

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Teatrikunsti õppekava

Silva Pijon

HIRM

Lõputöö

Juhendaja: Ott Karulin

Kaitsmisele lubatud

.....

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2019

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. HIRM	4
1.2 Enesekindlus	6
1.3 Hirmude valitsemine	8
2. HIRMU UURIMINE LÄBI NELJA AASTA	10
3. HIRMUD.....	12
3.1 Hirmud esimesel kahel kooliaastal.....	12
3.1.1 Uus keskkond	12
3.1.2 Kalju Komissarov.....	13
3.1.3 Erialaste mõistete mitte tundmine	14
3.1.4 Rütm ja koordineatsioon.....	15
3.1.5 Laulmine	16
3.1.6 Katkendid, esimesed lavalised kogemused	18
3.2 Hirmude üle valitsema õppimine diplomilavastuste näitel	20
3.2.1 „Primaveera Paunveres”	20
3.2.2 „Lumekuninganna”	21
3.2.3 Katariina Undi töötuba.....	23
3.2.4 „Gulliveri reisirid”	24
3.2.5 „Protsess”	25
3.2.6 „Dekameron”	27
4. JÄRELDUSED	28
KOKKUVÕTE	30
KASUTATUD KIRJANDUS.....	32
SUMMARY	33

SISSEJUHATUS

Oma seminaritöös, keskendusin näitleja ärevuse uurimisele enne lavale minekut, võrreldes seda suusasportlase ärevusega enne starti asumist, milles toetusin peamiselt enda kogemustele. Kuna uurimise käigus leidsin, et iseenast on ikka kõige põnevam uurida siis otsustasin ka seekord enda sisse vaadata.

Käesoleva lõputöö eesmärgiks on põhjalikumalt uurida Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias oldud nelja aastat. Kuna kõike korraga ei saa nagu ikka, siis oma töös keskendun peamiselt hirmu uurimisele, toetudes enda analüüsile ja erialapäevikuile läbi nelja aasta.

Antud töös püüan liikuda lineaarselt läbi nelja aasta ning analüüsimise tulemusena leida: kuidas hirmud mind läbi teatrikooli tee saatnud on? Kas mõni hirm eksis teelt või lisandus ühisele rännakule juurde? Töös ei plaani ma keskenduda absoluutselt kõigele, vaid üritan välja tuua ainult olulisemad hirmud ja ettevõtmised, mis mu hirme olulisel määral mõjutanud on. Peamisteks analüüsisvahendite allikateks on 2015-2019 aastatel kirjutatud erialapäevikud ja loomulikult ka minu enda isiklikud mälestused.

Lõputöö esimeses osas püüan teoreetilise poole pealt koos W. Mülleri, Osho, Yeungi ja Carnegie ja paljude teiste abilistega anda ülevaate hirmust. Mis on hirm? Mis hirmuga kaasneb? Mida hirm põhjustab? Kas hirm tähendab ainult negatiivset või eksisteerib ka positiivne hirm? Seejärel üritan leida lahendusi, kuidas oleks võimalik hirmust vabaks saada? Töö teises pooles plaanin kaardistada teatrikoolis kogetud hirme ja analüüsida tähtsamaid diplomilavastusi, mis on aidanud või takistanud mind hirmudega tegelemisel.

Töö põhieesmärgiks on uurida, kuidas ma ise olen enda peas loonud hirmuõhkkonna loominguliseks tegevuseks. Üritan leida, mil määral olin ma enda seest ja välistest hirmudest teadlik?

1. HIRM

„Tundmus on vajaduste rahuldamisest või mitterahuldamisest või spontaanselt tekkiva tundeelamusliku reaktsioon. Emotsioon on tundmuse läbielamise konkreetne vorm, kus situatiivse tundmuse omadused on ilmekalt või selgelt välja kujunenud. Emotsioon on subjektiivne tundeelamuslik reageering sise- või välisärritajale.” (Bachmann 2001, lk 207)

Peale otsese funktsiooni, rikastavad tundmused meie hingeelu, annavad elule mõnu ja valu, mis teevad inimese elu ainukordseks ja köitvaks, ilma milleta oleksime vaid füsioloogilised masinad. Tundmused on orgaaniliselt seotud kogu psüühilise tegevusega ning nad avaldavad olulist mõju meie mõtlemisele ja loomele. (Bachmann 2001, lk 208; lk 211)

Inimeses arvatakse olevat kaks kuni kaheksateist põhiemotsiooni. Ühe teooria kohaselt, mis on ka laiemalt maailmas levinud, peetakse baasemotsioonideks kuute emotsiooni – hirm, kurbus, rõõm, viha, vastikus ja üllatus. (Allik 2002, lk 180) Kuna emotsioonide esmane bioloogiline eesmärk on signaalne, printsibiil ohutu-ohtlik, meeldiv-ebameeldiv, siis peitub inimeses rohkem negatiivseid tundmusi, kui positiivseid. Hoiatavad signaalid nagu “ohtlik” ja “ebameeldiv” on eluliselt tähtsamad kuna nad hoiatavad meid võimaliku hukkumise eest, soodustavad meis kaitsetegevust ja lõppkokkuvõttes liigi säilimist. Hirmutundes lähtuvalt väldime ohtu ja võimalikku hukkumist, kiindumuse ja armastuse kaudu jätkame sugu, stress on oluliseks abiks kohanemiseks muutustega, rõõm jällegi ergutab tegevusele jne. Emotsioonid on justkui kaasasündinud signaaltuled inimese toimimisel. Selline eesmärgilisus ja otstarbekohasus jääb, aga subjektile endale tunde puhangu ajal enamasti tabamata. (Bachmann 2001, lk 208)

Niisiis värvivad emotsioonid ja tundmused meie siseelu, ilma nendeta oleksime hall mass, kes ei suuda peale füüsilise valu midagi tunnetada. Aga, mis siis, kui me tõmbame mõnd värvi liialt laia pintsliga, mattes ära ülejäänud spektri? Tunnen, et olen niiviisi vabalt ja endale teadmata ümber käinud hirmu pintsliga.

Hirm kuulub meie eksistentsi juurde, hirm peegeldab meie sõltuvust ja teadmist surelikkusest. Hirm on osa meie igapäevasest elust, kuigi me ei pruugi teda kogu aeg endale

teadvustada, on ta alati meis olemas ning võib iga hetk seesmise või välise elamuse kaudu meie teadvusesse jõuda. Igal inimesel on omaenda isiklik hirmu vorm. (Riemann 1999, lk 7-8)

Elades hirmus võime iseenda sisemusse pugeda ja ümbritsevale maailmale kaootiliselt reageerima hakata. Carnegie kirjutab oma raamatus „Kuidas vabaneda stressist ja muretsemisest,” et hirm võib tavalise vaimse tegevuse alla suruda, mis muudab meid hädaolukordades võimetuks arukalt käituma. Olles hirmust halvatud ei suuda me selgelt ja arukalt käituda, ega tegutseda. Kui mõelda ainult läbikukkumisest siis hakkame sedasama ka endale ligi tõmbama ja meie ettevõtmistest tõrjutakse välja kõiksugune edu. (Carnegie 2015, lk 92-93) See toimub justkui magneti põhimõttel. Mida rohkem negatiivsele keskendumisele, seda rohkem endale negatiivsust ka ligi tõmbame.

Hirm millegi ees, näiteks midagi, mis pole veel juhtunud või toimuma hakanud, võib meid nii füüsiliselt kui vaimselt nõnda tugevalt enda embusse võtta, et oleme suutmatud oma tegudes vabad olema. Hirm loomulikult ei eksisteeri füüsilisel kujul. Hirmul ei ole juhet taga nagu Elmo autol, hirm ei saa ennast stepslisse torgata, et end võimsamaks laadida. Hirm elab meis endis, meie peas, kehas. Ainult meie ise oma mõttejõuga saame oma hirme toita, neid kasvatada, süvendada, nende eest hoolt kanda.

„Hirm on täpselt sama ebatõeline kui inimese vari, kuid ta on olemas. Ka vari on olemas - kehatu, ebatõeline, kuid olemas - ja mõnikord võib vari inimesele väga suurt mõju avaldada. Üksildases kohas, üksildasel rajal võib inimene omaenda varju eest jooksu pista. Jooksmine on tõeline, põgenemine on tõeline, kuid selle põhjus on ebatõeline.” (Osho 2016, lk 9)

Niisiis peaks hirm või hirmutunne olema midagi, mis on meile otseselt kaasa sündinud. Ta on signaale, mis hoiatab ja hoiab meid hukkumise ja ohtude eest. Kuid ebareaalset hirmu millegi ees, mis iseenesest tegelikult reaalselt ohtu ei kujuta, on meil ise võimalik peas luua.

Vastavalt hirmu avaldumisvormidele eristatakse meditsiinis enamasti hirmuneuroose, foobiaid ning üldisi hirmusündroome. Neurootiline hirm põhjustab elust eemaldumise ning takistab eluga toime tulemist. Foobia on tihti seotud hirmuga teatud objekti ees, nagu näiteks hiired koerad, juuksed. Üldist hirmusündroomi seostatakse kestvate, ebareaalsete või liialdatud kartuste või muredega. (Müller 2005, lk 14-16)

Kuid hirmul pole alati negatiivsed omadused, hirm võib olla ka edasiviiv jõud. Tugi, mille najale toetuda, saamaks positiivset edasiviivat energiat. Wunibald Müller toob raamatus „Ära põgene hirmu eest” välja, et hirm võiks meid hoopis positiivselt mõjutada. Hirm peaks meid positiivselt sütitama ja andma energiat edaspidiseks tegevusteks. Kui meis eksisteerib hirm, siis peaks see sundima meid esile tooma seda, mis meis varjul on, peaksime kasutama hirmu potentsiaali. Üldiselt tundub hirm olevat vaid taktistus, mis hoiab meid tagasi riskimise eest, aga, kui me sellest takistusest üle saame, mõistame läbi kogemuse, et oleme tugevamad ning meie sisemuses on peidus palju rohkem kui arvasime. Lisaks, kui suudame seljatada ka hirmu välised tundemärgid nagu pitsutus rinnus või kaela ümber siis saab elu veelgi tugevamalt edasi voolata. (Müller 2005, lk 22-23)

Ka Yoshi Oida leiab, et tuleks õppida hirmu enda kasuks tööle panna: „Hirm võib vallandada erakordse energia. Ära keeldu sellest: õpi seda kasutama. Püüa muuta hirm positiivseks teatrielevuseks. Kõrvalmajas on tulekahju. Sa tormad leekidesse, et päästa mööblit (oled juba päästnud lapsed ja kassi). Sa tassid välja tugitooli ja väärtusliku puhvetkapi. Kahe tunni pärast, kui tuli on kustutatud, otsustad mööbli paremasse kohta paigutada. Kuid sa ei suuda tooli liigutada: ühtäkki on see liiga raske. Pingelise olukorra stress ja paanika annavad kehale erakordse jõu. Paanika, nagu ka kujutlusvõime, võib keha muuta.“ (Oida 2007, lk 118)

Niisiis võib hirm anda suure hulga nii füüsilist kui ka vaimset energiat. Selleks, et seda saavutada, tuleb aga õppida see enda kasuks tööle panna, sest mis kasu on vahenditest, kui me pole võimelised neid oskuspäraselt rakendama? Mõttejõul on üldse suur võim meie üle ja seda valesti kasutades võime end kaotada.

