

Kuidas teater võiks mõjutada meie heaolu. Teatrietenduse psühholoogiline vastuvõtumudel

Merilin Jürjo

Teesid: Käesolev artikkel tutvustab teatrietenduse psühholoogilist vastuvõtumudelit, mis kombineerib psühholoogilisi protsesse kultuuriteooriaga. Mudeli eesmärk on selgitada, millistel psühholoogilistel alustel me etendust vastu võtame ning analüüsime. Mudeli ja seal käsitletud protsesside illustreerimiseks on kasutatud näiteid eesti teatrite lavastustest, mis on rohkem või vähem seotud vaimse tervise ja heaoluga. Kokkuvõtteks toob artikkel esile, kuidas teatrietenduse vaatamine aktiveerib psühholoogilisi protsesse, mis võivad aidata suurendada vaimset heaolu.

Võtmesõnad: psühholoogilised protsessid, vastuvõtumudel, teater, retseptsiooniteooria, vaimne tervis

DOI: <https://doi.org/10.7592/methis.v28i35.25570>

Sissejuhatus

Vaimne tervis on teema, millest tänapäeva maailmas on võimatu mööda vaadata. Paljud meist on kogenud vaimse tervise probleeme kas isiklikult või kaudselt. Psühholoogia ja psühhiaatria on küll peamised valdkonnad, mis seda teemat uurivad, kuid ka kultuur – ja eriti teater – võib mängida olulist rolli. Kultuuri kohta öeldakse sageli, et see on midagi hingele. Ka sõna *psühholoogia* ise tuleneb sõnast *psyche*, mis kreeka keeles tähendab hinge. Ometigi on psühholoogia ja kultuur teineteisest justkui kaugenud ning neid koos uuritakse pigem harva. Käesolevalt olengi otsustanud kaks distsipliini omavahel lähendada.

Maailmas leidub üha näiteid, kus kunsti ja teatrit on rakendatud vaimse tervise toetamiseks, alates kunstiteraapiatest kuni foorumteatrini. Samuti on praktiseeritud kultuurisündmuste n-ö retsepti alusel määramist, et aidata inimestel igapäevaelus paremini toime tulla, selle heaks näiteks on positiivseid tulemusi toonud projekt „Arts On Prescription“ (Interreg Baltic Sea Region 2023). Järjest populaarsemaks on muutunud ka vestlusringid ning eri valdkondade spetsialistide kaasamine etendustega seotud aruteludesse. Sellest hoolimata on teatri psühholoogilise mõju uurimine alles algusjärgus ning eriti napib teadmisi selle kohta, millised vaatajas käivituvad psühholoogilised protsessid võiksid sellist mõju vahendada. Teatri potentsiaali mõistmine vaimse heaolu kontekstis on seega kasvav, kuid selle mõistmine vajab täpsemat teaduslikku raamimist.

Artiklis tutvustan psühholoogilistel protsessidel põhinevat teatrietenduse vastuvõtumudelit ja selgitan, kuidas teater võib mõjutada vaimset heaolu. Kombineerides kognitiivseid protsesse, nagu hoiakute muutmine ning kognitiivne dissonants, ret-

septsiooniteooria mõistetega, nagu ootushorisont ja samastumine, pakun välja, kuidas need nähtused etenduse ajal aktiveeruvad ja mõjutavad vaataja kogemust. Mudel tugineb osaliselt varasematele teooriatele, kuid ühendab neid uuenduslikul viisil, pakkudes uusi vaatenurki etenduse psühholoogiliste mõjude mõistmiseks. Lisaks kasutan analüüsis oma teadmisi nii eelnevatest psühholoogiaõpingutest kui ka praktilisest tööst psühholoogi ja terapeudina.

Oma töös toetun kahele eesti teatri lavastusele, mis käsitlevad vaimse heaolu ja tervisega seotud teemasid. Esmalt analüüsin lähisuhtevägivallast rääkivat „Kui sa tuled, too mul lilli“ (Ugala, lavastajad Liis Aedmaa ja Laura Kalle, 2021), seejärel aga pedofiiliat käsitlevat „Muusträstast“ (Nuutrum ja Oliivipuu OÜ, lavastaja Johan Elm, 2022). Mõlema lavastuse puhul keskendun sellele, kuidas nende vastuvõtt toimub psühholoogilise vastuvõtumudeli kaudu, kuidas need lavastused aitavad mõista ja illustreerida teatri psühholoogilist mõju ning millisel moel võivad need kujundada vaatajate hoiakuid ja uskumusi käsitletud teemade suhtes.

