

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Teatrikunsti õppekava

Miika Pihlak

**NÄITLEJA LOOMINGU EESMÄRK JA SELLE  
SAAVUTAMISE VAHENDID LÄBI MINU ISIKLIKU  
KOGEMUSE**

lõputöö

Juhendaja: Ele Viskus, MA

etenduskunstide rakendusteooria lektor

Kaitsmisele lubatud .....

Viljandi 2021

## **Sisukord**

SISSEJUHATUS .....	3
1. NÄITLEJA EELDUSED – SKELETT .....	4
2. NÄITLEJA TREENING – LIHASED .....	8
2.1. Näitleja keha .....	10
2.2. Näitleja hääl .....	13
2.3. Näitleja vaim – VERE- JA HAPNIKUVARUSTUS .....	16
3. NÄITLEJA LOOMING .....	20
3.1. Näitleja loomingu eesmärk .....	20
3.2. Minu loomingu eesmärgipärased hetked .....	22
KOKKUVÕTE .....	26
KASUTATUD KIRJANDUS .....	28
SUMMARY .....	29

## SISSEJUHATUS

Näitlejaamet nõuab järjekindlat tööd iseendaga. Sellest on kirjutanud mitmed teatriuurijad, õppejõud ja praktiseerijad nagu näiteks Konstantin Stanislavski, Jean Benedetti, Mihhail Tšehhov, Jerzy Grotowski ja Martin Veinmann. Kasutan mainitud autorite kirjutisi, et mõtestada miks peab näitleja pühendumata enda arendamisele, mis on selle töö eesmärk, milline on näitleja väljund ja mida saab nimetada näitleja loominguks. Selle näitlikustamiseks kasutan omaenda kogetut ja teadmisi, mille olen omandanud näitlejatööd õppides ja praktiseerides.

Olen jaotanud näitleja töö endaga kolmeks tasandiks: näitleja eeldused, näitleja treening ja näitleja looming. Toon sisse anatoomilise metafoori, mille kaudu neid tasandeid avada. Inimkeha koosneb laias laastus skeletist, selle külge kinnituvatest lihastest, mille korrapärase töö tagab vere- ja hapnikuvarustus, ja pealmise kihi moodustab nahk, meie väline kate, mis kõike koos hoiab. Läbi selle metafoori saab kirjeldada näitleja olemust. Skeleti moodustavad eeldused, teatud märgid, mis viitavad, et luustik on piisavalt tugev ja selle peale saab üles ehitada elujõulise inimese. Eeldused aga jäävad asjaks iseeneses, kui neid ei arendata edasi. Lihased moodustuvadki uutest teadmistest ja oskusest neid rakendada ning nende eesmärgipärase töö garanteerivad pidev vere- ja hapnikuringlus ehk näitleja enda elukogemus, teadmised, silmaringi suurus, läbielamised, mis on pidevas uuenemises, arengus ja muutumises. Selle terviku peale moodustub nahk, mille anatoomiline eesmärk on kaitsta inimkeha välismõjutajate eest. Niisiis, näitleja plaanis, tugev baas, mille toel teha õigeid loomingulisi valikuid, tagamaks optimaalne ehk kõige soodsam tegutsemisviis, et mitte oma ressursse ilmaasjata raisata, ja olla selle juures produktiivne. Näitleja loominguliste impulsside viljakus sõltub kirjeldatud anatoomilise keha ülesehitusest.

Töö jaguneb kolmeks osaks: esimeses kirjeldan näitleja eelduste valimit ja vajalikkust, teises osas keskendun näitleja tööle iseendaga ehk kehalise, häälelise ja vaimse aparadi arendamise olulisusele ning viimases osas jõuan loominguni ja selle eesmärgini ning toon välja enda loomingu eesmärgipärased hetked.

## 1. NÄITLEJA EELDUSED – SKELETT

Mis on näitlemine? Sellele küsimusele vastab Inglise teatriprofessor Jean Benedetti oma raamatus „Stanislavski ja näitleja“ öeldes, et „näitlemine on loodud käitumine, ettevalmistatud spontaansus; miski, mis sarnaneb elule, kuid on tegelikult valikuline osa elust, ja on kokku pandud nii, et publik saaks ennast tunda osalisena esitatavates sündmustes“. Selleks, et seda saavutada, peab näitleja looma lavalise „mina“, mis nii välimuse kui ka hääle poolest oleks samamoodi inimene nagu näitleja päris „mina“. (2017, lk 29) Pealtnäha lihtne ja loogiline seletus hõlmab endas aga palju suuremat maailma, kui tahta olla oma lavalise „mina“ loomises meisterlik. Meisterlikkuse ni jõudmine algab aga juba maast madalast, selleks vajab näitlejaks pürgija teatud eeldusi.

Skelett on inimese tugisüsteem, mille peamine ülesanne on keha kanda ja toetada. See on igal inimesel sündides kaasa antud ja omane ning selle areng sõltub geneetilistest ja keskkondlikest mõjutajatest. Skelett on eeldus, et selle peale saaks areneda elujõuline struktuur, mis võimaldab inimese täisväärtuslikku toimimist, liikumist ja kaitset. Ka skelett ise on oluline osa liikumise võimalikkusest, kuid moodustab kogu terviksüsteemist passiivse osa. Nii nagu inimkeha puhul skelett, moodustavad näitleja eeldused tema tugisüsteemi, mille peale saab läbi treeningu ja pideva arendamise vormida tervikliku üksuse, mis suudab oma loomingu impulssi väljendada võimalikult täpselt ja puhtalt. Eeldused on aga näitleja jäik passiivne osa, baas, mis küll võimaldab teda kanda, kuid suuna ja elastsuse annab nendele rajatud lihaste toonus. Esimeses peatükis kirjeldan, mida pean näitlejaks pürgija tugevaks skeletiks ehk milline võiks olla häälematerjal ning kehaline ja vaimne võimekus, mis toetaks näitleja edasist arengut.

Üheks oluliseks näitlejaks pürgimise eelduseks on tahe näitlejaks saada. Kõik algab sisemisest põlemisest, et seda ametit pidada. Minu puhul oli asi teisiti. Mind on küll alati teater ja näitlemine huvitanud ning olen sellega lapsepõlvest saati hobikorras tegelema, gümnaasiumis õppisin isegi teatrikallakuga klassis, kuid minu sisemine leek oli suunatud meditsiinivaldkonna poole. Paraku minu enda osavõtmatuse ja suuresti ka laiskuse tõttu ei olnud minu õppetulemused piisavad, et meditsiini õppima pääseda. Seetõttu otsustasin

proovida ka teatrikooli, kuhu sisse saamine polnud minu jaoks peamine eesmärk, pigem eneseteostuse vajalikkus. Kooli sisse saades aga mõistsin, et pean enda väärtused ümber hindama, kuna sellise vaatan-kuulan-natuke-teen suhtumisega pole võimalik seda kooli läbida ega näitleja ametit pidada.

Minu näitlejaks saamise teekonnal kerkis üles laiskuse aspekt. Näitleja õppes ja ametis selleks kohta ei ole. Muidugi see aeg-ajalt kimbutab, kuid sellest tuleb üle astuda. Näitleja treeningu teekond nõuab vastupidavust ja tugevat enesekontrolli, et sellel rännakul hakkama saada – ellu jääda. Samal ajal ei saa enesekontroll olla liialt raudne, mis puudutab enda manipuleerimist, kuna vastasel korral jääb näitlejaks pürgija edasisel treeningul pealtvaatajaks, sest ei lase teadmatust endale ligi. Esimesel õppeaastal teatrikoolis minuga nii juhtuski, ma jäin õppesest kõrvale, kuna mul puudus usaldus sellise õppevormi vastu. See oli minu jaoks midagi liiga harjumuspärast, mis muutis sellesse lödvestumise keeruliseks. Alles esimese aasta lõpus, mil hakkasin tajuma näitleja ameti mitmekülgset ja võimalusi, leidsin endas tahte sellel teekonnal jätkata ja sellele pühenduda. Avatud meel kõige uue, hirmutava, teadmatu, mitte kogetu vastu aitab kontrolli barjäärist üle astuda. Samuti ei saa selle ameti puhul üle ega ümber julgusest – julgusest eksida, proovida, katsetada, uurida, raskustele vastu astuda. Arglikkus ja hirm hoiavad vaos ning ei lase pöörasustega kaasa minna. Kuna aga näitleja võimalus on teha võimatu võimalikuks, siis selle tegemine nõuab julget pealehakkamist ja ilma kõhklisteta tundmatusse sisse hüppamist. Kindlasti toetab seda ka uudishimu. Huvi paneb inimese tegutsema nagu januse ja näljase.