Igapäeva elus kogetav hirm pole erinev teatriga seotud hirmudest. Need on omavahel põimunud. Hirmu alge ei pruugi peituda selles hetkes, kui me teadvustame, et tunneme hirmu, vaid palju sügavamal meis endis, mis võib olla alguse saanud igapäevaelust.

1.2 Enesekindlus

Arvan, et enesekindluse puudumine ja hirmu tekkimine on omavahel seotud. Mida ebakindlam on inimene, seda rohkem tekitab ümbritsev maailm temas hirmu, sest ta kardab haavatud saada. Sestap otsustasin põgusalt juttu teha ka enesekindlusest.

Enesekindluse puudumine mõjutab hirmu vastuvõtlikkust. Kui ei olda iseenda suhtes enesekindlad on hirm valmis kiiremini tekkima. Hirmul on vabalt ruumi oma pintsliga ringi saherdada ja ennast õitsele lüüa. Nagu ütleb ka Yeung, siis enesekindlaks saada, tähendab õppida, kuidas toime tulla oma tunnetega. (Yeung 2010, lk 24)

„Enesekindlus on “võime tegeleda ratsionaalselt ja efektiivselt olenemata sellest, kui väljakutsuv see hetkel ka ei tundu”. Enesekindlus tähendab teha seda, mida sul on tarvis teha praegu, et saavutada oma eesmärged kaugemas tulevikus, isegi kui see, mida sa praegu pead tegema, võib tunduda ajutiselt ebameeldiv. Loomulikult võib mõni ülesanne või situatsioon hirmutada, kuid enesekindlaks saada tähendab õppida, kuidas nende tunnetega toime tulla, selleks et jõuda oma pikemaajaliste eesmärkideni.” (Yeung 2010, lk 24)

Nii enesekindlus, kui ka hirm on oma olemuselt üsna sarnased. Nad mõlemad eksisteerivad meis endis, me ise saame mõjutada, kui palju millelegi ruumi anname. Loomulikult ei tule see nõnda lihtsalt kätte, see on pikem protsess, mis nõuab järjepidevust ja kannatlikust.

„Enesekindlus on mõttemäng. Kindlustunne ei olene sellest, kas sa oled pikk või lühike, mees või naine, noor või vana, ega ka ühestki teisest füüsilisest omadusest. Enesekindlad inimesed usuvad iseendasse. Nad saavutavad palju just seetõttu, et usuvad.” (Yeung 2010, lk 47)

Et alustada rohujuure tasandilt, siis minu üldine madal enesekindlus on väga tugevalt seotud minu madala häälega ehk see ei ole tegelikult, kuidagi seotud teatrikooli astumisega ega siin õppimisega. See mure oli mind saatnud juba enne siia jõudmist, lihtsalt koolis lõi üldine enesekindluse puudumine tugevamalt välja ja olin kergemini haavatav. Tohutult on enesekindlust mõjutanud ka läbi elu saatev lause „Silva on teistmoodi”. Mis selles lauses siis nii halba on? Kui ollakse teistmoodi on ju kergem massist eristuda ja see peaks olema positiivne märk.

Seda lauset kuulsin esmakordselt esimeses klassis arenguvestlusel oma klassijuhataja suust: „Silva on teistmoodi, ta ei meeldi mulle.” See jättis alatiseks väljendi „teistmoodi” suhtes halva varjundi. Olen seda „teistmoodi” juttu terve oma elu kuulnud, eriti võimendus see teatrikoolis. Peale sisseastumise eksameid, erialaeksameid, ühiseid istumisi, töötubasid olen ikka kellegi suust kuulnud, et „Silva, sa oled teistmoodi.” Keegi pole aga osanud, ega püüdnudki lahti seletada, mida see maagiline „teistmoodi” heas või halvast mõttes siis tähendada võiks. See on peaaegu sama hea, kui korrutada lühikest kasvu inimesele, et

„Issand, kui lühike sa oled,” ainult selle vahega, et ta näeb ise ka peeglist, et ta on lühike, aga seda „teistmoodi” tunnet, ei saa ma ise tunda, ega ka peeglist näha. Tegelikult on see ju kõigest üks väike lausejupp, mis omandas peas nii suure ja negatiivse tähenduse. Just tänu sellele, et mu esmakogemus selle lausega seoses oli ebameeldiv, võtsin ma seda ka igas teises kontekstis enda suhtes ründavalt. Iga kord mõjus see mu enesekindlusele laastavalt ning tekitas hirmu välismaailma suhtes.

Arvan, et kõik see oli väga tugevalt seotud sellega, et ma ei olnud iseendaga sõbraks saanud ja haarasin kinni igast lausejupist, mida ma oma peas halvana ette kujutasin. Hirmutasin iseennast oma mõtetega. Kuid, kuidas oleks siis võimalik hirm ohjesse saada? Kuidas hirmu taltsutada nõnda, et ta ei segaks minu igapäevast elu? Kuidas teda tundma õppida?

1.3 Hirmude valitsemine

Et hirmust vabaneda, tuleb hirmu mõista. Mis on see hirm? Ainult siis on võimalik hirmu mõista, kui oled sellesse ilma hinnanguid andmata vaadanud, ainult läbi mõistmise on võimalik hirmu muuta. (Osho 2016, lk 32) Ka Carnegie toob välja, et esmajärjekorras tuleb aru saada, mida me täpselt kardame. See hirm on alati midagi sellist, mis ei ole veel juhtunud ehk teisisõnu on hirm olematu. (Carnegie 2015, lk 107) Olen ka ise kõige rohkem sellega päri. Tuleb oma hirmule otsa vaadata ja aru saada, mis täpselt hirmu tekitab. Ma ise nimetaksin seda tagasi rohujuure tasandile minemist, võimalusel tuleks üles leida kõige algsem punkt ja lahti mõtestada, kust võis hirm alguse saada.

Müller soovib hirmust vabanemiseks mõttes temaga rääkida ja kontakti luua: “Mul on kohutav hirm. Arvan, et ei saa praegu sinna minna, tunnen end halvatuna. Parema meelega poeksin peitu.” Sellisel moel eraldub teadvus hirmust ja vaatleb teda. Kontakti loomine ei pea jääma ainult sissepoole vaid võib ka valjult omaette rääkida. Õelda välja oma hirm, õelda selgelt välja, mis seespool toimub. Kui suudad sõnastada, et on hirm millegi ees, siis koos sellega väljub ka osa hirmust. Lisaks võib pidada hirmuga ka dialoogi, näiteks: „Mul on suur hirm. Mis ma teen?” (Müller 2005, lk 26-28) Hirmuga kontakti luues saab temaga dialoogi astuda nagu teise inimesega, ainult selle vahega, et dialoogi teiseks osapooleks olen samuti mina ise. Õpin iseenda erinevaid tahke tundma, kuhu mul pole julgust veel vaadata olnud.

Hirm ei väljendu alati ainult meie peas ja vaimses kehas, vaid võib selgelt esile kerkida ka meie füüsilises. Müller kirjutab, et „Krahe Durckheim, initsiaatliku teraapia rajaja, juhtis ikka ja jälle tähelepanu sellele, kuidas me hirmu kogedes õlad üles tõmbame või krampi läheme. Tema teraapia seisnes selles, et ta jälgis sageli, millises kehaosas hirm pesitseb ja palus inimesel see koht lõdvestada. Näiteks lasta õlad alla või lõdvestada kõhulihased. Seeläbi lasen ma energial voolata ja ühtlasi kaob hirmu tekitav kitsikustunne.” (Müller 2005, lk 47) Sellisel juhul tuleks hirm üles leida füüsilises kehas - kus kohas hirm praegu ennast peidab. Lõdvestavate harjutuste abil saab ennast teadlikult treenides õppida kehas hirmu poolt tekkivaid pinged leevendama või sootuks kaotama.

„Mida enam heidad sa end situatsioonidesse, mis sind hirmutavad, seda tõenäolisem on, et hakkad neid nautima. Mingil hetkel unustad sa oma hirmu ning hakkad end tundma rõõmsameelse ja elavana, vabastatuna sellest, mida sa teed.” (Yeung 2010, lk 25)

„Ainult see, kes vapralt eluteel astub ja vastu peab, kes end julgelt elu keskele asetab, ei kohku tagasi ühegi võitluse ega lahenduse ees, ei tõrju ühtki kogemust, selle isiksus saab küpsemaks kui sellisel inimesel, kes käis alati tee kindlamal poolel“ (Jolande Jacobi, Der Weg zur Individuation, Zürich 1965, lk 26) (Müller 2005, lk 21-22).

Niisiis peaks ennast hirmule tuleraoks andes see meist välja juurduma, mis tundub igati loogilisena. Palju mugavam on elada hirmus ja vältida ebameeldivaid olukordi, kui võtta ennast kokku ja ebamugavusele vastu astuda.

