

Jan Guillou

KURJUS

Ondskan, 1981

RETK VÄGIVALLA SÜDAMESSE

Romaani rootsi keelest tõlkinud
Vladimir Beekman

Esietendus 29. novembril 2023
Endla Teatri Suures saalis

lavastaja

Laura Jaanhold

dramatiseerijad

Anne-Ly Sova ja Laura Jaanhold

kunstnik

Illimar Vihmar

valguskujundaja

Ivar Piperskihh

videokujundaja

Mikk-Mait Kivi

muusikaline kujundaja

Feliks Kütt

etenduse juht

Anu Hövel

valgusmeister

Karmen Tellisaar

videoperaator

Ivar Piperskihh

videomeistrid

Argo Valdmaa ja Antti Aalmaa

helimeistrid

Tarmo Jürgens ja Siim Rohtväli

kostümeerija

Kärt Altjõe

grimeerija

Ivi Smeljanski

lavameistrid

Kaido Päästel ja Kristo Paddernik

Erik Ponti

Nils Mattias Steinberg

Pierre Tanguy

Karl-Andreas Kalmet

Ema

Carita Vaikjärv

Paps

Janek Joost



Autorist

Romaani „Kurjus” autor Jan Guillou on üks Rootsi silmapaistvamaid kirjanikke, kelle mitmekülgne looming on pälvinud tunnustust nii kodus kui ka rahvusvaheliselt. Ta sündis 17. jaanuaril 1944 Södertäljes, tema ema pärines jõukast Norra töösturite perekonnast ning isa oli Prantsuse diplomaadi poeg. Vanemate abielu lagunes üsna pea pärast Guillou sündi ning väike Jan jäi ema ja tema uue abikaasa kasvatada. Perekond elas mõnda aega Norrköpingis ning kolis siis tagasi Stockholmi, kus Jan õppis kõigepealt Saltsjöbadenis alg- ning seejärel Stockholmis Vaasa põhikoolis. Sealt aga visati ta kaheksandas klassis halva käitumise ja kaklemise pärast välja ning Guillou jätkas põhikooliõpinguid Solbacka erainternaatkoolis Kesk-Rootsis. Pärast keskkooli lõpetamist õppis Guillou mõned aastad juurat ning alustas siis ajakirjanikutööd. Ta kajastas Rootsi ja maailma

poliitikat ning saavutas kuulsuse üht suurt Rootsi salateenistusega seotud skandaali paljastades ning sellega seotult 10-kuulist vanglakaristust kandes. 1970. aastate alguses alustas Guillou ka raamatute – peamiselt spiooni- ja ajalooromaanide – kirjutamist. Tänapäevaks on tema sulest ilmunud üle 40 teose, mida on lugenud kümned miljonid rootslased ning mida on tõlgitud paljudesse maailma keeltesse.

1981. aastal ilmunud noorteromaani „Kurjus” („*Ondskan*”) kohta on Guillou öelnud, et see on peamiselt tõestisündinud lugu, kus mõningaid elemente on loo dünaamika huvides muudetud, kuid teemad, millele „Kurjus” tugineb on tihedalt seotud tema enda lapsepõlves kogetud kodu- ja koolivägivallaga. Romaani süžee keskendub peategelase Erik Ponti kogemustele 1950. aastate Rootsi ühiskonnas, kus ta peab toime tulema koolikiusamise, keeruliste peresuhte ja karmi koolikorraldusega erakoolis.

„Kurjust” peetakse üheks mõjukaimaks vägivallavastaseks teoseks, see on võitnud mitmeid auhindu, romaani põhjal 2003. aastal valminud linateos kandideeris parima võõrkeelse filmi Oscarile ning teosest loodud teatrilavastusi on suure menuga mängitud nii Rootsis, teistes Põhjamaades kui mujal maailmas. Rootsis ja teisteski riikides on „Kurjusest” saanud teos, mille keeruliste ning tundlike teemade käsitlemine kooliprogrammis aitab kasvatada õpilastevahelist empaatiat. Taani vanima internaatkooli Herlufsholmi direktor kingib aga teose kõigile uutele õpetajatele, et meeles hoida, kuidas negatiivne koolikultuur mõjuda võib.

