

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide õppekava

Oskar Kröönström

Voo olek näitleja tööriistana

Lõputöö

Juhendaja Lennart Peep

Viljandi 2025

RESÜMEE

Käesolev lõputöö uurib vooseisundit kui näitlejatehnilist tööriista, keskendudes sellele, kuidas voog võib toetada loomingulist protsessi ja soodustada näitleja kohalolu laval. Töös analüüsitakse vooseisundi kasutamist TÜVKA 15. lennu diplomilavastuse „Passijad“ prooviprotsessis, kasutades autoetnograafilist meetodit. Töö eesmärk on välja selgitada, kuidas saavutada vooseisundit ja millised tegurid selle saavutamist ja hoidmist soodustavad või takistavad. Töö tulemusena selgus, et vooseisundi saavutamine sõltub eelkõige näitleja enesekontaktist, kujutluspiltide täpsusest ja koostöö kvaliteedist trupis. Voog toetab loovat vabadust ja julgust sihipäraste pakkumiste tegemiseks, kuid selle saavutamine ja hoidmine võib olla keeruline, eriti kui esineb väsimus või ebakindlus.

ABSTRACT

This thesis explores the concept of flow state as a technical tool for actors, focusing on how flow can support the creative process and enhance actor presence on stage. The study analyzes the use of flow state in the rehearsal process of the graduation production “Passijad” by the 15th class of TÜVKA, using an autoethnographic method. The aim of the thesis is to determine how to achieve flow state and what factors support or hinder it. The results indicate that achieving flow state depends primarily on the actor's self-awareness, the clarity of mental images, and the quality of cooperation within the group. Flow promotes creative freedom and encourages making purposeful offers, but maintaining it can be challenging, especially in conditions of fatigue or uncertainty.

Sisukord

Sissejuhatus	3
1. peatükk Voo olek	5
1.1. Teoreetilised alused	5
Voo olek	5
Ülesanne	6
Kujutluspilt	6
Endaga kontaktis olemine	7
Kohalolu	7
Sihipärane pakkumine	8
1.2. Mudel voo olekusse jõudmiseks	8
2. peatükk Voo kasutamine	11
2.1. Protsessi sisenemine	12
2.2. Kuidas edasi?	14
2.3. Keerulised stseenid	15
3. peatükk Voo oleku probleemid	17
Kokkuvõte	18
Kasutatud allikad	20
Lisad	22

Sissejuhatus

Voog on seisund, kus ajataju hajub ja loomeaktiivsus saavutab maksimaalse intensiivsuse – see mõiste väljendab olulist seisundit kunsti loomisel. Näitleja jaoks on voo olek midagi enamat kui lihtsalt meeles seisund – see on loomine, sügav keskendumine ja täielik kohalolu. See on hetk, kus mõte ja liikumine põimuvad, kus aeg peatub ja lavaline reaalsus muutub elusaks.

Käesolev lõputöö uurib vooseisundit kui näitlejatehnilist tööriista, kuidas voo olek võib olla mitte ainult isiklik kogemus, vaid teadlikult rakendatav meetod loomingulise vabaduse ja sügavama kohalolu saavutamiseks. Vaadeldakse voo oleku saavutamiseks vajalikke vahendeid ning eriti olulisena uuritakse võimalusi ja vajalikke tingimusi selle seisundi hoidmiseks ja taastekitamiseks.

Uurimisküsimused

1. Kuidas jõuda voo olekusse ja selle kasutamiseni näitleja tööriistana?
2. Millised probleemid voo oleku puhul esile kerkivad?
3. Mille jaoks sobib voog kui tööriist hästi ja mille jaoks mitte?

Töö teoreetiline osa baseerub kahel alusel. Esimeseks on varasemate uurijate tööd ja teiste näitlejate kogemused. Teiseks aluseks on minu enda poolt välja töötatud mudel voo olekusse jõudmiseks, mida käsitlesin oma seminaritöös (Kröönström, 2025). Teoreetilisi teadmisi kõrvutan isiklike kogemustega, mis on saadud kooliajal tehtud koolitöödena, aga peamine fookus lasub Viljandi Kultuuriakadeemia näitlejate 15. lennu diplomilavastusel “Passijad” (Esietendus 12.12.2024, lavastaja Kirill Havansiki), täpsemalt just selle prooviprotsessil.

Uurimistöös kasutatakse autoetnograafilist meetodit. Autoetnograafia võimaldab uurida isiklikku kogemust, pakkudes võimalust mõista ja analüüsida voo olekut isikliku praktika ja kogemuse kaudu. See lähenemine sobib eriti hästi loominguliste protsesside uurimiseks, kus teadlikkus ja eneserefleksioon on olulised (Holman Jones, 2005). Uurija kasutab oma isiklikku kogemust ja loomingulise protsessi analüüsi uurimismaterjalina (Ellis, Adams & Bochner, 2011).

Esimeses peatükis antakse ülevaade teoreetilisest raamistikust. Avatakse töös ette tulevad mõisted ja kirjeldatakse varasemalt välja töötatud voo olekusse jõudmise mudelit. Järgmises peatükis vaadeldakse, kuidas autor on reaalses prooviprotsessis voogu jõudnud ja kas ja kuidas võiks selle juures abiks olla voogu jõudmise mudel. Kolmandas peatükis vaadeldakse probleeme voo oleku hoidmisel ja mõtiskletakse, kuidas neid lahendada.

Töö eesmärgiks on analüüsida voo olekut näitleja tööriistana. Proovida välja selgitada selle kitsaskohad ja keerukused ning autor pakub omapoolse vaate nende lahendamiseks.