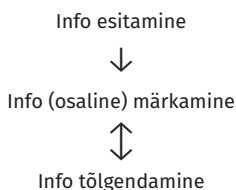
Minu uurimust juhivad kaks põhiküsimust: esiteks, millistel psühholoogilistel alustel toimub teatrietenduse vastuvõtt, ja teiseks, millist mõju teatrietendus vaatajale avaldab. Need kaks küsimust on omavahel tihedalt seotud, sest vastuvõtu psühholoogilised nähtused kujundavad otseselt seda, kuidas teater vaatajat mõjutab – näiteks millised emotsionaalsed ja kognitiivsed protsessid aktiveeruvad ning kuidas need omakorda suunavad hoiakute muutust. Ma väidan, et kuna inimese psüühika on kaasatud ükskõik millisesse tajusid või mõtlemist kaasavasse tegevusse, siis on võimatu käsitleda vastuvõttu ilma psüühikaprotsesse arvestamata. Etenduse vaatamine aktiveerib vaataja mõtteprotsessid ja emotsioonid, aga ka sügavamad protsessid: hoiakute süsteemid, mille abil toimub laval toimuva mõtestamine. Samal ajal mõjutab tema vastuvõtlikkust kultuuriline kontekst, milles ta on kasvanud ja mille infoväli teda kujundab.

Lisaks väidan, et teatril on võime mõjutada vaataja teadmisi, hoiakuid ja uskumusi. Etenduse käigus satub vaataja uude infovälja, kus talle esitatakse uusi perspektiive, mis võivad võimendada kehtivaid hoiakuid või hoopiski tekitada kognitiivse dissonantsi – olukorra, kus senised mõttemustrid vajavad muutmist. See võib viia hoiakute ja arusaamade modifitseerimiseni, mis omakorda võib mõjutada vaataja igapäevaelu ja valikuid.

Terviseprobleemide lahendamiseks kasutame kõige sagedamini mingeid abivahendeid, näiteks plaastrit või ravimit. Samamoodi võiksime vaadelda teatrit kui „praktilist“ vahendit, mis suudab pakkuda tuge vaimsele heaolule. Teater ei ole vaid meelelahutus, see võib olla kogemus, mis võimaldab meil mõtestada oma elu ning luua uusi perspektiive. Uued perspektiivid on vajalikud ka vaimsete probleemide puhul, mistõttu võib teater olla oluline abivahend teraapia ja antidepressantide kõrval.

Etenduse vastuvõttu mõjutavad psühholoogilised tegurid

Etenduse vaatamine teatrisaalis on olemuselt kognitiivne protsess: näitlejad vahendavad laval narratiivi, karaktereid ja ideid, samal ajal kui vaataja suunab sellele tähelepanu ja võtab selle vastu oma meelte abil, kusjuures tajufunktsioonide piiratus tõttu suudame haarata vaid osalist infot. Samal ajal toimub pidev tõlgendamine, mis lähtub juba olemasolevatest teadmistest ja kogemustest. Sellest tulenevalt antakse saadud informatsioonile tähendus, mis mõjutab edasist vaatamiskogemust ning kujundab vaataja ootusi ja hinnanguid. Näitlejad esitavad pidevalt uut teavet, mis käivitab korduva märkamis- ja tõlgendusprotsessi. Sellist dünaamilist suhtlust saab kirjeldada lihtsustatud mudeli abil (joonis 1). Kuna sellest järeldub, et etenduse jälgimine tugineb psühholoogilistele protsessidele, on oluline analüüsida selle etappe ja neid mõjutavaid tegureid, mida järgnevalt käsitlen.



Joonis 1. Info vastuvõtu lihtsustatud kognitiivne mudel.

Info esitamine

Teater on kunstivorm, kus edastatakse informatsiooni mitmekesiste vahendite kaudu, sealhulgas teksti, miimika, kehalisuse, aga ka lavakujunduse, muusika, valguse ja liikumise abil. Teatri muudab ainulaadseks aga see, et laval toimuv sünnib publiku ja etendaja samaaegses kohalolus ja sünergias. Just kõigi nende elementide koostoime loob illusiooni – teatrimaagia –, mis võimaldab vaatajal tajuda laval toimuvat tõelisena. Tänapäevane virtuaalmaailm ja selle järjest suurenev kasutamine inimeste abistamiseks on loonud uusi võimalusi uurida, mis teeb tehisintellekti või virtuaalse tegelaskuju usutavaks. Sellised uuringud aitavad paremini mõista, millised tegurid on olulised sõnumi veenval edastamisel. Eelkõige on rõhutatud emotsioonide väljendamine, miimika ja isiksuse rolli inimese tajukogemuses (Kim jt 2004). Seega ei piirdu laval loodud tegelaskujud üksnes näitlejate füüsilise kohaloluga, vaid neil on psühholoogiline sügavus ja hingeline maailm, mida teatris vaatajale vahendatakse.

