tundsin olid esiteks juba eelnevalt mainitud s - tähe probleem. Nimelt kõlas minu s nagu š. Mul oli ka keeruline öelda z - tähte ja ž - tähte. Ajapikku hakkas s minu suus vilisema, siis muutus teravaks ning lõpuks sai ta peaaegu korda. Hirm rääkimise ees süvenes aga siis kui hakkasin ise kuulma, mis ja kuidas minu suus valesti kõlas.

Teine asi, mis mind hirmutas oli minu maneersus. Enne kooli tulemist tegelesin pikalt tantsimisega ning sealne sirutatus, poosid ja liikumisviis olid minu alateadvusesse süüvinud. Just teisel aastal sain palju teravaid märkusi selle kohta, et ma ilutsen ja olen maneerne ning seetõttu labane. Hirmus ei olnud isegi mitte kuulda sellist tagasisidet enda kohta, vaid mõistmatus ja suutmatus seda viga likvideerida enda juures, kuna ma ise sellist probleemi ei täheldanud ning ma hakkasin teadlikult otsima peegli ees võimalusi, kuidas välja näha nagu mõni tüüp tänavalt ning vahel suisa võimalikult kole.

Nagu eelnevaltki mainitud, on ärevus emotsionaalne seisund. Seda iseloomustab ootus, abitus- ja hirmutunne. (Bachmann & Maruste 2011, lk 286) Ärevus mõjutab kogu inimese olemust (Bourne 2012; lk 20). See võib hakata mõjutama inimese elu, mõnel rohkem, teisel vähem, eriti kui ärevus on pikaajaline. Sellisel juhul on tegemist ärevushäiretega, selleks nimetatakse häirete rühma, millele on omane tugev ahastus ja mure ning tihti ka meeletud ent edutud katsed nende tunnetega toime tulla. (Gleitman *et al.* 2014, lk 763) Näiteks foobia

on ärevushäire, mida iseloomustab tugev ja ebaratsionaalne hirm konkreetse objekti või olukorra suhtes. Samuti paanikahood, mida iseloomustavad äkilised füüsilised sümptomid, mis on hirmu seisundile omased, näiteks südamepekslemine, hingamisraskused ja värisemine. Nii foobia kui paanikahoogude puhul tunnevad inimesed hoogude vahel end üldiselt hästi. Üldise ärevushäire (*generalized anxiety disorder*, GAD) all kannatavate inimeste puhul ei ole ärevus seotud mitte millegi konkreetsega. Neil inimestel on ärevus pidev ja kõikehõlmav ning seda on raske kontrolli all hoida. (samas, lk 763-767) Tihti kutsuvad ärevuse esile kõigest mõte mõnest olukorrast, näiteks situatsioonist kuhu inimene kardab sattuda. Seda nimetatakse ootusärevuseks. Vahel ei ole seda eriti võimalik eristada muretsemisest. (Bourne 2012, lk 22)

Negatiivne ootusärevus valdas mind kõige enam teisel aastal, kui kartsin minna tundi, kui kartsin, et ei saa hakkama ning see selgub just selles tunnis, just sellel ja sellel hetkel. Ma nägin oma stseenides mitmeid selliseid kohti, kus võisin ette kujutada, millise tagasiside osaliseks ma saan. Muidugi on sääraseid hetki koolist veel mitmeid, kuid kuna üldiselt ei olnud mul sellised olukorrad pidevad, vaid seotud näiteks eelmise päeva prooviga, siis suudan neid eristada kui ärevust ja muretsemist. Viimase puhul on tegemist olnud kindlatest situatsioonidest tingitud muremõtetega, kus minu enesekindlus ei ole mitte täielikult kokku varisenud, vaid mõne kindla aspekti juures kõikuma löödud.

Neil inimestel, kellel on soodumus ärevushäiretele, on sarnased iseloomuomadused. Mõned nendest omadustest on positiivsed, näiteks loomingulisus, empaatiavõime, intuiitvne tegutsemisvõime, emotsionaalne tundlikkus ja armastusväärsus. Mõned omadused seevastu süvendavad ärevust ja kangutavad nende inimeste enesekindlust. (samas, lk 299) Nende negatiivsete omaduste alla kuuluvad:

- Perfektsionism,

Perfektsionism on levinud põhjus madalale enesekindlusele ning tekitab kroonilist stressi ja läbipõlemist (samas, lk 300). Töö alguses refereerisin üht käsitlust enesekindlusest, kus oli juttu, et enesekindel inimene kontrollib oma suhtumist endaga toimuvasse, ka ebaõnnestumisse. Enesekindla inimese üks omadus on ka realistlikud ootused, mis perfektsionistil on ebareaalselt kõrged. Siinkohal ei taha ma aga väita, et perfektsionist ei saa olla enesekindel, perfektsionism on omadus, mis võib tekitada ärevust.

- Liigne vajadus heakskiidu järele,

Heakskiitu vajavad kõik. Ärevushäirete all kannatavatele inimestele on see vajadus suurem. Nad üritavad pidevalt teistele meele järele olla. (samas, lk 304) Teisel aastal õppides otsisin ma pidevalt kõigilt heakskiitu oma tegemistes ja ka saavutustes. Oli hetk, mil püüdsin kõigi märkuseid oma lavalises töös realiseerida, mis hakkas väga kiirelt mul üle jõu käima.

- Kalduvus eirata stressi füüsilisi ja psühholoogilisi märke,

Ärevushäirete all kannatavad inimesed ei tunne tihti oma keha, kuna muretsemine suunab kogu tähelepanu pähe. Sedasi eiravad inimesed alateadlikult stressi sümptomeid, nagu väsimus, lihaspinged või külmad käed. Tihti pingutavad inimesed, kellel on ärevushäired, üle, proovides vähese aja jooksul liiga palju korda saata. (samas, lk 308)

(samas, lk 300)

Ülal mainitud omadused, nii head kui negatiivsed on näitlejale olulised ja iseloomulikud. Seejuures pean vajalikuks veel mainida, et perfektsionism on etenduskunstis siiski hea omadus. Usun, et mida suurem on siht, seda rohkem tehakse ka ära. Vastasel juhul oleks etendav kunst mandunud.

Nii hirmu kui ka ärevust tekitavad objektid on alati individuaalsed, mistõttu on neid teemasid tegelikult raske käsitleda laiemal auditooriumi jaoks ja tunduvad olevat probleemid, millel liigselt peatuma ei peakski.

#### **1.4. Teooria kokkuvõte**

Järgnevalt püüan lahti seletada, mis toimub inimeses hirmu tundes toetudes psühholoogias käibel olevatele terminitele, mida eelnevalt teoreetilises osas ka kasutasin.

Tundmus on see, mis kutsub esile reaktsiooni subjekti suhtes ning reaktsioon on igal inimesel erinevate subjektide osas erinev, see tuleneb subjekti tähtsusest ja tähendusest isiku suhtes. Antud töö kontekstis näiteks hirm anda teksti, sest see sisaldab s - tähte.

Emotsioon on reaktsioon, mida kutsuvad esile tunded. See on kindla alguse ja lõpuga protsess, mille tekitab subjekt, mis puudutab inimese vajadusi või väärtuseid. Seega võime öelda, et ärevus on emotsioon, sest seda põhjustab hirm anda teksti ning see emotsioon võib alata näiteks nädal enne sündmust, kui saan informatsiooni, et siuke situatsioon on tulemas. Täpsemalt võiks sellise olukorra kohta öelda ootusärevus.