Lisaväärtuseks on eneseanalüüs – mis võiks võimaldada töö autoril edaspidi teadlikumalt oma loomingulist protsessi juhtida.

1. peatükk Voo olek

1.1. Teoreetilised alused

Voo olek

Voog on näitlejatöös oluline mõiste ja väärtuslik abivahend, kuna see kirjeldab kogemust, kus näitleja saavutab sügava keskendumise ja täieliku kohalolu seisundi ja laseb end kanda loomingulistel impulssidel. See on seisund, kus loominguline protsess muutub sujuvaks ja vahetuks, võimaldades materjaliga sügavamalt kontakti.

Näitlejatöös võimaldab voo kontseptsioon uurida nii loomeprotsessi kui ka loomingu jõudmist vaatajani. Käesolev töö keskendub peamiselt sellele, kuidas voo olek aitab näitlejal realiseerida enda ja lavastaja kujutluspilti käsiloleva materjali potentsiaali realiseerimisel parimal võimalikul moel.

Voo olek (*flow*) (psühholoogias “hooseisund” (Muravjova, 2022)) on psühholoogiline seisund, mida defineerib täielik keskendumine ja tegevusse süvenemine, kus ajataju kaob ning tegutsemine muutub justkui iseenesest juhituks. Mihaly Csikszentmihalyi (1990, 2022) on selle mõiste looja, kirjeldades seda kui „optimaalset kogemust“, mis tekib, kui inimese oskused ja tegevuse väljakutse on tasakaalus (Csikszentmihalyi, 2022). Tema järgi iseloomustavad voogu selged eesmärgid, kohene tagasiside ja sisemine rahulolu (Csikszentmihalyi, 2022). Näitlemise kontekstis tähendab voo olek minu jaoks hetke, mil ma olen laval täielikult kohal, tegelase emotsioonid ja tegevused voolavad sujuvalt ning esitus tundub loomulik. Kui mõni neist tingimustest on täitmata, ei ole tegu voo olekuga.

Näitlejatöö kontekstis on voo olekut uuritud seoses esineja kohaloluga loomeprotsessis. Marc Silberschatz (2013) on analüüsinud voo teooria seoseid Stanislavski praktikaga, tuues esile, kuidas teatud näitlemistehnikad võivad soodustada voo seisundi saavutamist.

Lisaks on uuritud voo seisundi mõju etendus kunstide prooviprotsessidele (King, 2023). Näiteks on uuritud, kuidas näitlejate ettevalmistus ja prooviprotsessid võivad mõjutada nende võimet saavutada voo seisundit, mis omakorda võib vähendada ärevust ja muuta lõpptulemuse loomulikumaks ja orgaanilisemaks.

Selles töös vaatlen voo olekut, kui tööriista. Eesti keele kirjeldav sõnaraamat pakub tööriista definitsiooniks “kellegi kasutada olev vahend millegi saavutamiseks”. Voo olek tööriistana on seega näitlejal kasutada olev vahend (1) ehedama elamuse tekitamiseks vaatajale, (2) vahend, mis aitab autoril või näitlejal käivituda ja süveneda loomeprotsessi, tekitada ja kasutada ehedaid, elavaid ja inspireerivaid kujutluspilte, (3) vahend, mis julgustab prooviportsessis tegema viljakaid nn sihipäraseid pakkumisi.

Kuigi voo olek on keskne teema, kerkivad käesoleva töö kontekstis esile veel mitmed mõisted, mis vajavad täpsustamist ja lahti seletamist, et aidata paremini aduda töös esitatud analüüsi konteksti.

Ülesanne

Ülesanne on Konstantin Stanislavski näitlejatehnika põhikontseptsioon, mida ta defineerib, kui tegelase konkreetset eesmärki antud stseenis või hetkes. Stanislavski (2021) järgi on ülesanne „see, mida näitleja tegelaskuju antud olukorras tahab“ (Stanislavski, 2021). See annab näitlejale tegevusliku fookuse, mis hoiab esituse elus ja orgaanilisena. Jean Benedetti (2017) selgitab, et ülesanne on praktiline tööriist, mis aitab näitlejal „jääda hetkes kohalolevaks“ ja vältida üldistatud emotsioonide mängimist (Benedetti, 2017). Selles töös kasutan ülesannet kui vahendit, mis seob kujutluspildi voo olekuga – konkreetne ülesanne (nt „suruda valu alla“) annab mulle selge sihi, mis viib mind sügavamale tegelase reaalsusse. Kui ülesanne on täpne ja konkreetne, võimaldab see tekkida kujutluspildi, mis omakorda toob endaga emotsioonid ning reaktsioonid.

Kujutluspilt

Kujutluspilt (*mental image*) on näitleja sisemine visuaalne või sensoorselt tajutav ettekujutus, mis toetab esitust. Mihhail Tšehhov (2017), Stanislavski õpilane, defineerib seda kui „sisemist pilti, mis äratas näitlejas emotsioone ja füüsilisi impulsse“ (Tšehhov, 2017). Käesolevas töös kasutan kujutluspildi loomist kui vahendit voo seisundisse jõudmiseks. Kujutluspilt aitab käivitada või enda seest üles leida olukorrale sobivad ja hetkel vajalikud emotsioonid või teadmise emotsioonidest, mis antud situatsioonis on vaja kasutada.

Endaga kontaktis olemine

Endaga kontaktis olemine, on selle töö üks olulisemaid mõisteid. See tähistab seisundit, kus näitleja on tähelepanelik endas toimuva suhtes ja ta aktsepteerib seda hinnanguteta. See kontseptsioon on tihedalt seotud eneseteadlikkuse ja psühhofüüsilise kohaloluga, mis mõlemad on olulised näitlejatöö aspektid. See ei pruugi olla kohe nähtav vaatajale, sest see on näitleja sisemine kogemus. Kuid see sisemine kontakt peegeldub lõpuks kohalolus ja siiruses ja on minu jaoks oluline käivitaja. See annab mulle võimaluse olla nõ kohal.