Uudishimu tuleb laiendada ka üleüldiselt elule. Näitleja materjal loomeks tuleneb tema enda kogemustest ja läbi elatud emotsioonidest, tunnetest, olukordadest. Mida suurem on pagas, seda mitmekülgsem saab olla näitleja looming. Leidub vähe selliseid geeniuseid, kes suudavad jätkusuutlikult terve elu vältel olla loomingulised, olles terve aeg kapseldunud kitsasse keskkonda, kus puudub kontakt muu välise ilma ja inimestega. Seetõttu on eriti oluline lai silmaring ja avatus kogu ümbritseva suhtes. Teadmised, mis tulevad raamatuid lugedes, filme vaadates, kunstimuuseumi külastades, aga ka elu vaadeldes ja ümberolevate inimestega suheldes, loovad aluse inspiratsiooniks, läbi mille näitleja end teostab. Enne teatrikooli õppima asumist ei olnud ma suur raamatute lugeja. See tegevus tundus mulle aja raiskamisena, kuna näis liialt üksluine ja igav, kuid nüüdseks olen aru saanud selle vajalikkusest. Iga loetud raamat on justkui uus kogemus, mida saab võrdsustada reaalses maailmas kogetuga. Lisaks treenib säärane mõtletegevus kujutlust ja fantaasiat, mis on näitlejaametis möödapääsmatud. Teatriteoreetik Konstantin Stanislavski kirjutab oma

raamatus „Näitleja töö endaga“: „Emotsionaalne aines on eriti väärtuslik, see moodustab rolli hingeelu, mille loomine on meie kunsti peamine eesmärk. Selle hankimine on raske, kuna see on nähtamatu ja tabamatu, ebakindel ning ainuüksi sisemiselt tunnetatav.“ (2021, lk 186) Just see sisemiselt tunnetatav aines saab anda iseloomuliku isikupära, millesugust rohkem ei leidu ning mis teeb ühe näitleja loomingulisusest ainukordse nähtuse.

Näitleja amet seab tingimused kõnele ja häälele. Nagu ütleb näitleja ja õppejõud Martin Veinmann oma raamatus „Vajadus olla mõistetav“, et „kuigi meie erialane eesmärk on olla kuuldav, arusaadav ja mõjuv, on meie kõnelemine laval samast seemnest kui kõnelemine väljaspool seda“ (2001, lk 13). Selleks, et lavasituatsioonis häälega mängimisel probleeme ei tekiks, peab juba varasemalt olema tugev materjal, mida vormida ja edasi arendada. Enda häält olen alati pidanud oma tugevuseks, seda just hääleulatuse ja selge kõla tõttu, kuid see ei tähenda, et selle arendamine kergemate killast oleks. Hääle hea kõlavus on suur trump, kuna näiteks suurel laval mängides peab häälematerjal olema piisav, et ilma endale liiga tegemata täita kogu saal. Samuti nõuab näitleja amet selget diktsiooni ja arusaadavat väljenduslaadi, et olla mõistetav. Näitleja peab olema suuteline töötama erinevate emotsioonidega, mis väljenduvad koheselt ka hääles. See nõuab kontrolli oma hääle üle, et mängida erisuguste toonide ja kõlavärvidega. Väga omanäoline loomulik hääletoon võib näitleja töövõimalusi piirata, juhul, kui see toon loob iseenesest karakteri, millest on keeruline kõrvale vaadata.

„Kehaline tegevus on näitlemise alus. See on see, mida publik näeb ja tõlgendab - liikumine, kehaasend, žest -, et mõista näidendi mõtet. Näitleja kehakeel edastab suurema osa tähendusest, seda isegi juhul, kui mingil põhjusel ei ole teksti kuulda või sellest ei saada aru. Keha peab välja tooma meie tahtmised ja väljendama psüühilist seisundit, meeolu.“ (Benedetti 2017, lk 43)

Näitleja keha peab olema heas füüsilises vormis ja paindlik. Selle ametiga kaasneb suur füüsiline koormus, kuna keha, nagu häälgki, on näitleja töövahend. Keha moodustab näitleja väljenduslikkusest väga suure osa, millega saab edasi anda loomingulisi impulsse. Kasuks tuleb hea rütmitunnetus. Esmalt seetõttu, et teatris kasutatakse tihti muusikalisi vorme, mille kaudu lavastuse põhiideed edasi anda. Teisalt, üleüldisemalt, aitab rütmitunnetus tajuda stseeni ja ka kogu etenduse dünaamikat ja tempot. Näitleja suur pluss on koordineerimistaju, et panna oma keha liikuma vastavalt taotlusele. Samuti võimaldab see kiiret kohanemist kehale harjumuspäratute liikumiste teostamisel. Sellele aitavad kaasa head keha proportsioonid, mille kasutegur seisneb sümmeetrias, mille pööramine asümmeetriaks on

kiirem ja tõhusam, kui vastupidine toimimine. Sarnaselt isikupärasele hääletoonile võib ka näitleja keha tema rollilahenduste mitmekesisust piirata. Näiteks massiivsete punnis lihastega näitlejal jääb keha ületreenitus ette, kui tarvis oleks mängida tugitoolisportlast. Sellisel moel jääb võimalike rollilahenduste spekter ühetaoliseks. Samuti näitleja välimusele tuleb tähelepanu pöörata. Tätoveeritud, augustatud, füüsilise defektiga, omapärase näo- ja kehakujuga näitlejate mobiilsus väheneb, kuna nende keha annab tegelasele teatud tähenduse, mis loob omaette tõlgendamisvõimalusi. Hea märksõna näitlejale on naturaalsus. Mida loomulikum, seda suurem on võimalus tegelasi nullist üles ehitada.

Loomulikult võivad eelnimetatud eeldused kaalukausis varieeruda ja need ei ole kivistatud, kuid näitleja eesmärk on olla võimalikult morfine. Nagu kameeleon, kes on võimeline vastavalt olukorrale värvi vahetama. Kui on tugev skelett, ehk vaimne, füüsiline ja hääleline valmisolek, saab hakata selle peale ehitama lihasüsteemi, et õppida teadlikult värve vahetama.

## 2. NÄITLEJA TREENING – LIHASED

Millist mõju avaldab organismile treenimine? Treenimine tugevdab lisaks lihastele ka luid ehk läbi kehaga tegelemise võimenduvad, kaasaarvatud juurde õpitavatele oskustele, ka looduse poolt kaasaantud eeldused. Lisaks suureneb paindumus ja liikuvus, mis näitlejatöö kontekstis tähendab omakorda seda, et näitleja suudab olla oma töös perifeersem. Treenimine parandab vereringe tööd, mis aitab hapnikul kehas aktiivsemalt liikuda. Näitleja keha valmisolek võimaldab loomingulistel impulssidel kontsentreeritumalt, jõudsamalt ja mitmekülgsemalt avalduda. Hapniku pideval töötlemisel suureneb kopsumaht ehk et näitleja loominguline väljendusrikkus avardub ja rikastub. Käesolevas peatükis kirjeldan, miks peab näitleja end pidevalt trennima ning kuidas see näitleja tööd mõjutab.

„Näitleja peab justkui rinnalaps kõike algusest peale õppima: vaatama, kõndima, rääkima jne. Elus me oskame kõike seda teha, kuid häda on selles, et enamasti teeme seda halvasti, mitte nii, nagu looduse poolt on ette nähtud.“ (Stanislavski 2021, lk 194) Olulisim osa näitlejatöös on õppida teadvustama iseennast – oma liikumist, oma žeste, oma miimikat, hääletoone, oma olekut ja seisundit laval. Inimene haagib terve elu enda külge erinevaid harjumusi, maneere ja stampe, mis tulenevad harjumuspärastest tegevustest, mugavuse taotlusest, aga ka üleüldiselt reageerides välise ilma mõjutustele. Selleks, et luua tegelane ehk uus inimene, peab näitleja minema tagasi algusesse – nullpunkti –, et suuta üles ehitada läbinisti täielik inimene, kellel on omal välja kujunenud stambid ja maneerid, mis erinevad näitleja isiku isiklikest harjumustest. Võime peegeldada teiste inimeste mõtteid ja tundeid, reageerida nendele ja anda hinnanguid on kunsti alus (Benedetti 2017, lk 26).

Inglise teatriprofessor Mark Evans arutleb oma raamatus teatritegija ja lavastaja Mihhail Tšehhovilt saadud õpetuste üle, et kui inimene on sündinud näitlejaks, siis leidub temas juba kõik vajalik. See tähendab, et ülesanne on välja selgitada, milliseid meie enda olemuse külgi tuleb rõhutada, alla kriipsutada, harjutada, kuid kogu tehnika põhi on olemas. Sest kui näitleja mängib, halvasti või hästi, kasutab ta enda olemust, kuid seda väga kaootiliselt – nii, et üks osa meie olemusest häirib teist osa ja nõnda edasi. Elemendid on olemas, kuid neid tuleb lahata, et tegevus omandaks tähenduse ja kaoks kaootilisus. (2015, lk 31) Esmalt tuleb

inimese olemuses eristada kolme valdkonda: keha, hääl, vaim. Neid tuleb hakata eraldiseisvalt vaatlema, et „arendada loomuliku täiuseni see, mis meile looduse poolt kaasa on antud. Teiste sõnadega, meil tuleb oma kehaline aparaat nii välja arendada ja ette valmistada, et selle osad suudaksid täita neile looduse poolt määratud ülesandeid. Näitleja peab treenima oma häält ja keha looduse enda printsiipidest lähtudes.“ (Stanislavski 2021, lk 442) Kui näitleja suudab tajuda nende valdkondade lahknevust, siis saab liikuda neis süvitsi, aina detailsemalt. On levinud väljend, et teatrikoolis lammutatakse inimene laiali ja seejärel pannakse uuesti kokku. Algselt, oma teatrikooli teed alustades, olin ma selle ütluse suhtes äärmiselt skeptiline, kuna suhtusin sellesse väga otseselt ning kahtlesin selle võimalikkuses. Nüüd, peale nelja aastat õpinguid, näen metafoori selle taga. Selleks, et panna enda olemuse osadest kokku uus inimene ehk tegelane, tuleb osata näha endas eraldiseisvalt kõiki inimeseks olemise juurde kuuluvaid tükke.