Tundmused ja emotsioonid võivad olla nii positiivsed kui negatiivsed. Ka ärevus võib olla positiivne, positiivne ootusärevus on võib-olla inimestele kõige tuttavam ärevusvorm. Ootus näiteks puhkusereisi ees, pulmades või esietenduse.

Edaspidi kasutan töös koondavaid termineid: enesekindlus, hirm ja ärevus.

## **1.5. Järeldus**

Üks etenduskunstniku põhitalasid on tema enesekindlus, mida hirm ja ärevus negatiivselt mõjutavad. Need kolm „tunnet“: enesekindlus hirm ja ärevus käivad käsikäes.

Eelneva teooria lahti seletamiseks toon näiteks oma liiga ilustatud kehahoiaku. Enne probleemi ilmumist olin üsna enesekindel. Ma alustasingi teist aastat näitleja eriala enesekindlalt, kuid tagasisides toodi välja minu maneersus. Mul tekkis kerge hirm lavale minemise ees, enesekindlusesse löödi väike mõra ent ei midagi katastroofilist. Saades ka järgmine kord tagasisidet, mis mind riivas tekitas ka järgmise korra ees hirmu ning seekord mitte ainult lavale minemise ees, vaid ka saada sama tagasisidet. Olin pidevalt hirmul ning võin sellest tingitud emotsionaalset seisundit pidada ärevuseks. Minu enesekindlus oli tugevalt mõjutada saanud. Hakkasin otsima lahendust ja tegema tööd oma kehaga. Ärevus aina kasvas ja mattis enda alla ka enesekindluse. Kui mõnes asjas õnnestusin, kahandas see veidi hirmu ja aitas enesekindlusel end natukene taastada. Ent järgmise korra ees tundsin siiski ootusärevust ja minu veidi taastunud enesekindlus hakkas kahanema. Kui suutsin ärevusest lahti saada ja tunda hirmu ainult kindlal hetkel, kasvas küll situatsioonide vahepeal enesekindlus, kuid hirm jällegi kahandas seda. Nõiaring.

Ma ei näinud teisele õppeaastale vastu minnes, et mul oleks probleem maneersusega. Minu ja tagasisidestajate arvamused olid erinevad ja ma ise seda viga endas näha ei osanud ent püüdsin siiski oskamatult sellega probleemiga tegeleda. See ülesanne oli raske, sest nii oli end raske korrigeerida. Mul oli pidev hirm teadmatuse ees, mis oli tingitud arusaamatusest ning see oli konkreetne ärevuse tekitaja.

Niisiis hirm kahandas enesekindlust. Ärevus ei lasknud aga end enesekindlalt üldse tunda, kuna olin hõivatud ärevustundega. Seega mõjutas ärevus enesekindlust vähem kui hirm, kuid hirm suurendas ärevustunnet. Jällegi, nõiaring.

Kui vaatan mõiste „enesekindlus“ tähendust: inimene, kes vaatamata hirmudele liigub oma turvatsoonist väljaspool, võtab riske ning ei lase end tagasilöökidest heidutada; tõmbaksin sellega paralleeli sõnaga „julge“. Oma kogemuse põhjal mõistsin, et enesekindluse taastamiseks pidin lahti laskma ärevusest ja hirmust, milleni aitas mind kui nägin oma töövilju. See julgustas mind. Ma julgesin teha asju edasi või uuesti proovida, sest sain teada, et olen arenenud.

## 2. ESIMENE KURSUS (Õ/A 2015-2016)

Mäletan, et esimesest hetkest peale oli mul suur aukartus Kalju Komissarovi ees. Kui aukartust võib samuti pidada hirmuks, siis oli see üks hirmudest, mis mind poolteist aastat saatis. Aukartus oli ja on mul siiani ka Peeter Tammearu ees, kuid viimane ei olnud oma väljaütlemistega nii karm, ta rääkis rahulikult. Kalju oli seevastu äkilisem ja ettearvamatum, mis tekitas tagasisidestamise ajal rohkem ärevust.

Esimene nõuanne, mida vanemalt kursuselt sain oli: „Kaljut ei tohi karta!“ Nad seletasid, et kui ei karda, siis suudad rohkem oma tööle ja tagasisidele keskenduda. Kuid sõna „aukartus“ tüvi on just teisel poolel. Seega ei suutnud ma vanema kursuse nõuannet täita.

Kui võtsin lahti sõnastiku, seisis sõna „aukartuse“ järel: „sügav austus ning lugupidamine“ (EE 2019 *sub aukartus*). Hirmuga pole sel otseselt mingit pistmist. Aukartusega käib kaasas hirm austatud inimese ees valesti käituda või toimida.

Kuu peale kooli algust palus Kalju meil kirjutada talle kirja teemal: „Mida ma kardan“. Esimese hirmuna olen selles kirjas välja toonud, et ma kardan, et minu ideed ei ole piisavalt originaalsed, et neid üldse esitada. Samuti kartsin, et need ebaoriginaalsed ideed viivad koolist välja heitmiseni. Ka olen kirjutan, et kardan kõneharjutusi, sest minu diktsioon oli väga halb, mitte s - täht üksi. (1. erialapäevik 2015-2018)

Selles peatükis ei uurima ma kehahoiakut kuna seda probleemi minu juures mulle ei mainitud ning ma ei osanud sellele ka ise tähelepanu pöörata.

## 2.1. Esimene semester

Esimese aasta algus oli üldiselt hirmus, kõik uus on esialgu hirmus. Uus linn, uus keskkond, uued inimesed, uued ülesanded. Muidugi oli igakord hirmus minna lavale ja ette näidata etüüdi, sest kahtlesin oma ideede väärtuses. Hirmus ei olnud isegi mitte niivõrd etüüdi tegemine kui selle lõpetamine, see hetk, mil hakati andma tagasisidet. Ootusärevus. Laval tööd tehes tekkis palju lisa asju, millele keskenduda, et hirm ununes hetkeks, aga ainult juhul kui suutsin leida endale piisavalt mahuka ülesande. Etüüd ja tagasisidestamine on täpselt see, millest kirjutasin emotsiooni peatükis. Etüüd – sündmus, Kalju – isik, tagasiside – hinnang. Need kõik nimetajad puudutasid mind, sest etüüdi tegin mina, Kalju andis tagasisidet minu tegevusele (vt lk 8).

Kõige närvesöövamad olid just esimese semestri etüüdid, sest teemaks oli „Mina antud olukorras“. Kui ma sain aga tagasisideks, et ükski inimene ei käitu nii ega naa, siis olin ma segaduses, et kuidas keegi saab siis üldse nõuda mult etüüdi, kus pean tegutsema enesekohaselt ja siis see ei sobi. Minu tagasiside oli umbes selline: „Nii ei saa, mõtle midagi muud, nii ei käitutaks, siin puudub sündmus” jne (1. erialapäevik 2015-2018). Viimase märkusega olen muidugi nõus. Oleks olnud teema „Kuidas inimesed tavaliselt antud olukordades käituvad“, siis ei oleks mul pooltki nii hirmus olnud. See oli segadus, mõistmatus, mis mind hirmutas, ma ei saanud pihta, mida mult nõutakse ning kui ma ei saa aru, mida mult oodatakse, siis ei oska ma neid ootusi ka täita ega saa säilitada oma kohta koolis. Püüda leida tõlgendusi teiste inimeste tegevuste kohta või peegeldada seda, mida olen näinud ei ole nii hirmus, sest see ei puuduta mind.