Kohalolu

Kohalolu (*stage presence*) tähendab Stanislavski süsteemis kohalolu oskust hetkes, reageerida partnerile loomulikult ja hoida kontakti vaatajaga. Jerzy Grotowski „vaese teatri“ kontseptsioonis on kohalolu seotud näitleja täieliku pühendumise ja füüsilise ning vaimse avatusega.

Endaga kontaktis olemine ja kohalolu on sisult sarnased, aga siiski mitte täiesti kattuvad mõisted. Mõlemad tähendavad täielikku keskendumist ja aktiivset osalemist hetkes. Kuid kohalolu suundub väljapoole – näitleja on teadlik oma ümbrusest, partneritest ja publiku reaktsioonidest, aga endaga kontaktis olemine on suunatud sissepoole – näitleja teadvustab oma emotsioone, kehalisi aistinguid ja sisemisi impulsse.

Konstantin Stanislavski rõhutas oma süsteemis, et näitleja peab olema teadlik oma sisemistest kogemustest ja suunama neid teadlikult lavalise tegevuse kaudu. Mihhail Tšehhov arendas edasi Stanislavski ideid, keskendudes psühhofüüsilisele teadlikkusele. Ta uskus, et näitleja peab arendama oma keha tundlikkust psühholoogilistele ja loomingulistele impulssidele, et saavutada kõrgem loominguline potentsiaal. Jerzy Grotowski rõhutas samuti näitleja eneseteadlikkuse tähtsust. Tema “vaese teatri” kontseptsioon keskendus näitleja võimele väljendada oma sisemaailma füüsilise ja vokaalse väljenduse kaudu, eemaldades kõik üleliigsed teatri elemendid (Grotowski, 1989). Nagu näha, siis laiemas kontekstis vaadeldakse neid mõisteid tihedalt seotuna, aga ka mainitud autorite puhul on see siiski etapiline: kõigepealt on vaja saavutada teadlikkus oma sisemisest kogemusest ja seejärel saab selle suunata publikule. Nii ka antud töös kasutan endaga kontaktis olemist algpunktina loomingulises protsessis, mis aitab mind viia

kohaloluni, et see saaks väljenduda ka minu esituses. See on minu jaoks oluline tingimus voo olekusse jõudmiseks.

Sihipärane pakkumine

Sihipärane pakkumine prooviprotsessis tähendab, et näitlejad ja lavastaja teevad teadlikke ja eesmärgipäraseid ettepanekuid, et avada stseeni või tegelaskuju võimalusi. Proovides tähendab see, et iga tegevus, repliik või füüsiline liikumine pole juhuslik, vaid valitud selleks, et katsetada ja uurida lavastuse potentsiaali.

Näiteks võivad näitlejad prooviprotsessis teha sihipäraseid pakkumisi, pakkudes välja erinevaid viise, kuidas stseeni mängida, või esitades küsimusi tegelaskuju motivatsiooni kohta. Lavastaja võib kasutada sihipäraseid pakkumisi, et suunata näitlejate tähelepanu kindlatele emotsioonidele või suhetele. See võimaldab loovmeeskonnal sügavamalt mõista stseeni dünaamikat ja leida parimaid väljendusviise.

Loomeprotsessis on oluline, et osalejatel oleks julgust pakkumisi teha – see vajab turvalist keskkonda ja ühist arusaama, kuhu protsess laiemalt liikuma peaks. Käesolevas töö kasutatakse sihipäraseid pakkumisi ja nende tegemise võimekust, et analüüsida enese kohalolu loomeprotsessis laiemalt.

1.2. Mudel voo olekusse jõudmiseks

Üks hiljutine uurimus, mis käsitleb voo oleku mõju näitlejate prooviprotsessile ja esinemisärevusele, on Ameerika näitleja, lavastaja ja teatriteadlase Kimberly Kingi töö „Flow Theory in the Actor’s Process: Can the Pursuit of Optimal Experience Alleviate Anxiety?“ (2023). Selles töös uurib King, kuidas Mihály Csíkszentmihályi poolt kirjeldatud voo tingimused võivad aidata näitlejatel vähendada ärevust ja saavutada optimaalseid loomekogemusi. Uurimus vaatleb, kuidas näitlejad saavad teadlikult luua tingimusi voo seisundi esilekutsumiseks, et parandada oma esinemist ja vähendada negatiivseid mõtteid, mis võivad loomeprotsessi segada. Tema peamised tegevused voo oleku saavutamiseks keskenduvad kehalisele valmisolekule. Ta peab väga oluliseks keha füüsilist vabastamist pingetest, hääle vabastamist ja meditatiivset

ettevalmistust nii proovi kui etenduse jaoks. Huvitav on ka see, et tema üks peamistest teoreetilistest eeskujudest on Eesti näitleja ja teoreetiku Tamur Tohver'i artiklid ja tema nn nullpunkti praktikad (Tohver, 2022).