„Näitleja on inimene, kes teeb tööd oma kehaga ja teeb seda avalikult. Ent kui tema suhtumine oma kehasse jääb samasuguseks kui keskmisel inimesel igapäevaelus, kui näitleja keha ei muutu vaimse akti sooritamise kuulekaks instrumendiks, kui seda kasutatakse raha pärast ja vaatajale meeldimiseks, siis muutub näitlemiskunst sarnaseks prostitutsiooniga.“ (Grotowski 2002, lk 27)

Selleks, et „prostitutsiooni“ vältida, tuleb saada teadlikuks oma kehast, et osata selle energiat akti sooritamisele ehk kunsti tegemisele suunata. Näitleja peab saama teadlikuks oma hingamisest, häälest, lihaste tööst. Ta peab oskama kasutada oma mälu, eriti emotsionaalset mälu. Tuleb õppida keha- ja hääletehnikaid, milliseid pole eelnevalt kogetud, mis ei ole olmelised ega argised, ning saada sel moel teadlikuks oma lihasgruppide tööst. (Normet 2011, lk 13) Mida teadlikum on näitleja, seda suurem on tema „tükide“ spekter, mida loomingulises protsessis kasutada. Kuid ainult tehnilisest oskusest nende osistega ümber käia ei piisa. Intonatsioon, kõne, häälekõla, liigutused, keha, miimika, pilk ja teised peenimate sisemiste läbielamiste edasiandmise vahendid peavad Stanislavski arvamuse kohaselt olema paindlikud ja väljendusrikkad, erakordselt tundlikud, et väljendada sisemise tunde vaevu tabatavaid varjundeid. Oskus oma keha täielikult tundele kuuletuma panna on üks neid asju, mille eest väline kehastamistehnika hoolt peab kandma. (2017, lk 140)

Näitlejakoolituse meetodeid, kuidas selleni jõuda, on erinevaid. Eesti teatrikoolides domineerib Konstantin Stanislavski loodud „Stanislavski süsteemi“ õpetus, kuid olenevalt õppejõust on see alati kombineeritud tema isiklike teadmiste ja kogemustega. Seega ma ei saa öelda, et mina olen õppinud konkreetse meetodi alusel, saan vaid öelda, et olen õppinud

näitleja ja õppejõu Katariina Undi käe all, kuid olulisem teadmiste edasiandmise viisist on nende mitmekesisus ja hulk. Muidugi ma ei väida, et näitlejaõpe ei vaja süsteemsust, kindlasti vajab, kuid arvan, et igal näitlejal kujuneb vastavalt talletatud informatsioonile välja oma süsteem, mille kaudu oma tegevust mõtestada.

Iga inimese olemus nõuab individuaalset lähenemist, kuna kõik me tajume maailma erinevalt ning iga organism talitab vastavalt omaenda võimekusele. Juba see, kuidas üks inimene tajub näiteks punast värvi, võib erineda sellest, kuidas teine seda näeb. Seetõttu ei saa läheneda treeningule, mis tugineb suuresti kogemuslikkusele, ühise normatiivsuse printsiibi alusel. See muidugi ei tähenda, et iga näitleja vajab spetsiaalselt temale väljatöötatud treeningut ja harjutusi. Vastupidi, kuna teater on suhtlemine – iseenda, oma partnerite ja publikuga –, siis kuulub see ka näitlejatreeningu juurde. See, mida üks harjutust tehes kogeb, erineb sellest, mida kogeb teine, kuid oluline aspekt selle juures on kommunikatsioon. Nendest kogemustest tuleb rääkida ja üksteisega jagada, esmalt seetõttu, et suhtlemise aspekt ise on juba kogemus ning teisalt avardab see näitleja taju, kuidas üks või teine inimene töötab – „näitleja kunst põhineb argikäitumise mõistmisel“ (Benedetti 2017, lk 26). Seetõttu koosnebki näitlejatreening suuresti tajumuslikest harjutustest, mitte niivõrd kindla resultaadiga ülesannetest.

## **2.1. Näitleja keha**

Stanislavski ütleb, et „meie kunsti eesmärgiks ei ole ainult rolli hingeelu loomine, vaid ka selle kunstiliselt vormistatud väline edasiandmine. Seepärast peab näitleja mitte ainult rolli sisemiselt läbi elama, vaid ka seda läbielamist kehaliselt väljendama.“ (2021, lk 77-78) Keha on osa meie psühholoogiast. Inimene on üksus, mille tundemaailma väljendab iga rakk. Näiteks, kui keegi on kurb, näeme seda nii silmades, kehahoiakus ja kuuleme isegi hääletoonis. Sellise täieliku väljendusrikkuseni peab jõudma ka näitleja. Et selleni jõuda, tuleb esmalt „täielikult mõista oma keha liikumisviise“ (Snow 2012, lk xii). Oma keha tundma õppimine on pikk protsess ja selle arendamine ei lõpe kunagi, resultaat puudub.

Inglise koreograaf ja õppejõud Jackie Snow on kirjutanud, et näitleja keha treenimise filosoofia seisneb selles, et tema käsutuses oleksid tehnikad, mis võimaldavad saavutada suurima või väikseima füüsilise ja fantaasiarikka transformatsiooni (2012, lk xii). Kuid eesmärk ei ole vaid väline transformeerumine. Selleks peab olema põhjus, sisemine ajend.

„Kuni näitleja tunneb oma keha olemasolu, pole ta võimeline läbi viima paljastamise akti. Keha vastuseisust peab võitu saama; praktikas peab keha teatud mõttes lakkama olemast.“ (Grotowski 2002, lk 30) See tähendab, et keha saab tervik, mis töötab sisemise eesmärgi teenistuses. Kui inimene solvub, rõõmustab, kurvastab, vihastab, üllatub, siis väljendab seda ka näiteks väike varvas. Vahel ka teatris, kuid enamasti just kaameraga töös kasutatakse selliseid kaadreid (misanstseene), mil näidatakse vaid näitleja selga, kätt, õlga, kuid see ei tähenda, et näitleja saab sel hetkel olla puhkereziiimis ja ei pea töötama. Publik peab kogu informatsiooni, mida tegelane tunneb ja mõtleb, saama kätte vaid selle kehaosa kaudu, mis on nähtav. Minuga juhtus ühel Balti filmi, meedia ja kunstide instituudis toimunud kaameratöö töötoas vastupidine olukord. Nimelt kehastasin Klaus Härö filmist „Vehkleja“ Endli tegelaskuju, kes muretseb Leningradi sõidu pärast. See murelikkus jõudis minu kehasse, täpsemalt käelabasse, mis väljendas seda emotsiooni kõige puhtamalt. Sellest tulenevalt otsustas režissöör võtta lähikaadri kogu keha asemel hoopis ainult minu käest. Näitleja eesmärk ongi saavutada selline teadlikkus oma keha, et ta ei pea hakkama teatud kehaosaga eraldiseisvalt mängima, vaid see kehaosa kaasub tundega automaatselt.

Kui rääkida keha „tehnikatest“, siis ei pea ma silmas konkreetseid oskuslikke tegevusi nagu näiteks poksimine, tantsimine, akrobaatika ja teised, vaid võimekust toimetada oma kehaga teadlikult ja kontrollitult. Muidugi ei jookse näitleja ametis ükski lisaoskus mööda külgi maha, kuid võib ette tulla ka olukordi, mil selline „ületreenitus“ – nimetagem seda nii –, mängib näitlejale karuteene. Olen suure osa oma elust pühendanud tantsimisele. Pidasin ennast alati kehaliselt võimekaks ja liikuvaks, kuid minu mõttemaailm muutus teatrikooli liikumistundides, kus minu eelnev oskuslik spetsiifiline treenitus hakkas piirama oma keha vabastamist. Samuti juhtum Linnateatris esietendunud lavastuse „Vürst Gabriel ehk Pirita kloostri viimased päevad“, millest me kursusega peale esimest teatrikooli aastat osa võtsime, prooviprotsessist, kus lavastaja Diana Leesalu ütles mulle, et minu liigutused on “liiga graatsilised”, pani mind suunama tähelepanu oma füüsilisele. Minu kehahoiaku tõttu mõjus minu loodud tegelane, kelleks oli mõõgavendade bande liige, ebaorgaaniliselt, kuigi minul endal rolli psühholoogia ja füüsilise vahel nihet ei tekkinud. Sel puhul pidin ma teadlikult enda ületreenitust ehk oskuslikku hüpermobiilsust alla suruma. Liigne ala- või ületreenitus piirab keha võimekust, valmisolekut ja vabadust. Ma pidin esmalt alistama oma keha varasemad teadmised, et jõuda tagasi neutraalsuseni.

„Loomulikult on parem, kui näitlejat blokeerib ülemäärane osavus, mitte totaalne kohmakus. Ometi pole see näitleja jaoks õige. Keha tuleb vabastada, mitte dresseerida selle üksikuid

osi. Kehale tuleb anda võimalus, võimalus elada.“ (Grotowski 2002, lk 110) Keha vabastamiseks tuleb pöörata sellele tähelepanu, uurida, kuidas töötavad erinevad kehaosad, kuidas tajub keha ümbritsevat maailma. Kehale tuleb anda võimalus kogeda erinevaid tundeid ja olukordi, et näha, kuidas see reageerib. Üks asi on sisemiselt emotsioone läbi elada, kuid teine asi on lasta kehal neid tunnetada. Erinevad tunded võivad väljenduda eri kohtades, kehaosades. Neid tuleb õppida liigutama, vahetama, võimendama, vaigistama, esile kutsuma, alla suruma. Keha peab olema suuteline tervikuna impulssi vastu võtma ja neid ka jagama. Selle saavutamiseks on erinevaid meetodeid, kuid põhirõhk on suunatud improvisatoorsete, tunnetuslike ja kogemuslike harjutuste tegemisele. Kehale antud teadmisi saab hakata vormima ja teadlikult suunama vastavalt tegelase läbielamistele, et tema sisemaailma võimalikult täpselt ka füüsiliselt väljendada.