Ma hakkasin erialapäevikusse kirjutama kokkuvõtteid teatrilasest kirjandusest. Otsima lahendusi ja viise, kuidas olla laval võimalikult veenev kui ma pean mõtlema välja olukorra ja selle lahenduse, mis tundusid mulle suisa utoopilised. Oh, kui kurb on tagasi vaadata ning mõista, et ma ei saanud esimesel aastal ikka midagi aru, mida ma tegelikult sinna päevikusse kirjutasin. Kui palju tõeseid ja vajalikke mõtteid ning tarkusi, mida ma ehk siia maani ei suuda realiseerida nii nagu sooviksin.



Olen terve teatrikooli võidelnud sellega, et ma jään esimesse ülesandesse kinni, et ma ei suuda lahti lasta mingitest ülesannetest, vaid üritan kõik räägitu korruga kokku panna. Ma lähtusin fraasist: „Mina antud olukorras“. Tegin igavad etüüdid, kus lasin kõigil vaadata, kuidas ma üritan olla nii loomulik kui võimalik see üldse on, et ma oleksin justkui tänavalt lavale sattunud. Ma hakkasin täitma ülesandeid, mida tagasisides mulle anti ning tundus, et pika peale sain ma asjadega hakkama. Aga mu tõetunne ei läinud tööle.

Reaalsuses ei käitunud me üheski etüüdis nii nagu ma päriselt elus käituksin. Ma ei läheks kellegagi vetsu uksele kaklema, et näidata üles oma viisakust ukse avamise juures, ma ei viska oma äratuskella tänavale kui ta liiga valjusti tiksus, ma ei löikaks eladeski oma armsamalt sõrme küljest kui minu kihlasõrmus sinna kinni peaks jääma, ma ei löikaks tegelikult kunagi kelleltki mõnd kehaosa ära. (sammas)

Ma kartsin minna üle piiri, ma kartsin teha asju, mis ongi ehk ainult teatrile omased, ma kartsin välja mõelda „maagilist kuid“, enda, oma tegevuse ja situatsiooni kohta. Ma kartsin sümboliteid, ma kartsin elu teisiti tõlgendada. Nüüd on see aga lust, nüüd on see põnev.

Ma annaksin I semestrile uue pealisülesande. Mitte „mina antud olukorras“, vaid „maagiline kui“.

Mis puutub teksti andmisse, siis nii vähe kui tekstiga ülesandeid meil esimesel semestril oli, tehti mulle ikka vahel märkuseid, et pean diktsiooniga vaeva nägema. Ma muidugi ei olnud ainus, kuid šusisev ei jäänud kellelegi märkamata. Ma sõin ka sõnalõpud ära või viisin järgmise sõnaga kokku. Õppejõud tegeles rohkem sellega, et sõnad oleksid kuuldavad ja arusaadavad ning mõte jõuaks kohale. Kuna ma väga täpselt ei osanud veel kuulata vahet s - tähel ja š - tähel oma suus, siis oli sellega tegelemine raskendatud ning tekitas hirmu. Tunnis oli fookus mõtte andmine ja ajapikku keskendusin ka ise rohkem sellele kui oma kõnedefektile.

Mainisin eelnevalt, et kartsin kooli tülles, et minu ideed ei ole piisavad. Lähtudes tagasisidest, et pean mõtlema uusi situatsioone või, et inimesed nii ega naa ei käitu, oli see probleem ka esimesel semestril üsna aktuaalne, eriti alguses. Otseselt märkust, et ma ei suuda mõelda põnevalt, mulle ei tehtud. Õppejõud Komissarov ja Tammearu suunasid minu tähelepanu mõtlemaks oma tegevustele juurde „maagilist kuid“. Saades sellele nõudele pihta ning kui hakkasin nägema, et see mind eriala tundides tõepoolest aitas hakkas minus lahtuma ka hirm esitada oma etüüde ning ma muutusin enesekindlamaks. Ärevuse mõistet ei saa ma

aga esimesel semestril kasutada, sest teksti andmisega, mille juures hirmutas mind minu puudulik diktsioon, eriti s - täht, oli meil vähe ülesandeid ning ma ei olnud pidevalt hirmul. Ka "maagilise kui" koha pealt ei olnud ma alatasa hirmunud, sest olin väga vastuvõtlik kõige osas, et mõista, mida minult koolis edaspidi oodatakse ning ehitada endale edaspidiseks vundament.

## **2.2. Teine semester**

Teise semestri teema oli „minu tegelane antud olukorras“ (samas).

Tulin teisele semestrile vastu uue väga positiivse energiaga, ma ei mäleta miks mul hea oli, aga oli. Ehk oli esimene šokk erialaeksamite näol mööda läinud ning ma tahtsin end üha uuesti ja uuesti tõestada. Me hakkasime kursusega Komissarovi ja Tammeauga analüüsima näidendeid, see oli huvitav töö. Ma ei olnud kunagi niimoodi midagi analüüsinud. Kuid teiselt poolt, läks nüüd mõnevõrra jubedamaks, me pidime oma nokad, nagu Kaljule öelda meeldis, palju sagedamini lahti tegema. Mina ei olnud aga oma s - tähe probleemile kusagilt lahendust leidnud. Minu diktsioon oli paranenud, minu hääli oli kõlavam, aga minu kõnedefektiga ei olnud imesid veel juhtunud. Ehkki keegi enam ei kommenteerinud seda, siis olin ma oma probleemist teadlik, ning tundsin hirmu kui pidin hakkama kas lugema või teksti andma. Ma ei põdenud enam nii väga diktsiooni pärast üldiselt, ma nautisin kui sain seda treenida. Pöörasin erilisel rõhku sõnalõppudele.

Erialapäevikusse olen teise semestri esimesel päeval kirjutanud, et ehkki ma ei näinud oma pere, oma sõpru, et mul ei olnud raha ega vaba aega, et ma olin vaimselt ja füüsiliselt ülekoormatud, aga mulle meeldis olla koolis ja teha seda mida ma tegin. Lootes, et teen seda hästi. (samas)

See oli semester, kus meil oli tavapärasest küll topeltmaht ülesandeid, aga mingit moodi oli meile jäetud aega tegemaks tööd iseendaga. Ma ei olnud sel semestril väga pinges. Koolitöö ja iseseisva töö aeg oli kuidagi balansseeritud. Mäletan ka kuidas vanemalt kursuselt tuli üks tüdruk minu juurde ja ütles, et ta näeb, kuidas ma olen töötanud oma kehalise täpsuse

(esemeteta etüüdide puhul) ja s - tähega. Seda kuulda oli väga tervendav, see oli õlapatsutus, mida enesekindluse kasvatamiseks vajasin. Elus käib ikka nii, et piitsa kõrvale on ka natukene präänikut vaja, et teada, mis töö olen juba teinud ja kuhu veel minna saaks.

