

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Teatrikunsti õppekava

lavastaja eriala

Eliise Künnis

**LOOMINGULISE KRIISI ENNETAMINE JA SELLEGA TOIMETULEK
LAVASTAJA TÖÖS**

Loov-praktiline lõputöö

Juhendaja: Lennart Peep, MA, lavastajatöö nooremlektor

Viljandi 2023

Resüme

Loomingulise kriisi ennetamine ja sellega toimetulek lavastaja töös

Loominguline kriisi võib kirjeldada kui võimetust pääseda ligi oma sisemisele loovusele. See võib tulla ootamatult ja kesta tunde, päevi, nädalaid või aastaid.

Loomingulise kriisi ajal on lavastajal tarvis käsitööoskusi, et sellest võimalikult kiiresti välja saada ning oma tööga edasi liikuda. Käesoleva kirjaliku lõputöö eesmärk on analüüsida lavastaja töö käigus tekkivat loominguulist kriisi ja meetodeid, kuidas seda ennetada ja sellest üle saada. Analüüsi viin läbi kolme kooli ajal toimunud prooviprotsessi põhjal, kus ma olin lavastaja rollis.

Võtmesõnad: loominguuline kriis, inspiratsioon, motivatsioon, lavastaja

Abstract

Prevention of creative crisis and coping with it in directing

A creative crisis can be described as an inability to access one's inner creativity. It can come suddenly and last for hours, days, weeks or years.

During a creative crisis, a director needs craft skills to get out of it as quickly as possible and move on with their work. The aim of this thesis is to analyze the creative crisis that can arise in a director's work and the methods to prevent and overcome it. I will conduct the analysis based on three rehearsal processes that took place during my time at school, in which I played the role of a director.

Key words: creative crisis, inspiration, motivation, director

Sisukord

Sissejuhatus

1. Lavastaja kui inspireerija ja motiveerija	5
1.1 Inspiratsiooni ja motivatsiooni kasutamine lavastaja töös	5
1.2 Millest tekib loominguline kriis?	10
2. Kogemused	12
2.1 Semestrilavastus “Läbipõlejad”	12
2.2 Diplomilavastus “4AvastajaDraamat”	14
2.3 Diplomilavastus “Dialog vaikusega”	16
3. Kuidas ennetada loomingulist kriisi?	19
3.1 Loomingulisest kriisi ennetamise süsteem	19
3.2 Loomingulise kriisi kohver	22
4. Kuidas ennetada loomingulist kriisi kooli kontekstis?	25
Kokkuvõte	28
Kasutatud kirjandus	29

Sissejuhatus

Kooli vältel erinevates lavastusprotsessides olles lugesin mitmeid lavastaja tööd kirjeldavaid raamatuid ja õpikuid. Kuigi raamatud olid kirjutatud erinevate inimeste poolt ja erinevatel aegadel oldi põhiliselt keskendunud süsteemidele, kuidas meeskonda kokku panna, kuidas prooviprotsessi ja proovi üles ehitada ning kuidas anda tagasisidet. Sellest mida teha siis kui avastad, et oled loomingulises kriisis ega oska sealt välja tulla ei räägita. Noore lavastajana, kellel puudub piisav erialane kogemus ning kes ei tunne ka tegelikult kuidas ta ise töötab, on väga raske selliste kriisidega toime tulla. Lavastusprotsessidesse on kaasatud peale lavastaja veel mitmeliikmeline meeskond, kelle töö eest lavastaja vastutab. Seetõttu on eriliselt oluline, et lavastaja enda motivatsioon ja inspiratsioon ei langeks, kuna just lavastajal tuleb prooviprotsessis pidevalt ka oma meeskonda inspireerida ja motiveerida.

Esimeses peatükis defineerin motivatsiooni, inspiratsiooni mõisteid ja kirjeldan lavastaja rolli inspireerija ja motiveerijana ning võtan osadeks loomingulise kriisi struktuuri ning kirjeldan millistest osadest see koosneb.

Teises peatükis analüüsin loomingulist kriisi oma semestri ja diplomilavastuse protsessides. Peatükis keskendun kolmele lavastusele, kus ma olin lavastaja rollis.

Kolmandas peatükis loon süsteemi, kus pakun lahendusi mille läbi loomingulist kriisi ennetada ja loon nn kriisikohvri, mida kasutada, kui ennetussüsteem ei tööta.

Neljandas peatükis kirjeldan, milliseid muutusi oleks minu arvates vaja Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias läbi viia, et toetada lavastaja eriala üliõpilasi loomingulisel teekonnal.

Lõputöös otsin vastust küsimusele: Kuidas ennetada loomingulist kriisi?

1. Lavastaja kui inspireerija ja motiveerija

Lavastaja üks olulisemaid ülesandeid on inspireerida ja motiveerida oma meeskonda. Meeskonna kokkupanemisel ja oma idee maha müümisel mängib kõige suuremat rolli see, kas lavastaja suudab inspireerida teisi inimesi oma idee nimel töötama, et loodetud tulemuseni jõuda. Kogenud lavastaja, kes hoolib oma meeskonna heaolust, peab oskama teadlikult ümber käia erinevate motivatsiooni strateegiatega, et rasketel hetkedel aidata oma meeskonna liikmetel edasi liikuda. Väidan, et välja töötatud motivatsiooni strateegiad on eriti kasulikud just olukordades, kus lavastajal on enda motiveeritust mingil põhjusel raske üleval hoida. Kui tekib olukord, kus lavastajat ennast ei inspireeri ega motiveeri mingil põhjusel on siiski vaja leida kiirelt lahendus, et oma kriisist välja tulla.

1.1 Inspiratsiooni ja motivatsiooni kasutamine lavastaja töös

Motivatsioon ja inspiratsioon on omavahel seotud psühholoogilised konstruktsioonid, mis üldjuhul õhutavad ja toetavad teineteist. Motivatsiooni ja inspiratsiooni vaheline seos seisneb nende vastastikustes suhetes. Inspiratsioon võib olla motivatsiooni allikaks, pakkudes inimestele eesmärki või visiooni, kust ammutada energiat ja mille nimel töötada. Inspiratsioon võib suurendada motivatsiooni ka positiivsete emotsioonide tekitamise ja enesehinnangu tõstmise kaudu, mis omakorda võib suurendada motivatsiooni konkreetse eesmärgi saavutamiseks. Teisalt võib motivatsioon viia ka inspiratsioonini. Kui üksikisikud on motiveeritud eesmärgi saavutamiseks ja selle poole liikumiseks, võivad nad kogeda saavutustunnet ja uhkust. See võib omakorda innustada neid jätkama tööd oma eesmärgi nimel ja püüdlema uute väljakutsete poole. (Elliot & Thrash, 2003)

Motivatsioon viitab sisemistele ja välistele teguritele, mis ajendavad käitumist konkreetse eesmärgi või tulemuse suunas. Nende tegurite hulka võivad kuuluda preemiad, karistused, isiklikud väärtused, varasemad kogemused ja sotsiaalne surve. Motivatsioon veab lavastaja läbi lavastusprotsessi. **Kui ei ole algset motivaatorit, ei saa olema ka lavastust.** Selleks, et mõista kuidas motivatsioon töötab, tuleb leida see ajend või tõuge, mis paneb inimesi tegutsema. Ameerika psühholoog ja üks humanistliku psühholoogia alusepanijaid Abraham Maslow pakkus oma vajaduste hierarhia teooria põhjal välja, et motivatsioon tuleneb inimese püüdest rahuldada viis põhivajadust: füsioloogiline, ohutus, sotsiaalne, enesehinnanguline ja eneseteostuslik. Ta uskus, et need vajadused võivad tekitada sisemist survet, mis mõjutab inimese käitumist. (Maslow, 2019)

Ameerika psühholoogid Richard Ryna ja Edward Deci arendasid seda süsteemi edasi luues enesemääramise teooria, mis keskendub käitumise taga olevatele erinevatele ajenditele, konkreetsemalt sisemistele ja välimistele motivaatoritele. Teooria väidab, et on kolm peamist vajadust, mis aitavad meil kasvada ja areneda. Need on pädevus, autonoomia ja seotus. Kasvumotivatsioon on osa eneseteostusest ja eneseteostuse soovist. Kui töökohad võimaldavad meil õppida ja areneda ning kui meil on piisavalt autonoomiat, et teha asju just omal moel ja olla seejuures loominguline, siis oleme ka rohkem motiveeritud andma endast parimat ning tulemusena meie tulemuslikkus tõuseb. (Ryna & Deci, 1985)

Välist motivatsiooni defineeritakse läbi tegevuse, mille eesmärgiks on näiteks tasu teenimine või karistuse vältimine. Välise motivatsiooni impulss võib tulla ülemuselt, töökaaslastelt, sõpradelt ja perekonnalt. Kõige sagedamini mõeldakse selle all siiski palka, edutamist, hindeid, kiitust ja karistust. Väline motivatsioon on enamasti tõhusam inimeste puhul, kelle jaoks välisest tasust saadav kasu on piisav, et motiveerida pidevat kvaliteetset tööd. Väliseid motivaatoreid on mõistlik optimeerida. Tasu tõstmisel tuleb olla piisavalt säästlikult, et see ei kaotaks oma mõjujõudu. **Preemia väärtus väheneb kui preemiat anda liiga tihti või liiga palju või kui premeeritakse tegutsemist, mis on juba niigi sisemiselt motiveeriv.** Seega mõjutab preemiate ajastamine sisemist motivatsiooni. Paljudel juhtudel on preemia andmine enne ülesande täitmist või täitmise ajal tõhusam - huvi ja naudingut suurendav, kui peale ülesande täitmise lõpetamist. Enamasti suurendab varasem preemia saamine motivatsiooni ja tegija püsivust uute ülesannete täitmisel. Seega võib varasema tunnustamise positiivne mõju jätkuda ka mingi aeg ilma uut tunnustust (preemiat) saamata. Samuti võib olla välisel motivatsioonil teatud juhtudel ka negatiivne pikaajaline mõju - preemia saajal võib tekkida tunne, et tegemist on altkäemaksuga või "äraostmisega". **Välise motivatsiooni suurim puudus on see, mida teha kui tasu saab otsa või selle väärtus on ammendunud.** Preemia võib teatud inimeste puhul tekitada ka sõltuvust. Välimiste motivaatorite kasulikkust tuleks hinnata iga juhtumi ja inimese puhul eraldi. Tõenäoliselt on see tõhus meetod, kui seda kasutatakse lisaks teistele motivatsiooni vormidele. (Cherry, 2022)