2. HIRMU UURIMINE LÄBI NELJA AASTA

„Kujuta korraks ette, et sinu majas on külaline, kes räägib sulle vahetpidamata kui mõttetu ja rumal sa oled. Esimese asjana hommikul seletab ta, kui naeruväärne sa oled, kui mõtled teha midagi uut, näiteks kutsuda atraktiivse vastassoo esindaja kohtamisele, küsida ülemuselt palgakõrgendust või otsida uut tööd. Kujuta ette, et su külaline jätkab sinu materdamist kogu pika päeva vältel, rääkides sulle kümneid ja kümneid kordi, mis sinu juures valesti on. Enne, kui sa uinud, meenutab su külaline taas sulle kõik vigu, mida sa teinud oled, et sa saaksid need kõik uuesti läbi elada. Mis tunde see sinus tekitab? Loomulikult rikub säärase inimese talumine su närve ja teeb sind õnnetuks. Paljudega meist aga täpselt nii ongi. Külaline- mitte meie majas, vaid meie peas- kes meid hukka mõistab ja kehvasti tundma paneb. Meil kõigil on sisemine hääl - asjatundjad nimetavad seda enesega rääkimiseks.” (Yeung 2010, lk 50)

See sisemine hääl on justkui anonüümne netikommentaator, ainult selle vahega, et sa tead väga hästi, kes sinu enda kohta soppa loobib. Juba esimese aasta erialapäevikut uurides, märkasid, et olen hakanud vestlustest iseendaga iseenda peas ülestähendusi tegema. Just sellisel moel nagu üleval kirjeldatud, olenemata päevast, kellaajast või asukohast, leidsin ikka aega iseendale, et juurelda selle üle, kui saamatu inimene ma ikka olen. Väljavõte erialapäevikust: „*Lootusetu tunne on kui aus olla, ei oska aiata ennast, kuidas saada asi õigeks? Kurat maitea. Ma ei oska enam midagi teha. Tahaks lihtsalt endale pommi alla panna ja tugevalt õhku lennata. Hõljuda tükkidena taevas, vaadata alla nende õnnetute inimeste või siis hirmus õnnelike inimeste peale ja tunda seda vabanemist kõigest sellest pasast enda peas. Nüüd ma siis mõistan, et pole midagi hullemat, kui vihata ennast südamepõhjast...*” (Pijon 2015)

Psühholoogid on jõudnud arusaamani, et kõik, mida inimene tunneb, teeb ja mõtleb on ühendatud ringkäiku, nad on omavahel ahelas. Näiteks, kui keegi mõtleb, et ta on hädavares siis tunneb ta ennast õnnetuna, mis omakorda võtab tal ära isu midagi teha. Kui me laseme tunnetel enda üle võimust võtta siis loome me sellega nõiaringi, mis võimendab meie hirme

ja ammendab enesekindluse. (Yeung 2010, lk29) Nagu näha siis juba esimese aasta esimestest koolipäevadest alates panin ma selle nõiaringi tööle, ketrasin üles negatiivset energiat, külvasin nagu vana põllumees enda sisse hirmu ja see kasvas väga kiires ja imelises tempos.

On oluline mõista, et meie seesmised tõekspidamised ei ole sama mis tegelikkus. Nad küll tunduvad reaalsena, kuid on siiski ainult meie endi interpretatsioon, kõigest üks vaatenurk sellele, mis reaalselt toimub. Isegi siis, kui mul on väga tugevad veendumused enda ja oma oskuste suhtes, eksisteerivad minu veendumused ainult tänu sellele, et ma niimoodi mõtlen, kuid mitte seetõttu, et maailm reaalselt sellisel viisil toimib. (Yeung 2010, lk 49) Isegi, kui ma materdasin ennast ikka väga põhjalikult, ei tähenda see seda, et ma oleksin halb inimene. See oli lihtsalt minu tollane nägemus iseendast. Üldse on raske lugeda erialapäevikuid, kuna tunnen, et ma ei suudaks nüüd praeguse „minana” midagi sellist iseenda kohta ütelda.

„Hirm ise on jõuetu, sel pole võimu. Hirmu ainus võim seisneb selles, et sa ise tahad uskuda. Sa ei ole valmis oma sisemisse sügavusse sukelduma, ega oma sisemise tühjusega silmitsi seisma - selles on hirmu võim. Muidu aga on hirm jõuetu, täiesti jõuetu. Hirmust ei sünni mitte midagi. Armastus sünnitab, armastus on loov; hirm on suutmatu.” (Osho 2016, lk 13)

Leian, et on oluline võime enda jaoks sõnastada, miks me mida tunneme. Hakkan uurima oma erialapäevikuid ja kõiki nelja teatrikoolis veedetut aastat, kuidas ma ise olen enda peas loonud hirmu õhkkonna loominguliseks tegevuseks. Olen ise toitnud seda tundmata hirmu, mis lämmatas võimalused arenemiseks, enda tajumiseks ja iseendaga sõbraks saamiseks. Järgnevalt üritan ära kaardistada põhilised hirmud, mis mind valdasid esimese kahe õppeaasta jooksul, kas ma olin nendest teadlik? Mil määral ma hirmudest püüdsin vabaneda? Mis hirmud mind takistasid? Mis hirmud mind edasi viisid? Seejärel analüüsin kolmanda ja neljanda aasta olulisemaid lavastusi, mis on mind aidanud või takistanud hirmuga tegelemisel.

3. HIRMUD

3.1 Hirmud esimesel kahel kooliaastal

Nii nagu põhiemotsioone on kuus, leidsin ka erialapäevikuid kaardistades kuus põhilist hirmutekitajat esimesel kahel kooliaastal. Kuna alljärgnevad teemad olid minu päevikuis kõige enam ülestähendusi saanud, siis proovin analüüsi käigus mõista, miks need mulle hirmu põhjustasid.

3.1.1 Uus keskkond

„Ma kardan kooli minna, samas see pole selline hirm, et keegi tuleks mulle kalale või oleks kuidagi moodi ohtlik, ma lihtsalt kardan, et ma ei saa seal koolis hakkama, et ma hakkan oma aeglusega teisi pidurdama. Ma ei ole nii vaba suhtleja, et tahaksin kõiki korraga enda lähedusse, endaga kaasa haarata, ma tahan lihtsalt vaikselt sulanduda. Ma ei tea, mis mind ees ootama hakkab, aga juba on kõhe olla. Äkki muretsen liialt ette? Ei tea...” (Pijon 2015) Ma sisenesin täiesti uude keskkonda. Ma ei olnud varem teatriga tegelenud ja ei osanud aimatagi, mis mind ees ootama hakkab. Lisaks polnud ümberringi ühtki tuttavat nägu, olin justkui kassipoeg, kes oli ise külma vette hüpanud. Lisaks tundsin ennast selles tohuvabohus üksinda. Ma polnud harjunud kõva häälega välja ütleva enda mõtteid ja tundeid, rääkimata ka nende iseenda jaoks sõnastamist.

„Ma ei saa üldse aru, kuhu kohta ma sattunud olen... kõik on kõigest vasikavaimustuses, igast pisimastki asjast. Eks minagi olen, aga enamuse aega ei saa ma mitte millestki aru, mis minu ümber toimub.” (Pijon 2015) See kõik oli üks paras julgustükk. Trügida kuhugi, millest mul õrna aimugi ei olnud. Ma ei leiagi, et keegi oleks pidanud mind otseselt selles osas aitama või abikäe ulatama. Enne teatrikooli oleks mul piisavalt aega ja võimalusi olnud siduda end mõne teatringiga, et ennast erialaga kurssi viia. Ma olen seda enda jaoks tagantjärele korduvalt lahti mõtestanud. Kui ma oleksin teadnud, mis mind ees ootama hakkab, poleks ma ealeski julgenud oma nina teatrikooli uksevahelt sisse pista. Samas olen

ma tohutult tänulik, et ma olin piisavalt loll aga enesekindel, tänu millele sain ma osaliseks nelja aastases enese-ja maailmaavastamise retkest, mis sinnani olid mu elus teisejärgulised olnud.

3.1.2 Kalju Komissarov

Tundsin Kalju Komissarovi vastu ääretut aukartust, juba tema ees seismine võttis jala värisema. Lisaks tekitasid hirmu ka spekulatsioonid, et levisid jutud nagu ma oleksin olnud Komissarovi üks lemmikutest vastuvõetud kursusel. See lõi mulle koheselt bloki ette: mis siis, kui ma pole piisavalt hea? Äkki ta ootab minult palju rohkem, kui ma olen endast võimeline andma? Kartsin ennast tema ees lolliks teha, mis on äärmiselt imekspandav võrreldes sisseastumiskatsete aegse „minaga”. Seal ei tundnud ma mitte mingisugust hirmu laval eksimise ees. Tegin kõike, mis vähegi pähe tuli, aga nii, kui kooli sisse sain olin justkui iseend enda sees kinni naelutanud. Et kuidagigi oma hirmu Kalju ees leevendada, kirjutasin oma erialapäevikutesse julgustavaid lauseid:

- „*ÄRA KARDA KALJUT, VASTA TA KÜSIMUSTELE*” (Pijon 2015)
- „*SA SAAD HAKKAMA! ÄRA KARDA KALJUT, ISEGI KUI TUNNED, ET SAAD KOHE SURMA!*” (Pijon 2015)
- *EI KARDA KALJUT, OLE JULGE!* (Pijon 2015)
- “*Väike sõnamäng. Märkasin alles nüüd, et Kaljul on suured kõrvad. Öeldakse, et hirmul on suured silmad, aga Kaljul on suured kõrvad ja minu silmad on laval olles väiksed ja maas. Kardan, et lähen lavale ja hakkam lugema ja Kalju lõhub mu kirvega laiali.*” (Pijon 2016)
- „*Ma järgmisena lavale, abbinen, Kalju ehmatab, mul kõhu lahti niimoodi...*” (Pijon 2015)

Iseendasse sulgumine ja hirm eksimise ees tugines arvatavasti eelkõige teisele hirmule – hirmule saada hinnanguid. Ilmselt kartsin ennast teiste ees lolliks teha või lollina näida. Ma ei adunud seda, et eriala tundidesse ei tulda hinnanguid andma vaid õppima. Ikkagi saatis mind kõrvalpilk, mis keelas mind – ära tee nii, nii ei ole õige, tee nii, nii on õige. Samas selles hetkes olles ma seda kõike endale ei teadvustanud, vaid see arusaamine on tulnud nüüd hilisema analüüsi käigus.

Kalju oli karm, aga õiglane. Ta tegi meile koheselt selgeks, et lasteaid on läbi ja tuleb tööle hakata, sest nagu ta ikka ütles „Mitte keegi ei oota teid, Teil tuleb ise ennast vajalikuks teha!”