### **2.3. Esimese kursuse kokkuvõte**

Esimene õppeaasta, eriti esimene semester on koolis tavaliselt väga ärevad. Nii heas kui halvas mõttes. Seega on mul veidi raske selle aasta juures mingeid kindlaid asju analüüsida. Minu s - tähe probleem kerkis küll esile, kuid nagu ma mainisin, siis ei suutnud ma seda ise veel ära tabada ning ka õppejõud keskendusid rohkem sisulistele asjadele.

Kooli tulles hakkasime end kohe uurima, nii nagu varem usun, et enamus meist ei olnud seda teinud. Ma avastasin endas omadusi, millest ma ei olnud teadlik. Ma sain aru, kuidas ma tegelikult pingelistes olukordades käitun või pidin tunnistama, et see või naa tõde ei käi tegelikult minu kohta.

Mul puudusid teadmised näitleja tööst ning ma üritasin igasugust infot mis mulle koolis ette söödeti koheselt omandada. Ma tegelesin rohkem sellega, et seljatada mingisugune isiksus ja ego, mis mulle tekkinud oli ning olla vastuvõtlik selle osas, mida mulle koolis pakutakse.

Maneersuse probleem esimesel aastal esile ei kerkinud. mistõttu selles peatükis ehk esimese õppeaasta kontekstis seda temaatikat ei analüüsi.

### **3. TEINE KURSUS (Õ/A 2016-2017)**

Teine aasta oli minu jaoks kõige raskem. Meie tavapärasesse eriala õppejõu duosse lisandus veel kolmas liige, Oleg Titov, kes tegeles meiega Komissarovi kõrval kui viimane tervislikel põhjustel tunde teha ei saanud. Tema nägi kõike omamoodi ja nõudis meilt kohati teisi asju või lähenes kõigele teisiti. Ta mitte ei lasknud meil niivõrd endil avastada või ei juhtinud meid nende arusaamadeni ise, vaid nõudis neid koheselt ja ütles need konkreetsed asjad välja. Meie töö oli nendele nõudmistele põhjendused leida.

Tammearu tegeles oma ülesannetega üksi.

Teisel aastal tegelesin rohkem s – tähe probleemiga ja Komissarovi abiga sain selle ka peaaegu korda. Teisel aastal tuli minu kehalise plastika probleem teravalt esile, mida varasemalt keegi mulle öelnud ei olnud.

Antud peatüki, teise õppeaasta kohta, jaotan mitte semestriteks, vaid kaheks peamiseks probleemiks, millega sel perioodil tegelesin kuna mõlemad probleemid olid mõlemal semestril võrdselt päevakorras

#### **3.1. Kehahoiak**

10.10.2016 olen kirjutanud erialapäevikusse, mil me olime esimest korda Titoviga tunnis, et kasutasime laval liialt rekvisiite. Vaja oli leida teatraalsust, poose ja žeste. Sellest kolm päeva hiljem olen ma kirjutanud nende samade ülesannete kohta, mil vahepeal oli tundi andnud ka Komissarov: „Mitu kokka ühe supi kallal ei ole hea mõte: „Tegutsuge, leidke laval tegevust“ – „Miks peab koguaeg midagi tegema?“ „Olge teatraalsed, tehke suurelt!“

– iga teine liigutus on vale. „Tehke pause!“ – „Miks midagi ei toimu?“ (samas) Oma katkendite kohtagi saan erialapäevikust igast sissekandest vastakaid asju lugeda ehk mida iganes ma ka ei teinud, ei suutnud ma pakku tabada ning minu hirm minna eriala tundi üha kasvas muutudes ärevuseks. Iga sissekanne hakkab sõnadega: „Nüüd peab hoopis...“ „Selgub, et hoopiski...“ Ka Kalju oli meile mõned päevad hiljem tunnis öelnud, et ta näeb, kuidas me kardame eksida. (samas) Kuid tol hetkel kartsime me juba ka öelda, et õppejõudude vaheldumisi tagasisidestamine, nõudes erinevaid asju, ajab meid segadusse ning me ei mõista, mis on millises tunnis lubatud. Arusaamatus ja teadmatus, mida meilt ikkagi oodati põhjustas hirmu ning muutis ärevaks. Probleem oli selles, et mõlemal olid omad nägemused ja ideed asjast, mis omavahel ei haakunud.

Mind tegi väga ärevaks vaadata teisi kõrvalt kuna ka nemad said teinekord vastakat tagasisidet. Näiteks täites ülesannet mängida teatraalselt, said nad teatraalsuse eest pahandada. Ma mõistan, et teatraalsusel ja teatraalsusel on vahe, kuid teise kursuse tudengi jaoks on see lai mõiste. Just nõuet olla teatraalne pean ma oma maneersuse esile kerkimise peamiseks impulsiks. Ma püüdsin olla teatraalne ja teha suurelt, kuid mõjusin inimestele ilutsevana.

Ühes tunnis, kus olin otsinud teatraalust ja proovinud leida esteetikat, milles mina aru sain, et me mängima peame, sain tagasisideks, et ma üritan midagi publikule näidata ja küsida neilt arvamust. Ma olen maneerne, ilutsev ja labane. (samas) Seda kuuldes kehtis kindlasti edaspidi veelgi tugevamini juba varasemalt mainitud soorituse väljakukkumise kvaliteet mõjutatuna pingestatud olukorrast ning õppejõu kriitilisest pilgust, mis oli minu füüsilisele suunatud.

Ehkki ma sain sügissemestri lõpus eksamitel kiita ning keegi ei maininud midagi minu poosidest ja üleliigsest plastilisusest, ei saanud see mure veel sugugi lahendust. Kogu sara läks järgmisel semestril edasi. Kõige kurvem oli minu jaoks aga see, ülesanne erialatunnis oli olla teatraalne ning mängida selles võtmes, mina seda aga teha ei saanud, kuna ma ei suutnud võtit tabada ning ühes oma stseenis olin ma enamuse ajast ühe koha peal ega liigutanudki end.

Püüdlikus võib tekitada stampe. Stampe võib tekitada ka see, et kehastumine jõuab tundest ette (Stanislavski 2017; lk 356). Maneersus oli stamp, millega ma võitlesin ning see võitlus muutus iga päevaga aina agressiivsemaks kuna mõistmatus külvas minus aina rohkem

hirmu, millest ma lahti saada üritasin. Enesekindlus oli nulli lähedane ega lasknud mul muule mõelda kui otsida erinevaid võimalusi sellest stambist lahti saamiseks.

Kevadsemestril oli põhifookuses minu lavafüüsis käed. Nagu Peeter Tammearu meile kord ütles, siis kõigil näitlejatel on raske laval oma kätega midagi teha. Tema sõnul on need kaks makaroni, mis inimesele kaasa on antud ning nüüd peavad inimesed aru saama, mida nendega peale hakata. Ka minu erialapäevikus on mitmesse kohta selle perioodi ajal kirjutatud suurelt „KÄED“. (1. erialapäevik 2015-2018)

Maneersus oli selleks ajaks leidnud tee minu kätte. Olin vahepeal saavutanud arengu, sest kui enne toodi välja ka minu jalgade poosid laval, minu ülakeha hoiak, siis nüüd sain märkuseid kätega žestikuleerimise kohta. Eelneval semestril olid koos kõige muuga probleemsed ka käed, kuid erialapäevikust leidsin kevadsemestrist märkuseid enamasti just käte kohta.