Eesti keeles ilmus „Kurjus” 2000. aastal ning on sellest alates kuulunud paljude meiegi koolide soovituslikku lugemisvaramusse.

Tugevate tunnetega toimetulemist on võimalik õppida

Mõni nädal enne „Kurjuse” esietendust vestlesid lavastaja Laura Jaanhold ja dramaturg Anne-Ly Sova lavastusest tõukuvatel teemadel koolipsühholoogi ja koolitaja Kärt Lusmägiga.

Anne-Ly: Kui palju sa ise oma igapäevatoos näed vägivalda probleemina – vägivalda koolis, kodus, ühiskonnas? Või juhime me selle lavastusega tähelepanu teemale, mis ei olegi probleem?

Kärt: No nii tore, et te seda küsisite. Vastus on – näen väga tihti. Ja tegelikult selle teemaga ka tegeletakse, on erinevad uuringud ja sotsiaalkampaaniad nii avalikus ruumis kui sotsiaal- ja tavameedias.

Laura: Mulle tundub ka, et jah neid kampaaniaid on, neid plakateid on, aga millegipärast me nagu kipume ikkagi mitte nägema seda.

Kärt: Jah. Me kõik saame aru, mis on vägivald, küsimus on, mis me sellega teeme, et see ei saaks takistuseks meie järgnevas elus? Et meie pere ei laguneks, et meie suhted toimiksid – kõik see on ju ka omavahel seotud. Teine väga suur ja oluline teema või küsimus on see, kuidas me õpime oma tunnetega toime tulema? Kui sa ei oska tugevate tunnetega toime tulla, siis sealt algab kõik – mitte ainult vägivald, vaid ka enda suhtes kahjustav käitumine, negatiivsed käitumismustrid jne. Vundament on sama. Seda toimetulekut on võimalik õppida, treenida, kui on tahe. See on sinu enda kätes. Saab kontrollida iseennast, teisi paraku mitte. Näiteks lavastuses paps ütleb, et ka tema isa kasutas distsiplineerimiseks füüsilist vägivalda – see tähendab tema on niimoodi käituma õppinud ja tema reegel ongi

selline. Me kõik hakkame vaikselt, enese teadmata kopeerima oma vanemaid, see tuleb lihtsalt sellest korduste arvust, kui palju teatud asju on tehtud – see muutub meile automaatseks. Me kõik hakkame käituma nagu meie ema, välja arvatud juhul, kui see kogemus on olnud traumaatiline ja me hakkame täiesti vastupidi käituma. Antud isal oli nii, et ta lihtsalt kopeeris oma isa mustrit. Ja väga hästi ütles üks peategelane, et tema tahaks murda seda vägivallaringi.

Ma ise kogen psühholoogina, et oma tunnetest rääkimine, üldse tajumine, et see on tunne, et see ei ole mina, on noortele keeruline. Üks depressiooni ilmingutega 9. klassi poiss tuli minu juurde, ma üritasin talle selgitada, küsida, mis tunne see on? Tema ütleb: „Ma ei tea. Halb on.” Ja kõik. Sa ei saa seda temast välja, ta ei oska kirjeldada, tal ei ole neid vahendeid. Kui hakata 9. klassi noorele õpetama, et näed, me tunneme kurbust, rõõmu, siis see ei ole talle motiveeriv, tuleb leida kavalamaid lahendusi. Tööpõld on lai. See õpetus algab juba lasteaiast ja paljud lasteaiad on selle ka oma südameasjaks võtnud.

Laura: Me ei olegi harjunud oma tundeid sõnastama.

Kärt: Jaa. Sõnastamine on samm number üks ja kui juba see on tegemata, siis järgmine samm ... See ongi psühholoogiline baas sisuliselt ja kui ma küsingi, et kas korraga on võimalik mitut tunnet tunda, siis pool klassist vastab ei. Või kuidas sa käitud, kui sul on mingisugune mure? Väga paljud vastavad, et ei mõtle selle peale. Mis vahe on ärevusel ja hirmul? Nad ei tea. Ja kui ma ka oskan seda nimetada, siis ma olen alles alguspunktis, aga me ei oska isegi seda ...

Laura: Lapsi suunatakse, et kui sul on probleem, siis esimese sammuna on õige minna usaldusväärse täiskasvanu juurde, rääkida talle. Aga mida ma ütlen lapsele selles olukorras? Kuidas mina käituma peaks?