Käesoleva töö autori poolt välja töötatud voo seisundisse jõudmise mudel on Kimberly Kingi mudelist oluliselt vähem füüsiline ja pigem tegeletakse vaimse puhastumise ja aju vabastamisega argipäeva saginast. Küll aga on sarnaseid jooni Tamur Tohver'i nullpunkti teooriaga, eriti, mis puudutab selle teooria taotlusi. Tamur Tohver'i „nullpunkti praktika“ ühendab Stanislavski süsteemi, psühhofüüsilise kohalolu ja teadveloleku (*mindfulness*) elemente. See praktika keskendub näitleja sisemisele tühjusele ja kohalolule, võimaldades tal vabaneda harjumuspärastest mustritest ja saavutada autentne loomeprotsess. Nullpunkti praktikat rakendas Tohver esmakordselt Polygoni lavastuses „Roheline nagu laulaks“. Praktika eesmärk on viia näitleja seisundisse, kus ta on täielikult kohal, vaba eelarvamustest ja valmis loovaks tegevuseks. See seisund sarnaneb Mihály Csíkszentmihályi kirjeldatud voo olekuga, kus inimene on täielikult haaratud tegevusest ja kogeb sügavat rahulolu (Tohver 2022(1)). Kuid selle praktika elluviimine on taas eelkõige füüsiline, hingamisharjutused, meditatsioon jms.

Alljärgnevalt kirjeldatakse käesoleva töö autori poolt seminaritöös väljatöötatud mudelit, mis valmis enese refleksiooni tulemusel ning võimaldab voogu jõuda (Kröönström, 2025).

Analüüsisin oma kogemusi teoreetilises raamistikus ja esitan järgmise samm-sammulise mudeli, mis aitab mul kui näitlejal voo olekut teadlikult saavutada.

Mudel koosneb neljast etapist. (1) Esimese olulise sammuna on vaja leida kontakt iseendaga, et oleks võimalik luua sisemine ruum kujutluspildi tekkimiseks. Selleks tuleb vältida teatud aja perioodil välist infot (internet, filmid, raamatud), et tekitada tühjust ja igavust, mis asendub enda mõtete ja tunnetega; võib teha midagi rutiinivälist ja rõõmu pakkuvat (nt mänguline tegevus) või ammutada inspiratsiooni väljast, mis võiks äratada tähelepanu enda siseilma suhtes. Tulemuseks tekib võimalus märgata oma impulsse ja neid aktsepteerida ja jälgida. (2) Teiseks on vajalik materjali vaadelda moel, et tekiks konkreetne ülesanne, mille toel oleks võimalik luua kujutluspilt, mis aitaks muuta materjali elavaks. Formuleerida järgnevalt ülesanne täpselt (nt „suruda valu alla“, „jagada kogemust teistega“) ning seejuures usaldada enda impulsse ja kontakti endaga. Isegi kui materjal esialgu ei inspireeri – kontakt endaga hakkab kandma. Ei ole

võimalik, et midagi ei teki. (3) Kolmandaks, kui kujutluspilt on tekkinud on oluline sellega kaasa minna ja lasta ennast kanda. On vaja panna tähele oma kehas toimuvaid reaktsioone ja usaldada neid ning kujutluspilti, mille abil voo olekusse on jõutud. Kui voo oleku katkeb, siis tuleb pöörduda tagasi ülesande juurde ja leida uuesti üles kujutluspilt. (4) Viimaseks pean oluliseks voo olekust väljumist. Tuleb teadlikult lõpetada kujutluspildi hoidmine pärast esitust, et keha ei jääks selle intensiivsusesse kinni.

Nagu näha, siis sarnaselt Tamur Tohverile on selle mudeli autorile olnud oluliseks punktiks enese tühjendamine ning selleni on jõutud puhtalt intuitiivsel meetodil ennast jälgides. Ei taha isegi väita, et see mudel on parem või tõhusam või universaalsem, kuid selle väljatöötamise hetkel tundus see kõige otstarbekam. Intuitiivsel autoetnograafilisel moel valminud mudeli puhul puudub varasem teoreetiline teadmine, mis ühelt poolt ilmselt kitsendas vaadet, kuid teiselt poolt võimaldas luua väga konkreetse individuaalse teekonna – mida autor sellel hetkel vajas.

2. peatükk Voo kasutamine

Voo seisund on kasulik erinevate loominguliste ülesannete lahendamisel. Voo seisund tagab tunde, et eksida pole võimalik ning voos tuleb kõik kergelt, enesetunne on suurepärase ja erinevate mänguvõimaluste leidmiseks on ideid ja pakkumisi külluses.

Analüüsin voo kasutamise otstarbekust TÜVKA näitlejaõppe 15. lennu diplomilavastuse põhjal. Lavastus "Passijad" tuli välja 12. detsembril 2024, teatri "Ekspeditsioon" mängukavas. Lavastaja oli Kirill Havanski, lavastusdramaturg Roos Lisette Parmas, kunstnik Riin Maide, valguskunstnik Siim Reispas ja helikujundaja Markus Palo. Prooviprotsess algas 2024. aasta sügisel. Sellele eelnes nädalane *workshop* Kirilli ja Roosiga 2024. aasta kevadel.

Lavastus ei baseerunud ühel kindlal tekstil või juba olemasoleval materjalil. Lavastuse autoriteks oli Kirill Havanski ja trupp. Enne protsessi algust saatis Kirill näitlejatele materjali, millest inspireeruda, ja mis võiks meil aidata tema visiooni paremini mõista. Selle materjali hulgas oli nii raamatuid, muusikat kui kujutavat kunsti. Proovides oli suur rõhk meie oma pakkumistel ja improvisatsioonil. Ehk siis pidime olema protsessi kaasatud ja valmis sellest osalema loomingulisel tasandil täiel määral.

