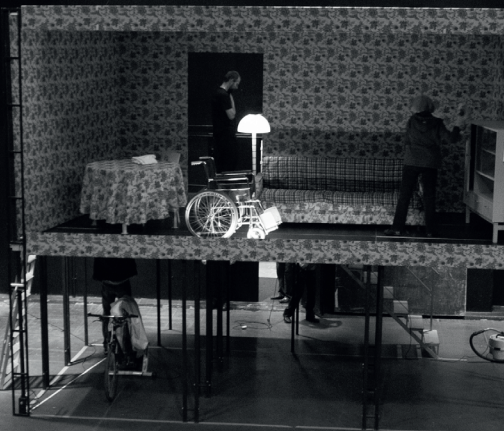




Pildilt kukkujad



146. hooaeg



TIINA LAANEM

Pildilt kukkujad

DRAAMA KAHES OSAS

LAVASTAJA, KUNSTNIK JA MUUSIKALINE KUJUNDAJA ANDRES NOORMETS

KOSTÜÜMIKUNSTNIK MAARJA NOORMETS

VALGUSKUJUNDAJAD ANDRES NOORMETS, JAANUS MOOR

INSPIITSIENT MAI JÄGALA

ESIETENDUS 21.11.2015 SADAMATEATRIS

OSADES

EMMY — MERLE JÄÄGER

INES — MARIA SOOMETS

BRUNO — AIVAR TOMMINGAS

PAUL — HELGUR ROSENTHAL

MUUSIKA NILS FRAHM, MONK PARKER, ANDY OTHLING, LIZ HARRIS,
PAUL MCCARTNEY, ELSKAVON



ANDRES NOORMETS



TIINA LAANEM:

Mind on alati huvitanud just inimene - kõigi oma veidruste, kirgede ja pahedega. Paistame pealtnäha enamasti ikka hakkamasaaajad ja kohanejad, kasvatame endale ajaga aina paksemat nahka, jäädes seestpoolt ometi nii õrnaks ja haavatavaks. Püüame läbi elu ikka „pildil püsida“, ootustele vastata, edasi rühkida, kaugemale jõuda, läbi saada, terveks jääda. Samas kuuleme ka seda, et kõik peavad olema valmis selleks, et ühel hetkel neid enam ei vajata. See hetk võib saabuda väga ootamatult ning mõnikord ei sõltu see üldse inimesest endast, tema ise ei saa sinna midagi parata, et üks väga tähtis osa tema maailmast läheb kaduma, et see võetakse temalt ära. Kuidas sel puhul ikkagi ellu jääda, uuesti püsti tõusta ja end uuel kujul leida? Maailmas, kus haavatavusele ja nõrkusele vaadatakse viltu, kus ebaõnnestujaid peetakse hädavaresteks. Kuidas end vähemasti iseenda jaoks jälle „pildilt“ üles leida?

Tiina Laanem töötas kaksteist aastat ajakirjanikuna nii Eesti Päevalehes kui Ajakirjade Kirjastuses, seejärel siirdus tööle kirjastusse Pegasus ja on viimased kuus aastat töötanud kirjastajana. Tema esimene romaan „Väikesed vanamehed“ võitis 2006. aastal Eesti Kirjanike Liidu korraldatava romaanivõistluse ning võeti lugejate poolt väga hästi vastu. Lisaks esikteosele on tema sulest ilmunud ka romaan „Sidrunid ja siilid“ ning novellikogu „Õnnelik jää“, mis oli Eduard Vilde nimelise kirjandusauhinna nominent 2013. aastal. Novellide „Tigedad tähed“ (2012) ja „Estonian hikikomori“ (2014) eest on teda kahel korral nomineeritud Tuglase novellipremiale.

Teatrilavale on varem jõudnud kolm näidendit:

„Väikesed vanamehed“ (*Ugala, lavastaja Margus Prangel, 2010*)

„Nähtamatu maja“ (*Endla, lavastaja Andres Noormets, 2012*)

„Estonian hikikomori“ (*VAT Teater, lavastaja Margo Teder, 2015*)



HELGUR ROSENTHAL

RVCA



MARIA SOOMETS JA MERLE JÄÄGER



MIDA SA KAVATSED OMA ELUGA PEALE HAKATA – KOHE TÄNA?

Läbipõlemise ja depressiooni esimeseks tunnuseks on norutunne ehk motivatsiooni langus – ühel päeval avastad, et pole nagu seda õiget eluviisi ja –rõõmu enam. Kõik tegevused, mida inimesed igapäevaseks ja enesestmõistetavaks peavad, hakkavad järsku raskelt kätte tulema: voodist tõusmine, pintsli või fotoaparaadi kätte võtmine, isegi kohvi keetmine võib tüütu ja vaevaline tunduda.

Pessimism ja närvilisus korreleeruvad aknast uhkava sügistalvise kaamosega...

Peas lõõtsuvad rasked mõtted: ma olen nii õnnetu. Raha on liiga vähe, tööd liiga palju. Meenuvad seigad raskest lapsepõlvest, eneseohverdustest abieluõnne nimel. Üks peas luupiv mõte võib põhjustada nii ärevust, kibestumist, minnalaskmismeeleolusid kui ka „päris” haigusi.