Ta üritas aimu saada meie lugemusest, teadmistest ja oskustest. Lisaks juhtis ta tähelepanu ka meie „beebipaistestusele,” millest tuli lahti saada, sest meie kehad on peamised tööinstrumendid. Peab tundma ja tajuma oma keha sajaprotsendiliselt. Olin alati olnud natukene pontsakam, kui teised minu eakaaslased, kuid kunagi polnud ma sellele otsest tähelepanu pööranud. Ei saa öelda, et tundsin piinlikust oma keha pärast, kuid ei saa ka väita, et olin iseendaga rahul. Pean siiski tunnistama, et olin esimesel kahel aastal selles suhtes ebakindel, eriti, kui olin sunnitud selga panema vaenlase number üks – kleidi. Hirm kleiti kanda tulenes põhikooli ajast, kui klassijuhata alandas mind kogu klassi ees, et ma teksapükstes ringi käisin. Korraga tekkis hirm ja viha igasuguste kleitide ja seelikute vastu ja arusaamatus, miks ma ei või igapäevaselt riides käija nagu ma ise tahan. Alates sellest ajast polnud ma eriti kleidimaailma poole vaadanud, nüüd aga olin sunnitud, kuna Kalju oli seadnud mulle ülesandeks erialatundides kleiti kanda. Esimesed kuu aega õnnestus mul kleidist hoiduda, kuni juhtus järgmine: „*Kalju täna karjus mu peale nii kõvasti, et mul jäi hing kinni... pean selle kuradi kleidi ikka selga ajama...*” (Pijon 2015) Peab tunnistama, et see oli ka esimene ja viimane kord, kui Kalju minu peale häält tõstis. Tõesti teist korda ma rohkem juurde ei küsinud, vaid andsin alla. Loomulikult ei olnud see kleidi kandmine minu vastu suunatud kius, ega ideaalide tagaajamine, vaid Kalju soovis, et ma harjuksin ennast kleidis mugavalt tundma, sest teatritöös tuleb paratamatult ette rolle, kus tuleb kleit selga ajada. Sestap soovis ta, et ma harjuksin ennast kleidis hästi tundma ja õpiksin enda keha paremini tajuma. Siiski tundsin end selles suhtes ebakindlalt ja teiste ees otsekui alasti olevat, aga lõpuks sai see nii tavaliseks, et harjusin ära ning hirm kadus. Mida aeg edasi, seda vähem aega oli mõelda kõrvalpilgule, vaid tuli julgelt edasi tegutseda.

Ei saaks öelda, et ma nüüd otseselt tegelesin kleidihirmust ülesaamisega, ega ka seda, et oleksin ennast ületanud, vaid ma olin sundseisus, kus mul oli valida, kas kleit selga või koolist ära. Muidugi ei saa kindlalt väita, et Kalju oleks mu ukse taha saatnud, aga seda varianti järgi proovida ma ka ei soovinud.

3.1.3 Erialaste mõistete mitte tundmine

Komissarov ütles üsna varakult, et enamus põhitödesid annab ta meile edasi juba esimese kahe nädalaga. Siiski kulub ääretult pikk aeg, et neid mõista ja praktiseerides eesmärgipäraselt ka realiseerida. Nagu eelnevas hirmutekitajas mainitud siis teater ja mina ei olnud varem sõbrad. Esimesed kaks semestrit olid justkui teooria kogumise periood. Palju

teoreetilisi põhitõdesid, mis kõik said küll ilusti kahekõrva vahele ja erialapäevikutesse salvestatud, kuid millega praktikasse ei osanud veel grammigi minna.

Esimesel semestril keskendusime sõnadeta etüüdidele – mina antud olukorras. Kes ma olen? Kust ma tulen? Mida ma tahan? Need olid küsimused, mida oleksime endalt etüüdi ette valmistades pidanud küsima ja selle suunas ka tegutsema. Siiski ei mõistnud ma tollal nende kolme küsimuse olulisust. Ma ei pööranud tähelepanu niivõrd sellele, miks ma ettenäidatavat lugu jutustan, kui lihtsalt seda, et ma jutustan seda jutustamise pärast. Kartsin alati, et õppejõud võib mõne taolise küsimuse peale etüüdi ettenäitamist esitada ja see tekitas psühholoogiliselt hirmu – ma ei ole valmis nendele vastama. „*Issand, ma järgmisena etüüdi näitama. Loodan, et ta ei küsi mingeid täpsustavaid küsimusi ja ma võin vaikselt oma kohale tagasi imbuda.*” (Pijon 2015) Siiski ei jäänud küsimusteriing tulemata „*Kõik peaks väga! detailselt välja mõtlema. Pole selge kes on kes ja kus on sündmus.”* (Pijon 2015)

Alati mõtlesin, et järgmine kord etüüdi tehes mõtlen kõik sajabrotsendiliselt välja, teen kõike täpsemini, kuid tagantjärele vaadates koostas ma vaid liikumisskeemi, kuhu vimkasid sisse panna, et etüüd huvitavam oleks. Tollal ma tõesti ei saanud aru, miks on vaja nii täpselt teada, kes ma olen, kas sellest siis lihtsalt ei piisa, et ma olen keegi naine kuskilt Kapa-Kohilast, kes teeb mingit eesmärgipärast asja? Jah, teooria näitas ja toetas seda, et ma võiks ja peaks teadma vastuseid põhiküsimustele, aga mõistus ei suutnud sellel perioodil neid kinni võtta.

Kuna ma keskendusin mitteteadlikult valedetele asjadele ja ei osanud teooriat praktikas rakendada siis püüsin ma hirmus. Ma ei kujutagi ette, kuidas sellises olukorras oleksin oma hirmust vabaks saanud. Õppejõud tegi omalt poolt kõik, et mind tundides toetada. Ilmselt oli vaja aega ja korduvaid peaga vastu seinaga jooksmise katseid, et lõpuks vajalik informatsioon peas kokku ühenduks. Aega, harjumist ja harjutamist.

3.1.4 Rütm ja koordineatsioon

Esimestel semestritel keskendusid liikumistunnid rütmile ja koordineatsioonile. Olin nagu tuuleveski, olin küll eelnevad elus spordiga tegelenud, kuid mitte tantsimise, muusika, ega ka rütmi tunnetamisega. Äkki teen valesti? Lavalise liikumise õppejõud Mall Noormets oli selles mõttes igati toetav, kõik tegid niipalju, kui nad võimelised olid. Siiski tekkis endal peas alaväärsuskompleks:

„Pühajumal, ma ei saa kunagi neid käsi selliselt liikuma, mis mõte on vehkida nagu arutu kätega erinevates suundades. Parema üles, vasak alla, parem keskele, vasak kaela taha... kas ei võiks neid lihtsalt koos liigutada, milleks need ka loodud on.” (Pijon 2015)

Frustratsiooni tekitas ka see, kui nägin, et enamus kursusekaaslast liikus, kui üks mees etteantud harjutuste põhjal korrektselt ühes rütmis, aga mina olin koos Kristjaniga tagareas, üritades meelega lihtsalt aru saada, kus üldse mu parem või vasak käsi on.

Lisaks, kui teisel aastal lisandusid Paul Bobkovi rütmitunnid tundsin ennast täiesti lootusetult. Kartsin sinna tundi minna, sest teadsin, et mu enesekindlus langeb koheselt, kui hakkame uut rütmi õppima. Olime samamoodi Kristjaniga tagareas hädas, jalad lendasid igas suunas. Tundus nagu ma oleksin mahajääja, ei jõudnud teistega sõna otseses mõttes sammu pidada, tatsasin rütmist mööda ja olin oma peas täiesti kadunud. Lisaks tõmbus keha krampi ja ma pigem hüppasin kogu kehaga meelega lihtsalt üles-alla, et mingitki heli tekitada vastu põrandat. Samas nägin, kui lihtsana see rütmi tajumine kursusekaaslastel tundus.

Hirmule otsa vaadates saan aru, et peamiselt tekkis see kuna ma pidevalt võrdlesin ennast teiste kursusekaaslastega. Sellest tingituna tekkisid kehasse pinged ja vaime pool lausa karjus iseenda peale „Kuidas ma nii saamatu olen?” Ma mitte ei vestelnud oma hirmuga selles suunas, et ma peaksin rahulikult võtma ja iseendale keskendumise, vaid hoopis pahandasin iseendaga ja süvendasin seda veelgi.

3.1.5 Laulmine

Kui ma hakkan otsima laulmisega seonduva hirmu algpõhjust siis leian selle algkoolist. Esimese klassi laulutunnist on selgesti meeles lauluõpetaja sõnad: „Silva ära laula, sa ei oska laulda!” See pani mu suu aastateks lukku, kui kõik klassikaaslastel käisid peale tunde kooriringides siis mina olin sunnitud omaette olema. Siiski olen talle selles mõttes tänulik, et see andis mulle võimaluse avastada suusatamine. Lauluõpetaja ei teinud püüdlusigi parandada minu lauoskust, vaid keskendust ainult nendele, kes ilma õpetussõnadeta korrektselt viisi oskasid pidada. Natukene kahtlusi õpetaja kompetentsuses tekkis põhikooli lõpufaasis, kui olin laulutundides laulmisest juba loobunud ja maigutasin ainult suud kaasa ja ta ikkagi arvas mind valesti laulmas kuulvat. Siiski oli ta suutnud mind kuni teatrikoolini veenda, et mulle on elevant kõrva peale astunud ja kuna teismelise eas, mu hääl ei muutunud

peenemaks nagu teistel tüdrukutel vaid hoopis kõvasti madalamaks, arvasin, et pean ka tavaelus oma suud avalikes kohtades ja võõrastes seltskondades kinni hoidma.

Peeter Konovalov tegi meile esimestes loengutes selgeks, et tegelikult oskab valdav enamus inimesi laulda, lihtsalt neile pole individuaalset tähelepanu pööratud. Hoolimata sellest, tundsin suurt hirmu lapsepõlves kogetust, et ma ei saa hakkama, et mina olen neist üks vähestest, kes tõesti ei saa hakkama. Siiski leidsime õppejõuga koos, et mul täiesti eksisteerib musikaalne kuulmine ja nii individuaalsetes, kui ka rühmatundides proovisime hääleaparaadist õige laulueasendi üles leida. Algselt pani ikkagi hirm eksimise ees mu keha pingesse, kõri läks krampi ja ma ainult suutsin kähiseda. „*Püha jumal! Tegelikult ma pole usklik, ma ei tea, miks iga mu lause issanda või jumala kutsumisega hakkab, aga igatahes... raske on teiste ees laulda. Jah ma kardan, ma tean, et ei peaks, sest ma pole siin ainus, kes elevandi talla alt läbi käinud on, aga ma tõesti ei julge laulda. Ma ei saa aru, mis lauluhääl, mis kõnehääl, mis rinnahääl, kust see hääl tulema peab? Olen nagu siga, kes surmahirmus ruigab...*” (Pijon 2015)

Raske on näppu peale panna, kus toimus suurem muutus, millal ma enam ei kartnud eksida vale noodi võtmise ees. Kuid nüüd neljanda aasta lõpus ma enam laulmise ees kõrgendatud hirmu ei tunne, pigem laulan kõvasti ja valesti, kui vaikselt ja kõri suletult. Ilmselt on hirmust üle saamine sündinud pideva töö käigus, nagu öeldakse, harjutamine teeb meistriks, mis nüüd ei tähenda, et ma tunnen ennast lauljana, vaid ma julgen lauldes eksida, olen oma hirmust üle.