Sisemine motivatsioon tekib siis, kui me tegutseme ilma ilmselge välise tasuta. Me lihtsalt naudime tegevust või näeme seda kui võimalust uurida, õppida ja realiseerida oma potentsiaali (Coon & Mitterer, 2008). Sisemise motivatsiooni kolm põhielementi on autonoomia, eesmärk ja meisterlikkus. **Inimesed on sisemiselt motiveeritud, kui nad saavad tegutseda iseseisvalt, tunnevad, et nende pingutused on olulised ning saavad rahulolu oskuste arendamisest.** See toob kaasa parema tulemuslikkuse, loovuse ja püsivuse ning psühholoogilise heaolu. Sisemist motivatsiooni peetakse tavaliselt võimsamaks

stiimuliks käitumise puhul, mis nõuab pikaajalist täitmist. Enesemääramise teooria on kõige tunnustatum teooria sisemise motivatsiooni kohta, mis põhineb inimeste vajadustel ja ajenditel. Nälg, janu ja seks on bioloogilised vajadused, mida me oleme sunnitud järgima, et elada ja olla terved. Nii nagu need bioloogilised vajadused, on inimestel ka psühholoogilised vajadused, mida tuleb rahuldada, et areneda. Nende hulka kuuluvad vajadus pädevuse, autonoomia ja seotuse järele. Lisaks nende psühholoogiliste vajaduste rahuldamisele hõlmab sisemine motivatsioon ka selliste tegevuste otsimist ja nendega tegelemist, mida me peame väljakutsuvaks, huvitavaks ja sisemiselt rahuldavaks ilma välise tasu väljavaateta. (Ryna & Deci, 1985)

Ameerika organisatsiooniteoreetik Thomas Malone ja psühholoogiaprofessor ning juhtiv sotsiaalpsühholoogia teoreetik Mark Lepper (1987) toovad välja tegurid, mis suurendavad sisemist motivatsiooni: kontroll, väljakutsed, koostöö, konkurents, uudishimu, fantaasia ja tunnustamine. Meie soov kontrollida tuleneb kaasasündinud vajadusest teha otsuseid, mis mõjutavad tulemusi. Väljakutsete olemasolu aitab meil töötada pidevalt optimaalsel tasemel, töötades mõttekate eesmärkide nimel. Koostöö teistega rahuldab meie vajadust kuulumise järele. Samuti tunne isiklikku rahulolu, kui aitame teisi ja töötame koos ühise eesmärgi saavutamiseks. Konkurents tekitab väljakutse ja suurendab tähtsust, mida me omistame hea soorituse saavutamisele. Uudishimu ajendab meid uurima ja õppima ainuüksi õppimise ja omandamise rõõmu pärast. Fantaasia hõlmab mentaalsete või virtuaalsete kujutluste kasutamist oma käitumise stimuleerimiseks. Saades tunnustatud rahuldub meie vajadus heakskiidu järele, sest näeme, et teised hindavad meie jõupingutusi ja saame kinnitust, et me teeme "õiget" asja.

Töökeskkonnas saab väliseid motivaatoreid kasutada tootlikkuse suurendamiseks, aga töö kvaliteeti mõjutavad siiski põhiliselt sisemised tegurid. See kas väline tasu suurendab või vähendab sisemist motivatsiooni sõltub erinevatest faktoritest, mis ei ole üheselt mõõdetavad. Eesmärgi või tulemuse tähtsus indiviidi jaoks mängib sageli kriitilist rolli. Motivatsiooni mõõtmiseks kasutatakse põhiliselt kavatsust, mis on motivatsiooni aluseks. Motivatsiooni spekter on negatiivsest positiivseni. Positiivseks motivatsiooniks peetakse olukordi, kui inimesed tegelevad tegevusega, millel on vooruslik eesmärk, näiteks vabatahtlik tegevus. Negatiivne motivatsioon ilmneb siis, kui inimesed tegutsevad ebaetiliselt, näiteks kohut mõistes ja/või olukordades, kus teiste sundimiseks kasutatakse destruktiivseid emotsioone, näiteks süütunne ja häbi. (Ryna & Deci, 1985)

Positiivne sisemine motivatsioon algab eesmärgitundest, tahtmisest midagi paremaks muuta. Selleks et osata positiivset motivatsiooni oma elus võimendada, tuleb endale selgeks

teha oma põhiväärtused, millest lähtuvalt tegutseda. Ryna ja Deci (2000) juhivad tähelepanu, et inimese väärtused on elu jooksul muutuses ja seetõttu on mõistlik teha iga poole kuni kahe aasta tagant väärtuste kontroll. See aitab inimesel mõista oma sisemise motivatsiooni vundamenti paremini, millest lähtuvalt saab ta teha teadlikult paremaid otsuseid. Oma väärtuste kohaselt tegutsemine on vaid üks viis, kuidas kasutada positiivse sisemise motivatsiooni jõudu. Teine võimalus, mida autorid välja pakuvad, et seda jõudu kasutada on panna paika oma viis peamist lühi- ja pikaajalist eesmärki ning töötada nende nimel. Selle juures tuleb rõõm tegemisest, mitte saavutamisest. Oluline on leida rahulolu eesmärgi poole püüdlemisel, kuid vähem rõhku panna eesmärgi saavutamisele.

Pean kõige peadmurdvamaks olukorda, kus leian end kunstnikuna motivatsiooni madalseisust. Loomeprotsess algab peamiselt läbi sisemise motivatsiooni, aga kuna see võib olla üsna kõikuv on vaja kõrvale ka välised motivaatoreid, mis aitavad või mõnel juhul ka raskendavad sihtmärgini jõudmist. Konkreetse sihtmärgi omamine on ka midagi, mis aitab hoida end motiveeritult. Loomingulises protsessis on need hetked tõenäolised tulema, isegi kui alguses võib motivatsiooni üleküllus olla. Kuna me ei oska ette näha, millal meil motivatsioon kaob ja veel hullem, kuhu ta kaob, siis tuleb juba varakult luua enda jaoks süsteem, mida järgida, kui leitakse, et ollakse motivatsioonist tühjaks jooksnud.

Irooniliselt annab motivatsioonipuudus endast märku just hetkedel, kus oleks seda kõige rohkem vaja. Motivatsioon püsib ja kasvab siis, kui näeme, et saame tulemusi. Kui me oleme aga pikalt mingis kohas omadega kinni või saadud tulemused ei vasta ootustele, siis tabab meid enesehaletsus, ebakindlus ja pettumus. Motivatsiooni ei ole mõtet ootamata jääda, vaid see tihtipeale tekib tegemise jooksul. Sisemise motivatsiooni allikad võivad saada võimsaks tõukejõuks, mis hoiab meid õitsvana isegi siis, kui me tunneme, et meil lakkab inspiratsiooni.

Inspiratsioon (ladina keelest *inspirare*, "sisse hingama") on teadvustamata ja äkiline loomingulisuse sähvatus või loomingulise aktiivsuse seisund (Aro, 2001). Vanas-Kreekas usuti, et inspiratsioon pärineb muusadelt ja jumalatel. Inspiratsioonipuhangut kujutati kui ekstaasi, jumalikku hullumeelsust või poetilist hullust. Kunstnikut peeti kestaks, kes andis end jumalatele ja jumalannadele, et nad saaksid läbi tema omi mõtteid ja tundeid kehastada (Mikalson, 2010). 20. sajandi alguses hakati otsima inspiratsioonile rohkem psühholoogilisi põhjendusi. Psühhoanalüütik Sigmund Freud uskus, et inspiratsioon peidab end kunstniku sisemises psüühikas, tänu millele muutus inspiratsioon millekski, mida on võimalik teatud tehnikatega esile tuua (Jones, 1953). Küll aga on erinevate suuremate ja väiksemate uuringute põhjal kogutud kokku punktid, mis soodustavad inspiratsiooni teket. Selleks, et inspireeruda

tuleb tuua oma tähelepanu hetkesse, olla avatud mõttega ning järjepidevalt otsida uut informatsiooni. Mida rohkem inimene kogeb, seda kergemini inspiratsioon tekib.

Inspiratsiooni juures on tähtsaks elemendiks keskkond. Ei ole üht konkreetset keskkonda, mis soodustab inspiratsiooni teket, aga on suudetud välja tuua elemendid, mis keskkonnas peavad olema, et inspiratsiooni soodustada. Nendeks on mugavus ja segajate puudumine. Ka mugavus ja segajad on muidugi igäühe jaoks individuaalne. Mõnedele inimestele sobib töötada ainult kohtades, kus on täielik vaikus, sest muud helid tõmbavad tähelepanu nende töölt. Teiste jaoks on ideaalne töötamise paik kohvik või mõni muu avalik koht, mis on täidetud erinevate häälte ja helidega. Lisaks välisele keskkonnale mängib rolli ka aeg. Tihtipeale peetakse kõige paremateks loomingu aegadeks kas varajaseid hommikutunde või hilisõhtuid. Varajaste hommikutundide võluks peetakse puhunud keha ja müravaba keskkonda. Hilisõhtud jagavad sarnaseid elemente, ainult et siis vastandub puhunud keha väsinud kehaks, mis teatud hetkedel ja seisundites hõlmab endas vabadust, mis on välja arenenud piiride kadumisest. Kuna inspiratsioon on midagi, mis tuleb ja läheb millal ise tahab, siis ei saa tööd tehes jääda lootma, et see kannab meid finišijooneni välja.

Õigel kehaasendil on võimalik soodustada inspiratsiooni teket. Mitmed kirjanikud ja kunstnikud ei loo oma teoseid mitte laua taga, vaid kõndides või voodis lamades. Beethoven töötas suuresti kõndides, tal oli kombeks oma hommikuse töö käigus mitu korda jalutama minna, et pead värskendada. Mozart tõi oma isiklikus kirjavahetuses välja kolm asendit, mis tema loovust toetasid. Nendeks olid vankris istumine reisi ajal, kõndimine pärast head sööki ja unetult voodis lamamine. Ka Tšaikovski plaanis oma teoseid pikkade üksildaste jalutuskäikude ajal ja Debussy komponeeris tihtipeale toas edasi-tagasi kõndides. (Harding, 2012)

Kõndimine on seotud assotsiatiivse mälu reguleerimisega. Kõndimine võib suurendada assotsiatiivse mälu aktiveerimise kergust, näiteks lõdvendades mälu vahelist pärssivat konkurentsi ja võimaldades madala aktiveerituse tasemega ideedel läbi suruda (Oppezzo & Schwartz, 2014).