Hormoonid on täitsa paigast ära, arvab Ines, ja tal on õigus. Eriti “paigast ära” on kurvameelsel inimesel oksütotsiin – hellitavalt önehormooniks nimetatud neuropeptiid. Oksütotsiini rohkus organismis tekitab mõnusa rahulolutunde, inimesest kiirgab armastuse energiat, ta on julge ja tarmukas.

Apteegist seda ainet kahjuks osta ei saa, kuid inimene saab seda ise oma kehas juurde toota. Oksütotsiini tase kasvab näiteks kallistades. On mõõdetud, et juba kümme sekundit kallistamist päevas põhjustab organismis biokeemilisi ja füsioloogilisi muutusi nagu madalam südamehaiguste risk, alanenud stressitase, tugevnenud immuunsüsteem, samuti väheneb depressioon ja väsimus.

Ameerika psühholoog, reaalsusterapeut William Glasser kiusas oma patsiente küsimusega: „Mida sa kavatsed oma eluga peale hakata – kohe täna?“ Nimelt põhineb tema reaalsusteraapia isiklike valikute teorial. Ta ütles: „Meil on alati valikud, ja mida parem on valik, seda rohkem me omame kontrolli oma elu üle.“

Ära raiska aega sellele, mida sa ei saa kohe praegu muuta. Sa tahaksid, et su tunded oleksid teistsugused, üldse kogu psüühika võiks olla kuidagi toredam? Unusta ära. Tunnete muutmine on pehmelt öeldes väga raske ning aeganõudev. Samuti pole kasu kritiseerimisest, kaeblemisest ja süüdistamisest. Igasugu vabandused ja õigustused seisavad soovidel ainult risti tee peal ees.

Küll aga on võimalik muuta oma käitumist! Näiteks võiksid tekitada endas positiivseid sõltuvusi: need on tegevused, mis muudavad inimese tugevamaks ja pakuvad elust suuremat rahulolu, lisavad enesekindlust, loovust, õnnetunnet, annavad parema tervise. Samas pole need midagi sellist, mida sa oled sunnitud tegema. Vastupidi – sa ei võistle kellegagi, keegi ei kritiseeri sind ning sa ei pea kellelegi tulemustest aru andma. Positiivse sõltuvuse tunnuseks on see, et sa teed seda mõnuga, oodates seda aega (iga päev umbes poolteist tundi). Sa usud, et sel tegevusel on sinu jaoks isiklikult mingi (füüsiline, vaimne, hingeline) väärtus.

Sa võid sõltuvusse sattuda igapäevasest trennist või mediteerimisest. Sõltuvusse võib jääda kalal käimisest, kudumisest, hommikuti duši all laulmisest, juurvilja söömisest, tantsimisest, linnukeste pildistamisest, jalgrattasõidust jne. Positiivse sõltuvuse välja kujunemine võtab aega poolest aastast kuni aastani.

TOKSILISTE MÕTETE RAVI

Sa oled täpselt nii haige kui haiged on su mõtted, ütlevad psühhoneuroimmunoloogia (PNI) koolkonna esindajad. Keha ja meel on seotud. Toksilisi mõtteid saab ravida meditatsiooni, jooga ja akupunktuuriga. Ent üht-teist saab ette võtta ise, spetsialisti abita, kodust lahkumata.

1. Kui ärritud, võta aeg maha, enne kui oma arvamuse teravalt välja plärtsatad. Oota natuke, kuni silme eest enam nii must pole. Emotsioon on nagu laine – tal kulub 90 sekundit, kuni ta vaibub või puruneb vastu kaljuseina. Kõigest poolteist minutit – selle aja jooksul jõuad teha umbes 15 sügavat hingetõmmet. Vihasest inimesest pole asja konstruktiivsust nõudvate olukordade juures, samuti välistab viha vaba loomingulise mõtlemise. Ära usu kõike, mida sa sel ajal mõtled, sest sinu mõtted on küll tõesed, kuid see pole kaugeltki kogu tõde.

2. Anna oma mõtetele värsket õhku. Jaluta, tee üks metsajooksuring, mediteeri, ja kui siis tunnikese pärast oled maha rahunenud, saad probleemiga asjalikult edasi tegeleda. Mediteeri: kujutle, et sa oled sinises, sügavas, jahutava veega ookeanis ja kõik need jamad ujuvad sinust mööda.

3. Kannatuse valem koosneb kahest muutujast: sündmusest endast ja sinu reaktsioonist sellele. Sa ei pea oma kannatustele lojaalne olema – saada need minema. Me ei andesta kellegi teise pärast, vaid iseenda pärast, sellega teeme iseendale head. Möödunud niikuinii muuta ei saa.

Tee midagi head:

Keeda sõbrale kohvi, sööge juurde cayenne´i pipraga vürtsitatud šokolaadi.

Laula kõva häälega oma lapsepõlve lemmiklaulu.