- Kirjeldan algatuseks klassikalist tööprotsessi, nagu mina seda näen.
- Ma kohtun lavastajaga. Püüan aru saada, mida ta minult ootab.
- Nüüd on väga oluline hetk: kas hakkab ise pakkuma ja jõuliselt tema visiooni juurde sõna sekka ütleva või hakkab pigem tasahilju pakkuma.
- Nüüd läheb protsess edasi: hakkab lavastajast juba paremini aru saama. Sellega kasvab ka minu pakkumiste julgus.
- Edasi on võimalik kaks teed: minu pakkumised sobivad, käivitan sellest ning see sütitab edasigi pakkuma. Teine võimalus on see, et ma ei püsi voos või minu pakkumised ei sobi muudel põhjustel see võtab ära julgust ja motivatsiooni edasi pakkuda ja lagundab kogu etenduse-tunnetust ja voogu ei teki ja ei ole hea mängida ning ilmselt ei ole ka kuigi hea vaadata.

Ehk siis kui ma saan endaga kontakti, saan lavastajaga kontakti, saan aru ülesandest, tekivad käivitavad kujutluspildid – ja ma saavutan selle tulemusel voo oleku – on loominguline protsess rahuldust pakkuv ja tulemuslik.

2.1. Protsessi sisenemine

Nagu eelnevast nähtub, on protsessi sisenemine vägagi oluline, et jõuda heasse loomingulisse voogu. Seni tehtud tööde puhul on võimalik eristada kolme erinevat võimalust siseneda protsessi.

1. Passijate lavastuse puhul toimus endaga kontakti saavutamine enne sügiseste proovide algust. Hoidsin suve viimastel nädalatel kuklas teadmist, et varsti hakkavad intensiivsed proovid. Õnneks olid protsessile eelnevad nädalad pigem rahulikud. Sellest aja küllusest ja elutempo rahulikkusest tekkis ootus ja valmisolek alustada proovidega. Ehk siis oluliseks sai psühholoogiline ettevalmistus ja puhanud aju, mis oleks täis töö- ja loomingutahet.

Protsessi alguses olin ma üsna ettevaatlik, sest et tahtsin aru saada, mida lavastaja otsib. Seetõttu olin ka oma pakkumistes hillitsetud ja ei järginud julgelt oma impulsse. Fookus oli endast väljaspool. Ma mõtlesin, et kui olen aru saanud, mida Kirill otsib, siis saan tuua fookuse enda sisse, saada aru, mida see minus tekitab ja hakata selle pealt pakkuma. Lavastaja poolt otsitavast aru saamine küll edenes, aga pigem aeglaselt. Tundsin, et kogun iga prooviga väikeseid infokillukesi juurde, aga suurt läbimurret ei toimu. Pigem tekitas see vaikselt frustratsiooni ja passiivsus hakkas mind ennast alla kiskuma ning ei aidanud kuidagi saada voo olekut ega leida loomingulisi tiibu.

2. Valisin “Passijates” sellise lähenemise seetõttu, et Viljandi Folgi avamise lavastuse prooviprotsessis hakkasin algusest peale väga julgelt pakkuma. Kahjuks ei sobinud minu pakutu lavastaja visiooniga. Seetõttu pidin hoo maha võtma ja püüdma siis hiljem lavastaja visiooniga kontakti saada. Selleks ajaks olin juba palju energiat kulutanud nii öelda vales suunas jooksmisele. Lõplikult ma ei saanudki kontakti lavastaja ideedega, voo olekut ei tekkinud ja ma väljusin sellest protsessist rahulolematult.

3. Kolmanda võimalusena protsessi siseneda vaatlaksin Michael Dawsoni “Character based Improvisation” töötuba, mis toimus 2024. a kevadel. Protsess kestis terve kevadsemestri. Sellele eelnes nädal aega intensiivset koostööd Robert Marchandiga, kes on selle meetodi Eestis populaarseks teinud. Ehk ma olin Michaeli protsessi sisenedes hästi ettevalmistatud ja vaimselt selleks igati avatud ja valmis.

Töö Michaeliga käis valdavalt individuaalselt. Töötoa esimeses pooles kohtusime temaga iga nädal korra. Kõik täitsid iseseisvalt tema antud isiklike ülesandeid ja pärast kohtumisel arutati, kuidas läks ja kuidas näitleja end tundis.

Võtsin algusest peale initsiatiivi ja ei kaotanud seda kordagi. Oluline oli seejuures ilmselt see, et Michaelile sobisid kõik mu pakkumised. See protsess oligi näitleja pakkumiste peale üles ehitatud. Mul ei olnud kuigi keeruline voo olekut saavutada ja kogu protsess pakkus suurt rahulolu ja rõõmu ja mäng läks väga hästi nõ käima.

Nende näidete põhjal näib, et voo oleku saavutamine protsessi alguses järgus on suuresti sõltuvuses minu valmisolekust ja ettevalmistusest, kuid samuti on hea voo oleku tekkeks oluline, kas minu pakkumised sobivad või kuidas need trupis või lavastaja poolt vastu võetakse. Vajalik on hea keskkond ja toetav ja julgustav tagasiside hetkel, kui ma veel ei ole päriselt aru saanud, kuhu liigutakse.

Samas on oluline aru saada, et sihipäraste pakkumiste tegemine on tegelikult heaks käivitajaks ja vajalikuks elemendiks voo oleku saavutamisel. Seda illustreerib tõdemus, et “Passijates” olin ma ettevaatlik, ei pakkunud kuigi aktiivselt alguses ja ei liikunud ka voo seisundisse. Kogu protsessi algus venis minu jaoks ja tekitas pigem rahulolematust ja kärsitust. Ma olin ilmselgelt liiga tagasihoidlik ja ei usaldanud ennast ja lootsin liiga palju lavastajale ning ei osanud ise ennast aidata ei voo olekusse minemisel ega ka endaga kontakti saavutamisel, sest lootsin liiga palju lavastaja peale, ehk asetasin fookuse endast välja. Tuleb ka mainida, et sel ajal ei olnud ma veel tegelenud teadlikult voo olekusse minemise analüüsiga. Usun, et need teadmised oleks aidanud mul tõhusamalt protsessiga suhestuda.