1.2 Millest tekib loominguline kriis?

Loominguline kriis, mida nimetatakse ka loominguliseks blokiks, viitab ajaperioodile, mil kunstnik või looja kogeb inspiratsiooni või motivatsiooni puudumist uute teoste loomiseks, mille tulemuseks on frustratsiooni, ärevus ja ebakindlus (Richards, 2011). See võib avalduda erinevalt, näiteks kirjaniku blokina, kunstniku blokina või muusiku blokina, sõltuvalt indiviidi loomingulisest valdkonnast. Loomingulisel kriisil ei ole konkreetset ajaperioodi, vaid olenevalt indiviidist ja olukorrast võib see kesta päevi, nädalaid, kuid või isegi aastaid.

Loomingulise bloki põhjuseid võib olla mitmeid ning tihtipeale on nende põhjused palju sügavamal inimese teadvuses või alateadvuses. Seetõttu ei ole ka lahenduse leidmine kõige lihtsam või kiirem. Vaimsete probleemide lahendamist ja kogetud traumadega toimetulekut ei saa ajaliselt ette määrata. Sellises olukorras on toeks tegevuslik süsteem, mille iga inimene saab endale luua haprateks olukordadeks, et situatsiooni leevendada. Selleks et vältida loomingulise kriisi sattumist, tuleb indiviidil analüüsida end ja identifitseerida oma loomingulisuse pärssijad.

Lavastaja seisukohalt on loominguline kriis keeruline kogemus, mis mõjutab kogu lavastusprotsessi. Näitleja ja lavastaja eriala professor Bella Merlini kirjutab raamatus "The Complete Stanislavsky Toolkit" (2007), et loomingulised kriisid võivad tekkida mitmel põhjusel, sealhulgas hirm ebaõnnestumise ees, perfektsionism, läbipõlemine ja inspiratsiooni puudumine. Need tegurid võivad tekitada stagnatsiooni tunnet ja raskendada lavastaja jaoks uute ideede ja lähenemiste genereerimist lavastuses.

“Üheks kõige üldisemaks loomingulisuse tapjaks on hirm. Hirm blokeerib kunstniku. Hirm, et ta ei ole piisavalt hea. Hirm, et ei saa valmis. Hirm ebaõnnestumise ja edu ees. Hirm üldse alustada” (Cameron, 1995:152). Selleks et astuda esimesed sammud paremuse poole on vaja leida üles hirmu põhjustaja. Kõige mõistlikum on hakata uurima oma isiklike läbielamisi ja otsima vihjeid, mis võisid algselt põhjustada blokeeringu. Lisaks võib loominguline kriis tekkida, kui inimene keskendub liialt konkreetse tulemuse saavutamisele või teatud ootuste järgimisele. Nagu märgib Ungari-Ameerika psühholoog Mihaly Csikszentmihalyi oma raamatus "Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention" (2013), et loovus õitseb kõige tõenäolisemalt siis, kui inimene suudab lahti lasta ootustest ja omaks võtta uudishimu ning avatuse uutele kogemustele. See eeldab valmisolekut võtta riske, uurida uusi ideid ja võtta vastu ebakindlust - kõik see on keeruline, kui inimene on keset loomingulist kriisi.

Loomingulisi blokeeringuid põhjustab ka enda loominguga võrdlemine teiste kunstnike omaga. Nähes, et keegi teine saab paremaid tulemusi, tekitab trotsi, viha ja kadedust. See omakorda võib mõjutada kunstniku motivatsiooni oma loominguga jätkata nähes, et keegi on temast parem. Tekib vajadus, et kunstiteos oleks täiuslik ja kuna täiuseni ei suudeta pürgida, siis jääb kunstiteos lõpetamata või mõnel juhul isegi alustamata. Lisaks on oht teha loomingut eesmärgil kellelegi meeldi või tunnustust saada. Selline mõtteviis paneb kunstniku oma intuitsioonis kahtlema ja oma otsustes hakatakse toetuma teise arvamustele ja soovidele. Kohtudes takistustega, ei osata enam ise lahendusi leida ega edasi liikuda, sest teos on kunstnikule võõras ja seost endaga ning oma soovidega on raske leida. Cameron (1995) nendib, et perfektsionist ei naudi seega protsessi, sest ta on keskendunud lõpptoodangule.

Ameerika kognitiivteadlane Scott Barry Kaufman ja ajalehe Huffington Post vanemkirjanik Carolyn Gregoire tõid oma raamatus "Wired to Create: Unraveling the Mysteries of the Creative Mind" (2016) välja, et loomingulised blokid võivad tekkida, kui aju on stressist või ärevusest üle koormatud. See võib viia kognitiivse paindlikkuse ning uute ideede ja loovate probleemide käsitlemise võime vähenemiseni. Neuropsühholoog ja kognitiivne neuroteadlane Elkhonon Goldberg defineerib kognitiivset paindlikkust oma raamatus "Executive Functions in Health and Disease" (2017) kui võimet lülitada erinevate vaimsete ülesannete või strateegiate vahel, reageerides muutuvatele keskkonna nõudmistele või stiimulitele. See hõlmab võimet kohaneda uute olukordadega, õppida tagasisidest ja luua probleemidele uudseid lahendusi. See oskus on oluline probleemide lahendamise, otsuste tegemise, loovuse ja õppimise seisukohalt.

Loominguline kriis on masendav ja heidutav, põhjustades enesekindlusetust ja usalduse kaotust oma võimete suhtes. Samas võib see olla ka võimalus enese kasvuks ja avastamiseks. Inimesed võivad hakata uurima uusi inspireerumise võimalusi ja panna end proovile, et mõelda harjumuspärastest mõttemustritest väljaspool. Loomingulise kriisi ületamine nõuab kannatlikkust, visadust ja valmisolekut katsetada uusi lähenemisviise probleemide lahendamiseks ja loominguliseks väljenduseks.

2. Kogemused

Selles peatükis analüüsin kolme lavastust, kus ma kogesin loomingulist kriisis. Keskendun läbielatud kogemustele ja loon kolme lavastuse põhjal endale kriisikohvri, tänu millele saan tulevikus sellest kiiremini välja tulla.

2.1 Semestrilavastus “Läbipõlejad”

“Ma tean, et ma peaksin aja maha võtma ja korra keskenduma millelegi muule, et mu mõte natukene puhata saaks, aga ma ei suuda seda teha kui ma tean, et mul on vaja üheksa tunni pärast minna näitlejate ette lahendustega. Iga minuti möödumine ajab mind aina rohkem ärevaks ja ma püüan punnitada kõigest väest, et kasvõi midagi tuleks. Hakkasin täna võtma kangemaid rahusteid. Ma olen nüüd juba üle nädala võtnud iga päev vähemalt neljakordse doosi, aga mitte miski ei aita.” - Erialapäeviku sissekanne 20.05.2022

“Mul ei tule mitte midagi, mitte midagi, mitte midagi. Ja mu käte värin on läinud aina tugevamaks ja ükskõik kui palju rahusteid ma võtan mitte miski ei aita. Mitte miski ei aita. Ja ma ei taha inimestele pettumust valmistada ja ma lihtsalt tahaks nutta ja ära kaduda. Hommikul mõtlesin kutsuda endale kiirabi, sest ma ei suutnud trepist alla kõndida. Mul hakkas nii paha ja ma mõtlesin, et ma kukun kokku. Ööbin nüüd Alissija juures, sest see on teatrile lähemal kui ühikas ja ma ei pea nii palju kõndima. Ma ei jaksa isegi kõndida enam.” - Erialapäeviku sissekanne 22.05.2022

Semestrilavastus “Läbipõlejad” oli minu kolmanda aasta teises semestris koosloome meetodil loodud lavastus. Lavastus keskendus neljale noorele inimesele, kes üks kiiremal teine aeglasemal sammul leidsid end ummikus, tahtmata endale tunnistada, et on sellisesse kohta jõudnud. Nende lõhkuvad elustiilid kohtuvad ühes keldrikorteris, kus koos hakatakse otsima viise kuidas sellest välja saada. Meeskonnas oli põhiliselt Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia üliõpilased ja esietendus pidi toimuma Ugala Teatri kammersaalis. Näitlejateks olid Pirte Laura Lember, Theodor Tabor, Saamuel Pilpak ja Erko Sild. Loomingulises meeskonnas olid dramaturg Anna Laura Alamets, valguskunstnik Terje Kähr, helikunstnik Joonatan Kivi, koreograaf Amanda Tender, kostümeerija Rebecca Villem ja produtsent Karoliina Kangur. Prooviprotsess kestis kokku poolteist kuud.

Selles protsessis põlesin irooniliselt ma ise täielikult läbi. Põhiliseks põhjuseks läbipõlemisel oli vaimne ülekoormus, tänu millele mul loovusel oli täielik blokk ees. Vaimne ülekoormus, stressitase ja ärevus said protsessi käigus korralikult õitseda, sest neid kastas hirm, et ma ei suuda luua piisavalt head lõpptulemust. Selles projektis olin ma juba algusest

peale suunanud oma tähelepanu lõpptulemusele, kuigi ma teadsin, et tegu on koostööloomega ja mu fookus peaks olema protsessil. Hirm läbikukkumise ees võttis minult usalduse oma tiimi ja iseenda intuitsiooni vastu ning lõpuks ei olnud mul enam mitte millelgi toetuda, vaid hirm tõmbas mind aina sügavamale auku. Selles projektis tundsin ma kõige tugevamalt, kui oluline on enda jaoks luua töötav süsteem, millele saan lavastajana toetuda, kui leian, et olen kukkunud täielikult auku ja ei suuda sealt enam välja tulla.

Ma ei osanud hirmuga tol hetkel kuidagi tegeleda ja kuna siiani levib kunstnike ringkonnas nälgiva ja melanhoolse kunstniku stereotüüp, siis pidasin ma seda tunnet ka loomulikuks, samal ajal see hävitas mind. Kuigi ma katsetasin mitmeid erinevaid meetodeid, kuidas enda loovust avada, mõistsin ma, et vahepeal peavad mind sellises olukorras aitama arstirohud. Kuna mu ärevus ja hirm läbikukkuda oli nii suur, siis ei suutnud ma keskenduda mitte millelgi muule. Prooviprotsessis katsetasin erinevaid meetodeid, kuidas end inspireerida, aga kuna ma olin end vaimselt pingesse tõmmanud ja pinges mõistus on kinnine mõistus, mis ei lase uuel informatsioonil hakata seal vabalt arenema, siis ei töötanud mitte ükski viis. Suutmatus edasi liikuda tekitas suurt frustratsiooni ja hakkas väljenduma asjade ületarbimises, selleks et forsseerida oma mõtet liikuma. Nendeks oli rahustite, kofeiini, unerohtude, alkoholi ja muude narkootikumide suures koguses manustamine, eesmärgil, et keha läheb tänu liigsele kogusele šokki, lootuses, et pärast seda toimub süsteemis restart ja ma saan alustada puhtalt lehelt. Algne soov paari rahustiga endalt koormust maha võtta läks täiesti teise äärmusesse. Hiljem seda meetodid analüüsid saan ma aru, et see ei ole toimiv ja on tervisele väga ohtlik, aga tol hetkel tundus see sellest olukorrast ainus väljapääs olevat.