Võta läbi mõned vanad tantsusammud ja kutsu keegi neid proovima.

Aja jalgratas välja, aja sõber üle pika aja jalgratta selga, sõitke loodusesse.

Tervita kedagi, keda sa siiani pole tervitanud.

Tegutse – keskendu praegusele hetkele, jäta minevik rahule ja tööta välja täna toimiv lahendus.

Tiina Jõgeda, Eesti Ekspressi kolumni „Õnne valem” autor



AIVAR TOMMINGAS

Teatrijuht Toomas Peterson

Draamajuht Tiit Palu

Muusikajuht Paul Mägi

Balletijuht Mare Tommingas

Lavastusala juht Rait Randoja

Lavameistrid Rello Lääts, Veljo Rütli, Aare Kiho, Ken-Konrad Kerm, Sergei Kornev, Keijo Sepp

Dekoratsiooniala Marika Raudam, Mait Sarap, Ain Austa, Andres Lindok, Terje Kiho, Leenamari Pirn, Katrin Nigumann, Sirje Kolpakova, Aleksandr Karzubov, Indrek Ots, Mart Raja, Tarvo Vassil, Armin Luik, Ahto Eller

Kostüümiala Ivika Jõesaar, Liisi Ess, Ruth Rehme-Rähni, Külli Kukk, Edith Ütt, Ivi Vels, Heli Kruise, Natalja Malinen, Luule Luht, Tia Nuka, Kaire Arujõe, Riin Palumets, Irina Medvedeva, Valentina Kalvik, Inkeri Orasmaa, Daisy Tiikoja, Elli Nöps, Anneli Vassar, Marit Reinmets, Juta Reben, Mati Laas, Malle Värno, Henn Laidvee

Riietusala Raina Varep, Anu Kõiv, Katrin Pullmann

Grimmiala Anne-Ly Soo, Viktoria Rüster, Erle Vannus

Rekvisiidiala Liina Martoja, Ave Liivamägi, Kadri Kaur, Kaie Uustal, Angelika Aun

Valgusala Andres Sarv, Jaanus Moor, Madis Fuchs

Heli- ja videoala Toivo Tenno, Indrek Asukül

Kava kujundus Andra Seepter

Kava koostas Anu Tonts

Kavalehe fotod Tõnis Järs, erakogud



Innovation
that excites

UUS NISSAN PULSAR

UUS AUTO, UUS KOGEMUS. TÄIUSLIK KAASLANE.



UUS NISSAN PULSAR

See on nii seest kui väljast dünaamiline auto. Kõige ruumikam salong oma klassis ja palju uuenduslikku varustust teevad perega reisimise väga mugavaks. Vaikne ja kergesti manööverdatav Nissan PULSAR on sinu jaoks nagu loodud.

**NÜÜD EI TASU VÄHEMAGA LEPPIDA.
UUS NISSAN PULSAR PANEB SUL PULSI LÖÖMA.**

BRONEERI PROOVISÖIT JUBA TÄNA!

autospirit

Autospirit Tartu OÜ

Turu 47, Tartu
tel 734 1422

www.autospirit.ee

**NISSANI OMANIK, LIITUGE
BOONUSPROGRAMMIGA!**

YOU+ NISSAN

KASULIK SULLE JA SINU AUTOLE NISSAN.EE/YOU+

Vanemuise aasta toetaja



Kultuur ühendab

emt.ee

elion.ee

ALTIA
— EESTI —
Erituleks hetkeleks



LARSEN

— COGNAC —

TÕELISE
SEIKLEJA VALIK



PRODUIT DE
FRANCE
www.cognac-larsen.fr

TÄHELEPANU! TEGEMIST ON ALKOHOOLIGA. ALKOHOOL VÕIB KAHJUSTADA TEIE TERVIST.

Viimseni lihvitud liikumine...

 **kinema**

Emakeelne kultuur on hindamatu väärtus.

30. detsembril 2006 asutasime Vanemuise Fondi, et hoida ja toetada Eesti teatrikunsti.
Lubame hea seista fondi käekäigu eest

Olga Aasav, Kalev Kase, Mart Avarmaa, Tartu linn

Vanemuise Fond on loodud teatri töötajate erialase arengu ja koolituse toetuseks.

Fondi on võimalik teha annetusi:

SA Tartu Kultuurkapital / SEB pank 10102052050006 / Sampo Pank 334408570002

Märksõna: VANEMUISE FOND

Vanemuise fond tänab:

Olga Aasavit, Mart Avarmaad, Alar Kroodot, Kalev Kaset, Mati Kermast, Eero Timmermanni,
Tartu linna, Vanemuise advendikontserdil annetajaid.

Aasta toetaja



Aasta toetaja



Aasta toetaja



Ametlik autopartner



Ametlik hotellipartner Tartus



Ametlik hotellipartner Tartus



Ametlik hotellipartner Tallinnas



Postimees



KULTUURIMINISTEERIUM



AS GIGA on Vanemuise Sümfooniaorkestri Kassitoome tasuta suvekontserdi peasponsor.



vanemuine.ee