Minu enesetunne erialatundides paranenud ei olnud. Tol hetkel ma ei mõistnud, et nüüd on erinevalt varasemast murekohaks vaid üks osa minu füüsisest. Hirm oli liiga suur ning janu kiidusõnade järele suurem. Erialaeksamite tagasisides ei mainitud ka seekord maneersust, seda ei toodud välja ei probleemi ega arenguna. Räägiti vaid lahendustest ja ideedest, mis esimesel kursusel oleksid minu enesekindlust kõvasti kasvatanud, kuid minu tähelepanu oli sel kursusel suunatud teistele asjadele. Kursuse lõpuks jäin ma oma probleemiga siiski üksi ning mind valdas ärevus uute ülesannete ees, mida Saša Pepeljajev oma lavatsuse “Primavera Paunveres” proovides meile andma hakkas. Antud projektist tuleb juttu nii alapeatükis 3.3. kui ka 4.1.

Võin öelda, et sain oma maneersuse probleemi teise kursuse jooksul lahendatud. Lähtudes seejuures asjaolust, et tagasisides seda esile ei toodud. Erialahinde sain kevadel A. Samas ei saanud ma ka maneersuse minetamise eest kiita, et tunda end edaspidi selles küsimuses enesekindlalt.

### 3.2. S – täht

Teisel kursusel tegelesin maneersuse kõrvalt intensiivselt ka oma kõnedefektiga. Kuna nii kehahoiak kui ka kõne olid probleemsed ning iseseisvalt ei osanud ma kumbagi parandada, siis valdas mind pidev hirm ehk ärevus. Eriti tugev oli hirm kui pidin minema lavale.

Novembri lõpus, tegime väikestes gruppides kõne tunde Komissaroviga ning ta käskis mul ühtäkki ühes tunnis öelda susisevaid sõnu ja fraase, mida ametlikus dokumendis kirjutada ei kõlba. Kirjeldas mulle keele asendit kui neid ütlen ning järsku oli mul suus peaaegu ilus s - täht. (samas) See oli hetk, mil minu habras enesekindlus sai jõudu. Ärevus aga jäi - ootusi ja saavutusi tuli ületada. Hirmuski oli neid saavutusi uuesti püüdma minna, kuid ärevus oli positiivne, mis lasi enesekindlusel kasvada. Laval oli kohati siis isegi raskem olla. Ma nägin vaeva, et sõnu õigesti öelda ja hääldada. See nõudis umbes 75% minu keskendumisest. Ma olin aga üle pika aja teinud mingi arengu, täitnud mingid ootused ja ma teadsin, kuidas edasi töötada vähemalt ühes küsimuses, nüüd olid mulle antud vajalikud tööriistad ning Komissarov oli mulle selgeks teinud õige ja vale s - tähe vahe, ta õpetas mind seda kuulma, millele sain kiirelt pihta. Komissarov kiitis takka öeldes, et selle vahe kuulmine on juba ainuüksi väga hea märk.

Minu enesekindlus selles aspektis sai veelgi tõstetud kui juba järgmisel päeval, 23.11.2016, käskis Komissarov kursusel mulle lavakõne järel aplausi teha, kuna ma ei šusistanud. Minu s - täht oli korras. Muidugi olin ma ise seejuures veel ebalev, kuid mäletan selgelt oma rõõmupisaraid. (samas) Ma sain selle semestri jooksul veel kiita oma s - tähe eest. Omamoodi aitas see mul võidelda ka minu hirmu vastu teistes ülesannetes, kus olin liiga poosetav ja ilutsev. Ma keskendusin ülesannetes rohkem oma kõnele ega pannud väga tähele, mida minu keha tegi. Ühelt poolt aitas see tõepoolest kaasa minu enesekindlusele, teiselt poolt tegi see mind ärevaks, kuna võisin ära unustada, mida ma siis füüsiliselt laval tegin, et hiljem tagasisides mõista, millest jutt käib.

Minu lavakõne tagasiside sügissemestril oli, et ma ei söö mitte ära sõnalõppe, vaid keskosa, mis pidavat Garmen Tabori sõnul harukordne olema. Esimesel kursusel ei olnud sõnalõpud

korrektsed minu suus. Kevadsemestril sain lavakõne lõpuks A, siiani oli see alati B olnud. Lisati veel, et s - tähega tuleb tööd edasi teha. (sammas)

Peale seda kui leidsin viisi, kuidas s - tähega töötada ning see selgelt paranes, kasvas lavakõnes minu enesekindlus. Mind tunnustati, et ma omandasin oskuse sellega iseseisvalt töötada ning ma ei tundnud selles osas enam väga hirmu. Need kolm äsja mainitud asjaolu aitavad kaasa enesekindluse kasvule – tunnustus, oskus, hirmu puudumine. Samuti ei öeldud mulle seda enam nii tihti kui enne. Oli kordi kui kursusekaaslased ja õppejõud šusistamist välja tõid. Kord peale ühe stseeni ettenäitamist ütles Titov suurte silmadega: “Loviise, mis juhtus, nii ilusasti oled koguaeg rääkinud ja nüüd järsku on š ja š?” (sammas) Neil hetkedel läksin veidi ärevile, kuid suutsin kiirelt rahuneda ja asja järgmisel korral parandada.

Mis puutub kehahoiakusse, siis seda mainiti mulle igal tunnil. Mis muutis võimatuks sellest mitte mõtlemise ning seega olin ma pidevalt hirmunud ega suutnud end täiesti enesekindlalt koolis tunda.

### **3.3. Saša Pepeljajev**

Meie kevadsemestri erialaeksamid olid aprilli keskel ning me töötasime edasi Saša Pepeljajeviga. Proove olime me nädala jagu teinud juba sügisel. Ma tundsin kergendust, et sain töötada inimesega, kes mind ei tundnud, kuid teiselt poolt valdas mind siiski ärevus - mis siis kui ka tema leiab, et ma olen labane? Ma tundsin end s - tähe pärast enesekindlamalt kuid selles osas oli natukene hirmutav teha võõras keskkonnas, juba teatris, proovides suud lahti. Pepeljajev küll eesti keelt ei räägi, kuid dramaturg Karl Koppelmaa oli samuti meiega proovides ning tema oskab selliseid asju kuulata. Koppelmaa ei teadnud minu probleemist ega teadnud, et olen selles osas mingisuguse arengu teinud.

Enamasti tegime me proovides meie kursuse jaoks absurdseid etüüde. Esiialgu ei saanud keegi midagi aru, kuid ajapikku tegi Koppelmaa, kes oli juba varasemalt Pepeljajeviga koostööd teinud, meile selgeks, et me ei mõtleks üle, et me ei otsiks koguaeg kõigele põhjendust. Meilt oodati justkui, et me unustaksime kogu eelneva kooli ära ja hakkaks asju meie jaoks mõistmatus süsteemis looma. Oluline on siinkohal mees pidada, et mõistmatus



ja segadus tekitavad hirmu. Ma usun, et minu terav üldistus ei tee kellelegi liiga, kui väidan, et meie kõigi enesekindlus lõi kõikuma. Me olime omandanud mingisuguse arusaama kuidas luua ja töötada, mida on vajalik ära näidata, et vaataja meiega kaasas oleks ja nüüd öeldi meile ühtäkki, et see kõik on ülearune.