Ma kukkusin aina sügavamale ja sügavamale auku, kuniks mu keha oli viidud viimasele piirile. Mul hakkasid käed värisema, mul oli raske hingata, ma ei suutnud oma emotsioone kontrollida ja mul oli püsti seistes ja kõndides alatasa tunne, et ma kukun kokku. Viimastel nädalatel mõtlesin ma mitmel korral üsna pikalt endale kiirabi kutsuda, lootes saada kohta Jämejala psühhiaatriaaias. Tundsin, et ma ei ole suuteline mitte mingil moel sellest olukorrast iseseisvalt välja ronima. Mul oli tol hetkel ka diagnoositud depressioon, mis võimenes omakorda nii kaugele, et ma mõtlesin ka mitmel korral enesetapule, kuna see tundus kerge väljapääs sellest situatsioonist. Põhjus, miks ma endale kiirabi ei kutsunud ja elu kallale ei läinud peitus selles, et ma ei tahtnud oma meeskonda veelgi rohkem alt vedada. Kui see protsess oleks tol hetkel katki jäänud oleks teiste töö ja vaev asjata olnud. Nüüd sellest kirjutades mõistan, et mu fookus terve selle protsessi ajal oli teistel ja seetõttu lasin ma end täielikult käes. Öeldakse, et professionaalse juhi üks tunnuseid on iseenda heaolu kõige

olulisemaks seadmine, sest kui juht on omadega heas kohas, siis suudab ta ka oma meeskonda palju toetavamalt ja edukamalt juhtida.

2.2 Diplomilavastus “4AvastajaDraamat”

Diplomilavastus “4AvastajaDraamat” on nelja lavastaja Sebastian Talmar, Alissija–Elisabet Jevtjukova, Anna Laura Alametsa ja minu koosloome meetodil loodud ühistöö, kus me uurisime koos noore kunstniku rolli ning tema rõõmusid ja muresid. Meie meeskonda kuuluvad veel juhendaja Ruslan Stepanov, lavastusdramaturg Isabel Laiapea, valguskujundaja Mairon Tovstik ja produtsent Liina Jõgar.

Me teadsime, et tahame kõik koos proovida luua ühise lavastuse ja kuna meil ei olnud näitlejaid kellega koos lavastusi luua, siis otsustasime teha lavastuse isekeskis. Meie põhiliseks uurimisküsimuseks oli, kas ja kuidas saavad neli lavastajat koos lavastada ühe lavastuse, olles samal ajal lavastaja kui ka etendaja positsioonil. Protsess koosnes kahest osast. Esimene osa algas 2022. aasta jaanuaris vestlus proovidega, kus panime paika millised teemad meid huvitavad, kuidas neid täpsustada ning uurisime kuidas oleks kõige mõistlikum lavastust struktureerida.

Esimene suurim kokkujooksmine oli lavastuse struktuuri paika panemine. Selle jooksutas kokku inimeste erinevad soovid ja tahted, mis ei ühtinud üksteisega. Me jõudsime järeldusele, et kõige mõistlikum on kõigil teha oma stseen, kus me avame enda jaoks olulist teemat. Saime ise otsustada kas kasutame teisi inimesi ka oma stseenis või teeme individuaalselt.

Esimene ettenäitamine oli meil märtsis, kus esitlesime tulemit. Ma ei olnud oma stseeniga rahul ja tundsin, et ma ei ole loominguliselt õiges kohas. Kõik mu ideed ja mõtted tundusid mulle tulevat vales kohast ja ma ei suutnud leida nendega sügavamat sidet. Sellest tulenevalt tekkis mul tugev vastasseis käesoleva protsessi vastu: ma ei osanud oma sisemist olukorda lahendada, vaid püüdsin lihtsalt kaugeneda protsessist, sest ühes kohas kinni olemine ja lahenduse mitte leidmine tekitas vastikust. Pärast märtsi ettenäitamist panime me lavastuse pausile, sest meil kõigil hakkasid teised lavastusprotsessid pihta. Otsustasime, et liigume materjaliga edasi sügisel ning sinna perioodi planeerisime ka esietenduse.

Minu järgmiseks protsessiks, kuhu pärast ettenäitamist süüvisin, oli “Läbipõlejad”. See ebakindlus, isu puudumine ja ärevus arenes “Läbipõlejates” välja läbipõlemiseks. Sügisel, uuesti selle materjali juurde tagasi tülles, olin väga hapras kohas. Ma tundsin, et ma kardan lavastada, kuna ma ei suutnud tol hetkel veel üht läbikukkumist läbi elada. Õnneks ei

olnud ma üksi ja koos teiste lavastajatega saime me üksteisele toetuda ning ma mõistsin, et ma tahan uurida oma stseenis inspiratsiooni.

Pärast “Läbipõlejate” protsessi ei suutnud ma mitu kuud mitte midagi luua ja mitte midagi ei inspireerinud mind. Ma tundsin, et mitte miski ei ole minu jaoks oluline ja ma ei leidnud põhjusi loomingu tegelemiseks. Uuesti “4avastajaDraamat” protsessis olles mõistsin ma, et ma olin eelnevad kuud elanud hirmus ja see oli mu täiesti lukku pannud. Sain aru, et ma pean hakkama endale uuesti vundamenti looma selleks, et mu loovus saaks jälle avaneda. Selles prooviprotsessis, mis kestis meil natuke üle kuu, keskendusin ma iseendaga uuesti sõbraks saamisele. Iseendaga sõbraks saamine oli tol hetkel minu jaoks kõige olulisem asi, sest ma ei tundnud end enam ära. Ma ei teadnud kuidas ma töötan ning mida ma tahan. Mulle tundus justkui, et teadmine sellest, kuidas mina ja maailma töötab plahvatas “Läbipõlejate” protsessis ja mulle jäid vaid tühjad pihud.

Kuna me keskendusime lavastuses noore kunstniku elule, siis otsustasin ma oma stseenis keskenduda sellele, mida ma tol hetkel kõige rohkem teadsin - august välja ronimisele. Ma võtsin kinni endale tuttavast visioonitahvli ideest, mida olin varasemalt kasutanud selleks, et leida inspiratsiooni ning tõin oma stseeni fookuseks katsetuse iseend inspireerida. Visioonitahvli loomisel ei soovinud ma keskenduda ei hetkel käimas olevale ega tulevastele protsessidele, vaid uurisin, et mis mind inimesena üleüldiselt inspireerib. Ma kogusin kokku pea viisteist pilti ja otsustasin stseeni vältel publikule jagada, miks just see materjal mind inspireerib. Oma stseeni mitmeid kordi läbi tehes sain ma aru, et teatud pildid vananevad mitmeid kordi kiiremini kui teised, ma ei suutnud neist enam midagi välja kiskuda. Sain aru, et see stseen ei ole miski, mille ma saan ette valmis lavastada ja siis iga kord samamoodi esitada, vaid igaks etenduseks pean ma looma uue visioonitahvli ning ma ei saa endale teksti ette kirjutada ja pähe õppida, vaid ma pean laval kohapeal välja valitud materjaliga suhestuma.

Viimasel hetkel mõistsin ma, et olen püüdnud hoiduda teemast, mis mulle tol hetkel kõige valusam oli - enda ära unustamine. Mulle meenus üks intsident suvel, kus ma olin suutnud end nii ära unustada, et ei märganud, et ma kõnnin jalanõudes, mis on servani verd täis. Ma panin olukorda tähele hetkel, kus ma tundsin kuidas jalanõu oli nii verd täis valgunud, et kannal maha astudes pritsis mu oma veri mulle vastu säärt. Sain aru, et ma pean sellest laval rääkima, sest see hetk oli olnud äratus, mida ma olin selle ajani püüdnud summutada. Kui ma ise enda eest hoolt ei kannan ja oma vajadusi esimeseks ei pane, siis ei ole mul ka vundamenti mille peale midagi püsivat ehitada. See protsess oli üks kõige olulisemaid õppetunde mu kooliaja jooksul, sest siis ma suutsin end lõpuks kokku võtta ja vaadata endale

otsa ning mõista, et ma pean muutma oma suhtumist iseendasse. Muutes oma suhtumist suudan ma olla enesekindlam ning hakata uskuma iseendasse ja oma intuitsiooni.

2.3 Diplomilavastus “Dialog vaikusega”

Lavastus “Dialog vaikusega” on Lars Noréni näidendi “20. november” põhjal tehtud monolavastus. Lavastuse meeskonda kuuluvad juhendajad Martin Mill ja Lennart Peep, 14. lennu näitleja eriala üliõpilane Erko Sild, produtsent Pillerin Pihelgas, kunstnik Ere Kama, kunstniku assistent Heleen Rahel Ojasalu, helikunstnik Kaur Hannes Käämbre, videokujundaja Tom Tristan Kidron, valguskujundaja Mairon Tovstik ja koreograaf Herta Soro. Prooviprotsess kestis kokku neli pool nädalat ja lavastus esietendus Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia mustas saalis 29.02.2022.

Üks paljudest asjadest, mida koolis ei õpetata, on viisid, kuidas motiveerida end rasketel hetkel. See, kas ja kuidas õpetada koolis eneseteadlikust, avan ma põhjalikumalt järgmises peatükis. Enne lavastusprotsessi algust võib lavastaja materjaliga eeltööd teha lausa mitu aastat, enne kui sinna on kaasatud meeskond. Kui lavastajal tekib enne meeskonnaga töö alustamist ja kokkulepete tegemist loominguine kriis, siis on lavastajal võimalik veel astuda samm tagasi ja jätta projekt pooleli. Kui loominguine kriis toimub siis, kui protsess on juba kaugemas faasis, ei ole võimalik nii kergelt tagasi astuda.