Kärt: Iga juhtum on ju unikaalne. Sa pead olema valmis sajakts erinevaks versiooniks, mida öelda. Sest selge on see, et paljudes koolides on veel lähenemine, et kui on kiusamine, siis saadame su mingi inimese juurde (kui see inimene üldse seal tööl on) – on see siis sotsiaalpedagoog või psühholoog, et tee korda. Aga kiusamisega tegelemine on süsteemne, see eeldab kogu meeskonna kaasatust.

Anne-Ly: Aga ikkagi, mida ma tegema peaks, kui ma olen mitte õpetaja, vaid näiteks naaber ja minu juurde tuleb seesama Erik, 14-aastane poiss, ja ütleb, et mul on selline asi, et ma saan iga päev kodus karistada. Mida ma sellele lapsele ütlen?

Kärt: Punkt üks, sa saad talle anda lasteabi telefoni numbri, selle kaudu jõuab see teema sotsiaaltöötajate lauale, see on esimene asi. On võimalus pöörduda ka koolipsühholoogide nõuandeliini 1226 poole, kus professionaalne inimene on ühe telefonikõne kaugusel, et arutada asi läbi. Aga sa saad ka olla tema jaoks olemas. Ta ära kuulata, talle rääkida, et sul on hea meel, et ta sind usaldab, öelda, et mõistad teda. Anda talle mõista, et sina ei kao kuhugi, oled tema jaoks olemas.

Laura: Mulle tundub, et millegipärast on nii, et need positiivsed, julgustavad laused, mida sellel hetkel öelda, tunduvad kummalised, me ei kipu neid sõnu kasutama. Miks see nii keeruline on?

Kärt: Me ei ole harjunud, me ei oska, see oskus vajab trenni. Meie närvisüsteem ja aju vajab harjutamist. Kui sa mõtled mingit moodi, siis see tähendab, et sul on mingisugune sissetallatud rada, mis on vaikselt välja kujunenud ja see tuleb juba automaatselt. Millegi teistmoodi või uutmoodi tegemine ei tule automaatselt. See nõuab pingutust. Aga mida rohkem seda harjutad, seda lihtsamaks see muutub.

Laura: Täiskasvanud inimesena on abituse tunne. Sa tahad lahendada seda probleemi kuidagi – ta usaldas

mind, ta ootab abi, ma ei oska mitte midagi teha ...?

Kärt: Tegelikult mõnikord ongi nii, et sa ei saagi midagi teha – lastekaitse juhtum see ei ole, aga mingi vägivald seal on. Ja siis võib see, et sina oled turvaline täiskasvanu, aidata selle lapse tulevikku muuta. Lihtsalt ole olemas – turvaline, heatahtlik täiskasvanu – see ongi see, mida sa saad teha. Ära karda olla see positiivne turvaisik või -inimene, kui sa näed, et kellelgi ei ole nii hästi, aga sul on võimalus teda aidata. See ei tähenda, et sa pead laskma ennast ära kasutada või kedagi päästma minema mõttega, et ma pean ta elu muutma, vaid sellega, et oled tore ja viisakas saad sa teha väga palju ära. Ole normaalne inimene, ära saada teda minema sellepärast, et sa ei tule omaenese ebakindlusega toime. Mõnele lapsele on sellest väga palju abi, see võib muuta nende elu, kui nad teavad, et nad ei ole ükski, vaid et vajadusel nad saavad kuhugi minna.

Laura: Mis sa ütled inimesele, kes ütleb, et laps on vähe vitsa saanud?

Kärt: Selliseid inimesi on, loomulikult. Aga oluline on mingi kriitiline miinimum normaalselt mõtlemaid inimesi kokku saada. Vanemad jagavad oma kogemusi ja otsivad abi, et osata paremini, ma näen, et tahe teistmoodi teha on suurenenud. Aga oskuste koha pealt ... No kindlasti võib öelda, et on rohkem neid inimesi, kes oskavad paremini kui varem. Aga samas teame ka, et iga kolmas lapsevanem Eestis ähvardab oma last füüsilise karistamisega – nii et selles mõttes on veel palju arenguruumi.