Lisaks keha vabastamisele, jaguneb kehaline tegevus veel kolmeks alagrupiks: miimika, žestid ning üldine füüsiline võimekus ja valmisolek. Viimane võimaldab näitlejal takistusteta keskenduda mängule, ilma, et peaks pidevalt tegelema mõttega, kas keha on selleks võimeline. Näitlejatöös tuleb ette erinevaid rollilahendusi, mis nõuavad füüsilist pingutust. Selleks, et suuta füüsilise pinge all mängida, peab keha olema valmis pinget taluma. Esimestel ülikooli aastatel olin ma ülekaaluline. Seni ei olnud sellega probleeme, kuni hakkasin tajuma, et mu keha jääb mulle ette. Harjutusi tehes koondusid mu mõtted sellele, et ma ei jaksa vastu pidada ning sisemine töö kannatas, muutus teisejärguliseks. Energeetiline pall, mida mängu ajal üleval olin hoidnud, kukkus maha ja kogu keskendatus koondus minu sisse, mis tähendab, et suhtlus ja mäng katkesid. Sellise olukorra ärahoidmiseks peab näitleja hoidma end heas füüsilises vormis ning tegelema pidevalt oma keha liikuvuse arendamisega.

Näitleja peab valitsema oma žeste ja miimikat. Minu treeningul on olnud suur rõhk mitte nende arendamisel nagu Aasia teatrivormides kombeks, vaid nende kahe enese jaoks teadvustamisel, et neid kontrollida. Liiga aktiivne miimika ja žestikuleerimine võivad pärssida näitlejatööd. Näiteks kaamerale töötades kaotab liigne silmade pilgutamine kontakti publikuga teisel pool ekraani. Kuna kaameraplaanid suurendavad inimkeha, siis on selle vastuvõtt väga tundlik. Ülearune kehatöö kaotab kaamera ees pinge. Sääraseid näiteid olen kogenud ka laval mängides. Mul on kombeks kätega seletada ja rääkida, huuli keelega limpsida, pidevalt otsaesist pingestada, sõrmedega mängida, kuid läbi nende tegevuste teadvustamise suudan ma neid kontrollida. Mõne rollilahenduse vahendiks need sobivad, kuid kui iga tegelase puhul samu vahendeid kasutada, siis jääb minu looming üksluiseks.

Näiteks meie kursuse diplomilavastuses „Sireenid“ suunasin ma teadlikult tähelepanu žestikuleerimisele, et seda vähendada. Surusin oma käsi asenditesse, mis pidurdasid nende aktiivsust. Mingil hetkel said need poosid minu loodud rollile omaseks ning ma ei pidanud sellele enam lisatähelepanu pöörama.

Üks oluline aspekt, millest keha puhul veel rääkida, on kehamälu. Näitlejate seas kasutatakse tihti väljendeid, et „keha teab“, „otsi keha kaudu“ või „lükka kehasse“. Mitte, et keha oleks eraldiseisev talletusorgan, vaid vastupidi, füüsiline mälu on üks osa meie üldisest mälust. Tihti võib keha mäletada paremini, kui mõistus või alateadvus. Poola teatriuendaja ja -teoreetik Jerzy Grotowski on arutlenud, et: „Kui - säilitades detaili täpsust - lasta kehal dikteerida erinevaid rütme, pidevalt neid ja nende järjestust muuta, haarata õhust detaile, mis siis dikteerib? See pole mõte. Aga samuti mitte juhus. Sel on seos eluga. Pole isegi teada, kuidas - aga see on kehamälu.“ (2002, lk 114) Kui lasta kehal vabalt tegutseda, ilma, et mõistus vahele segaks, mida ta pidevalt teha üritab, siis võib sealt vallanduda midagi, mida mõistuslikult seletada pole võimalik. Kõige lihtsam näide selle illustreerimiseks on minu loodud Risto tegelane lavastuses „Kuidas minust sai HAPKOMAH“. Etenduse lõpus ilmub Risto lavale tugevas narkojoobes, ülekaalulisena, kehaliselt ja vaimselt räsituna ning lisaks on ta maganud kinni oma kätes asuvad närvisooned, mis tõttu ei saa ta käsi liigutada. Sellise oleku kogemus mul puudub, kuid ma andsin oma kehale käskluse see tunne endas leida. Keha reageeris koheselt, ta teadis, mis tunne see on ja oskas seda väljendada. Kui näitleja suudab kehamälu vabastada, siis saab see loomingulises protsessis ainult kasuks tulla.

Kehatreeningu eesmärk on saavutada selline kontroll, et kehaline instrument oleks kogu aeg näitleja sisemise kavatsuse käsutuses (samas 2012, lk xiii). Mida täielikum on näitleja keha ja psühholoogia koostöö, seda orgaanilisem on looming.

## **2.2. Näitleja hääl**

„Hääl on füüsilise protsessi tagajärg, millest tulenevalt on keha ja hääl lahutamatud. Kõige lihtsamalt öeldes: hääl väljub kehast ning see, millisena ta väljub, sõltub sellest, kas keha on valmis. Kas mõni kehaosa on pinges või ei, kas keha on lodev ja väsinud või ei.“ (Veinmann 2001, lk 38) Selleks, et töötada hääle ja kõnega tuleb esmalt saavutada kehaline teadlikkus, mida eelnevalt kirjeldasin. Kui see on saavutatud, siis saab väljuda hääl, millest moodustub kõne, millega saab hakata mängima.

„Mida teha siis, kui teatris etenduse ajal jätab näitleja tekstis vahele üksikuid häälikuid, sõnu ja lauseid, mis on väga olulised, mõnikord isegi otsustava tähtsusega, sest neile on üles ehitatud kogu tükk. Väljaöeldud sõnu ei saa ju tagasi võtta ja etenduse kulgu peatada. Halb diktsioon tekitab arusaamatusi. Need kuhjuvad, teevad lavastuse mõtte ja olemuse segaseks.“ (Stanislavski 2021, lk 483-484)

Näitleja hääleaparaat peab, samuti nagu keha, toetama tema sisemist tahet ja eesmärki. Näitleja psühholoogilise tegevuse tõelisus ja usutavus olenevad selle väljendusoskusest. „Kõnevead söövad otsast seda ideed, mis peaks nende kaudu kuulajani jõudma ehk teiste sõnadega - kuulaja tähelepanu koondub sellele, kuidas räägitakse, mitte mida räägitakse,“ täheldab Veinmann. (2001, lk 12) Et publik saaks keskenduda mõttele, mitte arusaadavusele, peab näitleja lihvimas oma suuvärgi kõrgele tasemele.

Näitleja hääletreening saab alguse õigest hingamistehnikast. On erinevaid arusaamu, millise tehnika alusel peaksid näitlejad hingama: osad soovivad diafragmahingamist, teised ülevad, et sellele peab kaasuma ka rinnakorv. Aga hingamine on äärmiselt isiklik ning selle treenimine sõltub treenitava organismi ehitusest. „Hingamine on midagi ääretult tundlikku. [...] Kui me oleme haaratud tegevusse, siis ei saa me seda kontrollida; siis hingab meie organism ise ning igasugune sekkumine vaid häirib orgaanilist protsessi.“ (Grotowski 2002, lk 129) Looduse poolt on kõigile antud isemoodi hingamisaparaat ning surudes seda ühise normatiivsuse printsiibi alusel mingisse vormi, kaob selle orgaanilisus. Mõnele sobib üks, teisele teine tehnika. Nagu kirjutab ka Grotowski, et „pole olemas ideaalse „statistilise“ hingamise mudelit, küll on aga olemas loomuliku hingamise blokeerimine“ (samas, lk 133). Hingamine on eluks vajalik tegevus, me kõik teeme seda, see on midagi nii loomulikku, et kui seda häirida, siis tekivad probleemid. „Häälhädade esimene põhjus on tavaliselt sekkumine hingamisprotsessi, teine – kõri blokaad“ (samas, lk 129). Siinkohal tuleb taas appi oma hääleaparaadi teadvustamine. Selleks, et häälemuresid vältida, peab iga näitleja enda jaoks välja kujundama oma hingamistehnika, vastavalt omaenese organismi talitusele. Minu fookus hingamisele läheb üldjuhul vaid neil hetkedel, mil keha on füüsiliselt väga aktiivselt kaasatud. Sel puhul kasutan kõhtu hingamist, kuna tajun, et minu puhul aitab see tehnika võhmas säilitada ilma, et ma kaotaks fookust psüühikalt. Näiteks lavastus „Kuidas minust sai HAPKOMAH“ algab peo stseeniga, mis kestab viisteist minutit ja on täidetud hoogsate koreograafiate ja liikumistega. Sellele järgneb koheselt tekstirohke stseen. Toetades oma aktiivset tegevust kõhtu hingamisega suudan ma hoida oma kopsude tööd optimaalsena, millest tulenevalt suudan hingeldamata, mis omakorda tekitaks õhuvoolu

blokeerimist, tekstiga jätkata. Keskmise või madala füüsilise aktiivsusega tegevuste puhul hingamist ei jälgi, sest see kaasub orgaaniliselt iseenesest.