Tihti peale tekivad sellised olukorrad ajal mil on kõige kiirem ja raskem. See tähendab, et sellest olukorrast tuleb võimalikult kiiresti välja tulla, et tööga edasi minna. Diplomilavastuse lavastusprotsessis oli minu jaoks kõige suurem probleem iseenda motiveerimine. Ma leidsin endale sobiva materjali 2022. aasta suvel, mis inspireeris mind tol hetkel piisavalt selleks, et mul tekkis tahtmine seda materjali lavastada. Minu eesmärgiks selle materjali juures oli proovida esimest korda lavastada täispikka monolavastust. Ma rääkisin läbi näitlejaga, keda soovisin peaossa ja pärast tema nõusoleku saamist kinnitasime prooviprotsessi ajavahemiku. Pärast seda jäi materjal paariks kuuks soiku.

Aja möödudes mõistsin, et see materjal küll pakub mulle huvi, aga lugedes teiste lavastajate ja kunstnike mõtisklusi sellest, kuidas nad on mingisugusest materjalist või teemast joobunud ja ei suuda mitte millelegi muule mõelda, pani mind ebamugavasse olukorda. Ma ei olnud kordagi tundnud sarnast tunnet, isegi midagi ligilähedast mitte. Kas see pidi tähendama, et ma ei peaks seda materjali lavastama? Kas ma ei ole piisavalt hingega asja juures? Need küsimused kummitasid mind üsna pikalt, aga kuna mul oli välja valitud materjal, kinnitatud näitleja ja proovide ajakava, ei tahtnud ma sellest kindlustundest lahti

lasta ja otsustasin selle materjaliga edasi minna. Ma küll otsisin selles ajavahemikus ka teisi materjale, aga mitte miski ei kõnetanud mind. Ma olin väga pikalt olukorras, kus mind ei motiveerinud mitte midagi ja ma ei tahtnud enam absoluutselt teatriga tegeleda, aga ma pidin oma diplomitöö ära tegema. See tunne on üsna morjendav, sest teatrikooli lõpus justkui oodatakse noori, kes on mega entusiastlikud ja kellest tahet lihtsalt purskab välja, mitte läbi põlenud ja üleväsinud inimest, kelles sõna “teater” tekitab vastikust.

Enne lavastusprotsessi algust rääkisin ma oma mentoritega, kes on tegelenud teatriga juba aastakümneid ja ma sain sain aru, et ma olen nii väsinud ja tüdinud, et motivatsioonil ja inspiratsioonil polegi ruumi kuhu tulla. Ma olin üsna pikalt püüdnud endale kinnitada, et mul on samasugune tuhin sees, kui ma näidendit esimest korda lugesin, aga sel hetkel ma mõistsin, et ma ei saa endale enam valetada. Olin olukorras, kus mõistsin, et ma tegelikult väga hea meelega jätaaksin selle projekti pooleli, aga meeskond oli juba kokku pandud, me olime näitlejaga mitu nädalat materjaliga töötanud ja mul ei olnud aega, jõudu ega tahtmist alustada nullist uue projektiga. Leidsin end suhteliselt suurest puntrast. Analüüsisides olukorda mõistsin, et ma ei saa projekti katki jätta ehk kõige loogilisem lahendus oleks leida uuesti üles sellest materjalist see, mis mind alguses selle juurde tõmbas. Kuna mul ei olnud aga palju aega ja heli-, video-, kostüümi- ja valguskunstnikud tahtsid vastuseid kuidas ja kuhu nad peaksid edasi liikuma, siis pidin ma leidma kiirelt viisi kuidas inspireeruda. Üsna kiirelt sain ma aru, et ma ei saa end sundida inspireeruma. Motiveerima ma sel hetkel end ei pidanud, sest teiste inimeste ootused minu suhtes tekitasid minus suurt ärevust ja ma teadsin, et see ei lähe enne ära, kui ma suudan anda neile oodatud vastused. See protsess erines eelnevalt välja toodud protsessidest suuresti ka seetõttu, et ma ei tundnud nii suurt pinget lõpptulemi pärast kui varasemalt. See otseloomulikult tekitas ka irooniliselt lisa ärevust, sest ma ei saanud aru mis mul viga on.

Mind painas üsna pikalt küsimus, et kas mind lihtsalt tegelikult ei huvita see projekt ja seetõttu ei tunne ma oma elus sellega seotud suurt kaalu või olen ma lõpuks suutnud hakata tervemalt iseennast ja oma loomingut nägema. Olen suutnud välja astuda sellest “minu loominguga lõpptulemuse kvaliteet on otsesest korrelatsioonis minu eneseväärtusega.” Konkreetset vastust sellele küsimusele ei tea ma siiani, aga ma usun, et see on natuke mõlemat. Kuna suurt sidet ma selle materjaliga ei tundnud, aga ära tuli see lavastus teha, siis otsustasin fookusesse võtta hoopis töö meeskonnaga. Varasemalt olen ma pidanud oma projekte justkui osaks endast. Ma ei ole usaldanud oma meeskonna liikmetel väga kaasa rääkida, sest ma tundsin, et kui nad kritiseerivad või isegi pakuvad teisi lahendusi on see justkui näpuga näitamine, et ma pean ise endas midagi muutma ja ma ei ole piisav. Kuna

selles projektis ma sellist sidet materjaliga ei tundnud, siis olin ma palju avatum meeskonna poolt pakutavale, tänu millele tundsid meeskonna liikmed, et nende mõtetel ja arvamustel on oluline kaal. Tänu sellele muutus ka meeskond ühtseks ja tahe koos töötada ja avastada oli olemas terve lavastusprotsessi. Kui tavaliselt esietenduse lähenedes tõmbab meeskond end rohkem krampi, sest lavastaja muutub tõredamaks, siis selles protsessis seda ei toimunud. Mind ennast üllatas tohutult, kui rahulik ma esietenduse nädalal olin. Nädal enne esietendust sain ma aru, et suur osa lavastusest ei tööta. Monolavastuste juures on kõige peadmurdvam see, et näitlejal ei ole partnerit. Täpsemalt, partner on tihtipeale publik, aga prooviperioodil saab testpubliku saali tuua alles üsna lõppfaasis. Meil kestis prooviperiood kokku neli pool nädalat ja näitleja sai teksti pähe nii, et ta mõistis ka mõtet teksti taga, kolmandaks nädalaks. See jättis mulle poolteist nädalat, et see kõik kokku panna.

Esimene läbimäng koos testpublikuga oli täpselt nädal enne esietendust. Sel hetkel nägin ma esimest korda, kas ja kuidas see materjal töötab. Üsna kiirelt sain ma aru, et väga palju elemente ei tööta. Kõige suuremaks probleemiks oli see, et ma lihtsalt ei uskunud näitlejat. Tol hetkel võtsin arvesse, et tekst tegelikult tervikuna on veel toores, sest näitleja on selle algusest lõpuni läbi mänginud alles paar korda ning esimest korda võõraste inimeste ees. Uurisin, et kas ma saan kuidagi näitlejat aidata, aga vastus oli, et ta tahab lihtsalt teha ja teha, et ta tervikuga ära harjuks. Sellest tulenevalt pöördusin ma järgmise suure elemendi juurde, milleks oli videokujundus. Kõik toetavad elemendid: video-, heli- ja valguskujundus olid olnud selle hetkeni pausil, sest ma ei saanud neid edasi arendada ja kinnitada, kuna ma ei teadnud kuidas tervik välja näeb ja kuhu oleks vaja toetust. Kõikide elementidega oli üsna kiire, sest iga juurde lisatud aspektiga pidi näitleja ka ära harjuma.

Üllataval kombel tundsin ma end üsna rahulikult. Suutsin magada korralikult, leidsin aega, et normaalselt süüa ning vestlesin sõprade ja tuttavatega. Ma mõistsin, et mind tohutult aitab, kui kaugenen lavastajana lavastusest. See ei tähenda, et mind ei huvita, vaid et ma ei pea seda osaks endast. Lavastus on minust eraldi seisev ja minu väärtus inimesena ei ole mõjutatud sellest kuidas see välja tuleb. Kuigi eelnev lavastusprotsess “Läbipõlejad”, mis lõppes minu läbipõlemisega oli täiesti laastav minu vaimsele tervisele, oli see ka väga õpetlik ja sellest sain ma aru “Dialogoos vaikusega” prooviperioodi ajal. Kui varasemalt oli minu jaoks kõige olulisem tõestada teistele, et ma olen piisav ja väärt seda eriala ning ma uskusin, et enda lõhkumine ja pärast kildude kokkukleepimine ongi osaks lavastaja tööst, siis selle protsessi ajal jõudis mulle päriselt kohale, kui vale see kõik on. Sain aru, et enamus mu loomingulisi kriise on seotud sellega, kui ebatervislikult ma elan, põhjendades seda stereotüüpse nälgiva kunstniku fenomeniga.

3. Kuidas ennetada loomingulist kriisi?

Selleks et ennetada tulevikus loomingulise kriisi teket, olen ma loonud enda jaoks süsteemi baseerudes oma kogemustele, mis aitab mul soovitud tulemuseni jõuda.

3.1 Loomingulise kriisi ennetamise süsteem

Esmalt tuleb aru saada, millistes olukordades on indiviidil varasemalt loomingulised kriisid tekkinud. Tihtipeale ühendab neid olukordi sarnane mentaalne muster. Kuna loominguline kriisi üheks põhiliseks ajendiks on mõistuse üleväsimus ja ülekoormus, tänu millele on raske vastu võtta uut informatsiooni, siis tuleks alustada vaimse puhkusega ja oma isiklike piiride seadmisega. Seades konkreetseid isikliku piirid loome me enda jaoks süsteemi milles toimida. Piiride seadmine on oluline selleks, et me õpiks tundma oma võimeid ja saaksime aru, mis hetkel ja kui palju me oleme endast võimelised andma. Nooruses on populaarne oma piire testida ja võib jääda mulje justkui sisemised ressursid on lõputud ning nendest saab pigistada nii palju mahla välja kui tol hetkel tarvis on. Seda on näha nii kooli kui töö kontekstis, kus enesetõestamise vajadus ja pidev teistega konkureerimine viib inimese situatsiooni, kus ta näiliselt vee peal püsimiseks ohverdab oma füüsilisi ja psühholoogilisi vajadusi, kuniks keha, mõistus või mõlemad korraga kokku varisevad. Sellist situatsiooni kutsutakse läbipõlemiseks. Läbipõlemisega toimetulek ja sellest üle saamine võib võtta halvimal juhul aastaid, kuna tegu on siiski isiklike ressursside täieliku ärakasutamisega ja meeletu koormusega, millest vaimsus peab taastuma, et uuesti tasakaal leida.