Laura: Missugune peaks või võiks olla sellise noore strateegia nagu Erik? Kui ta on alati ajanud läbi vägivaldaga, aga ta ei taha enam olla vägivaldne. Kuidas ta saaks jõuda selleni, et lahendada neid olukordi ilma vägivaldaga, kas ta ükski jõuab selleni?

Kärt: Olukorras, kus ta ei saa teiste käitumist kontrollida, ei saa eeldada, et tal peaks õnnestuma neid olukordi ise

ennetada. Kui teised inimesed on vägivaldsed, siis nad on vägivaldsed ja sellega tuleb tegeleda. Erikul selles loos ei olnud ju ka tugisüsteeme ega õpetajaid, ta jäi sellega üksi.

Laura: See, mis seal laval on, see on ikkagi sisuliselt ju täiskasvanute tegemata jäänud töö.

Kärt: Jaa.

Laura: Meie loos on nii, et Eriku ema seisab selle kõige kõrval, tema otseselt ei ole selle vägivalda ohver muudmoodi kui et ta kuuleb. Ta teab. Miks ema ära ei lähe? Koos lastega.

Kärt: Kuhu? Tal on tunne, et nad on lõksus. Et nad ei saa ise hakkama. Kui sa oled juba mutta tambitud, kui lüüakse maaslamajat, siis paljudel pole kedagi, kes tuleb ja ütleb, et paki asjad kokku, lähme. Ja kui tal tuleb tagasilangus ja ta tunneb, et peab vist ikka tagasi minema, siis ütleb, et ei, sa ei lähe. Sellel emal on ka kõik tugiresursid puudu, täiesti loogiline, et ta ei läinud kuskile.

Laura: Kas selliste inimeste puhul nagu Eriku isa sa näed või oled kogenud, et on võimalus, et nad muutuvad?

Tihti peale see teine pool – naine või lapsed või kes iganes seal ümber on – ikkagi loodavad viimase hetkeni, et äkki ta muutub.

Kärt: Ma olen näinud muutumisi. Aga ma olen neid näinud siis, kui on pere läinud ära või on olnud mõni muu motivaator.

Laura: Kui ma olen mingisuguse intsidendi pealtnägija – koolis klassi- või koolikaaslane või ükskõik kes, ise laps –, siis kas mul on mingisugune vastutus? Kas mul on mingisugune võimalus midagi muuta, kuidagi aidata seda olukorda lahendada?

Kärt: Kohustus on anda teada, et su sõber ei jääks üksi. Meil kehtib lastekaitse eadus. Mis puudutab lapsi, siis mul on tunne, et see ei ole nii suur probleem. Lapsed on palju avatumad ja vahetumad kui täiskasvanud. Nad ikka räägivad oma õpetajale ja nad tahavad oma sõpru aidata.

Küsimus on pigem nendest lastest, kellel ei ole sõpru, aga üldiselt nad paistavad koolis silma. Õpetajad teavad ja kui on lapsesõbralik kool, siis ka arutatakse õpetajate ja tugispetsialistide vahel, kuidas saab kooli poolt rohkem toeks olla.

Laura: Meil on täiskasvanutena mingisugune koolitus puudu või või saamata jäänud.

Kärt: Selleks ei ole koolitust vaja. Selleks on vaja tahet. Osadel see on geenidega kaasas. Me räägime õpetajatest suure algustähega. Me räägime lapsevanematest, kes on sündinud emadeks/isadeks. Kellel on see mingisugune asi sees. Aga noh, osad ei ole aru saanud, et muutusteks on vaja teha ise midagi teistmoodi.

Laura: Kas sa saad julgustada, anda garantii, et on võimalik kasvatada last nii targalt ja nutikalt, et sa saad seda teha ilma vägivaldta, ilma karjumiseta?

Kärt: On. Tegelikult lapse jaoks vanem on autoriteet ja näiteks tarkvanem.ee kodulehel selgitatakse väga hästi, kuidas olla lapse jaoks autoriteet täiesti rahumeelselt. Seda on võimalik õppida. On võimalik olla lapse jaoks autoriteet nii, et sa ei tõsta häält ja ei tõsta kätt. Ja on igasuguseid kursuseid ja programme lapsevanematele uute oskuste õpetamiseks. Sest kui sul ei ole oskusi, siis on normaalne, et sa ei oska. On võimalik omandada uusi oskuseid.