Me tegime etüüde, kus meile oli antud ette mingisugune tegevuslik struktuur Oskar Lutsu raamatust „Kevade“. Näiteks Imelik joob viina, Imelikul hakkab halb, Toots tahab alkoholi Imelikust välja saada tehes sauna, kuid keerab sellega asja veel rohkem untsu. Struktuuriliselt on see siis: keegi teeb midagi, tal hakkab halb. Teine üritab asja paremaks teha kuid see lõpeb katastroofiga. Lisaks anti meile ette mõned sündmused, mis etüüdis juhtuma pidid, näiteks keegi sureb. Või teinekord anti meile palju lisasündmusi, mille vahelt me valida saime, näiteks: tuleb tulnukas, keegi hakkab naerma, kasutame mingit rütmiharjutust või kellestki saab Jumal. (samas) Eelnevalt oli meile koolis antud ainult etüüdi pealkirjad.

Samuti oli hirmus, et piirid, milles me otsida ja luua võisime, lasti vabaks. Järsku võisime me kõike teha ning etüüde ei loonud me mitte peale kooli, vaid 10 minuti jooksul sealsamas proovisaalis.

Atmosfäär proovides oli positiivne. Isiklikult ei tundnud ma kordagi, et kellegi kriitiline ja kaalutlev pilk minu tegemisi jälgiks. Ma kartsin küll, et ma ei oska lavastajale pakkuda midagi, millest ta kinni oskaks hakata, et edasi töötada, see hirm haakub minu esimese semestri hirmuga, et olen ebaoriginaalne.

Ma tundsin proovides ärevust, kuid see ei olnud selline ärevus, mis sobituks antud töö kontekstiga, et midagi võib valesi minna, et ma olen pidevalt hirmunud. See oli positiivne ärevus ja uudishimu uute kogemuste ning tulevate ülesannete ees, hirmuga ei olnud sel mingit pistmist. Minu peamisi valupunkte selles perioodis ei puudutatud.

### 3.4. Teise kursuse kokkuvõte

Teise aasta raskus, kui nii võib öelda, tuleneb suuresti „valedele“ asjadele keskendumisest. Kui oleksin suunanud oma tähelepanu ja analüüsinud rohkem oma semestritöö sisulist poolt. Kui oleksin suutnud lahti lasta negatiivsest tagasisidest oma maneersuse pihta või kui ma ei oleks seda võtnud nii isiklikult nagu ma võtsin, siis oleksin ehk sellest kõigest kergemini välja tulnud ega lasknud oma enesekindlusel nii palju laguneda. Minu kehaline hoiak teeb mind proovides siiani ärevaks.

Järgnevalt räägin rohkem kehahoiakust kui kõnedefektist. Viimase osas, sain kiita, sain selle õlapatsutuse, millega juhiti tähelepanu positiivsele saavutusele. Ma keskendusin „õigele“ asjale, millelegi, mis on hästi (vt lk 7). Minu enesekindlus teksti andmises kasvas. Ent see aspekt enesekindlusest on kehahoiaku kõrval siiski kahvatu. Ma keskendusin sellele viimasele proovides rohkem ega lasknud olla endal uhke kui olin milleski muus arenenud.

Ärevusele omaselt saatsid mind pidevalt hirmsad mõtted: „Äkki juhtub midagi halba,“ „äkki ei tule mul ikka välja,“ ja „äkki teen veel vigu?“ Just teisel kursusel olin ma ka kriitika suhtes kõige haavatavam, sest mul oli palju ootusi ja püüdlusi, mida ma saavutada üritasin. Me andsime kursusega alati ka üksteisele tagasisidet ning kui ma olin alla andmas selles osas, mida õppejõud mult nõudis, siis üritasin seda korvata täites kõigi teiste asjaosaliste märkuseid.

Nüüd, paar aastat hiljem, ütles minu kursusevend Elar Vahter oma lõpulavastuse „100 M More“ proovis mulle: „Loviise, katsu seda teksti kiiremini anda, mõte on ju seal lauselõpus alles ning sa tahad teisi rahustada. Praegu sa jääd ilutsema sinna.“ Mul käis südame alt külmutus läbi, mu ihukarvad tõusid püsti, ilmselt oli seda väikest paanikahetke ka minu näost näha. Elar jäi mulle otsa vaatama ning lisas: „Sind vist ajavad need pikad vokaalid segadusse? Sa tahad neid korralikult välja hääldada?“ Teises proovis hakkasin jutustavat teksti andma ning esialgu tahtsid käed hakata kaasa seletama. Esimese liigutusega sain veast aru ja raputasin käed kõrvale maha ning suu jutustas edasi. Lavastaja katkestas mind ja ütles: „Vabandust, juhin kohe tähelepanu, et ära kätega kaasa tee, sul tahavad need ilusad tantsija käed tulla.“

(2. erialapäevik 2018-) Ma jäin teisel kursusel ilma tunnustusest, mida ma oma enesekindluse parandamiseks vajasin, et keegi juhiks mu tähelepanu jällegi “õigele” asjale.

Eelnevalt mainisin, et Stanislavski järgi võib püüdlikus tekitada stampe. Üllas mõte ning näen seal tõeteragi. Mind ajas aga rohkem tookord segadusse, et mult võeti ära vabadus otsida ja katsetada. Tundides öeldi meile ka pidevalt, et tehke alguses väga suurelt ja utreerige, pärast saab maha võtta. Juurde panna (hiljem hakata suuremalt mängima) on tunduvalt keerulisem. (1. erialapäevik 2015-2018)

Ma võin teist aastat pidada suureks õnnestumiseks, ma sain kevadel nii näitlejameisterlikkuse kui ka lavakõne hinded väga headelt suurepäraseks. Selle protsessi jooksul ma seda aga ei teadnud, sel ajal valitses minus hirm teadmatu tuleviku ees ning pidev ärevus. S - tähe sain ma juba sügisel peaaegu korda ning õppejõud kui ka kursusekaaslased aitas mul seda oma tähelepanekutega treenida. Kursuse lõpuks räägiti sellest ainult juhul kui ütlesin s - tähe asemel š. Mis aga puudutab minu kehalist poolt, siis selles osas tehti mulle ainult negatiivseid märkuseid. Keegi ei öelnud kui tuli paremini välja kui näiteks eelmisel päeval, ka eksamite tagasisides ei öeldud mulle midagi. Ehk ma keskendusin ainult sellele, et treenida maneersust välja. Ma sain tagasisidet oma füüsilise kohta rohkem kui stseenide sisulise poole kohta ehkki erialapäevikusse olen kirjutanud, et iga liigutus laval on täpne kui mõte on õige (samas). 1.1. alapeatükis olen arutanud kuidas “õigele” või “valele” asjale keskendumine enesekindlust mõjutab. Peamine hirmuallikas oli tegelikult asjaolu, et ma üritasin vastata kõigi ootustele, mis on ebarealistlik, ka sellest on juttu alapeatükis 1.1.

## **4. KOLMAS KURSUS (Õ/A 2017-2018)**

Kolmandal kursusel ei olnud enam erialatunde, enamuse ajast olime me Ugala Teatris ning töötasime oma diplomilavastuste kallal, milleks olid Saša Pepeljajevi käe all valminud „Primavera Paunveres“ ja Oleg Titov pani lavale „Lumekuninganna“.