2.2. Kuidas edasi?

Eelnevalt kirjeldatud kolme variandi puhul võib jätta kõrvale kaks: selle, kui voo olekut lõpuni ei tekkinud (Viljandi Folgi avamine) ja selle, kui protsess inspireeris ja kandis algusest lõpuni (Michaeli film) – ning tasub keskenduda “passijate” lavastuse protsessile, kuna selle käigus toimus oluline muudatus ja areng ning ma suutsin passiivsest olekust väljuda ja proovide käigus siiski voogu jõuda.

Protsessi keskel oli meil nädalane paus, kus lavastajat ei olnud, meie tegime proovi edasi. See oli kohutavalt keeruline aeg, sest võtit materjalini ehk lavastajat, kelle ideega ma kontakti püüdsin saavutada järsku ei olnud. Sellel nädalal tundsin väga selgelt, et ma ei oska absoluutselt mitte midagi teha ega pakkuda, sest kontrollmehhanism pakkumiste kvaliteedi mõistmiseks oli puudu. Peale seda nädalat tuli Kirill tagasi ja minu proovides osalemise kvaliteet paranes hüppeliselt.

Taas koos viibides hakkas minus pead tõstma kärsitus. Esietendus tuli päev päevalt lähemale ja vaadates ka teiste näitlejate üldist seisu, tundus, et kõik on pigem ettevaatlikud ja mingit süttimist ei ole kuskilt paista. See olukord tekitas minus arusaama, et senine ettevaatlik lähenemine ei tööta. Ainuke võimalus on ise pakkuma hakata. Sel hetkel tundus, et pakun täiesti huupi, aga nüüd tagantjärele näen, et see murdepunkt ei viinud mind mitte huupi pakkumiseni, vaid lükkas usaldama enda isiklikku kontakti materjaliga ükskõik kui õrn see ka poleks. Hakkasin pakkuma ja minu pakkumised sobisid. Ühest pakkumisest sai kaks, siis kolm ja nii edasi. Peale mitut pakkumist, mis lavastajale sobis, ei teinud mulle enam meelehärmi kui mõni ei sobinud. Läksin ka oma pakkumistes julgemaks, mis omakorda tekitas rõõmu ja hasarti. Tuli välja, et töö oli vilja kandnud ja sihik oli peaaegu paigas. Siin võib öelda, et jõudsin protsessi mõistes voo olekusse.

Kärsitus ja esietenduse paine surusid mind rohkem välja astuma ja see ja positiivne tagasiside omakorda julgustas veelgi rohkem pakkuma ja osalema. Sain kontakti nii enda, materjali kui ka lavastajaga. Ei teinud muret enam ebaõnnestunud ideed, vaid ma oli täiesti mängus sees ehk voos.

See näitas, et keerulise olukorra muutmiseks ja hea loomingulise energiaga prooviprotsessis osalemiseks on minu puhul, nagu ka eelpool kirjeldatud mudel näitas, äärmiselt oluline

eneseusaldus ja enda instinktide jälgimine. Ei saa liigselt ootama jääda, et inspiratsioon tuleb mujalt.

Alguse probleemiks oli raskus usaldada kontakti materjaliga, mis võrsus tõsiasjast, et materjal oli väga selgelt seotud teise inimese ehk lavastajaga. Oli pidevalt tunne, et kontakt peaks olema veel natuke tugevam ja selgem. Selline mõtteviis, ei lubanud usaldada seda kontakti, mis tekkis. Seetõttu jõudsin päriselt pakkumisteni alles protsessi keskel.

Sellise ähmase ja raskesti hoomatava materjali puhul tuleb meeles pidada, et igasugune kontakt materjaliga on väärtuslik ja sellele tuleb järgneda. Iga pakkumine on kui kontrollmehhanism, mis ütleb lavastaja kaudu, kas said materjaliga kontakti või mitte. Kui pakkumised hakkavad järjest sobima, siis parasjagu kasutuses olev kujutluspilt töötab. Kui ei sobi, siis järelikult tuleb edasi otsida. Olla proovides aktiivselt kaasas, panna tähele väljastpoolt tulevat infot (lavastaja poolt antav sisend, partnerite pakkumised). Tähtis on leida tasakaal teiste ja lavastaja jälgimise ja enese usaldamise teel. Kui trupp liigub mõnes teises suunas, siis ei tööta ka voos olek ja etendusest tervikut ei kujune. Juba nimetatud pikaajalise näitlejakogemusega teoreetik Kimberly King on samuti tõdenud, et heast kontaktist teiste trupiliikmetega võib samuti leida võimaluse siseneda voo olekusse (King, 2023).

2.3. Keerulised stseenid

Voo olekut saab väga hästi kasutada ka keeruliste stseenide mängimisel.

Osalesin märtsis 2025 BFMi magistriprogrammi KinoEyes operaatoriharjutusel. Harjutuse maht oli mõned stseenid, aga üks neist stseenidest oli väga keeruline. Minu tegelane pidi enda stseenipartnerile pihtima, et ta jättis oma naise, nende väikse lapse ja naise ema nälga surema, sest ta nad ei olnud nõus temaga kaasa minema. Stsenaariumisse oli täpselt sisse kirjutatud, millal tegelane nutma peab hakkama. Kasutades ennist välja toodud voogu jõudmise mudelit, jõudsin voogu ja suutsingi orgaaniliselt ja vabalt selle stseeni ära mängida.