Laura: Me ei tohiks võibolla olla positsioonil, et kui laps sünnib, siis ma juba tean kõike, kuidas midagi teha.

Kärt: Ma iga nädal küsin mõnelt lapsevanemalt „Kas sina said manuaali sünnitusmajast kaasa?” Ma ikka otsin, et äkki mõni sai, aga siamaani ma ei ole leidnud. Üks lapsevanem pisarsilmil ütles: „Tead, ma ei teadnud, et see nii raske on. Ma tõesti oleks tahtnud seda manuaali kaasa.” Ja vanemad pingutavad, osad pingutavad nii meele-tult, et see on juba teises äärmuses. Sest mõne lapsega ongi rohkem tööd – ongi sellised Vahtramäe Emilid.



Laura: Rahumeelne vanemlus ei tähenda seda, et laps oleks distsiplineerimata, et ta ei saaks aru ühestki piirist.

Kärt: Ei, muidugi mitte. Need kokkulepped ja asjad töötavad väga hästi, aga meil on selline tunne, et kui ma nüüd seda ei tee, mida ma olen harjunud tegema, siis millegipärast hästi palju on kommentaare, et „mis ma siis nagu üldse ei kasvata neid enam?!“ Et see kontrollitunne kaob ära, tundub, et sul on nagu vaip jalgade alt ära tõmmatud. Ja sellepärast öeldaksegi, et muuda üks väike asi korraga, aga tee seda järjepidevalt. On võimalik teha teisiti.

Laura: See on hea mõte minu meelest, et proovi. Me tihti võtame neid eluolukordi kuidagi hästi lõplikuna, aga tegelikult on see ju väga voolav. Lihtsalt proovi teistmoodi.

Kärt: Jaa. Ja proovimine ei tähenda, et ainult kolm päeva proovid. Oluline on olla järjepidev. Alusta mingisugusest asjast ja liigu edasi. Ja see on okei, kui sa kolm päeva midagi teed ja see veel ei tööta, need tulemused tulevadki kuude lõikes. Ja siis tulevad lapsevanemad, kes ütlevad, et laps ei kuula sõna. Mulle meenub üks lapsevanem, kes rääkis, et laps läheb sünnipäevadel nii ülemeelikuks, täiesti kaotab kontrolli: „Ja siis ma ütlesin talle, et kui sa seda ära ei lõpeta, siis me läheme koju! Aga ta oli ikka selline edasi.“ Mina küsisin, et kas te läksite siis koju? „Ei läinud.“ Aga miks sa siis ütled lapsele, et me läheme koju, kui te ei lähe? Niimoodi see autoriteet ära kaobki – sa ise õpetad lapsele, et sinu sõna ei kehti.

On täiesti okei öelda ka, et mul ei tule kõik nii hästi välja, et lapsevanemana ma ei tunne ennast nii kindlalt. Meil on ju ootus, et kõik on ideaalsed. Mitte keegi ei taha meelega olla halb lapsevanem.

Laura: Kui sa mõtled meie lavastuse Eriku loo peale, siis mis meil sellest õppida on?

Kärt: See õppetund võiks olla, et on võimalik lapsi kasvatada niimoodi, et sa ei karju ega löö, on võimalik see ring, mis ju käib põlvkonniti – vanavanemad, vanemad, lapsed – katkestada. Et see on sinu enda teha – me ei saa valida oma päritoluperekonda, aga me saame enda elus valikuid teha. See, kui palju sa eelnevast kaasa võtad, see on sinu valik.

Laura: Jah, sa ei saa valida oma päritoluperekonda, aga sa saad kujundada oma uue perekonna.

Me saame kontrollida iseennast ja ma arvan, et täiskasvanutena me peaksime tundma suuremat vastutust ka iseenda harimise mõttes.

Kärt: Nii tore, et te selle teemaga tegelete! Tavaliselt koolipsühholoogid saavad tegeleda rohkem tulekahjude/tagajärgedega. Ennetustöö on palju kasulikum.

Küll oleks hea, kui saaks sellele rohkem pühenduda.