Näitleja hääletreening jaguneb kaheks alagrupiks: sõna ja toon. „Meie maailm (loe: mõtted ja tunded) ei ole läbipaistev, ja juhul, kui me tahame anda teistele aimu, peame tegema teatud pingutusi, tegema oma maailma nähtavaks.“ (Veinmann 2001, lk 86) Hääleaparaat nõuab pidevat drilli, et saavutada lihasvilumus. „Häälel pole piire, häälega võib teha kõike. Näitleja peab kogema, et võimatu on võimalik. Kõik ülejäänud kuulub juba impulsside sfääri.“ (Grotowski 2002, lk 157) Meie keha on täis erinevaid resonatoreid, mille abil häält tekitada ning nende aktiveerimine muudab hääletooni. Hääletoon on üks näitleja väljenduslikkuse vorm, mille abil edasi anda tegelase tundeid ja mõtteid. Nagu reaalses eluski inimese hääleline avaldumine muutub vastavalt sisemistele läbielamistele, peab seda suutma ka fiktiivne tegelane, kes tegutseb lavareaalsuses. See tähendab, et näitleja peab õppima tundma resonatoreid, et avardada oma hääletoonide amplituud.

Üldjuhul kasutatakse draamalavastustes vaid loomulikke, orgaanilisi resonatoreid – nii ka mina enamikel puhkudel. Aga teadmine ja oskus neid end kahjustamata vahetada lisab vahendeid näitlejaarsenali. „Kui näitleja kujutab endast impulsside voogu, siis kasutab ta simultaanselt mitmesuguseid vibraatoreid ning ühendab neid omavahel erinevalt“ (samas, lk 157-158). Olen enda puhul täheldanud automaatset hääle tekitamise vahendite muutumist. Seda näiteks olenevalt asendist, tegevusest või emotsioonist. Näiteks lavastuses „Perplex“ aktiveerusid minu kuklas ja seljal olevad resonatorid. Selle põhjuseks oli mänguruumi asetus, millest tulenevalt istus publik kahel pool vastamisi. Vajadus olla igas asetusel mõlemale poole kuuldav ja arusaadav nõudis seljataguste resonatorite abi, et häält publikuni suunata. Kõige eredam näide nende kasutamisest meenub mulle *commedia dell'arte* töötoaga, mille lõpus valmis lavastus, kus kehastasin eakat torisejat meesterahvast. Selle karakteri puhul tekitasin häält kõri kaudu. Iga kord, kui püüdsin ettekavatsetult kõrihäält tekitada, tegin endale liiga, aga hetkel, mil lõdvestusin mängu, väljus hääle iseenesest ja ilma mind kahjustamata. Selle kohta on kirjutanud Grotowski, et läbi pideva jälgimise sekkub näitleja oma hääleaparaadi tegevusse ja selle tagajärjel kõri sulgub. Töös häälega on kõige tähtsam mitte jälgida hääleaparaati. (samas, lk 134) Näitleja eesmärk on arendada hääleaparaat selliseks, et hääle tekitamine toimub endale teadvustamata.

Jõuan sõnani. Stanislavski kirjutab:

„Igal sõna moodustaval häälikul on oma hing, oma olemus, oma sisu, mida kõneleja peab tunnetama. [...] Elav sõna on sisemiselt täidetud, tal on kindel vorm ning ta peab jääma selliseks, nagu ta on loodud. Kui inimene ei tunneta hääliku hinge, ei saa ta tunnetada ka sõna, ammugi siis lause ja mõtte hinge.“ (2021, lk 484)

Elava sõna moodustamine algab artikulatsioonilihaste treenimisest. See nõuab järjepidevust. Olen tajunud, kuidas diktsiooni harjutuste tegemise katkestamisel toimub koheselt taandareng, eriti, kui ei pea igapäevaselt oma kõne korrektsust jälgima. Asja teeb keeruliseks fakt, et taandareng toimub kiiremini kui vilumuseni jõudmine. Samuti olen märganud, et mida tõhusam on areng, seda rohkem ilmub teele uusi takistusi. Enne teatrikooli tulekut ei täheldanud ma endal kõne ja sõnade moodustamise puhul probleeme. Sellega igapäevaselt aina süvenenumalt tegelema hakates, leidsin aina uusi vigu, mis nõudsid eritähelepanu. Näiteks avastasin, et mul on probleeme häälikute „r“ ja „l“ moodustamisega teatud silpide sees, samuti nõuavad erikohtlemist susisevad ja sisisevad häälikud. Nende takistuste kõrvaldamine nõuab erinevaid harjutusi, mille tulemusel saada end häälede. Stanislavski ilmestab mu näidet suurepäraselt, öeldes:

„„Olla häälest ära!” - milline piin see on. Tunda, et hääle sulle ei allu ega kanda publikust tulvil saali! Sul puudub võimalus eredalt ja sügavalt väljendada oma sisemist nähtamatut loomingut! Ainult näitleja ise teab, milleks on valmis tema hing ja tunded ning mis ja kuidas see tegelikult väljendub hääle kaudu. Ainult ta ise saab võrrelda oma hinge valmisolekut sellega, kuidas see väljendub hääle ja sõnaga.“ (2021, lk 473)

Olen seda piina kogenud. Ja tihtipeale võivad need olla väga minimaalsed sõnatakerdused või valed rõhuasetused, millest publik ei pruugi isegi aru saada, kuid näitleja kaotab selle sees koheselt fookuse sisemiselt tegevuselt ning mõtted kanduvad tehnikale, kuid „tehnika on alati piiratum kui akt. Tehnika on üksnes mõistmiseks, et võimalused on valla.“ (Grotowski 2002, lk 158) Aga võimalustele pelgalt mõeldes võtab näitleja endalt võimaluse neid päriselt kasutada.

### **2.3. Näitleja vaim – VERE- JA HAPNIKUVARUSTUS**

Näitleja peab järjepidevalt oma vaimu harima ja arendama. Vereringe ülesanne organismis on siduda tervikuks kõik organismi osad ning tagada hapniku transport kehas, mis annab elundkondadele võimekuse oma ülesannet edukalt täita. Pidev vere- ja hapnikuringlus

tagavad organismi suutlikkuse, kuid vähene või olematu kehale avalduv koormus pärsib nende liikumist, mis omakorda halvab teised keha funktsioonid ja elundkonnad. Kitsas silmaring ning vähene kogemuste- ja teadmistepagas kahandab näitleja suutlikkust ette kujutada ja ka luua eriilmelisi tegelasi oma kehalise ja häälelise aparaadiga. Haritud vaim loob põhja kirevaks eneseväljenduseks.

„Kuna meie loomingu aluseks on alateadlikud tunded ja näitleja instinktid, on see eeskätt intuiitiivne. See ei tähenda muidugi, et näitleja ei vaja teadmisi ja peaks olema harimatu. Vastupidi, teadmised on näitlejale ülimalt vajalikud, neist ammutab ta oma loomingu jaoks materjali.“ (Stanislavski 2021, lk 51) Näitleja psühholoogiline aines tuleneb tema enda seest. Sellest, kuidas ta oskab kasutada oma kogemusi ja läbielamisi, mis on talletatud alateadvusesse. Stanislavski jätkab: „Näitleja peab olema tähelepanelik mitte ainult laval, vaid ka elus. Ta ei tohi jälgida elu kui hajameelne pealtvaataja, vaid ta peab süvenema nähtuste olemusse. Ilma selleta oleks meie loominguuline meetod ühekülgne, eluvõõras ja kaasajast irdunud.“ (samas, lk 181) Näitleja peab pidevalt lahkama inimolemust, ta peab tundma inimpsühholoogia tõdesid, kuna rolli üles ehitamine algab esmalt tegelase mõistmisest ja talle kaasa tundmisest. Aga selleks, et jõuda rolli mõistmiseni, peab näitleja ennekõike suutma argielus näha inimestevaheliste suhete ajendeid. Saan tuua näite jälle lavastusest „Kuidas minust sai HAPKOMAH“. Minu ülesanne oli kehastada narkosõltlast, kuid ma polnud varem igapäevaste tarvitajatega kokku puutunud ning ma ei osanud mõista nende käitumisviiside allikaid. Lavastusprotsessi käigus me kohtusime pikaajaste sõltlastega ning võimalus nendega suhelda ja kaasa elada nende muredele ja rõõmudele selle probleemiga võideldes, aitas mul jõuda oma rolli psühholoogiani. Nagu kirjutab Benedetti, et näitleja, kes käitub kõige enam kui terviklik inimene, kelle tegelaskuju käitumine sarnaneb meie käitumisele päris elus, suudab avaldada mõju vaatajale (2017, lk 26). Vastasel korral, kui näitleja ei ole oma rollipsühholoogiat läbi näinud, tekib tegelase skitseerimine ja mängitsemine, mille puhul esitatakse tegelase tegevuslikku liini ja teksti kuival, teadmata miks ja mis on selle ajend. Sel puhul ei teki lavale tegelast, vaid näitleja, kes käitub „nagu“ tegelane, mis aga suretab näitleja loomingu. Looming tekib vaid siis, kui näitleja teab ja usub oma tegevust.