Mäletatavasti tähendab enesekindlus eesti keeles enda tegevusest lähtuvat kindlustunnet. Kolmandast kursusest pidime ise hakkama saama. Ei olnud enam õppejõude kõrval, kes meil kätt pulsil hoiaks ning igapäevaselt tagasisidet annaks. Ehkki teise kursuse lõpus sain ma erialased hinded suurepärased, siis ei tundnud ma end teatris enesekindlalt kuna ma ei olnud oma maneeruse koha pealt mingit tagasisidet saanud. Ma mäletan end lohutamas, et enam ei ole erialatunde, kus keegi mind „peedistada“ saab, nüüd on vaja täiel rinnal anda endast maksimaalne sooritades etteantud ülesandeid just nii nagu neist aru saan.

### **4.1. „Primavera Paunveres“**

Olime „Primavera Paunveres“ proove alustanud juba teisel kursusel. Esialgu valdas mind neis proovides natukene teistsugune hirm, millest eelnevalt ka põgusalt rääkisin. Ajapikku hakkasime me aru saama, mida Pepeljajev ootab või kuidas meie tema kujutluspildile kaasa aidata saame. Ta suunas meie tähelepanu etüüde tehes sellele, mis oli “õige”, kuid ei laitnud ühtegi ideed maha. Teadmatusest sai mõistmine. Sõnaveebis seisab “enesekindluse” kirjelduses, mõistmine aitab olla oma tegemistes kindel ja toimida häireteta (vt lk 5).

Esiialgu me üritasime otsida oma etüüdides sündmuste kulgu siiski vana õpetuse järgi. Mõne aja pärast saime aru, et Pepeljajevi loogika käib nii nagu elus. Asjad juhtuvad inimestega, neil on kindlasti oma loogiline jada, mis neid selle antud hetkeni viib, aga inimesed seda jada ju ei tea ning nendega lihtsalt juhtuvad mingid sündmused.

Kui alguses oli minu enesekindlus veidi ebalev, siis ajapikku tundsin end järjest paremini. Pepeljajev suutis oma ootused selgeks teha. Ta paistis ise niivõrd enesekindel, et see nakatas mind. Mul tekkis usaldus tema vastu. Mis motiveeris mind andma endast rohkem ning seeläbi ületama oma hirme (vt lk 6). Prooviprotsessi jooksul ei tehtud mulle ka mitte ühtegi märkust minu s - tähe kohta ega füüsilise. Proovides oli palju teisi asju millele keskenduda, seega ei jõudnud ma ka ise neist mõelda.

#### **4.1.1. Julgelt rääkima**

Peale “Primavera Paunveres” kontrolltendust tuli minu juurde üks kursuseõde ning teatas, et keegi publikust oli kuulnud, et ma olin kunagi s - tähte šusistanud ning avaldanud hämmastust kui meeldiv mind kuulata oli, et kõne oli olnud korras (1. erialapäevik 2015-2018). Seda kuulda oli väga meeldiv ja minu enesekindlus kasvas seejuures veelgi.

Veidi hiljem tuli minu juurde ka lavastuse dramaturg Koppelmaa, kes ütles, et oli publikust kuulnud, et mul oli probleem s - tähega ning avaldas oma imestust selle üle, et ta ei ole seda ära kuulnud. Ta lisas, et kui soovin selles osas oma enesekindlust tõsta, siis võiksin veel logopeedi juurde minna, kuna olin oma probleemiga seni enamasti üksinda tegeleenud. Võtsin nõuannet kuulda ning läksin logopeedi juurde, kes andis mulle uusi harjutusi ning selgitas välja minu kõnedefekti põhjuse, mis tuleb lapsepõlvest.

Enesekindlust käsitlevas peatükis olen välja toonud, siis saavutasin ma tänu logopeedile ning positiivsele tagasisidele hoiaku, mis aitas mul olla kindel oma oskustes ja võimetes (vt lk 5).

## 4.2. „Lumekuninganna“

Me alustasime kohe peale „Primavera Paunveres“ välja toomist proove Ugala teatri jõululavastusega „Lumekuninganna“, milles ma nimiosa mängisin. See valik oli minu jaoks niivõrd segadust tekitav, et ma ei oska seda siiani analüüsida ega suuda mõista. Nimelt olin ma just aasta aega võidelnud oma lavalise plastika ning ilutsevalt mõjumisega ning mulle anti roll, kust mult nõuti kõike seda, mida mulle eelnevalt ette heideti. Seejuures on oluline ka mainida, et just Titov oli see, kes minu maneersust igapäevaselt kritiseeris.

Ma üritasin proovides mõelda ja pakkuda välja tavapärasest teistsuguseid Lumekuninganna rollilahendusi, kuid lavastajal oli oma kindel ettekujutus sellest tegelasest ja kogu lavastuse üldpildist ning ma pidin neid ootusi täitma. Ma saan ka praegu neist ootustest aru, kuid mitte näitlejavalikust, kui meile toonitati, et ka see on õppeprotsess ja rollid on väga teadlikult inimestele antud.

Alustada „Lumekuninganna“ proove hirmutas mind kõikidest protsessidest, ka töötubadest ja erialatundidest saadud ülesannetest, kõige enam. Mind ootas ees periood, kus minuga tegelesid inimesed koolist, mitte võõras - mitte keegi, kes ei olnud minu vigadest teadlik. Minu jaoks on see ebameeldiv kui keegi minu nõrka külge tunneb, see teeb mind nende inimeste suhtes haavatavaks ning mul läheb sees kõik õõnsaks. Mind valdas ärev emotsioon, mis valmistas mind ette halvaks kogemuseks.

Esialgu kartsin ma täitma hakata ka lavastaja soove sirutada end, olla nõtkes ja mõelda end kauniks. Mis siis kui ma teen kõike liiga palju? See tähendaks tõenäoliselt taandarengut. Tuletan jällegi meelde, et keegi ei olnud veel mulle öelnud, et oleksin maneersusest lahti saamise suunas edusamme teinud. Teiselt poolt ei tulnud see ka „Lumekuninganna“ proovides teemaks. Seega hakkas see vaikselt ununema, tuletades end siiski aeg-ajalt meelde, seetõttu ei suutnud ma oma enesekindlust täielikult ülesehitada. Kuna see probleem enam päevakorda ei tulnud, siis oli mul kergem kohaneda mõttega, et seekord tuleb mängida selliste vahenditega ning seda lavastaja mult nõuabki.

## 5. NELJAS KURSUS (Õ/A 2018-2019)

Neljandal kursusel olime pidevalt uute lavastustega töös. Juba suvel alustasime NUKU Teatris Taavi Tõnissoniga “Protsessi” proovidega. Paralleelselt sellega tegin mina ühe kursuseõega “Kosmilisi saialilli”, mida lavastas Katariina Unt. Peale jõule alustasime Aare Toikkaga proove VAT teatris “Dekameroniga” ning viimasena osalesin ma kurusevenna Elar Vahteri diplomilavastuses “100 M More”.