Tunnen, et laulmise hirm on natukene võrreldav sellega, kui näiteks välismaalane proovib eesti keelt õppida. Avalikes kohtades kasutab ta seda oma aktsendi tõttu vähe, sest kardab naerualuseks saada. Sama on olnud ka minu laulmisega, kui teiste ees pean suu lauluks avama, süveneb „aktsent” ehk ebakindlus. Kui sellest vabaneda ja lasta asjadel lihtsalt juhtuda, kartmata saamaks keelegi poolt negatiivset hinnangut, kasvab ka kindlus ja julgus. Järelikult, mida enesekindlam ma laulmise suhtes olen, seda vähem kardan ma eksida.

Siinkohal tunnen, et ei saa mainimata jätta ka meie hääleseade õppejõudu Leelo Talvikut, kes samuti pühendas väga palju individuaalset aega meie häältele. Ta suutis alati luua energeetiliselt positiivse keskkonna, mis oli igatepidi toetav. Kahjuks oli mul lapsepõlves kogetust külge jäänud ülimalt suur laulmisega seotud psühholoogiline blokk, mis takistas mind hirmust vabaks laskmast, kuigi ümbritsev keskkond seda soosis.

3.1.6 Katkendid, esimesed lavalised kogemused

Esimese aasta teisest semestrist alates hakkasime tegelema tekstianalüüsimisega ja alustasime tööd valitud katkenditega erinevatest näidenditest. Keskendusime sellele, et tegelase mõtted ja sõnad saavad tegelase kehastaja mõteteks ja sõnadeks. Esimese katkendiga töö alustamine oli nagu üks suur kolgata tee. Ma ei osanud rakendada teoreetilisi teadmisi praktilises töös, sellest tingituna muutusid kõik paberil kirjas olevad tõesed teisejärgulisteks ja üritasin toore jõuga ennast rolli sobitada. Tundsin end kui *google translate* rakenduse füüsiline kehastus, kes lihtsalt monotoonselt teksti annab. Liikusin justkui robotolmuimeja mööda lava ringi, seejuures tundes veel suurt piinlikust ja häbitunnet, sest tajusin, et see on päriselust ikka väga kaugel. Ma kartsin ennast avada ja olla laval mina ise, leida asju iseenda pealt. Ega ma ei teadnudki, mida see „mina” ise laval olla tähendabki, kuna ma ei olnud iseennast veel tundmagi õppinud. Sestap tegin ma kõike seda, mida ma arvasin, et on „õige” teha, kaotades ära igasuguse vabaduse ja olles nii füüsiliselt, kui ka vaimselt krambis. Toitsin oma hirme pikkade monoloogidega enda peas ja erialapäevikuis. Süvendasin iseendale, et ma olen saamatu ja ei saa hakkama. „*Ma tunnen, et mul on täielik paigalseis. Olen nagu potti kinni jäänud väike muki, kes ei tea, kas minna vooluga kaasa või mitte ja jääb risti voolu poti vahele pendeldama*” (Pijon 2016) Ma ei andnud endale absoluutselt aru, et sellise mõttemaailmaga ma ainult takistan enda arengut ja sulgun järjest enam endasse.

Esimesed katsetused katkendeid esitada kulmineerusidki enamasti ainult skeemi täitmisega. Kuna olin füüsiliselt nõnda krambis, siis mõtte edastamiseks ei jätnud ma just palju ruumi. Tegelase sisemonoloog puudus täielikult, selle asemel oli peas vaid skeem, mida ma püüdliselt täita üritasin. Ei mingit „siin ja praegu” mängu, ega ka põhjendust, miks ma üldse laval olen või „ei saa mitte vaiki olla” tunnet, vaid lihtsalt - kuidas partneriga kokkulepitud skeemi sees ellu jääda. Lisaks peab mainima, et partneriga proovi tehes ei kulutanud me just palju aega teksti süvaanalüüsile vaid meie põhieesmärgiks oli paika panna vaimustav skeem, mis asendis, milline lause tuleb.

Teise aasta teise semestri lõpus, aga kaldusime oma katkendi lavapartneriga teise äärmusesse. Me tegelesime väga pikalt teksti analüüsiga, leidsime, et absoluutselt iga sõna, iga tähemärk, iga kirjavahemärk on **üliolulise** tähtsusega. Loogiliselt võttes ongi kogu näidendis kirja pandu oluline, aga meie ajasime asja endale teadmata ikka täiesti üle võlli.

Tegime tundekestvaid tekstianalüüse, kirjutasime lahti iga sõna ja mängisime kõik sündmused üliolulisteks. Koos sellega kadus igasugune dünaamika, sest kõik asjad olid pesunööri peal olulisel kohal. Ilmselt sai üleanalüüsimine alguse sellest, et meile korrutati, et me pole tekstianalüüsiga piisavalt palju vaeva näinud. Selleks, et iseendale tõestada, et oleme ikka küll, läksime oma analüüsimisega üle piiri. Me analüüsisime igat lauset, igat lõiku katkendist erinevalt ja lõime igale tähele, lausele, mõttele üliolulise tasuta. Lisaks lõppkokkuvõtteks ei sobitunud need igatpidi käänatud ja väänatud laused ja lõigud katkendi tervikuga kokku.

Üldiselt, mida esimesest katkendist edasi, seda enam loksusid asjad justkui iseenesest rohkem paika. (Kui just välja arvata teise aasta üleanalüüsimine.) Kuna me näitasime pea iga erialatund katkendeid ette oli võimalus ka teiste kursusekaaslaste pealt õppida ja märkusi kõrva taha panna. Leian, et just kõrvaltvaatajana oskasin rohkem märgata probleemseid kohti ka enda tehtavates katkendites ja rolliloogikates.

Lisaks probleemidele mõtte edastavusega olid suureks ohukohaks ka käed. Algselt ei osanud neid laval olles üldse kasutada, ka neile oli oma koreograafia välja mõeldud, millel puudus igasugune tõetunne ja loogiline seletus, miks ma kätega ringi vehin. Meie õppejõud Peeter Tammearu ütles kord proovis käte kohta, kui me ei osanud nendega midagi peale hakata: „No, mis sa teed, kui Issand Jumal on teinud need solkmed.”

Võtsin käte liikumist mõistuslikult, ega lasknud kehal ennast juhtida. Ma ei jälginud keha impulsse, et vaadata, mida ta suudab välja pakkuda. Üldiselt, aga mida aeg edasi, seda rohkem oskasime ka teatri teoreetilist poolt rohkem rakendada, küll ettevaatlikult ja aeglaselt ja vahest ka uljalt täiesti mööda pannes.

Teise aasta lõpuks aitas hirmule laval eksimise ees kadumisele tohutult kaasa turvatsoon, mis meil tekkinud oli - kõik usaldasid kõiki. Ei mingeid kõrvalpilke, mida keegi minust mõelda võiks, vaid üksainus suund, ma pean iseendaga tegelema, pole aega teiste arvamustele mõelda. Kuid see siiski ei tähendanud veel seda, et ma olin jätnud selja taha hirmuga rääkimise. Selle all ei mõtle ma paranemise vaid süvendamise suunda. Kuigi, tuleb tunnistada, et ka selleks ei jätkunud enam piisavalt palju aega, et end põhjalikult läbi võtta. Ilmselt olin selleks ajaks hakanud jõudma arusaamani, et võib-olla see ei ole kõige õigem viis endaga läbi saamiseks.

3.2 Hirmude üle valitsema õppimine diplomilavastuste näitel

Järgnevalt analüüsin kahe viimase kooliaasta olulisemaid lavastusi ning ka ühte erialast tööprotsessi. Vaatlen, mis on aidanud kaasa teel hirmu ületamisel või süvendanud seda veelgi. Analüüsi käigus proovin toetuda eelnevalt mainitud kuuetele hirmutekitajale ning töö esimeses osas välja toodud hirmu valitsemise meetoditele.

3.2.1 „Primaveera Paunveres”

Kolmas kursuses algas meie esimese diplomilavastuse „Primavera Paunvers” prooviprotsessiga, lavastajaks Sasha Pepeljajev, mis sai lavale toodud Ugala teatri alt. Temaga esmakohane toimus juba eelneval aastal. Seda prooviperioodi võiks ilmetada Pepeljaievi sõnad “Shit, it dosen’t work.. Lets keep it!”

Kuna lavastus oli keskendunud füüsilise teatri vormile siis ei puudunud sealt ka tantsimine. Ausalt öeldes, tundus proovide alguses tantsimine ikka väga võimatu ülesandena. Lavastaja mõtles ise kohapeal muusika saatel liigutusi välja, mis ei olnud just kergemate killast ning meie püüdsime need koheselt omandada. Ta luges muusikat kaheksa peale ja ehitas muusika rütmis liikumise üles. Mina, kes ei olnud siiani ei rütmi, ega muusika tajumisega esimese kahe aasta jooksul veel sina peale saanud, tundsin end merehätta sattununa olevat. Väljavõte erialapäevikust minu esimeste tantsukogemuste kohta Pepeljajeviga „*Täna õppisime jälle seda keerulist tantsu. Või noh teised tantsisid, mina rapsisin nagu tuuleveski edasi tagasi, üritades imiteerida seda, mida just ette näidati, aga minu keha tegi hoopis mingeid kolmandaid liigutusi, mis sarnanesid pigem krampide käes vaevlavale, kohe hinge heitma hakkavale anonüümseks soovida jäävale loomale...*” (Pijon 2017)

Siiski oli lavastaja meie suhtes äärmiselt toetav. Asjale tagantjärele otsa vaadates, leian, et kogu see protsess oli ülimalt oluline saamaks jagu hirmust tantsimise ja rütmi mitte tajumise ees. Meie kõigi kehad on väga erinevad ja see oligi üks lavastaja soovist, et me liiguksime oma kehamotoorika järgi. Tema õpetatud tantsud olid füüsiliselt väga keerukad, kuid ta oli väga kannatlik ja andis meie kehadele aega harjumiseks.

Lõpuks harjusime kõik kiire tantsuõppimise tempoga ära ja üks, mille eest ma sellele protsessile tohutult tänulik olen on, et ma õppisin tajuma muusika rütmi. Nagu öeldud luges Pepeljaiev muusikat kaheksaks - one, two three, four, five, six, seven, eight - tänu sellele sain ka mina muusikat tundma ja rütmis püsima (vähemalt algeliselt).