Positiivne minapilt on üks baaselemente loomingulise kriisi ennetamise juures. Positiivne minapilt hõlmab enda tugevate külgede, saavutuste ja võimete tunnustamist. Samal ajal ka parandamist vajavate valdkondade teadvustamist ilma, et see tekitaks iseenese võimekuses kahtlemist.

Tervema minapildi loomine on raske ja tihtipeale ei oska inimesed endale isiklike piire panna, sest nad ei mõista, mis nende piirid on. Oma kogemuste põhjal leidsin, et sellises olukorras on mõistlik läbi viia sügav eneseanalüüs, kus kõige kergem on alustada jaotusest: “Mis teeb mind õnnelikuks? Mis teeb mind õnnetuks?” Mõlemasse tulpa tuleb kirjutada nii palju asju, tegevusi, mõtted kui tol hetkel tuleb ning siis hakata küsima iga asja kohta “Miks?”. Järgmine etapp on luua enda jaoks uuesti kaks tulpa, ühe tulpa nimi on “Ma tundsin end hästi/mugavalt kui...” ja teise tulpa nimi on “Ma tundsin end halvasti/ebamugavalt, kui”.

Ka nende küsimuste juurde käib “Miks?” küsimus. Esimestele küsimustele vastates on võimalik mõista, mida vajad oma ellu rohkem ja mida tuleks elus vähendada. “Miks?” küsimuse küsimine on väga oluline etapp selle protsessi juures, sest tänu sellele on võimalik puurida sügavamale esmase vastuse taha. Küsimuste abil saame teadlikumaks iseendast ning seeläbi oskame oma piire paremini teadvustada. Tihtipeale me ei mõista mida me tegelikult tahame, vaid oskame tuua näiteid olukordadest, kus teatud tunne rahuldatud saab. Läbi “Miks” küsimuse sunnime me end tegeleme olukordade ja tunnetega, mille me oleme maha surunud või mida me endale ei teadvusta. Nähes, millest sul puudus on ning mis lisapingeid tekitab, aitab teadlikult teha otsuseid stressorite vähendamise suunas ja tuua oma ellu juurde rohkem positiivsust. See on esimene samm tervema minapildi loomisel.

Teised küsimused on konkreetsemalt tegevusele orienteeritud, mis võivad olla, aga ei pea olema seotud teiste inimestega. Selle eesmärk on uurida situatsioone, mida inimene on kogunud ning analüüsida kuidas ja miks neil nendes olukordades selline tunne tekkis. Tulemusena on võimalik mõista oma hirme ja soove, millest võibolla ei olda otseselt teadlik. Piiride paika panemisel tuleb tähelepanu pöörata ka sellele, kas need piirid on eesmärgiga hoida end väliste mõjude eest või on need piirid seotud iseendaga. Väliste mõjude all pean ma silmas näiteks olukorda, kus töökaaslane soovib tõsta koosoleku viimasel hetkel ümber, mis tähendab ohverdust millegi muu arvelt või piirid iseendaga, kus oled andnud endale lubaduse, et magad iga öö vähemalt kaheksa tundi, aga oled hoopis pooleööni telefonis ja seetõttu pead ohverdama unearvelt. Piiride seadmine iseendaga nõuab tihtipeale palju rohkem tööd, sest neid piire on oma mugavusest tulenevalt kordades kergem ületada, kuigi lõppkokkuvõttes on see kahjulik.

Põhilised piirid, mis iseendaga tuleb kokku leppida, selleks, et oma mõistust üle ei koormaks on oma põhivajaduste paika panemine. Nendeks on täisväärtuslik uni, tervislik toit, füüsiline liikumine ja suhtlus teiste inimestega. Kui nendest neljast valdkonnast üks saab liiga vähe tähelepanu, siis liigub inimene balansist välja ja ka teised valdkonnad hakkavad kannatama. Need on funktsionaalse inimeseks olemise vundament. Kuigi need tunduvad peale vaadates elementaarsed fookuspunktid, on siiski raske kõigile neljale piisavalt palju tähelepanu pöörata kui olukorrad lähevad stressirohkeks. Lavastajatele on omane, et prooviprotsessi lõppfaasis on põhiliseks toiduks kohv ja suits, sest kogu fookus on suunatud kiirete, aga edasiviivate otsuste tegemisele, et lavastus saaks kõige paremasse vormi. Selle vältel jätab tavaliselt lavastaja oma põhivajadused kõrvale alustades tervislikust ja täisväärtuslikust toidust, lõpetades unega. Kuigi enne prooviprotsessi võib kehtestada oma piirid, tuleb ka hoida terve prooviprotsessi ajal silma peal, kui midagi hakkab vaikselt ära

kukkuma. Kõige parem selle ennetajaks on luua endale väga konkreetne graafik, kuhu sisse arvestada kindel aeg kõikide põhivajaduste täitmiseks. Kuigi algul võib tunduda selline graafik piirav, annab see tegelikult palju rohkem vabadust, sest inimene ei pea keskenduma, et millal midagi teeb või kartma et unustab midagi olulist ära. Oluline on graafiku sisse arvestada pärast igat tegevust ja kohtumist ka taastusperiood, mille käigus saab inimene eelnenud tegevusele mõttelise punkti panna. Taastusperioodi pikkus oleneb inimesest, aga see peaks olema minimaalselt 15 minutit. Taastusperioodi ajal ei tohiks rutata uute kohta või uue teema juurde. Enesele piiride seadmisele ning nende kehtestamisele järgneb fookuse pööramine inspireerivatele tegevustele ja asjadele.

Järgnevalt toon välja punktid, millest lähtun, kui soovin inspireeruda:

1. **Meeleolutahvel.** Üheks suuremaks inspiratsiooni allikaks on enamjaolt teiste inimeste loodud teosed. Sellest tulenevalt on hea luua endale meeleolutahvel (*mood board*). Meeleolutahvel on visuaalse materjali kogum, mille eesmärgiks on toetada inimese inspireerumist. Meeleolutahvel võib koosneda fotodest, tsitaatidest, erinevatest materjalidest. Materjali kogumisel ei tohi endale peale panna ühtegi piirangut, vaid lasta oma intuitsioonil otsustada millist materjali ja mis koguses kokku koguda. Meeleolutahvli teen ma esimese asjana lavastusprojekti alguses, et aru saada mis mind tõmbab. Selle eesmärgiks on kuulata end ja oma soove ning kui materjal on kokku kogutud siis analüüsida, miks midagi valituks osutus. Peale inspiratsiooni avamise on see ka väga hea vahend kuidas oma ideed fokuseerida. Valitud materjali põhjal on koondatud kokku enda jaoks lavastuses kõige olulisemad elemendid ning edasises protsessis saab oma tähelepanu pöörata nende avastamisele. Meeleolutahvel võiks olla terve lavastusprotsessi lavastaja jaoks nähtavalt kohal, et sellest saaks pidevalt inspiratsiooni ammutada ning kui tundub, et mingi element tahvil ei täida enam oma ülesannet, siis tuleks see välja vahetada uue vastu.
2. **“Halvade” lavastuste vaatamas käimine.** Enamjaolt ma küsin oma sõpradelt ja tuttavatelt kas nad on viimasel ajal midagi kohutavat näinud ja ma teen listi lavastustest, mis on tekitanud inimestes põhiliselt negatiivseid emotsioone. Mind aitavad kõige rohkem just “halvad” lavastused, sest minu jaoks on nendest kõige rohkem õppida. Põhiliselt lähen ma neid vaatama huviga, et miks need ei tööta. Väga heade lavastuste vaatamisest ma tavaliselt hoidun, sest mingil hetkel hakkam ma tundma kadedust loojate vastu, et nad on suutnud nii võimsa teose luua.

3. **Muusade galerii.** Inimesed, kelle elustiil, töö või põhimõtted on intrigeerivad ning tekitavad tahtmist nende moodi olla. Idolite otsimisel tuleb silmas pidada, et kasulik on leida endale vähemalt paar erineva taustaga inimest. Loomingu puhul on see eriti oluline, selleks, et ei jääks kinni ühe inimese stiili ja ei hakkaks seda alateadlikult kopeerima. Ma kustun seda “Muusade galeriiks”, mis on pildigalerii inimestest ja nende mõtetest, mis mind kõige rohkem kõnetavad. Välja valitud mõtted võiksid olla küsimuse või tegutsema paneva väite vormis. Näiteks, on mõistlik endalt küsida, mida välja valitud isik sinu olukorras teeks. See küsimus võimaldab näha oma probleemile lahendust perspektiivist, millele ise võibolla ei oleks tulnud.
4. **Nimekiri heliteostest, mis annavad energialaengu, panevad end hästi tundma.** Muusika listi ei loo oma iga lavastuse jaoks eraldi, vaid ma kasutan ühte listi oma iga projekti jaoks. Laulude osas on oluline, et need ei läheks kokku sinu materjaliga, sest selle mõte on viia läbi muusika oma mõtted tööst eemale. Teiseks oluliseks aspektiks on see, et laulud või heliteosed ei tohi olla sünged ega melanhoolsed, kuna need aitavad võimendada hingelist raskust ning väga mugav on end raskel hetkel haletseda, aga see ei vii mitte kuhugi.
5. **Leia endale mentor.** Suureks abiks oma loomingu juures on leida enda kõrvale inimene, kelle arvamust usaldad ja väärtustad ning kellega saad vabalt oma rõõmudest ja muredest rääkida.

3.2 Loomingulise kriisi kohver

Loomingulise kriisi kohver on mõiste, mille ma olen enda jaoks loonud selleks, et defineerida elemente, mis on kiireteks abivahenditeks loomingulisest kriisist ülesaamiseks või selle vähendamiseks. Sõna “kohver” viitab mõistes sellele, et seda saab igale poole kaasa võtta ning see koosneb mulle olulistest asjadest, milleta ma uut rännakut ette ei võta. See võib koosneda nii füüsilistest kui ka vaimsetest tegevustest ja asjadest. Kuigi iga inimese jaoks on loomingulise kriisi kohver omanäoline, olen ma loonud küsimustiku, mille abil mõista, mis seal kohvris olema peab. Küsimustiku lõin ma lähtuvalt kolmest lavastusprotsessist, mille vältel kogesin ma loomingulise kriisi erinevaid staadiume.