„Tõde laval on see, mida me enda sees ja oma partnerite hinges siiralt usume. Tõde ja selle uskumine on lahutamatud. Nad ei saa eksisteerida teineteiseta, ning nende mõlema olemasoluta ei ole läbielamist ega loomingu. Laval peab kõik olema usutav

nii näitleja enda, partnerite kui ka publiku jaoks. Iga meie laval viibimise hetk peab olema täidetud tõe tunde ja usuga tegevuse tõelisusse.“ (Stanislavski 2021, lk 226)

Lisaks inimestele on näitleja suur loomingulikes kõik muu, mida on võimalik oma meeltega tajuda. Seetõttu on eriti oluline osata märgata. Märgata elu, selle ilu ja valu. Märgata kunsti. Igal asjal siin elus on oma varjupool ja vastupidi, kaasaarvatud inimestel. Seda tuleb osata näha. Nagu enne ütlesin, siis rolliloomes algab oma tegelase mõistmisest, tema heade ja halbade külgede tunnetamisest. Stanislavski ütleb ka, et isegi kõige ebarõõmsas võib leida ilu ning ilu jätab kustumatuid ja sügavaid jälgi emotsionaalsesse mällu. See, mida näitleja talletab, on elav, pulseeriv loominguline. (sammas, lk 182-183) Iga aastaga on minu huvi ainult kasvanud. Iga päevaga tunnen aina rohkem, kuidas maailmas on nii palju, mida võtta ja talletada, ja tahaks seda kõike hoomata ja sisse hingata, kuid kõike pole võimalik. Näitleja materjaliks saab vormuda see, mida ta hoomata suudab.

Neid alateadvusesse kogutud teadmisi saab, nii otseselt, kui ka tajumuslikult, näiteks kehamälu kaudu, oma loomingus kasutada läbi tekkivate kujutuspiltide või emotsioonide, aga ka keha ja hääle kaudu. Oma elukogemust ja mälestusi saab tõlkida tegelase läbielamistesse. „Näitleja [peab oskama] loomulikult teel leida endas loomupäraste inimlike vooruste ja puuduste algeid ja neid kasutada ning arendada ühe või teise rolli jaoks. Seega kujundab ja kombineerib näitleja laval kujutatava rolli hinge enda hinge elavatest inimlikest elementidest, oma emotsionaalsetest mälestustest ja muust.“ (sammas, lk 286) Toon näite lavastusest „Sireenid“. Minu tegelasel on pikk monoloog, kus ta meenutab möödunud päeva tegevuslikku plaani. Samal ajal pikib ta sinna vahele emotsionaalselt keerulisi üleelamisi. Selle mängimisel tekkisid mul kombineeritud kujutuspildid minu kogemustest, sellest, mida olen oma silmaga näinud. Minu elus olid need täiesti erinevad hetked, erinevast ajaperioodist, kuid minu alateadvus pani need mälestused kokku ja sellest tekkis kehastatava tegelase hing ja tema mälestused. Minu intuitsioon tehi selle tehte ära. „Intuitsioon peab olema näitleja lavalise loomingu aluseks“ (sammas, lk 51). Aga selleni jõudmiseks tuleb koguda piisav tagavara, et oleks, millest mängu ajal tehteid teha.

Näitleja hingelist protsessi iseloomustab intiimsuse äärmuslik ja absoluutne paljastamine - mitte egoistlikult oma emotsioone nautides, vaid vastupidi - nagu andumise aktis. See on „transitehnika“, näitleja psüühilise ja füüsilise väe kokkusulamine, mis ulatab isiklikest instinktidesse „läbivalgustamiseni“. (Grotowski 2002, lk 12) Seda selles osas, et lisaks näitleja hingelisele tööle paistab välja ka tema väljendusvahendite arsenal, mille hulka kuuluvad eelnevalt kirjeldatud hääle ja keha. Kogu väe aktiveerimisel suudab näitleja läbi oma tegelase

tunda emotsioone ja siiralt uskuda oma tegevuse tõelisust. „Näitleja ülesanne on oma loovaid oskusi kasutades muuta autori väljamõeldis lavaliseks tegelikkuseks“ (Stanislavski 2021, lk 123).

Kokkuvõtvalt on näitleja treenitus lähtepunkt kandvaks loominguliseks protsessiks. Kui näitleja oskab näha maailma ilu, headust, valu, nukrust, oskab näha selle mitmekülgust, minnes selle vaatluses süvitsi ja leides pidepunkte omaenda isiklike kogemuste, kaemuste ja olemusega, sünnib inspiratsioon, mis on loominguliste impulsside alus, siis näitleja innustub, aktiveerub, et end teostada. Inspiratsioon lõimib kokku vajalikud osad, et seda avaldada. Näitleja töövahend on tema ise, see tähendab, et kehalise, häälelise ja vaimse valmisoleku kaudu, mida võib nimetada baastehnikaks, on ta võimeline oma loomingulisi impulsse lavalises kontekstis avaldama, et luua eriilmelisi tegelaskujusid ja tagada tulemuslik eneseväljendus. Näitleja eeldused ja baastehnika ehk luud ja lihased, mille peale vormub nahk, on inspiratsiooni toetuspunkt. Nahk on inimkeha kate, elund, mis tagab inimesele kaitse ja tundlikkuse. Väline kiht, mis võtab oma vormi vastavalt sisemisele ülesehitusele, luude ja lihaste paiknemisele, treenitusele, vastupidavusele. Näitleja naha alt kuvab tema tehtud töö maht ning selle puudumisel kaotab see oma korrapärase oleku. Näitleja looming on oskus selle loodud kehaga ümber käia. Mida tugevamad luud, treenitumad lihased, parem vere- ja hapnikuvarustus, mille peale moodustub elastne nahk, mis näitleja loomingut kaitseb ja toetab, seda lihtsam on keha vastavalt loomingulisele impulsile liigutada, paigutada ja suunata.

### **3. NÄITLEJA LOOMING**

Näitleja looming seisneb oskuses sulatada kokku enda olemusest ja hingest uus hing. Oskuses kombineerida eelnevas peatükis kirjeldatud keha, hääle ja vaimu osiseid, et sellest tekiks uus terviklik üksus, milles on võimalik tõeliselt elada. „See tähendab rolli elu tingimustes ja täielikus vastavuses rolliga laval õigesti, loogiliselt, katkematult ja inimlikult mõelda, tahta, püüelda ja tegutseda. Niipea kui näitleja selle saavutab, läheneb ta rollile ja hakkab temaga ühtemoodi tunnetama.“ (Stanislavski 2021, lk 76) Mida rohkem keha- ja hääletehnikaid ja alateadvusesse talletatud teadmisi ja kogemusi näitlejal on, seda mitmekesisem saab olla tema loominguline kombineerimine. Kui rekvisiitoril on üks raamat ja palutakse tuua lavale raamat, siis saab ta tuua vaid selle ühe, mis tal on. Aga kui ta on neid mitu, saab ta langetada valiku, milline tema käes olevatest raamatutest kunstilise taotluse jaoks paremini sobib. Kui tal on neid palju, saab otsuse langetamisel kasutada juba ka enda visiooni, tunnetust ja nägemust. Nii ka näitlejatel. Inimeste maailmapilt ja arusaam sellest on erinev ning pole olemas mitte ühtki universaalset nähtust, mida kõik inimesed tajuksid identselt. See teeb iga näitleja kogemustepagasist unikaalse nähtuse. Mistõttu on iga näitleja looming individuaalne ning see, kuidas üks või teine tükki dega mängib ja milliseid osiseid ta kokku sulatab, on ainukordne ja kopeerimatu. Seda võimendab veel fakt, et näitleja looming on efemeerne. Seda ei saa säilitada füüsilisel kujul, mis eristab näitlejat teistest loomevaldkondade esindajatest, vaid talletub tunnistajate mällu ja mälestustesse.

#### **3.1. Näitleja loomingu eesmärk**

Näitleja loomingu eesmärk on jõuda läbi tükki dega kombineerimise uue eluni ehk tegelase läbielamiseni. See tähendab, et läbi keha ja hääle „moonutamise“ ehk nende tavapärase oleku muutumise ja läbi näitleja isiklike teadmiste ja mälestuste tõlkimise, tekib tegelane, keda saab määratleda „sinana“. „Tõeline näitleja on rolli hinge looja ja kunstnik, kes kehastab kujundlikult inimtundeid. Ta loob kunstilise lavakuju, mis peab ennekõike olema terviklik ja lõpetatud. Tõeline näitleja loob tunnete sümfoonia ja õpib seda kaunilt ette

kandma.“ (Stanislavski 2017, lk 384) Kuid uue tegelase loomine pole asi iseeneses, see tegelane peab olema suuteline elama teatri kunstilistes piirides. Need kunstilised piirid viskavad näitlejatele ette hulga takistusi, millest peab üle astuma, et suuta need tehnikaga allutada.

„Näitleja tehnika seisneb selles, et lugematute vahenditega toetada laval läbielamise üksikuid momente. Kord ja alatiseks laval elama jääda pole võimalik. Nagu pidevad tillukesed plahvatused panevad auto edasi liikuma, nii viivad ka laval läbielamist edasi tehnika pidevad tõuked.“ (2017, lk 358)

Tulles lavale, toob näitleja endaga kaasa oma isiklikud tunded ja mõtted. Ta ei saa iseennast lavale tulles lava taha jätta. Peamine läbielamise takistaja ongi näitleja enda elu ja igapäevane olukord. Näitleja kõige suurem vaenlane on tema ise. Kuni ta on haaratud oma tegelase tegemistesse, ta on inspireeritud ja toitub läbielamise saavutamise mõnust, on tema looming eesmärgipärane, kuid hetkel, mil fookus kaob ja tegelase maailm seguneb näitleja omaga, tuleb ta tegelase maski tagant välja.