Olin sel kursusel pidevalt uute projektidega hõivatud ega jõudnud isegi mõelda oma maneersuse peale. S - tähega olin selleks kursuseks juba saavutanud teatud enesekindluse ning see ei häirinud minu tavapärast tööd proovides. Ükski lavastaja mulle neid probleeme ette ei heitnud ning seetõttu ei osanud ma ka nendega edasi töötada ega saa neid siin analüüsida. Seega kui hirmu tekitavaid elemente nagu šusisev s ja maneersus võib ka hirm lahtuda. See aitab kaasa enesekindluse kasvule ning see omakorda aitab probleeme lahendada. Seetõttu on ka uutes projektides osalemine mõjunud hästi minu enesekindlusele.

## KOKKUVÕTE

Kui pinge teise kursuse kevadel laes oli sattus minu kätte Jim Ashilevi raamat „Armastuskirju teatrile“. Sellest raamatust jäi mulle kõlama mõte, et näitlejad manduvad teatris üsna kiirelt. Me olime sellest omavahel ka kursusega palju rääkinud, sest pingelises olukorras olime kaotamas motivatsiooni teha seda, mida me teeme. Oma erialapäevikusse kirjutasin peale raamatu lugemist nii: „[---] Tundub, et kõik näitlejad manduvad teatris väga kiiresti peale kooli. Mina siin koolis alles ootan oma suurt avanemist ja suuri võimalusi. Kogu selle pinge, ebakindluse, väsimuse, hirmu ja enesetõestuse gaasipedaaliks saab olla ainult teatriarmastus. [---]“ (1. erialapäevik 2015-2018)

Kirjutasin töö alguses, et enesekindlatel inimestel on realistlikud ootused. Minu ootused läbi nelja aasta olid realistlikud, kuid ma ei olnud piisavalt enesekindel unustamaks laval olles kriitikat minu vigade suunas. Ma lasin hirmul end oma võimusesse võtta ning lasin oma sooritustel pingestatud olukordades nurjuda. Hiljem, diplomilavastusi mängides, ei ole ma tähendanud pinget ega kriitilist pilku, sooritusi on mõjutanud minu enda vaimne häälestusaste. Töötasime uute inimestega, kes minu probleemidest teadlikud ei olnud ega osanud ka tagasisidestades neid välja tuua. Minu ärevus sai suuresti just tänu sellele lahtuda, et keegi ei kritiseerinud mind igapäevaselt nende probleemide osas. Ma töötasin igas lavastuses uute ülesannete kallal ega jõudnud oma maneersuse ja kõnedefekti peale mõelda. See on peamine põhjus, miks iga lavastusprotsessiga end aina enesekindlamalt tundnud olen.

Minu analüüsi eesmärk oli mõista, mis oli minu pideva ärevuse põhjuseks ning kuidas seda vältida oleks saanud. Pidevat ärevust tekitas see, et õppejõud mulle minu vigu igapäevaselt meelde tuletas ning peale teise kursuse kevadet ei saanudki ma selles osas enam tagasisidet, ei positiivset ega negatiivset. Ärevus kadus alles neljandal kursusel kui töötasime kursusega võõraste inimestega kes neid probleeme kordagi ei puudutanud. Samuti olid neljandal kursusel pidevalt uued projektid käsil, mistõttu ei jäänud ka mul endal aega nende peale mõelda.



## KASUTATUD KIRJANDUS

- Bachmann, T., Maruste, R. Psühholoogia alused. 2011. Tallinn: TEA Kirjastus.
- Benedetti, J. 2013. Stanislavski ja näitleja: Stanislavski viimased näitlejameisterlikkuse tunnid 1935-1938. Tallinn: Eesti Teatriliit, Eesti Teatri- Ja Muusikaakadeemia.
- Bourne, E. J. Ärevushäirete & foobiate käsiraamat. 2012. Tallinn: Pegasus.
- Evans, A., Evans A. 2013. The secrets of performing confidence: for musicians, singers, actors and dancers. London: Bloomsbury.
- Gleitman, H., Gross, J., Reisberg, D. Psühholoogia. 2014. Tartu: Kirjastus Hermes.
- Harris, R. Enesekindluse lõhe. 2017. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda / Äripäev.
- Kapper, L. 2015-2019. Erialapäevikud. Materjali autori valduses.
- Laido, Z. ja Mark, L. 2011. Vaimne Tervis kui vaimne heaolu. [https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid\\_ja\\_tegevused/Tervis/Muud\\_infot/vaimne\\_tervis\\_kui\\_vaimne\\_heaolu.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Tervis/Muud_infot/vaimne_tervis_kui_vaimne_heaolu.pdf) (13.05.2019).
- Monroe, M. *Fragmendid*. 2012. Tallinn: Kirjastus Oceanic.
- Stanislavski, K. Näitleja töö rolliga. 2017. Tallinn: Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia lavakunstikool. Eesti Teatriliit.
- Sõnaveeb. 2019. <https://sonaveeb.ee/>, (20.04.2019).
- Riemann, F. Hirmu põhivormid. 1999. Tartu: Johannes Esto Ühing.
- Yeung, R. Enesekindlus: kunst saada seda, mida sa tahad. 2010. Tallinn: Tänapäev.

## LISAD

### Lisa 1 Marilyn Monroe kirjutis

Hirm anda endale uusi ridu

äkki ma ei ole võimeline neid õppima

äkki ma teen vigu

inimesed arvavad, et ma pole küllalt hea

või naeravad mu üle või halvustavad mind või arvavad,

et ma ei oska näidelda.

Naised tundusid karmid ja kriitilised -

ebasõbralikud ja külmad

ma kardan, et režissöör ei pea mind küllalt heaks.

Mäletan aega, mil ma ei suutnud teha mitte kui midagi.

Siis üritasin ennast üles töötada, tuginedes tõsiasjale

et ma olen teinud asju õigesti ja isegi hästi ja mul on olnud suurepäraseid hetki kuid

palju raskem

on kanda endaga kaasas halba ja tunda et mul sul puudub

enesekindlus

depressioonis hull

(Monroe 2012; lk 63)

## SUMMARY

In this thesis "*The vicious circle of self-confidence, fear and anxiety*" I analyse the vicious circle of self-confidence, fear and anxiety through first three years of drama school. The most used word in my speciality journals was „fear“. I looked fear, that is a feeling, up from scientific literature and it got me to anxiety what is an emotional state and it is mostly caused by the lack of self-confidence.

I also had two problems that made me insecure in school, these were problems with pronouncing S correctly and being manner. I tried to find out why I was always so anxious about them and how it could have been avoided. I realized that I was told and criticized about them daily, especially about the manner. However I managed to train out the defective S on the second year.

The last year of school was filled with different graduation productions and we had different directors working with us. These people did not know about my flaws and they did not mention them not once. I was able to work on other tasks and train other disadvantages and skills of mine.

So it is important to give someone feedback about their flaws and mistakes but it is also important not to remind them about it daily, so they could have time to process and find different ways to work on these flaws.

**Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks.**

Mina, **Loviise Kapper**,

(autori nimi)

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose  
**„Enesekindluse, hirmu ja ärevuse vaheline nõiaring“**,

(lõputöö pealkiri)

Mille juhendaja on **Ele Viskus**,

(juhendaja nimi)

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.

Loviise Kapper

**20.05.2019**

Viljandi

**Mina, Loviise Kapper,**

kinnitan, et olen käesoleva töö kirjutanud iseseisvalt.

Kuupäev: **20.05.2019**

Allkiri:.....