Minu loomingulise kriisi kohver koosneb kahest osast. Kuna loomingulises kriisi olek ja sellega kaasnev teadmatus tekitavad suurt ärevust, mis paneb omakorda mõtlemise lukku, siis esimeses osas kaardistan ma oma ärevust ja püüan selle kontrolli alla saada. Siin tuleb lisada, et minu ärevushood võimenevad äkiliselt ja ma pean kasutama retseptiravimeid, et

neid taltsutada. Seetõttu on minu nimekirjas olulisel kohal rahustid. Esimene osa koosneb küsimustest, mõtetest ja ülesannetest millega tõmban enda ärevust maha.

Küsimused, rahustavad mõtted ja ülesanded ärevuse kontrolli alla saamiseks:

1. **Kas see projekt mõjutab mind ka viie aasta pärast? Kui ei, siis lihtsalt tee see ära.** See küsimus ja vastus seab olukorra perspektiivi. Prooviprotsessi sees olles hõlmab see protsess terve mu elu. Ma tegelen sellega nii päeval kui öösel ja ma jätan kõik muud tegevused ja projektid kõrvale, et ma ei peaks oma tähelepanu ehk mõttejõudu jagama. Vaadates aga pikemat perspektiivi näen, kui väike osa see teatud lavastus mu elust on ning vahet ei ole kas ma kukun selle läbi või teen selle edukalt ära, maailm ei jää seisma.
2. **Isegi kui ma kukun läbi kõige hullemal viisil, mida ma oskan ette kujutada, siis kõik need inimesed, kes seda kogevad või sellest kuulevad on saja aasta pärast surnud.**
3. **Teen käsitööd.** Mul on alati lähiümbruses varuks õhu käes kuivav savi, mida ma saan mudida ja voolida. Käsitöö tegemine aitab tähelepanu suunata kindlasse tegevusse ja mõte saab puhata.
4. **Keskendun oma hingamisele, hinga rahulikult sisse ja välja.** Hingan sisse kolme sekundiga, hoian hinge kolm sekundit kinni ja siis hingan välja uuesti kolme sekundiga. Hingamisele keskendumine aitab ärevatel hetkedel keha üle kontrolli saada ja keskenduda hetkesele olukorrale.
5. **Kui ärevus on liiga suureks paisunud ja on tunne et puht hingamisest ei aita, siis võtan rahusti.** Alguses on mõistlik katsetada looduslike rahustitega nagu palderjan, veiste-südamerohi, humal ja melatoniin. Kui looduslikud rahustid ei tööta ja ärevus ületab talutavuse piirid, siis oleks õigem pöörduda retseptiravimite juurde, aga kuna need on enamjaolt üsna kanged võrreldes looduslikega, siis nendega tuleb olla ettevaatlik. Kanged rahustid tekitavad ka väga kergesti sõltuvust ja seetõttu ei soovitata nende juurde liikuda kui tõesti selleks vajadust ei ole. Leebemad rahustid ei pruugi sõltuvust tekitada, aga võivad pärssida töövõimekust.

Teine osa kriisi kohvrast pakub küsimuste ja ülesannete näol kiireid lahendusi, mille eesmärgiks on leevendada loomingulist kriisi ja ideaalis inspireeruda.

- 1. Milline heliteos või laul tekitab positiivseid võimsaid emotsioone?** Kuula seda laulu ja lase tal end kaasa viia. Muusika on puhtalt emotsionaalne stimulant, mis paneb kuulaja teatavasse emotsionaalsesse seisundisse ja aitab pinnale tuua mälestusi, mis assotsieeruvad valitud palaga. Palade kuulamine on üks kõige kiiremaid viise, kuidas tuua esile vajalik emotsionaalse seisund.
- 2. Kellega rääkimine suudab maha rahustada? Mõtted mujale viia?** - See inimene ei tohiks olla seotud hetkel käiva protsessiga ning ideaalis võiks olla teisest valdkonnast. Oluline on, et välja valitud inimene oleks hea kuulaja ning suudaks anda objektiivset tagasisidet.
- 3. Kirjuta kõik oma mõtted ja tunded tsenseerimata välja.** Ideaalis kasuta paberit ja kirjutusvahendit, selleks, et oleks võimalus ka kriitseldada või joonistada, sest alati ei ole kõikide mõtete ja tunnete jaoks õigeid sõnu sel hetkel olemas. See aitab pea tühjaks teha. Enamjaolt meil keerleb sama probleem peas ühte ja teistpidi, kuna see on midagi abstraktset on meil seda raske lahendada puht mõeldes sellele ja seetõttu tekitab see meis pinget. Kirjutades probleemi paberile, toome me selle endast välja ja anname sellele füüsilise kuju, millega on kergem tegeleda.
- 4. Mine külma duši alla.** Järsk külm dušš paneb keha šokki ja toob kogu tähelepanu praegusesse hetke. See aitab meid välja tuua mõtteaugust, kuhu end kaevanud oleme. Läbi hetkes olemise loome me oma mõttemaailma piisavalt vaba ruumi, mis on tavaliselt täis mineviku kahetsusi või tuleviku hirme. See annab meile võimaluse uut informatsiooni sisse lasta. Inspireerumise eelduseks on tähelepanu toomine hetke olukorda.
- 5. Kõike ei saa oma peas välja mõelda, tuleb lihtsalt tegema hakata ja siis paljud probleemid lahendavad end ise.** Olles oma mõtetega üksi ja püüdes peas lahendusi leida ja olukorda kaardistada lood oma peas kõlakoja, kus uuel informatsioonil on väga raske leida kohta kuhu tulla. Oma pähe kinni jäädes on oht hakata end saboteerima ja seetõttu on hea hüpata pea ees tegevusse.

4. Kuidas ennetada loomingulist kriisi kooli kontekstis?

Üheks loomingulise kriisi tekke põhjuseks on isikut ümbritseva keskkonna madal kvaliteet. See kehtib nii füüsilise kui ka vaimse keskkonna puhul. Seetõttu mängib kooli suhtumine õppetöösse ja õpilaste heaollu eriti suurt rolli.

Lõputööd tehes mõistsin, kui oluline on teadvustada oma piire ning luua konkreetne süsteem, mille alusel töötada loomingulisel erialal, kus lõviosa tööst toimub kunstniku peas. Noorel lavastajal, kes tihtipeale ei tunne veel, kuidas ta töötab, on oht töösse süüvides keskenduda sellele, kuidas teha oma tööd “õigesti”. Selle juures on ta nõus ohverdama kõik endast oleneva, et jõuda soovitud tulemuseni. Olles nüüd kooli lõpetamas, mõistan, et suur osa mu fookusest kooliajal lavastusi luues läks sellele, et teha oma tööd “õigesti” ja iga hinna eest vältida läbikukkumist, sest ma ei tahtnud terve oma kursuse ees tagasisidestamisel sõimata saada. Ma usun, et seda mõtteviisi süvendas ebaprofessionaalne tagasisidestamine õppejõududelt, mis mitmel korral oli süüdistavad ja alandavad. Teatrikooliga käsikäes käib arusaam, et kogu aeg peab olema tohutult raske, õpilased peavad veetma aega varahommikust hilisõhtuni proovisaalis ning andma võimalikult kiiresti eelmisi tulemusi ületavaid tulemusi. Oma kogemusele toetudes näen, kui laastav ja aegunud selline mõtteviis on ning pean oluliseks sellist mõttemustrit murda.

Usun, et suur osa sellest muutusest on õppejõudude kanda. Noore inimese minapilti õppejõud otseloomulikult muuta ei saa ning ei peakski, sest see ei ole tema töö, aga avatud ja toetava keskkonna loomise ja selle hoidmise õpetamine ja ka praktiseerimine peaks olema õppejõu üks olulisemaid ülesandeid. Kui õpilane tunneb, et saab töötada avatud, toetavas ja turvalises keskkonnas, siis saab ta töötada ka pingevabamalt ja keskenduda tööd tehes oma intuitsioonile, mitte olla hirmul, et teeb midagi valesti. Kõige olulisem samm selle juures on luua turvaline keskkond, mis toetab vigadest õppimist, sest see avab maailma, kus õpilane julgeb katsetada. Ka meie õppe jooksul on korduvalt läbi käinud jutt, et peaksime proovima erinevaid meetodeid ja mitte keskenduma lõpptulemusele, aga tagasisidestamisel pööratakse katsetused alati meie endi vastu. Loomingu tagasisidestamine on suuresti subjektiivne ja sõltub sellest, kas see puudutab vaataja tundemaailma või mitte ja seetõttu ei peaks õppejõud keskenduma lõpptulemusele vaid protsessile. Terve kooliaja vältel kinnitati, et kõige tähtsam on protsess, mitte tulemus, aga kordagi ei hinnatud protsessi vaid ikkagi tulemust. Jääb mulje, et koolis justkui teoreetiliselt mõistetakse, kuidas tuleks noori toetada, aga praktikasse jõuab sellest väga vähe.

Selleks et olla toetav ja kompetentne õppejõud, ei piisa ainult eriala spetsiifilistest teadmistest, vaid selle juures on väga olulisel kohal ka pedagoogiline baas. Iga inimene ei sobi õppejõuks, aga hetkel näib, et sobivuse põhiliseks määrajaks on magistrikraadi olemasolu ja erialane töökogemus. Kui teoreetilisel või tehnilisel erialadel ei pea õppejõu ja õpilase vahel tingimata tugevat sidet olema, sest keskendutakse konkreetsete oskuste edasi andmisele ja hinnatakse, kas need teadmised on omandatud, siis teatrikunsti erialade puhul see ei kehti. Suureks osaks nende erialade juures on turvaline ja avatud keskkond, mille loomise ja rakendamise eest peab vastutama programmijuht. Äsja kooli sisse saanud üliõpilane ei tea, mida oodata ja kuidas käituda ning vajab tuge ja suunamist. Programmi eest vastutav õppejõud ei tohi endale lubada teatud õpilaste eelistamist teistele ning peab suutma hoida toetava suhte kõigi oma õpilastega. Ka hääle tõstmine, sõimamine, mõnitamine ja ähvardamine on näiteid ebakompetentsusest. Õppejõud peab olema suuteline hindama iga õpilast lähtuvalt tema võimetest ning astuma sammu kaugemale, et näha suuremat pilti. Suurema pildi all pean silmas seda, mis toimub väljaspool õppetööd. Me räägime erialadest, mida juhivad peamiselt meie tunded ja seetõttu võivad eriti igasugused stressorid mõjutada meie erialaseid sooritusi.