Lavastus ise oli etüüdide peale üles ehitatud. Tegime proovides sadu etüüde, mis küündisid seinast seinale. Kõik kõige hullemad fantaasiad sai etüüdidena ette kantud, kusjuures lavastaja oli kõige suhtes väga toetav, mida hullem fantaasia, seda parem. Kuna õhkkond prooviruumis oli positiivne, mõjus see sarnaselt ka kogu truppi energiale. Ainus hirm oligi seotud proovide algaasiga, kui tantsud mängu tulid, kuid sellestki suutsin ma üsna peatselt tänu toetavale energiale üle saada.

3.2.2 „Lumekuninganna”

Kui ma eelnevalt olen kirjutanud, kuidas ma ise olen erialastes tundides ja protsessides hirmuõhkkonda endale tekitanud, siis meie teise diplomilavastuse „Lumekuninganna” puhul tunnen, et selle tekkimisele aitas tugevalt kaasa ka lavastaja. Kolmanda aasta esimese semestri teises pooles läksid lahti jõululavastuse „Lumekuningana” proovid lavastaja Oleg Titovi taktikepi all, mis samuti jõudis lavale koostöös Ugala teatriga. Loomulikult ei saa väita nagu oleksime terve see periood ainult piitsa saanud, oli ka helgeid hetki, kus präänikut jagati, aga erialapäevikusse vaadates kumab rohkem läbi negatiivsust. Kuna meil oli Oleg Titoviga eelnev kokkupuude erialatundidest siis olime teadlikud tema emotsionaalsusest ja teadsime, et ta võib vahetevahel plahvatada. Mis on igati loomulik, elus mulle meeldivad temperamentsed inimesed

Proovid olid pingelised, eriti kaks viimast nädalat enne esietendust, kui siirdusime prooviruumist lavale. Uue ruumiga kohanemine võttis aega ja oli närvesööv. Juba hommikuti enne proovi algust oli õhk negatiivsest energiast nii paks, et löö kasvõi kirves õhku kinni. Selline keskkond pärssis nii minu, kui ka kogu truppi loomingulist tegevust. Olin nii füüsiliselt, kui vaimselt pinges nii enne proovi, proovi ajal, kui ka pärast proovi. Mis seda tingis olid lavastaja ja trupivahelised tülid ja arusaamatused. Ei ole olemas mingit haldajakepikist, mis paneks nägema kõike seda olukorda positiivsemas valguses, aga analüüsi käigus leian, et see andis nii edaspidiseks teatritöök, kui ka tavaeluks suure õppetunni. Ei saa näpuga kellegi pihta näidata ja vibutada ning hinnanguid anda, vaid tuleb sellistest olukordades üle olla ja mitte kõike väga isiklikult võtta. Kuid selles keerises sees olles oli raske ennast mentaalselt maha rahustada ja iseendaks jääda. Kogu see pinge lõppes sellega, et jäin keset etenduste perioodi tõsiselt haigeks, mul kadus hääl ja tõusis kõrge palavik. Sain ka unustamatu kogemuse mängida kaks etendust päevas haigena. Olin laval justkui deliiriumis, ega saanud vahest üldse aru, mis stseen parasjagu käimas on. Väärt

kogemus, mida enam naljalt korrata ei sooviks. Haigusest täielikult taastumine võttis peale etenduste perioodi peaaegu kaks kuud.

Lavastuses oli ühendatud kaks minu põhihirmu- laulmine ja tantsimine üheskoos. Tantsu poole pealt tekitas hirmu lavastaja poolne nõudlikus. Iseenesest nõudlikkuses pole midagi halba, aga siinkohal tuleks tähelepanu pöörata ka sellele, et keegi meie trupist polnud tantsimisega sina peal. Nagu eelnevalt olen oma hirmutekitajatena tantsimisest rääkinud siis tõesti, ei ma ei ole tantsija, mu koordineerimine ei ole nii hea, et suudaksin tehniliselt keerulisi liigutusi linnulennult haarata, kuigi ma olen selle poole püüelnud. Ma ei suudagi kahe aastaga omandada seda, millega mõni terve elu tegelenud on. Sestap pean ütleva, et üritasin säilitada seesmist rahulikkust, andes iseendale aru, et ma teen omalt poolt kõik, et teistega kaasas olla. Suutsin iseenda poolseid saamatuse süüdistused pöörata ennast julgustavateks abivahenditeks.

Teine suur hirm oli laulmine. Sellega toetas meid meie lauluõppejõud Peeter Konovalov. Olin ikkagi hädas oma hääleaparaadi piisava mittetundmisega. Ma ei tajunud päris täpselt, kust kohast ja, kui kõrgelt ma ikkagi laulma pean hakkama. Küll, aga tundsin, et kahe esimese aastaga on toimunud suur edasimineku, olin hakanud iseennast lauldes kuulma, kui valel kõrgusel laulu sisse tulin või viisist mööda laulsin. See omakorda tekitas minus ka natuke ebakindlust, sest nüüd kuulsin ka ise, kui kõvasti ja valesti ma laulda suudan. Igatahes oli Konovalov laulmise osas väga kannatlik ja abistav. Kui olin laulu juba omaks saanud hakkasime sellele ka karakterit juurde panema. See muutis laulmise kordades lihtsamaks, fookus ei olnud enam niivõrd laulmisel ja noodi tabamisel vaid, mida mu karakter selle all öelda tahab. Hakkasin rohkem fookust andma mõttele ja sellega koos loksusid ka kõrgus ja viis paika. Kui mõte on täpne, on suurem tõenäosus, et ka kõik muu on täpne.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et selle protsessi käigus hakkasin vaikselt oma hirme positiivseteks julgusteks muutma. Enam ei pühendanud ma niivõrd palju aega enda saamatusele, vaid julgustasin end individuaalselt iseendale keskendumisele. Kui ma koreograafia õppimise ajal sammu pidada ei jõudnud, toetasin end mõttega, et ma annan endast parima ja kui see ikka ei ole, kellegi jaoks piisav, siis isegi kui ma püüan, üle oma varju hüpata ma ei suuda. Ka laulmise osas oli toimunud enesekindluse kasv, kuna keskendusin laulu mõtte edastamisele siis andsin kehale vabaduse, mis juhtis hääle õigesse kohta ja vabastas krambist.

3.2.3 Katariina Undi töötuba

„Tuleb leida käsklusi, mis aktiveeriks kogu keha ja mõtte üheaegselt. Muidu aktiveeruvad erinevad käsklused kehas - mõte, keha, tunne - üksteisest lahus.” (Pijon 2018)

Kolmanda kursuse teisel semestril töötasime kuu aega Katariina Undi käe all. Töö kätkes endas Mihhail Tšehhovi psühholoogiliste žestidega lähemalt tutvust tegemist. Kolm kvaliteedipaari avatud-suletud, tõmbav-tõukav, läbitungiv-laiialivalguv. Neid kuute žesti proovisime rakendada nii väliselt, kui seesmiselt. Välise žesti kasutamise puhul on see meie füüsisel välisel vaatlusel hästi loetav, seesmise žestiga toimub suurem muutus hinges, millel pole väliselt silmnähtavaid tundemärke. Psühholoogilist žesti rakendades jätame rolliga sõbraks saades mõistusliku analüüsimise kõrvale ning läheneme sellele intuiitiivselt. Žestidega tööd tehes kogesin esmakordselt, kui palju võimalusi mu keha ise välja pakkus. Keha võttis justkui minu mõistuse üle kontrolli – tuleb enda keha ja enda impulsse usaldada.

Alustasime žestidega tööd kümne punkti skaalal maksimaalsel tasemel. Näiteks avatud žesti puhul pakkus keha täielikku avatust kätes, jalgades, rindkeres, ruumiga suhestuses leidsin ennast ruumi keskelt, seesmiselt tundsin end enesekindla ja võimekana. Suletud žesti puhul tundsin tugevat vajadust minna ruumi tagumise nurka, tõmmata ennast võimalikult kägerasse, peita enda silmi ja varjata end ümbritseva maailma eest, seesmiselt tajusin üksildust, kurbust, ebakindlust. Tõmbava žestiga tekkis tahe olla domineeriv ümbritseva maailma suhtes. Tõukava žesti puhul, tundsin end üleolev olevat ning oleksin tahtnud viisakalt kedagi pikalt saata, mis omakorda tekitas minus endas ebamugavustunnet. Kõige konfliktsemaks žestiks pean ma läbitungivat žesti. Selle rakendamisega tundsin ma väga tugevat tahtmist, kellelegi lihtsalt vastu vahtimist anda, tundsin väga tugevat nii seesmist, kui ka välist raevu ja viha ümbritseva maailma suhtes. Selle vastandiks laiialivalguva žesti puhul tundsin ma kehas lõdvestuse ja loiduse vahepealset, justkui süldi tunne, kes tuule käes võbeleb. Seesmiselt hajusust ja tühjust, mõte ei suutnud millelegi fokuseeritud olla.

„Käsklused näitlejale peaksid olema võimalikult täpsed, mis aktiveerivad näitlejas õige suuna.”(Pijon 2018) Žestide puhul oli oluline anda enda kehale vabadus. Läbi konkreetsete käskluste suutis keha mind juhtida emotsionaalsetesse seisunditesse, mida mõistusliku analüüsiga oleks väga raske saavutada.

Võib öelda, et see kuuajaline Tšehhovi töötuba oli üks laval eksimise hirmust üle saamisel edasiviivamaid protsesse. Kui kahel esimesel aastal keskendusin pigem sellele, kuidas oleks „õige“ laval käituda, kuidas oleks „õige“ oma käsi laval lehvitada, kuidas peaksin ma istuma

ja astuma siis nüüd, tundsin esmakordselt sellest pingest vabanemist. Kuulasin täielikult enda keha, mida mu keha, mis olukordades ise välja pakub. „*Peab tekkima soov ennast arendada, mitte hoidma ennast hirmus, et mis saab, kui ma midagi „valesti” teen või tundma häbitunnet. Ole julge ja avatud kõigele. Lase kehal teha, mida keha soovib, päriselt.*”(Pijon 2018)

3.2.4 „Gulliveri reisid”

Kolmanda aasta suvel saime kuue kursusekaaslasega võimaluse osaleda Nuku Teatri suvelavastuses „Gulliveri reisid,” mille lavastajaks Taavi Tõnisson.