Mulle pakkus selle stseeni mängimine suurt väljakutset ja ma olin oma peas selleks hästi valmistunud. Kasutasin voo olekusse jõudmiseks kujutluspiltide abi ja proovisin leida seda

nurka, kuidas see lugu ehk materjal mõjutaks mind selliselt, et see mind tõepoolest naturaalselt pisarateni liigutaks. Otsisin seda tunnet ja leidsin, olles voo olekus ei olnud keeruline seda ka kaamerate ees kehastada.

Ühes koolitöös, kui tegime stseene Anton Tšehhovi loomingust, osutus inspireerivaks kursusekaaslaste mäng. Töö oli keeruline ja raske oli leida õiget tunnet või võtit selle lahendamiseks, kuid teiste töö ja tegevus oli niivõrd ilus ja kaasahaarav, et ma jõudsin voo olekusse peaaegu märkamata ja sain materjaliga äärmiselt sügava kontakti ja esitasin ühe ilmselt ilusaima monoloogi oma õpingute jooksul. Sain võib öelda raputava kogemuse, kuidas on võimalik laval olla, ennast tunda ja leida materjaliga kontakt, mis puudutab ja mõtestab kogu teatri tegemist.

See, mis ma soovin oma tööga saavutada on julgus oma impulssidele järgneda, ehk julgus ennast jagada, end avada. Selle jaoks ma arendasin seda mudelit, et luua struktuur, mis lubab lõdvestuda ja ongi nagu turvis või raudrüü, et ma saaks olla haavatav – mingid raamid või tugisambad.

Kui ma ei ole olnud endaga kontaktis, ajab protsess mind segadusse ja ma ei julge ennast avada ja tulemusena ei ole õnnelik ja tunnen läbivalt, et ei taha seda teha.

3. peatükk Voo oleku probleemid

Kõige paremini aitab voo oleku meetodi kasutamisel esilekerkivaid probleeme kaardistada taas vaade Passijate prooviprotsessile.

Viimaste nädalate lõpuspurdi ajal oli protsessi tempo ja intensiivsus väga kõrge. Pakkumiste faas sai läbi ja oli tarvis vormistama hakata. Selles faasis tekkis minu teine keeruline olukord protsessis. Jõud sai lihtsalt otsa. Oli tunne, et tööd on nii palju, et mul ei käi sellest enam jõud üle. Oluline on ära märkida, et kontakt materjaliga ei kadunud. Oli selge, mida peab tegema, aga jõudu selleks enam ei jätkunud. Ka organism hakkas üles ütleva ja viimased poolteist nädalat enne esietendust võitlesin haigusega. Nägin, kuidas minu pakkumised järjest lavastusest välja jäävad, sest mul lihtsalt puudub energia nendega lõpuni minna. Teadmine, mida peab tegema oli olemas, suund kuhu liikuda oli olemas, aga jõudu neid samme ellu viia enam ei olnud. See tõi arusaadavalt kaasa mitmete minu pakkumiste kärpimise, mis omakorda pani kahtlema kujutluspildis. Tagatipuks hakkas see väsimusest tulenev kahtlus kahjustama ka kontakti endaga. Kõige eelmainitu tõttu lülitusin säästureziimile ning püüdsin lihtsalt esietenduseks enda mängu võimalikult puhtaks lihvida.

Ehk siis peamine probleem on tõsiasi, et voo olek ei ole püsiv. Ta ei ole stabiilne vahend. Ja rõhutada tuleks veel ka seda, et kui mingil põhjusel tekib voost nõ välja kukkumine, kas arusaamatuse tõttu teistega või mõnel isiklikul põhjusel, on sinna tagasi liikumine üpris vaevaline ning ei pruugigi õnnestuda. Lisaks sellele, et voo olek on ebastabiilne, võib ta olla üpris õrn, kui protsessi sekkub ebakindlus.

Ja teine tõdemus, mis “Passijate” protsessi puhul esile kerkib – on asjaolu, et voo olekus tehtud pakkumiste vormistamine võib kohati kujuneda ülejökäivaks. Suure intensiivsuse ja põlemisega tehtud töö tuleb realses elus vormistada ja viimistleda teistsuguses meeleolus. Siinkohal on otstarbeks juhtida tähelepanu ka minu mudeli viimasele punktile – voo olekust tehtud etapist väljumisele. See on vaimselt ja psühholoogiliselt küllatki kurnav ja tervet prooviprotsessi selles olekus teha ei ole võimalik. Peab jälgima ja kontrollima oma töö meetodeid: millal püüda voo olekusse minna ja millal seda vältida. Millal lasta kanda ennast inspiratsioonil ja millal rahulikult mõtisklusel. Kuidas viimistleda voo olekus valminud stseene nii, et need oleksid mängitavad edaspidi ka tehniliste tegevuste ja sisseharjutatud oskuste toel.

Sarnased probleemid tabasid mind ka juba mainitud Tšehhovi monoloogi lugemise käigus. Protsessi lõpp oli ehmatavalt raske ja valus, sest ma ei osanud sellest olukorrast välja tulla ja tegin endale haiget. Usaldasin intuitsiooni, sain voo olekusse, kuid ei valitsenud seda ja jätsin protsessist väljumise tegemata. See oli ehmatav ja ma ei suutnud/soovinud seda sel hetkel korrata. Siiski ei tähenda see, et intuitsiooni kasutamine oleks vale olnud, ma lihtsalt ei osanud ennast selle protsessi võimsa mõju eest kaitsta ja sellest turvaliselt väljuda.