„Oma kunstiliste kujundite kehastamise materjaliks olete teie ise oma hingeliste nüansside, oma keha, hääle ja liikumisvõimega. Ent “materjaliks” muutute te alles siis, kui teid valdab loominguline impulss, st kui teie kõrgem “mina” virgub ja hakkab tegutsema. Tema valdab “materjali” ja kasutab seda oma loomingulise idee kehastamise vahendina.“ (Tšehhov 2008, lk 111)

Tšehhov kirjeldab totaalse läbielamise hetki läbi kolme teadvuse tekkimise: kõrgem „mina“, mis asub väljaspool oma keha ja väljaspool loomingulist emotsiooni, juhib näitleja elavat „materjali“; argiteadvus, mis jälgib, et näitleja täidaks laval kõiki ülesandeid, mida on vaja täita – misansteenid, psühholoogiline joonis, üksikute stseenide ja etenduse kompositsioon; ja kolmas teadvus kuulub loodud tegelaskujule, mille loob näitleja loominguline individuaalsus. (2008, lk 111-113) Sel hetkel, mil aktiveeruvad kõik kolm teadvust, on näitleja loomingu eesmärk täidetud. Need on hetked, millest näitleja toitub, saab inspiratsiooni, järjepidevat indu selle ametiga tegeleda. Need kannustavad ja ärgitavad aina enam edasi ja edasi töötama, et kogeda neid veel, sest need hetked on näitleja ametis kõige õnnelikumad ja joovastavamad hetked.

### 3.2. Minu loomingu eesmärgipärased hetked

Olen tajunud oma loomingus eesmärgipäraseid hetki nii lavastuste prooviprotsessis kui ka etendusesituatsioonis. Mina kirjeldan neid olukordi läbi totaalise vabaduse tekkimise. Vabadus tähendab seda, et minu keha, hääl ja vaim on täielikus koostöös ja toimivad ühise tahte nimel ning peast kaovad kõik tehnilised aspektid, mis enamasti suuremal või vähemal määral kimbutavad. „Kas ma mõjun veenvalt?“, „kas ma asetsen misansteeniliselt õiges kohas?“, „mida ma järgmisena ütleva pean?“, „kas ma pean liiga pikki pause?“ – need on vaid vähesed näited läbielamiseni jõudmiseks takistavatest mõtetest. Kui suuta need mõtted allutada, siis tekib lõdvestumine sellesse, mida ma parajasti läbi viin. Samuti kõik žestid, misansteenilised asetused, tegevuslikud liikumised, mis on varasemalt lavastaja poolt etenduse kompositsiooni, tempo või mõtte väljendamiseks fikseeritud, tulevad loomulikult, selles hetkes, justkui esmakordselt. Kaob minu isiklik reaalsus ja jääb ainult lavareaalsus, kus suudan elada hetk hetke haaval, tunda täielikult oma tegelase tundeid, mõelda tema mõtteid ning olla avatud partneritele ja nendega suhtlemisele. Kõik reaktsioonid tulenevad vahetust, just selles hetkes toimuvast, suhtlusest ning ei ole konstrueeritud. Kujutluspildid vahelduvad, muutuvad võrreldes nendega, milleni prooviprotsessis olen jõudnud. Need on elavad, inspireerivad, tekitavad mõtteid, ideid, emotsioone, mille kaudu saan omakorda ise partnereid toita ja pakkuda neile uusi mänguvõimalusi ja -lahendusi. Need hetked üllatavad, nii iseend kui mängukaaslast, ja mingil veidral alateadlikul tasandil, kasutan tšehhovilikku väljendit, „kõrgema mina teadvuse“ tasandil, saab elada endale kaasa, olla justkui pealtvaataja oma mängule ja ilma andmata hinnanguid nautida selle hetke tõelisust, ilu ja võib öelda, et ka saavutust. Mina, kui noor ja vähese kogemustepagasiga näitleja, saan öelda, et need hetked on minu jaoks saavutus. Kuigi usun, et iga näitleja, olenemata tema kogemuste rikkusest ja oskuste spektrist, teab nende hetkede olulisust selles ametis. Need hetked viivad näitlejat edasi – proovist proovi, lavastusest lavastusse, kõrge eani.

Olen tajunud, et tihti aitab täieliku läbielamiseni jõuda emotsionaalselt tugevalt laetud stseen, olukord või hetk. Suur tundepuhang, olgu selleks rõõm, kurbus, viha, hirm või muu tunne, haarab kogu olemuse nii täielikult, et sellesse on kergem lõdvestuda. Näiteks lavastuses „Tuhkatriinu“, kus kehastasin haldjapoiss Briki, stseenis, kus Birk kuulab peategelase Triinu ja printsii kurameerimist pealt, kuid mõistab sel hetkel, et on hoopis ise Triinusse armunud, jõuan täieliku läbielamiseni väga tihti seda etendust mängides, kuna see armumise emotsioon haarab mind nii tugevalt, et kõik tehnilised ja isiklikud mõtted, kuidas seda mängida, kus ma olema pean (misansteenilise asetuse suhtes), kuidas ma mõjun ja nii

edasi, jäävad tagaplaanile ja ma saan usaldada ennast õigete vahendite valimisel kui arenenud instrumenti. Sama olukord on lavastuses „Perplex“, kus ma – justnimelt „mina“ mitte tegelane, sest selles lavastuses mängime iseendana, kuid iseenda mängimisel kaasneb paradoks, mis seisneb selles, et näitleja peab ka ennast tükkidest kokku panema, sõltuvalt sellest, millisena ta tahab ennast näidata, millist külge endast avada, sest täielikult iseendana laval olla pole võimalik – vihastan oma partnerite peale ja sõiman neid kogu täiega natsideks, mil olen täielikult haaratud oma tunde puhangusse ja suudan elada vaid lavareaalsuses.

Kuid emotsionaalsed tunde puhangud ei saa olla näitleja läbielamise saavutamise eesmärk. Näiteks lavastuses „Kuidas minust sai HAPKOMAH“ stseenis, mida ennist kehamälust rääkides avasin, mil tegelane Risto ilmub lavale, narkojoobes, ülekaalulisena, kehaliselt ja vaimselt räsituna ning äramagatud ja liikumisvõimetute kätega, ja märkab vana sõpra, kellega jäävad jutustama, ei ole emotsionaalselt suurt kasvu, kuid selles hetkes jookseb kõik ilma selletagi kokku – see kehaasend ja -hoitus (või pigem -hoidmatus), see väsinud ja joobes olek, eksinud ja nüri pilk, kuid samas tema positiivsus selle olukorra suhtes. Täielikule läbielamisele aitab kaasa hoopis harjumuspärasest hoopis tavatum olek. Või lavastuses „Sireenid“ erinevates hetkedes aitab rolli lõdvestumisele kaasa loodud atmosfäär, mis on nii kulgev ja rahulik, et selle sees tekib niisugune olek, mis aitab iseenesest pinged maandada, et olla kogu täiega hetkes kohal.

Üks ere mälestus kerkib üles lavastusest „Ma olen juba sinu peas“, mille sees tegutsemise metoodika on niivõrd grupipõhine, tajumuslik ja habras, et seda on keeruline sõnadega kirjeldada. See eeldab meeletult tugevat kogu grupi tajumist ja tähelepanelikkust, et ehitada üles atmosfäär, ja seda läbi pideva kompositsiooni loomise, mis oleks lisaks enda ja grupi tunnetusele vastavuses ka kogu lavastuse ülesehitusega. See metoodika on justkui täiesti vastupidine sellele, mida kasutatakse draamalavastuste loomisel. Vahe seisneb selles, et kui draamalavastuste puhul otsib näitleja lahendusi, vahendeid, pidevalt uurib ja kõrvaldab takistusi, siis selle lavastuse sees tuli pakkuda ainult tulemust ja vastuseid, ilma neid otsimata. Ühel etendusel suutsin eneselegi ootamatult pakkuda ühe tulemi, mis teenis auga välja oma koha kompositsioonilises ülesehituses ja etenduse tervikus. Nimelt liikusin lava keskele selleks, et teha seal üks *slide*, mis justkui polnud sel hetkel vajalik, kuid andis edasi minu tegevust ja meie grupi toimimise põhimõtet. See liikumine oli täheldusväärne, kuna see oli täielikult vastavuses grupi dünaamikaga ja toetas nii etenduse edasist kulgu kui ka üldist tervikut.

Minu tee loominguliste eesmärkideni on olnud käänuline ning täis kive ja kände. Olen korduvalt võidelnud sellega, kas see amet on ikka minu jaoks või mitte. Oma tegevuse ja selle eesmärgi ning vajalikkuse mõtestamine on kindlasti üks suuremaid takistusi, mis iga näitleja tee peal ees seisab ning see nõuab pidevalt uuesti ümbermõtestamist. Olen juba korduvalt maininud, et näitleja töövahend on tema ise, kuid näitleja inimesena iga päev kasvab ja areneb. Huvid muutuvad ja oma eriala lahkamine süveneb, muutub aina detailsemaks. Aina rohkem tekib küsimusi, millele tuleb vastuseid leida iseenda seest. Teatrikooli astudes kujutasin ette, et teater ja selle tegemine on midagi väga lõbusat. See oli pikalt olnud minu hobi ja nautisin iga hetke sellega tegeledes. Sellega käis kaasa gruppi kuuluvus, põnevad inimesed ja nende mõtted, ühine eesmärgistatus, töö millegi nauditava nimel, mida publikuga jagada, oskamata sealjuures aimata, mida elukutselisel tasandil näitleja töö ja vaev tähendab. Minu roosa suhkruvatist õhuloss purunes peale mõningast kuud teatrikoolis.