Prooviprotsessi alguses tundsin end kui hirmunud loomake, kes oleks tahtnud pea liiva alla peita ja oma urgu pugada. Kuna eelnev eksamijärgne tagasiside oli minu enda jaoks kõike muud, kui rõõmustav siis peas ketras kõik tagasisides kuuldu nagu strobo valgus. Olin hetkega tagasi jõudnud nullpunkti ja oma mõtetega hakkasin uuristama teed sügavusse. Samas oli eelnev kuuajaline töötuba olnud kooli arengutees üks edasiviivamaid jõude.

Raske on näppu peale panna hetkele, kui ma võin ütelda, et ma ei olnud enam hirmunud, et ma sain eksamijärgsest tagasiside hirmust üle, et ma olin valmis uuesti eksima, pea ees vette hüppa ja ennast vabaks laskma. Teadlikult ei teinud ma selle heaks midagi. Kuid siiski pean mainima, et selles hirmus toetusin ma paljuski enda kursusekaaslastele, kes minusse hulganisti positiivset energiat süstisid. Tunnen, et olen alati paljuski enda sisse elanud ja üritanud võimalikult vähe enda tundeid välja näidata, aga leian, et on oluline oma hirme ja rõõme ka teistega jagada. Ei saa ainult enda sisse elada, vaid tuleb vabaks lasta ja vahel ka teistele toetuda ja ka ise tuge pakkuda.

„Gulliveri reiseid” lugu iseenesest on mind isiklikus plaanis kõikidest kooliaegsetest töödest kõige enam seesmiselt puudutanud. Kuna ma ka ise kaotasin teatrikooli esimesel aastal ootamatult oma isa siis oli mul „kerge” enda tegelaskujuga samastuda ja tunda sügavalt ja väga lähedalt, mida ka minu mängitav tegelaskuju tunda võiks. Olgugi, et „Gulliveri reiseid” loos on Gulliver tegelikult elus ja naaseb koju, siis pere arvas teda surnud olevat. See „kerge” samastuda, aga tähendas end psühholoogiliselt raskesse olukorda asetamist. Kuna isa surmast oli möödas vaevalt kaks aastat ja olin ennast sinnani koolitööga pidevalt rakkis hoidnud, et mitte lähedase inimese kaotusele päriselt otsa vaadata, siis esmakordselt olin sunnitud selle enda jaoks täielikult lahti mõtestama. Surm on üldse midagi sellist, mida on

raske mõista, eriti, kui elust lõigatakse ära väga lähedane inimene. Tunnen, et Gulliver seilas just täpselt õigel ajal mu ellu ja pani mind tegelema enda sees toimuva segadusega, mis vabastasid keha üleliigsetest pingetest, mis mind pikalt rõhunud olid. Kuigi tuleb tunnistada, et prooviprotsessi alguses puiklesin ma sellele kindlalt vastu, tekkis hirm enda sisse vaadata, sest kartsin teada saada, mida ma seal näen. Siiski teadsin, et millalgi tuleb see teekond ette võtta, et iseendaga rahu sõlmida, miks siis mitte sellega kohe pihta hakata?

Terve prooviperioodi õhkkond oli igati toetav ja võib isegi öelda, et armas. Meile, tudengitele, oli antud võimalus koostööd teha professionaalsete näitlejatega, lisaks oli erakordne võimalus teha tutvust nuku- ja maskimänguga. Maskimängust üldisemalt siis teise aasta alguses oli koolis kahe nädalane töötuba koos *commedia dell'arte* õpetaja Matteo Spiazziaga, kus saime esmakordselt maskimängu praktiseerida. Nüüd tekkis selleks uus võimalus. Maskimäng on olnud üks vabastavamaid kogemusi üldse. Maski all saan ma justkui teistsuguse hingamise, mida ma ilma maskita veel kogenud ei ole. Justkui keegi teine elaks minu sees ja räägiks, kellegi teise mõtteid. See on nii kummaline tunne, kui ma suudan ennast sada protsenti tegelase hooleks usaldada ja iseenda unustada. Koos sellega ei kaasne ka hirmu tunnet. Maski all olles olen ma justkui hirmu eest varjus ning julguse poolt mängu haaratud.

Ka nukumängu suhtes, kuigi see oli minu jaoks täiesti uus asi, ei tundnud ma mingisugust hirmu, kui siis ainult aukartust. Meil oli käsitleda ülielusuuruses mitme meetrine nukk, kelle kätt mul au juhtida oli. See nõudis tugevat trupi tunnetamist, sest nukku juhiti kohati kaheksa inimese poolt korraga. Üldse on oluline kogu trupi ja partnerite tajumine laval, ei saa üksinda individuaalselt perutama hakata, vaid peab tajuma grupi ühtsust, koos hingamist.

3.2.5 „Protsess”

Neljas aasta algas samuti Nuku Teatris meie ühise diplomitöö „Protsessi” väljatoomisega, mille lavastajaks oli taaskord Taavi Tõnisson.

Kristjan Poom: „Prooviprotsess on kõige vabastama periood üldse, sa saad nii palju katsetada kui vähegi tahad.” Sa võid lugeda ükskõik, kui palju tahes raamatuid, õpetusi, otsida abi mediteerimisest, esoteerikast või millestki enamast ja siis on su ees sõber, kes ütleb nii muuseas ühe lause ja hetkega käib su peast klõks läbi. Nagu öeldakse, et suitsunurgas tulevad ikka kõige paremad mõtted siis tõesti, pausi ajal proovis toimunut

arutades, väitis Kristjan, et prooviperiood on tema jaoks kõige vabastavam periood, kus saab kõike katsetada ja proovida. Sealt alates toimus minuga justkui muutus, tõesti, Kristjani öeldu vastab 100% tõe. Peas oleks kõik justkui hetkega paika loksunud ja ma esitasin endale teadlikult küsimuse - miks ma proovide ees hirmu tunnen? Sest ma ei tea, mis proovis saama hakkab, ma ei tea kuhu liikuda, astuda jne. Aga mis siis selles? Mitte midagi. Mis minuga siis juhtub, kui ma teen „valesti”? Saan uuesti proovida ja lavastajalt ka ehk suunava märkuse, mis mind abistada võiks?

Esimesed lugemisproovid ja lavaproovid on minus alati teatavat ebamugavustunnet tekitanud, eriti, kui grupis on uusi liikmeid, keda ma veel nii hästi ei tunne. Arvan, et see on seotud hirmuga, millest ma ka eelnevalt olen juttu teinud – hirm saada hinnanguid. Keegi ei tule hindama, me kõik tuleme tegema ühtset asja ja, kui keegi ütlebki märkusi siis ainult selleks, et abistada, mitte nuga selga lüüa.

Lugemisproovide peamiseks hirmutekitajaks on saamatus lugemisega hakkama saada. Vahest ma ei suuda eristada sõnu reas, vaid nad jooksevad reapeal kokku nii, et pole tühikuid sõnade vahel vaid on üks suur pikk rida. See ilmnes juba esimeses klassis, kui ma arvasin, et nii see ongi, sõnade vahel ei olegi vahesid vahel. Olen täheldanud, et selline olukord on hõlpsam tekkima, kui tunnen end pinges olevat – mida rohkem ma pinges olen seda suurem on tõenäosus, et tühikud lendavad sõnadevahelt parematele jahimaadele. Ma täpselt ei tea, kuidas seda olukorda parandada ja tühikuid tagasi võluda, aga ilmselt peaksin enda sees rahu säilitama.

Tänu Kristjani antud mõttele, kujunesid „Protsessi” proovid minu jaoks seesmiselt rahulikult. Isegi, kui proov ei läinud just kõige paremini ei materdanud ma ennast enam erialapäevikutes ega ka peas, vaid otsisin lahendusi – kuidas olukorda paremaks muuta. Tunnen, et sealt alates on toimunud suurem muutus endaga rahu tegemisel ja vabaks laskmisel. Sellega kaasnes ka endale suurema lavalise vabaduse andmine. Nii „Gulliveri reiseid,” kui ka „Protsessi” lavastusprotsessid olid väga toetavad ja näitlejasõbralikud. Õhkkond proovi tegemiseks oli igati inspireeriv, mis pani silma särama.

Niisiis olin ma neljanda aasta alguses valmis oma hirmuga päriselt dialoogi astuma. Vestlused olid küll napisõnalised, aga sellegipoolest julgustavad.

3.2.6 „Dekameron”

Neljanda aasta kevad algas VAT Teatris „Dekameroni” proovidega Aare Toikka eestvedamisel. Koos prooviprotsessi algusega hakkasime paralleelselt ühes kursusekaaslase Karoliniga tegema treeningprogrammi Insanity, mis kätkes endas kuut päeva nädalas tunni ajalist üldfüüsilist treeningut ning, mis kestis kaks kuud. End praktiliselt iga päev treenides, tundsin, kuidas sain enda kehaga lähemalt tuttavaks. Treenisin nii võhma, kui ka kõiki lihasgruppe, millega koos kasvas üldine kehaline võimekus. Kuna keha on näitleja üks põhilisi tööinstrumente siis järjest enam hakkasin end laval mugavamalt tundma, eriti, mis puudutas just füüsiliselt keerukaid liikumisi või kurnavaid stseene. Lisaks andis treening võimaluse pea korraks mõtetest tühjendada ja ennast maha laadida. Tavaliselt tegin trenni just hommikuti, enne proovi, mis äratas mind hommikusteks proovideks nii vaimselt, kui ka füüsiliselt üles. Kõik see lisas juurde hulganisti enesekindlust, et ma olen füüsiliselt järjest võimekam.

„Dekameroni” perioodiks olin täielikult loobunud enda kirjalikust materdamisest, vaid pühendasin rohkem aega prooviprotsessile. Kuna ma olin iseenda suhtes järjest enesekindlam siis ei tundnud ma ka otseselt millegi ees hirmu. Ei tantsimise, lavalise liikumise, eksimise ega ka millegi muu ees. Tundsin, et olen iseenda suhtes kätte saanud teatava vabaduse ja piiramisrõnga seljataha jätnud. Kui vaadata tagasi esimestele semestritele, kui ma ainult materdasin ennast siis nüüd ei lasknud ma tagasilöökidel enda üle võimust võtta. Suutsin jääda rahulikuks ja otsida edasiviivaid lahendusi.

Üldse oli „Dekameroni” prooviperiood loomingulises mõttes üks kõige parema õhkkonnaga protsesse. Tundus nagu kõik oleks kõigest kogu aeg vaimustuses, näitlejatel silmad särased ja, mis peamine, lavastaja oli eriti suur rõõmurull, kes sütitas meisse iga kord positiivset mõtlemist. Kuigi jah, tuleb tunnistada, et proovide algus oli natukene segane periood, kui ei olnud päris täpselt aru saada, mida, kuidas ja mis stiilis lavastus üldse välja peaks tulema või nägema. Siiski ei tekitanud see kõrgendatud hirmutunnet, ega paanikat, kõik olid selle sees üdini rahulikud. Rahulikkus sünnitab rahulikkust, paanika paanikat.