Ehk siis siin kohal võib kokkuvõtvalt öelda:

- kasutan voogu loominguliste ülesannete puhul;
- ei kasuta voogu tehniliste ja puhas drillimist nõudvate harjutuste puhul

Voog on hea teenäitaja. Iga õhtu tema pealt aga etendusi ei mängi. Voogu jõudes saan aru, kuidas mängida ja siis tuleb sellele struktuur ümber luua ja tehniliselt selgeks harjutada.

Kokkuvõte

Käesolev töö uuris voo olekut kui näitleja tööriista, keskendudes sellele, kuidas seda seisundit saavutada, kuidas voo olekut kasutada ja milliseid probleeme see endaga kaasa toob ning mille jaoks voog sobib ja mille jaoks mitte. Töös kasutati autoetnograafilist meetodit, kus autor analüüsis oma isiklikku kogemust Viljandi Kultuuriakadeemia diplomilavastuse „Passijad“ prooviprotsessis.

1. Kuidas jõuda voo olekusse ja selle kasutamiseni näitleja tööriistana?

Uurimus tõi välja, et voo olekusse jõudmine nõuab teadlikku ettevalmistust ja sisemist keskendumist. Autor töötas välja oma voo mudeli, mis koosneb neljast etapist: kontakt endaga, materjali uurimine ja ülesande seadmine, kujutluspildiga kaasaminek ja voo hoidmine ning voo lõpetamine ja refleksioon. Oluline on, et näitleja väldiks segavat välist infot, keskenduks enda sisemaailmale ja lubaks tekkinud kujutluspildidel ja impulssidel vabalt esile kerkida.

2. Millised probleemid voo oleku puhul esile kerkivad?

Peamine probleem on see, et voo olek ei ole stabiilne ega püsiv seisund. Voo hoidmine on keeruline, eriti kui esineja väsib või kui prooviprotsess muutub liiga intensiivseks. Teine probleem peitub selles, et liigse enesekriitika ja lavastaja ootuste täitmise pinge võib näitleja voost välja tõmmata ja sellest tekkinud segadus on pärssiv. Rõhutada tuleb aga siin ka seda, et on väga oluline õppida voo seisundist teadlikult väljuma, et vältida läbipõlemist.

3. Mille jaoks sobib voog kui tööriist hästi ja mille jaoks mitte?

Voog sobib hästi loovate ja emotsionaalsete ülesannete lahendamiseks, kus näitleja peab olema täielikult kohal ja väljendama sügavaid tundeid. See võimaldab näitlejal sügavalt suhestuda oma tegelaskujuga ja luua autentseid hetki laval. Samas ei sobi voog tehniliste ja korduvate harjutuste jaoks, kus on vaja selgeid ja konkreetseid liigutusi või tegevusi.

Kasutatud allikad

Benedetti, J. (2017). *Stanislavski ja näitleja*. Tallinn: Eesti Teatriliit.

Carolyn, E. (2003). *The Ethnographic I: A Methodological Novel about Autoethnography*. Walnut Creek, CA: AltaMira Press.

Csikszentmihalyi, M. (2022). *Kulgemine: Optimaalse kogemuse psühholoogia*. Tallinn: Pegasus.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.

Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2011). *Autoethnography: An Overview*. *Forum: Qualitative Social Research*, 12(1), Art. 10. Vaadatud aadressil: <https://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1589>.

Grotowski, J. (1989). *Tekstid aastatest 1965–1969*. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.

Grotowski, J. (2008). *Näitlejatehnikast. Näitlejatreening*. Tallinn: Eesti Teatriliit.

Holman Jones, S. (2005). Autoethnography: Making the Personal Political. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (3rd ed., pp. 763–791). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

King, K. (2023). *Flow Theory in the Actor's Process: Can the Pursuit of Optimal Experience Alleviate Anxiety?* Magistritöö. University of Central Florida. Vaadatud aadressil: <https://stars.library.ucf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2591&context=etd2020>.

Kröönström, O. (2025). *Isiklik kujutluspilti käivitava ülesande leidmise meetod*. Seminaritöö. Juhendaja: Lennart Peep. Tartu Ülikool, Viljandi Kultuuriakadeemia, Etendus kunstide õppekava.

Muravjova, J. (2022). *Töö hoopotentsiaali küsimustiku psühhomeetrilised omadused*. Magistritöö. Tartu: Tartu Ülikool.

Silberschatz, M. (2013). *Creative State / Flow State: Flow Theory in Stanislavsky's Practice*. *New Theatre Quarterly*, 29(1), 34–46. <https://doi.org/10.1017/S0266464X13000037>

Stanislavski, K. (2021). *Näitleja töö endaga*. Tallinn: Eesti Teatriliit, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia lavakunstikool.

Tšehhov, M. (2017). *Näitleja tehnika*. Tallinn: Eesti Teatriliit.

Tšehhov, M. (2017). *To the Actor: On the Technique of Acting*. Auckland: Muriwai Books.

Tohver, T. (2022). *Zero Zone in Stanislavski's Practice*. *Stanislavski Studies: Practice, Legacy, and Contemporary Theatre*, 10(1), 83–99.

Tohver, T. (2022). *Zero Zone Praxis as Conscious Creative Cultivation*. *Ecumenica: Journal of Theatre and Performance*, 15(2), 167–186.

Tohver, T. (2022). *Nullpunkt Stanislavski meetodis*. *Sirp*, 16. september 2022.

Lisad

Memento 2 - 19.02 - <https://youtu.be/lK1er6lzd9Q>

Tsangaan - [kärbe heliga.mov](#)

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Oskar Kröönström ,

(autori nimi)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

Voo olek näitleja tööriistana

(lõputöö pealkiri)

mille

Lennart Peep

juhendaja(d) on

(juhendaja nimi)

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;

2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY

NC ND 4.0, 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.

autori nimi Oskar Kröönström **12.05.2025**