Agressioon kui elu osa

Kõik loomaliigid, aga ka inimolendid võivad teatud olukordades käituda agressiivselt. Rännata, haiget teha, seda kuni teiselt elu võtmiseni. Selle põhjus on kõigil liikidel sarnane – elus püsimine. Loomadel näiteks võitlus toidu pärast, enda poegade kaitsmine. Kõige tavalisemal moel toimib tuntud „võitle või põgene” reaktsioon.

Inimestel käib agressiivsus umbes sellist rada pidi:

VALVSUS

„Ole valvel!” – see tähendab, et oleme teatud olukordade ja/või inimeste suhtes ülitundlikud ja valvsad.

MÕTTED

Meil on kalduvus anda olukordadele või suhetele tähendusi ilma olukorda realistlikult kaalumata. „See on ebaõiglane”, „Mind koheldakse halvasti”, „Neil pole õigus”, „Mind rännatakse” jne. Samuti võivad mõtted olla ärevust tekitavad, näiteks mõtted sellest, mida halba võib juhtuda.

TUNDED

Viha, ärrituvus, ärevus, masendus – need tunded võivad viia vihase käitumiseni.

ERUTUS

Adrenaliin on keha alarmsüsteem. Adrenaliin annab energiat ja paneb meie keha füüsiliselt reageerima.

KAITSE

Automaatne reageering ähvardavale olukorrale.

AGRESSIIVNE KÄITUMINE

Adrenaliini mõjul on võimalik, et asume olukorda lahendama agressiivselt, füüsilisel viisil, isegi vägivaldselt. Kõrgenenud hääl, sõim, vihane ilme, teisele viga tegemine...

Miks me agressiivsed ei ole?

Mõnikord tundub, et maailm on täis inimesi, kes teevad asju, mis mõjuvad ohtlikult, ebaõiglaselt või ärritavalt. Miks me ei ela siis alalises vihaseisundis ega ole pidevalt teiste suhtes vägivaldsed?

Meil on nii sisemised kui välised pidurid, enesekontroll ja eneseregulatsioon, mis hoiavad meid teistega eelkõige sõbralikes suhetes. Sisemised pidurid on meie enda mõtted, reeglid ja väärtushinnangud (nt see olukord pole tegelikult nii halb, teisi ei lööda, solvamine on ebaviisakas). Välised pidurid on need, mida teadvustame endale reageerimise tagajärgi (nt kui löön, siis rikun suhteid või saan seaduse poolt karistatud) läbi mõeldes. Pidurid sõltuvad ka kultuurikontekstist. Näiteks ei ole meie ühiskonnas aktsepteeritav laste löömine, see on seadusega keelatud.

Agressiivsus võib olla seotud ka positiivsete emotsioonidega

Viha ja agressioon on vastuolulised nähtused, kuna nendega võib seonduda ka positiivseid emotsioone. Näiteks kõigile loomadele ühine poegade raevuka kaitsmisega seotud reaktsioon. Inimesel võib käivituda väga tugev reaktsioon, kui ta hindab, et rännatakse või tahetakse kahjustada neid, keda ta peab „omadeks”. Muidugi kuuluvad siia kõige lähedasemad, kuid ka teised sarnastena, omasugustena tajutavad inimesed. Kui keegi „meie omasid” ähvardab, on just samastumine ja empaatiatunne see, mis viib „nende” ründamiseni. Õigete inimeste või

väärtuste eest seismine, hea tegemine, võib siinkohal vastuolulisel moel olla vägivalda vallandajaks. Samuti võib agressiivsusega seostuda tunne, et ollakse tugev, teistest üle, astutakse välja õigluse eest. Eelistatakse olla vihane, selleks, et mitte tunda end kurvalt, ärevalt, hirmununa. Abitusetunne on kindlasti selline seisund, mida soovitakse vältida.

Kuidas vägivald tekitab vägivalda?