4. JÄRELDUSED

Mis erialapäevikut uurides eriti silma jääb on, et esimesel kahel aastal, eriti esimesel, ma küll rääkisin oma hirmuga, aga enamasti mitte paranemise suunas, vaid süvendasin seda iseendas. Ma lihtsalt kartsin, värisesin kui haavaleht, kui pidin lavale minema. Ma isegi ei proovinudki ega osanudki endale esitada küsimust, miks ma hirmu tunnen? Sestap sai hirm jõudu aina juurde, toitsin oma hirmu teadmatusega ja elasin justkui hirmumulli sees. Siiski kolmandal aastal märkan esimesi paranemise märke, kui hakkasin enda materdamise asemel ennast julgustama ja võimetekohaselt enda arenguid märkama. Esmane teadlik hirmuga dialoogi astumine toimus alles neljanda aasta alguses, kui ma teadlikult esitasin endale küsimuse – miks ma hirmu tunnen? Sealt alates olen hakanud rohkem teadlikult tähelepanu pöörama hirmudele enda ümber ja sees.

Päris mitmes hirmutekitaja punktis jõudsin ma tõdemuseni, et hirm eksimise ees on tegelikult seotud hirmuga saada negatiivne hinnang. Kõrvalpilg, mis hindab iseennast ja mõtleb, mida teised küll minust mõelda võivad. Sellega koos olen asetanud ennast piiramisrõngasse, mis on pärssinud minu arengut. Ilma, et ma sellele suuremat tähelepanu oleksin pööranud, kadus see aja jooksul justkui iseenesest. Ilmselt tulenes see enesekindluse kasvust, julgusest olla mina ise. Kindlasti soosis kõrvalpilgu kadumist ka kahel esimesel aastal tekkinud kursusesisene turvatsoon, kus oli nii öelda mugav eksida.

Laiemat pilti vaadates tunnen, et üldiselt on kõik hirmud olnud seotud siiski enesekindlusega, eriti need, mis on alguse saanud lapsepõlvest või kaugemast minevikust. Näiteks laulmine ja üldse minu häälega seonduv hirm, on alguse saanud päris kaugest lapsepõlves ja sellega on seotud ka enesekindluse langus nendega seotud küsimustes ja tegevustes. Kui mul oleks olnud piisavalt enesekindlust, siis ma poleks hoolinud õpetaja sobimatust märkustest ja edasi laulnud või leidnud võimaluse enda arendamiseks. Kuna olin alles väike laps siis tundus loomulik, et täiskasvanud inimesed teavad kõike ja järelikult on õpetajal õigus. Süvendasin endale, et ma ei saa laulmisega hakkama ja kui kuskil tuligi suu selleks otstarbeks avada tundsin ääretut ebakindlust.

Olen jõudnud arusaamani, et enamus hirme, millel olen enda üle valitseda lasknud on tingitud lapsepõlvest saadud negatiivsest tagasisidest või teatud spetsiifiliste oskuste mittetundmisest. Tantsimise ja laulmise puhul tunnen, et vabanemine hirmust on toimunud enamjaolt nende oskuste arendamistest ja treenimisest. Hirm muutub julguseks, kui on piisavalt enesekindlust lasta asjadel olenemata tulemusest iseendaga juhtuda. Niivõrd tähtis ei olegi tulemus, milleni jõutakse vaid teekond, olgugi, et see alati ei pruugi tähendada kekslemist lillepõllul, vaid mudamaadlust. Selle juures on oluline olla antud situatsioonis, antud õpetuses, antud õppetunnis iseenda jaoks vaba. Teel saamaks ennast paremini tundma end piiramisrõngasse asetades, ollakse juba eos eesootavate olukordade suhtes tõrges ja suletud. Kokkuvõtvalt sõnastades tundsin ma hirmu eksida uute asjade ees, millega mul polnud varem eriti kokkupuuteid olnud.

Tunnen, et hirmu tekkimine ja hirmu suurus on väga lähedalt seotud ka ümbritsevast keskkonnast. Kui ma niigi iseenda peas seda hirmu olin tekitanud ja kui sellele lisada ka näiteks negatiivsust täis prooviõhkkond, siis kokku saab sellest ühe suure hirmumaaailma. Kui, aga omavahel liita positiivne prooviõhkkond ja minu peas toimuv iseenda hirmule õhutamine, siis saame aga väikse soolatüki, mis vees ära lahustub. Hirm toidab hirmu, positiivsus aga lahustab seda.

Niisiis julgen väita, et enamus hirme ületasin ma ennast ebamugavatesse ehk hirmu tekitavatesse olukordadesse heitmisega. Kuna see muutus nii öelda tavaliseks ehk igapäevasteks siis hirm kadus just tänu harjumusele – harjusin ebamugavate olukordadega ära. Siinkohal aga ei tohiks ära unustada minu harjumust hirmuga rääkida, mitte positiivses vaid negatiivses suunas. Teadlikult, ega ka mitteteadlikult ei otsinud ma abi sellest lahti saamiseks, vaid see juhtus justkui iseenesest, loomulikul moel, millele on mõistuslikult väga raske täpset põhjendust leida.

KOKKUVÕTE

Käesolevas lõputöös uurisin, kuidas hirm on saatnud mind läbi nelja teatrikoolis veedetud aasta. Proovisin aru saada, mis on minu peamised hirmud ning kuidas ma ise olen enda jaoks loonud hirmuõhkkonna loominguliseks tegevuseks.

Erialapäevikuid uurides suutsin kaardistada kuute põhilist hirmutekitajat kahel esimesel aastal. Neid võiks nimetada järgmiselt: uus keskkond, õppejõud Kalju Komissarov, erialaste mõistete mittetundmine, rütmi ja koordinatsiooni mitte tajumine, lauluoskuse puudumine, esimesed lavalised kogemused.

Avastasin, et esimesel kahel aastal ma rääkisin enda hirmuga parenemisele vastupidises suunas ning süvendasin enda hirme veelgi. Ma ei osanud endale esitada küsimust, miks ma hirmu tunnen? Alles kolmandal aastal on tajuda liikumist paranemise suunas, kui enda hirmutamise asemel hakkasin ennast julgustama ning neljanda aasta alguses, küsisin ma esmakordselt endalt teadlikult küsimuse, miks ma hirmu tunnen?

Hirmu uurides avastasin, et peamiselt kartsin ma saada, kellegi poolt negatiivset hinnangut. Tahtmatu kõrvalpilk, mis hindas iseennast. Koos sellega asetasin end piiramisrõngasse, mis takistas minu arengut. Tänu turvatsoonile ja enesekindluse kasvule õnnestus mul sellest vabaneda.

Leidsin, et paljud hirmud on seotud madala enesekindlusega, eriti need, mis on alguse saanud lapsepõlvest. Kõige suurema hirmupitseri jälje on jätanud lapsepõlves saadud negatiivne hinnang minu lauluoskuse kohta.

Enamus hirme, millel olen lasknud enda üle valitseda ongi tingitud, kas lapsepõlves saadud negatiivsest tagasisidest või teatud spetsiifiliste oskuste mittetundmisest. Hirmust vabanemine on toimunud nende oskuste arendamise ja treenimisega. Hirm muutub julguseks siis, kui leidub piisavalt enesekindlust lasta asjadel olenemata tulemusest iseendaga juhtuda.

Jõudsin arusaamani, et hirm on lähedalt seotud ka ümbritsevast õhkkonnast. Mida positiivsem prooviõhkkond, seda lihtsam on ennast hirmust vabaks lasta.

KASUTATUD KIRJANDUS

Allik J. jt. 2002. *Psühholoogia gümnaasiumile*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus

Bachmann T. & Maruste R. 2001. *Psühholoogia alused*. Tallinn: Kirjastus Ilo

Carnegie D. 2015. *Kuidas vabaneda stressist ja muretsemisest*. Tallinn: Pilgrim

Pijon S. 2015. *Erialapäevik I*. Viljandi

Pijon S. 2016. *Erialapäevik II*. Viljandi

Pijon S. 2017. *Erialapäevik III*. Viljandi

Pijon S. 2018. *Erialapäevik IV*. Viljandi

Riemann F. 1999. *Hirmu põhivormid*. Tartu. Johannes Esto Ühing

Müller W. 2005. *Ära põgene hirmu eest*. Tartu: Johannes Esto Ühing

Oida Y & Marshall L. 2007. *Nähtamatu näitleja*. Tallinn: Eesti Teatriliit

Osho 2016. *Hirm. Ebakindluse mõistmine ja aktsepteerimine*. Tallinn: Sinisukk

Yeung R. 2010. *Enesekindlus. Kunst saada seda, mida sa tahad*. Tallinn: AS Pakett trükikoda

SUMMARY

In this thesis I analysed how fear has sent me through four years of studying in drama school. I tried to understand what I feared the most and how I myself have been building an atmosphere of fear while working on creative levels.

I was able to map six basic fear-makers about first two years from my diaries of speciality. These fears were: new environment, lector Kalju Komissarov, not knowing the concept of speciality, not sensing rhythm nor coordination, lack of singing skills and my first stage experiences.

I noticed that instead of helping myself with my fears, I was deepening them more and more during first two years of school. I was not able to ask myself, why do I fear? However there are signs of improvement on the third school year, when I started to encourage myself instead of scaring even more. And for the first time I asked myself, consciously, why do I fear, in the beginning of fourth year.

While researching fear I discovered that mostly I was scared to get negative feedback from people. I besieged myself with an unintentional judgmental side look and it hampered my development. I came through it by the growth of my self-confidence and a sense of security that came with it.

I discover that many fears are caused by low self-confidence especially those that appeared in childhood. Negative evaluation on my singing skills from my childhood has given me the greatest fear mark.

Most of the fears that have got me are coming from negative feedbacks from my childhood or not knowing some specific skills. I have been training and evolving these skills in order to get rid off my fears. If one has enough self-confidence to let things happen to him, no matter what the outcomes will be, only then can fear be turned into courage.

I came to an understanding that fear is closely connected to the atmosphere of its environment. The more positive the atmosphere of the rehearsal is, the easier it is to someone to let go of he's fears.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, **Silva Pijon**,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „**HIRM**,“ mille juhendaja on **Ott Karulin**, 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.

Silva Pijon

20.05.2019