Olen alati teadnud enda oskusi ja häid omadusi. Ma olen musikaalne, mul on tugev ja selge hääl, diktsiooniga polnud probleeme, ma olen humoorikas, ekspressiivne, emotsionaalne, ma liigun hästi, mul on hea rütmi-, koordinatsiooni- ja kehatunnetus, ma näen hea välja, aga ei karda olla kole, ma olen kiire kohaneja, mul on enda üle tugev kontroll, mul on hea pea, olen tähelepanelik, julge, uudishimulik, järjekindel, avatud, aktiivne tegutseja. Minu skelett tundus funktsionaalne. Need oskused olid alati minu trump, mida lauale panna ja see toimis alalõpmata. Ma võitsin. Üks hetk ma mõistsin, et ma ei saa ju kogu aeg sama kaarti lauale panna - nendest oskustest enam ei piisanud. Pihk oli tühi. Seal, higise pihuga istudes, mõistmata miks ja oskamata aktsepteerida seda olukorda, toimus esimene oluline murdepunkt - kas tunnistada oma kaotust ja kukkuda mängust välja või leida viis, kuidas edasi mängida. Praegu ütlen ma "Suur tänu!" oma võitmise himule ja oskamatusele kaotada, mille tõttu otsustasin edasi mängida, kuigi tol hetkel tundus see raskeim otsus, mille hambad ristis vastu võtsin, sest ma teadsin, et see ei saa lihtne olema. Ja siiani ei ole.

Näitlejatreening nõuab pidevat eneseütletust. Ei ole lihtne endale tunnistada, et ma ei oska, ma pole piisavalt kogenud, ma ei saa hakkama. Aga seda tuleb teha. See nõuab manipulatsiooni iseendaga, sest inimese olemus on kaval, see annab pidevalt vastulööke ja viskab uusi takistusi teele. Nii, kui ühest tõkkeest saab üle hüpatud, ootab teine juba nina all. Hääl ja keha on äärmiselt komplitseeritud ja spetsiifilised töövahendid, millele ei saa läheneda kergekäeliselt, rääkimata üldse vaimust. See vajab aega. Selleks, et lihased

saavutaksid oma sihvakuse ja jõu, tuleb nende treenimisele pühenduda igapäevaselt. On perioode, mil areng on kiire ja silmnähtav, kuid enamasti päädib see järgneva põuaperioodiga. Õnn on üürrike, mis muidugi võimendab selle olulisust. Mina olen saanud oma esimesi ja pisikesi näitlejatöövilju ehk loominguliste eesmärkide täitumist nautida alles peale nelja aastat rassimist, keskendumist ja pühendumist. See näitab, et minu loodud keha nahk hakkab väikestviisi vormi võtma. Kuid oma töövahendite vastuseisu tunnen endiselt. Aga see esimene vili, magus suutäis, on äravahetamatult parim amps ning kui maitse on suhu saadud, ei unune see kunagi ja kihk seda uuesti kogeda aina kasvab ja kasvab. Selle vastu aitab ainult järjekindel tegutsemine oma häälelise, kehalise ja vaimse aparraadi arendamise suunas. Nimetasin ennist, et oma tegevuse mõtestamine on näitleja suurim takistus, kuid kui vaadata pooltäis klaasi, siis on see võimalus. Võimalus kasvatada üha jõudsamaid puid, millel kasvavad veel suuremad, magusamad, värskendavamad ja toitvamad viljad.

## KOKKUVÕTE

Keskendusin oma töös “Näitleja loomingu eesmärk ja selle saavutamise vahendid läbi minu isikliku kogemuse” näitleja eesmärgipärasele tööle iseendaga. Näitlejaks saamine vajab looduse poolt kaasa antud eeldusi, et olla võimeline seda ametit pidama. Esimeses peatükis kirjeldasin, millised võiksid olla näitlejaks pürgija head eeldused, mis tugeva skeletina teda arenguteel toetaksid. Teine peatükk annab ülevaate lihasmassi treenimisest ehk näitleja kehalise, häälelise ja vaimse aparadi arendamise vajalikkusest ja otstarbest. Näitleja eeldustest ja treeningust moodustub baastehnika ehk nahk, mis loomingu protsessis näitlejat kaitseb ja toetab. Viimases peatükis põhjendan baastehnika olulisust loomingu impulsside avaldamises ja kirjeldan, mida saab käsitleda näitleja loomingu. Samuti toon välja, mis on näitleja loomingu eesmärk ning sõnastan enda loomingu eesmärgipärased hetked ning nendeni jõudmise teekonna. Kasutasin oma isiklike teadmiste kõrval ka teatriuurijate ja -praktikute, kellest peamised olid Konstantin Stanislavski, Jean Benedetti, Mihhail Tšehhov, Jerzy Grotowski ja Martin Veinmann, mõtteid.

Näitlejatreeningu mõte seisneb oma töövahendite ehk kehalise, häälelise ja vaimse aparadi tundma õppimises ja arendamises läbi kogemuslike harjutuste ja olukordade, et avardada nende laiamõõtmelisust. Selle läbi õpib näitleja tundma inimeseks olemise erinevaid tükke. Oskus nende tükke mängida ja neid omavahel komplekteerida, et luua uus inimene ehk tegelaskuju, on näitleja loomingu, mis saavutab oma haripunkti hetkel, mil näitleja suudab lavasituatsioonis täielikult elada oma loodud tegelase reaalsuses. Loomingu viljakus tuleneb nende kehaliste, hääleliste ja vaimsete tükke, mida saab nimetada baastehnikaks, mitmekesisusest, mille olemasolu ei nõua enam laval tegutsedes eritähelpanu, vaid võimaldab loomingu impulssidel takistusteta väljenduda. Seetõttu on oluline järjepidev treening, et hoida oma töövahendid töökorras ja tagada nende innovaatus.

Käesolev töö võttis kokku minu senised mõtted, mis on tekkinud seda ametit praktiseerides. Vajalikkus oma tegevust mõtestada käib näitlejaameti juurde. Kuid selle puhul kehtib sama seaduspärasus, mis oma olemusega manipuleerides - saades ühest takistusest üle, ootab järgmine juba ees. Antud töö oli vajalik arutlus siiani tehtud töö ja selle olulisuse üle, kuid

andis aluse järgmisteks küsimusteks, mida oma edasise töö jaoks lahkama pean hakkama.  
“Elukestev treening,” nagu mind selle erialaga sidudes hoiatati.

## **KASUTATUD KIRJANDUS**

**Benedetti, Jean 2017.** Stanislavski ja näitleja. Tallinn: Eesti Teatriliit.

**Evans, Mark 2015.** The Actor Training Reader. New York: Routledge.

**Grotowski, Jerzy 2002.** Tekstid aastatest 1965-1969. Tallinn: Eesti Teatriliit.

**Normet, Ingo 2011.** Ujuda selles jões. Tallinn: Eesti Teatriliit.

**Snow, Jackie 2012.** Movement Training for Actors. London: Bloomsbury Publishing Plc.

**Stanislavski, Konstantin 2021.** Näitleja töö endaga. Tallinn: Eesti Teatriliit.

**Stanislavski, Konstantin 2017.** Näitleja töö rolliga. Tallinn: Eesti Teatriliit.

**Tšehhov, Mihhail 2008.** Näitleja tehnikast. Tallinn: Eesti Teatriliit.

**Veinmann, Martin 2001.** Vajadus olla mõistetav. Tallinn: Eesti Teatriliit.

## **SUMMARY**

In my research „The Purpose of an Actor’s Work and the Means to Achieve It Through My Personal Experience“, I focused on the purposeful work of an actor with themselves. Becoming an actor requires some prerequisite skills, so in the first part of my research paper, I describe what the best prerequisite skills for an aspiring actor are, i.e. the necessary qualities that would support them in this journey. The second part of the paper gives an overview of physical actor training, namely the necessity and purpose of developing the actor’s physical, vocal and mental abilities. Both the prerequisite skills and physical training form a base of acting techniques, the so-called “skin” of an actor, which protects and supports them in the creative process. The last part of my research paper is all about the importance of this kind of base in the expression of creative impulses and describes what could and be considered as an actor’s creation in that. I also point out the purpose of an actor’s creation and formulate the purposeful moments of my own creations and how I got to them. In addition to my personal knowledge, I used the works of such theatre researchers and practitioners as Konstantin Stanislavski, Jean Benedetti, Michael Chekhov, Jerzy Grotowski and Martin Veinmann.

The idea of physical actor training is to get to know and improve the tools that you already have, i.e. your physical, vocal and mental abilities through experiential exercises and situations. This is how an actor learns the different parts to being a human. The ability to play with these parts and to combine them together to create a new person or a character is the creation of the actor, which reaches its peak when the actor is able to fully live in the reality of the character they created. The fruitfulness of creation stems from the diversity of these physical, vocal and mental parts (the so-called base techniques), the existence of which no longer require special attention when performing on stage and simply helps express creative impulses with ease. Therefore, consistent physical training to keep your “tools” in good working order and to ensure that they are innovative, is important.

This research paper summarized some of the thoughts to date that I have had while practicing this profession. The need to make sense of one’s activities comes with the territory.

However, this has the same lawfulness as manipulating with one's nature – you can overcome an obstacle but the next one is already waiting ahead. This paper is a good addition to the work done so far in this field as well as its significance, however, it also raised some new questions that should be addressed for my future work. “Lifelong learning” was the keyword when I started this journey and so it seems to be.

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

Mina, **Miika Pihlak**,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Näitleja loomingu eesmärk ja selle saavutamise vahendid läbi minu isikliku kogemuse“, mille juhendaja on Ele Viskus, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos teha 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 autoriõiguste 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.

Miika Pihlak

17.05.2021

Mina, **Miika Pihlak**, kinnitan, et olen käesoleva töö kirjutanud iseseisvalt.

Miika Pihlak

17.05.2021