On erinevaid põhjusi, miks ei ole suudetud luua toimivat lavastajaõpet. Põhiliseks probleemiks on see, et ei ole ühte kindlat viisi mille alusel saab lavastajaks õppida. On loodud süsteeme ja teooriaid, mida on varasemalt kasutatud, et struktureerida lavastusprotsessi ning tehnikaid mille läbi näitlejaid ja ülejäänud meeskonda juhendada. Kuid kuna neid võimalusi on nii palju ja igale inimesele sobib erinev lähenemine, siis on oluline, et kooli vältel saab üliõpilane kogunud õppejõudude juhendamisel katsetada võimalikult palju erinevaid meetodeid. Tehnikate ja süsteemide õpe peab olema intensiivsete perioodide kaupa, kus näiteks paari nädala jooksul toimub konkreetse tehnika omandamine läbi teoreetilise ja praktilise õppe. Nendesse töötubadesse peaks olema kaasatud nii näitlejad kui ka lavastajad. Selle juures on eriti tähtsal kohal see, et oleks aega katsetamiseks ja teemadest ei käidaks pinnapealselt üle. See tähendab kooli poolt väga konkreetset õppe planeerimist.

Lavastaja eriala üliõpilased peavad planeerima oma projekte vähemalt aasta ette ja kui semestri alguses valitseb tulevaste õppeainete osas veel teadmatust, siis ei ole meil võimalik teha oma tööd kvaliteetselt. Lavastusmeeskonda kuulub tavaliselt üsna palju inimesi ja meeskonna kokku panemisel on üheks raskemaks asjaoluks aegade klapitamine. Kui meeskonna liikmed on arvestanud teatud ajaperioodiga ning öelnud seetõttu teistele projektidele "ei", et meiega koostööd teha, siis on alatu hakata tegema hiljem suuri muudatusi graafikus. Selline olukord paneb meid valiku ette kas käia tundides või minna proovi.

Suureks probleemiks on ka eriala spetsialistide puudumine. Kooli poolt on tulnud vastus, et neil ei ole piisavalt rahalisi ressursse, et kaasata õppesse inimesi väljastpoolt kooli. See tähendab aga seda, et sellistes olukordades peame me ise endale teoreetiliselt need teemad selgeks tegema ja vahepeal isegi õpetama ise õpitut teistele üliõpilastele. Sellise õppe omandamiseks ei ole vaja käia ülikoolis. Ülikooli eesmärk on selles, et üliõpilane saab oma eriala spetsialistidelt vajalikke teadmisi ja oskusi, mitte ei pea õpetama teistele oskusi, millega ta ise eelmine päev esimest korda kokku puutus.

Olukord, kus üliõpilastel puudub arusaam kuidas, mis vormis ja millal õpe toimub tekitab lisa pinget ja viib tähelepanu õppe sisult hoopis õppe struktureerimisel. See tähendab, et üliõpilane muretseb, kas õppekavas välja toodud õppeaineid toimuvad ja kas nende sisu vastab ka aine kirjeldusele. Tekib tunne, et kui ise häält ei tõsta siis ei toimugi midagi. Sellises vormis õpe ei ole jätkusuutlik ja paneb üliõpilase olukorda, kus ta ei saa oma õppele keskenduda.

Oma koolikogemusest lähtuvalt pean tõdema, et õpe oli põhiliselt teoreetiline, sest näitlejatega õppesisene kokkupuude oli minimaalne. Muidugi tuleb siin silmas pidada, et näitleja eriala tundidesse mind esimene aasta ei lastud, sest ma ei olnud tol hetkel lavastaja eriala üliõpilane (mõni võib vaielda, kas praegugi olen). Peale selle tegi õppe auklikuks koroonakriis, mille tõttu ei saanud me üsna pikalt üksteisega kohtuda. Pärast esimest aastat olid meil näitlejatega koos peamiselt järgmised õppeained: laulmine, kehatöö ja lavavõitlus. Need on olulised õppeained, aga pigem lisakihid. Lisakihtidega ei ole midagi teha kui tuuma ei ole, mis neid koos hoiaks.

Usun, et lavastajaõppes on väga olulisel kohal saada ka näitlejana töötamise kogemus. On muidugi mitmeid lavastajaid, kellel seda ei ole, aga ma tunnen, et see annab väga palju lavastajale juurde. Põhiliselt annab see ühise keele näitlejaga, läbi mille on lavastajal näitlejale palju kergem ülesandeid anda ja aidata teda tagasi reele, kui ta on toppama jäänud.

Selleks et aidata kaasa õpilaste erialasel otsingul, tuleb koolil läbi mõelda millises vormis ja kuidas õpet üles ehitada nii, et üliõpilane saaks keskenduda oma õpingutele ja omandada lubatud käsitöö oskusi ja teadmisi ning luua turvaline ja austav keskkond, mis toetab katsetamist ja läbi kukkumisi.

Kokkuvõte

Minu loovpraktilise lõputöö eesmärgiks on luua endale loomingulise kriisi ennetamise süsteem oma kolme lavastusprotsessi põhjal. Eesmärgiks oli luua nii pikaajaline struktuur, mida jälgida ja loomingulise kriisi kohver, millest saada n-ö esmaabi ootamatutes olukordades. Töö on jaotatud nelja peatükki. Esimeses peatükis kirjeldan kuidas inspiratsioon ja motivatsioon on seotud lavastaja tööga ning avan mõlema mõiste olemust. Kirjeldan loomingulise kriisi tagamaid, uurin millest tekib loominguline kriis. Teises peatükis kirjeldan oma kogemusi seoses loomingulise kriisiga kolme lavastuse põhjal, milles osalesin lavastaja rollis. Kolmandas peatükis kirjeldan loomingulise kriisi ennetamise süsteemi ning loon loomingulise kriisi kohvri. Neljandas peatükis kirjeldan kuidas Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia saab toetada üliõpilaste loovust ja seeläbi aidata kaasa loomingulise kriisi ennetamisele.

Loomingulise kriisi ennetus algab hoolitusest iseenda vastu. Kõige aluseks on enese tundmaõppimine ja omaale piiride seadmine, et mitte töö vältel hakata isiklike ressursse põhja kõrvetama. Koolivältel arvasin, et hea kunstniku tunnus on see, kui sa oled ületöötanud ja vaevu magad, sest see näitab, et sa oled hingega asja juures ja ausalt öeldes ega kool ei vaielnud sellele ka vastu. Kasvõi administraatori lauas käis jutt, et vanasti oldi ikka öö läbi proovisaalis, aga nüüd seisab saal tühjana. See iseenesest näis alguses justkui positiivsena, et noored on hakanud oma und väärtustama, aga ikkagi levis jutt, kus pigem aeti see laiskuse ja lodevuse kraesse. Tekkis kuvand, et kui ei olda pidevas jooksus ning graafik täis planeeritud, siis ei tehta piisavalt. Ma olin väga pikalt, pea terve oma kooli aja seda meelt, kuniks keha hakkas teada andma, et klaas ajab üle. Kuid kuna ma arvasin, et ma pean end suruma veelgi rohkem, sest ma ei kasuta ära oma täieliku potentsiaali, siis ei kuulunud ma iseennast. Kui on raske, tuleb lihtsalt hambad ristas läbi minna! Peabki raske olema! Õigemini ei osanud iseendale isegi tähelepanu pöörata, sest teistele tõestamine, et ma ikka sobitun ja suudan piisavalt head tööd teha võttis kogu mu tähelepanu. Pärast läbipõlemist, kus ma olin sunnitud võtma endale rohkem aega sain ma aru, kui laastav selline mõtteviis on. Nüüd, kooli lõpus, olen jõudnud kohta, kus olen suuteline panema endale konkreetsemaid ja kindlamaid piire ning suudan vaadata oma loomingut endast eraldi seisvana, mis annab mulle palju rohkem vabadust ja julgust katsetada. Kuna loomingulise kriisi võimendajaks võib olla ka ümbritsev keskkond, siis on oluline roll koolil, et õrnas eas õpilasele luua turvaline ja avatud töökeskkond. Ma olen tänulik nende kogemuste eest, mida ma olen saanud ja olen teel, kus püüan lasta end aina rohkem juhtida oma intuitsioonil, mitte teiste ootustel ja arvamustel.

Kasutatud kirjandus

Aro, R. (2001). *Väike entsüklopeedia 2002*. Eesti Entsüklopeediakirjastus.

Cameron, J. (1995). *The Artist's Way: A Course in Discovering and Recovering your Creative Self*. London: Pan Books.

Cherry, K. (2022, 22. oktoober). What Is Extrinsic Motivation? *Verywell Mind*.
<https://www.verywellmind.com/what-is-extrinsic-motivation-2795164#:~:text=Verywell%20%2F%20Joshua%20Seong-,What%20Is%20Extrinsic%20Motivation%3F,focused%20purely%20on%20outside%20rewards.>

Coon, D. & Mitterer, O. J. (2008). *Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior*. Wadsworth: Cengage Learning.

Csikszentmihalyi, M. (2013). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. Harper Perennial.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54-67.

Elliot, J. A., & Thrash, M. T. (2003). Inspiration as a Psychological Construct. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 84, No. 4, 871–889.

Goldberg, E. (2017). *Executive Functions in Health and Disease*. Academic Press.

Gregoire, C., & Kaufman, B. S. (2016). *Wired to Create: Unraveling the Mysteries of the Creative Mind*. TarcherPerigee.

Harding, R. (2012). *Anatomy of Inspiration*. Routledge

Jones, E. (1953). *The life and work of Sigmund Freud: Vol. 3. The last phase, 1919-1939*. Basic Books Inc.

Malone, T., & Lepper, M. (1987). *Aptitude, learning and instruction. Volume 3: Conative and affective process analyses. Making Learning Fun: A Taxonomy of Intrinsic Motivations for Learning*. https://ocw.metu.edu.tr/pluginfile.php/2340/mod_resource/content/0/ceit706/week3/MakingLearningFun-ATaxonomyOfIntrinsicMotivationsForLearning.pdf

Maslow, A. (2019). *A Theory of Human Motivation*. General Press.

Merlin, B. (2007). *The Complete Stanislavsky Toolkit*. Nick Hern Books.

Mikalson, J. D. (2010). *Ancient Greek Religion*. John Wiley & Sons.

Richards, S. (2011). *Artist's block. The creation of a workshop to re-engage visual artists with their creative process by using the natural environment as a facilitator*. LAP LAMBERT Academic Publishing.

Oppezzo, M., & Schwartz, D. (2014). Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/xlm-a0036577.pdf>

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Eliise Künnis,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Loomingulise kriisi ennetamine ja sellega toimetulek lavastaja töös”, mille juhendaja on Lennart Peep

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.

Eliise Künnis 12.05.2023