Kui arvestada, kuidas viha ja agressiivsuse teke toimib, on väga lihtne aru saada, kuidas vägivald edasi kandub, lausa nakkab. Kui inimene on kogunud vägivalda, on ta aju ohtude ja ärritajate suhtes rohkem valvel. Ta on ülitundlik, sest on pidanud keerulistes oludes ellu jäämist harjutama. Oma väärtused ja käitumisreeglid saame oma keskkonnast, sageli kõige lähemast, kus oleme üles kasvanud ning õppinud normiks pidama seda, mida oleme ise kogunud. Kui inimesel on vedanud, on ta saanud õppida oma aju valvelolekut maha rahustama ja kogunud ka turvatunnet. Kui tal on läbi oma isiklike kogemuste või oluliste mõjutajate õnnestunud endasse võtta sisemised väärtused, mis ei luba teistele haiget teha, on tal päris palju, mille üle uhke olla. Kui tal on olnud võimalik treenida oma ajus pidurdus- ja arutlusprotsesse, mis võimaldavad oma emotsioonidest aru saada, nende üle mõelda ja sellest lähtuvalt valida oma käitumine, on see suurepärane. Kahjuks juhtub, et neil, kes vägivaldses keskkonnas on pidanud toime tulema, võib olla puudu jäänud kas turvatundest, väärtuste kujunemisest või oma käitumise reguleerimise oskustest ning vägivalda ring võib seda-

moodi ühiskonnas või perekonnas edasi kanduda. Kuna evolutsiooniliselt on meile olnud väga oluline omavahel suhestuda, saame üpris hõlpsalt osa ka teiste inimeste emotsionaalsetest seisunditest. Seega mõjutab meid ka see, kui oleme vägivalda tunnustajateks, näeme, kuuleme, oleme osa olukorrast, kus on vägivalda ja sellega seonduvat hirmu, häbi, viha ja ohutunnet. See puudutab nii päriselu olukordi, uudiseid ja meediat kui ka näiteks filme, nutimänge või teatrit.

Oluline on oma tunnetest aru saada ning vajadusel turvatunnet tekitada, ennast rahustada ja olla teiste suhtes empaatiline. Viha on tunne nagu iga teine ning hea on see ära tunda. Suunata sellest tekkiv energia sellesse, et agressiivsust turvalisel ja ohutul viisil peatada. Näiteks öelda välja, et teistele haiget tegemine ei ole aktsepteeritav ja kutsuda abi.



Kui näed pealt või koged vägivalda – mida teha?

Kui näed, et kellelegi suhtes ollakse vägivaldne või oled ise ohus, helista kohe 112.

Lasteabi.ee – olemas on nii telefoniliin 116 111 kui ka vestlusvõimalus kodulehel Lasteabi.ee

Nii lapsed kui täiskasvanud võivad sattuda olukordadesse, kus isiklikust kogemusest lahenduse leidmiseks enam ei piisa. Lasteabi.ee on mõeldud lastele, noortele ja täiskasvanutele nõu küsimiseks, abi saamiseks ja abivajavast või hädaohus olevast lapsest teatamiseks.

Ohvriabi – www.palunabi.ee/et/vota-uhendust
Ohvriabi kriisitelefoni 116 006

Ohvriabi kriisitelefoni pakub tuge ja ärakuulamist, kui oled kogenud vägivalda, kaotust, sattunud traumeerivasse olukorda või on see juhtunud sinu lähedase või tuttavaga. Kriisitelefoni nõustajad kuulavad, jagavad infot abivõimaluste kohta ning vajaduse korral juhatavad su õige spetsialistide juurde.

Sova chat – www.sova.ee

Sova chat on virtuaalne suhtluskeskkond lastele vanuses 7 kuni 16 aastat. Sova vestluses saad anonüümselt ja konfidentsiaalselt arutada sind vaevavaid küsimusi või teemasid.

Kuidas enda vihaga toime tulla?

Valgusfoori tehnika

Kui oled vihane, siis kujutle valgusfoori. Valgusfoor aitab sul reageerida või käituda mõistlikul viisil.

Kui sa tunned, et kontroll kipub kaduma siis kujutle valgusfoori punast tuld **STOP**.

Hinga rahulikult sisse-välja. Järgmisena ütle endale **RAHUNE! RAHU!** ja mõtle oma probleemile lahendus, mis ei kahjusta sind ega teisi. Kui oled rahunenud võid öelda **MINE** ja lahenda probleem.

Vihatort

Mõtle oma tavalistele reageeringutele, kui sa vihane oled ja küsi endalt:

Kas on vaja nii reageerida?

Kas minu viha on olukorraga kooskõlas?

Kui tähtis ja oluline see mulle tegelikult on?

Kui oluline see 6 kuu pärast oleks?

Millist kahju see mulle teeb?

Millist kahju ma ise võin vihasena põhjustada?

Millised tagajärjed minu vihal on?

Kas see mida ma sellelt inimeselt või olukorralt ootan, on realistlik?

Mis on kõige hullem, mis võib juhtuda?

Mis tõenäoliselt juhtub?

Kas on mõni muu lahendus? Mis oleks kõige mõistlikum selles olukorras – mulle endale teisele inimesele, sündmusele?

Kujutle ennast seda olukorda rahulikult moel lahendamas. Mõtle suurele tordile, mille iga lõik on hea ja rahulik lahendus. Lõpuks vali tordilõik või ka mitu, mida sa selle probleemi lahendamiseks kasutad.

Kui koged raskeid tundeid, tee midagi tähelepanu kõrvale juhtimiseks

5 meele harjutus

Nimeta mõttes erinevaid asju

- Kõigepealt loetle 5 asja, mida näed.
- Siis loetle 4 asja, mida kuuled.
- Siis loetle 3 asja, mida puudutad.
- Siis loetle 2 asja, mida haistad.
- Siis loetle, millist maitset tunned.

Kiire lõõgastumine

- Hinga 3-4 korda sügavalt sisse ja välja.
- Suru käed rusikasse ja lase siis lõdvaks.
- Välja hingates ütle „lõdvestan”.
- Kujuta ette, et sa hoiad ärevust rusikates ning see kaob ära, kui sa lõdvestad rusikad. Viimane pinge kaob, kui käsi raputad.

Kava koostamisel oli abiks Peaasi.ee meeskond.

Jan Guillou foto tegi Peter Knutson, lavastuse proovi pildistas Priit Loog.

Lavastuse plakati kujundas Asko Künnap

Kavalehe koostas Anne-Ly Sova

Kavalehe kujundas Ilona Rääk

lavastusjuht **Andrus Jõhvik**

pealavameister **Kaido Päästel**

vanemlavameistrid **Ando Loosaar, Fred Laur, Janek Lipponen**

lavameistrid **Lauri Allikas, Sergei Peetso,**

Kristo Paddernik, Mario Valmas

dekoratsioonide valmistajad **Kaido Päästel, Viljar Viik**

butafoor-dekoraator **Kaido Torn**

tekstiilide värvija **Anu Heinsalu-Diževski**

kostüümiala juhataja **Ester Kasenurm**

kostüümide õmblejad **Urve Kasenurm, Urve Enne, Epp Mõts**

grimmiala juhataja **Ivi Smeljanski**

grimeerijad **Sirle Teeäär, Karina Pajunurm**

kostümeerijad **Kärt Altjõe, Airin Vaermann**

inspitsient-rekvisiitorid **Anu Hövel, Astrid Kivila, Silja Koppel**

heliala juhataja **Siim Rohtväli**

helimeistrid **Tarmo Jürgens, Janek Vlassov**

valgusala juhataja **Margus Vaigur**

valgusmeistrid **Karmen Tellisaar, Ivar Piterskihh, Iiris Purge**

videomeistrid **Argo Valdmaa, Antti Aalmaa**

haridustöö koordinaator **Liina Unt**

muusikajuht **Feliks Kütt**

turundus- ja kommunikatsioonijuht **Inger Lilles-Nestor**

trupijuht **Aigi Veski**

peaadministraator **Ain Miilberg**

haldusjuht **Kaido Lüll**

dramaturgid **Anne-Ly Sova, Ott Kilusk**

loominguline juht **Ingomar Vihmar**

teatrijuht **Roland Leesment**



SA **Endla Teater**

Keskväljak 1

Pärnu 80010

kassa 442 0666

info 442 0667

www.endla.ee

Teatri toetajad ja koostööpartnerid:

pärnu

CRAMO
ehitusseadmete rent

pajõ
TRÜKIKODA

ERR

Pärnu Postimees

KUKU

ESTONIA
Spa Hotels

EPS
AS Reideni plaat
TERM

Metsä

tervis
ravispahotell

Täname
Pärnu Kutsehariduskeskus
Peaasi.ee
Kärt Lusmägi

Autoriõigusi vahendab
Eesti Teatri Agentuur

**EESTI TEATRI
AGENTUUR**