Lavastustes käsitletavat lood kannavad sageli olulist teavet, mida soovitakse vaatajale edastada või mille üle teda mõtlema suunata. Näiteks Liis Aedmaa ja Laura Kalle lavastus „Kui sa tuled, too mul lilli“ (2021) käsitleb lähisuhtevägivalda, näidates nii selle kujunemist paarisuhtes kui ka põlvkondlikku pärandumist. Vaataja on tunnistat-

jaks, kuidas vägivaltatseja võib alguses tunduda meeldiv ja helde komplimentide jagaja, ent muutub ajapikku üha kontrollivamaks, rakendades järjest vägivaldsemaid meetodeid. Samuti saab vaataja aimu, kuidas peategelase Kaja päritolupere on ise olnud vägivaldne, mistõttu on nii Kaja kui ka ta õed-vennad sellest mõjutatud – kes on muutunud ise vägivaltatsejaks, kes on sattunud vägivaldsesse suhtesse ning kes hoidub lähisuhetest hirmust haiget saada.

Vaatajaga suhtlemisel kasutatakse laval nii verbaalseid kui ka mitteverbaalseid väljendusvahendeid: dialoogi kõrval mängivad olulist rolli füüsilised märgid, nagu kägistusjäljed kaelal või sinikad näol, mis kannavad endas visuaalset narratiivi. Lisaks võimaldab lavastus jälgida tegelaste emotsionaalset seisundit ning neid ajendavaid soove, unistusi ja hirme, mis aitavad kujundada tegelaste usutavust ja nende motiivide mõistetavust. Nii saame teada Kaja unistusest kogeda päris armastust, teadmata ise veel, mida ta täpsemalt otsima peab, või Kaja õe Helena hirmudest, et kõik mehed valetavad ja teevad haiget. Selle konteksti valguses ei mõju tegelaste otsused seletamatutena, vaid inimlikena.

Info märkamine ja tõlgendamine

Info märkamise puhul on vaataja haaratus etendusest keskse tähtsusega. See tähendab, et vaataja suunab oma tähelepanu laval toimuvale ning selle protsessi käigus kodeeritakse semantiline, akustiline ja visuaalne informatsioon tervikuks, mida on võimalik mälus säilitada (Craik ja Lockhart 1972). Sõltuvalt infotöötluse sügavusest võib see piirduda lühimäluga, kust info kiiresti kaob, või talletatakse pikaajalises mälus, kus tekib püsiv mälujälg. See võimaldab omakorda hilisemat meenutamist ja uute seoste kaudu uute tähenduste loomist (Baddeley 1992; 2000).

Info tõlgendamine tähendab ennekõike selle mõistmist ning sellele tähenduse andmist. See on aga keerukas protsess, milles on muutujaid rohkem kui pelgalt semantika. Infosalvestamise ja tähenduse loomise vahel toimib omamoodi filter, mis kujuneb suuresti inimese isiklikust maailmast ja varasematest kogemustest lähtudes. Seda ideed väljendab hästi Iisraeli-Ameerika psühholoogi Daniel Kahnemani (2011) idee personaalse maailma mudelist, mille kujundab kahe mõtlemissüsteemi – kiire ja aeglase – koostoime. See, milline süsteem domineerib, sõltub esitatava info olemusest ja sellest, kui hästi see haakub meie varasemate teadmiste ja uskumustega.¹ Me

1 Süsteem 1 on kiire otsustusprotsesside süsteem, mis vastutab intuiitiivsete otsuste tegemise eest, mis põhinevad emotsioonidel, elavatel kujutlustel ja assotsiatiivsel mälus. Süsteem 2 on aeglane süsteem, mis jälgib süsteemi 1 väljundeid ja sekkub, kui „intuitsioon“ ei osutu piisavaks. Selline sekkumine toimub, „kui tuvastatakse sündmus, mis rikub süsteemi 1 poolt hoitavat maailmamudelit“ (Kahneman 2011, 24). Süsteemi 1 peamine ülesanne on hoida ja uuendada individuaalset maailmamudelit, mis peegeldab seda, mis on selles kontekstis normaalne. Mudel on üles ehitatud assotsiatsioonidele, mis seovad ideid olukordadest, sündmustest, tegevustest ja tulemustest, mis esinevad teatud regulaarsusega kas samaaegselt või suhteliselt lühikese ajavahemiku jooksul. Kui need ühendused kujunevad ja tugev-

kõik püüdleme oma maailmapildi säilitamise poole, kuna see tagab meile stabiilsuse ja võimaldab tajuda pidevalt muutuvat reaalsust loogilise ning etteaimatavana. Samal ajal on meil vaikumisi keeruline enda maailmapilti välja lülitada, kuna meie varasemad kogemused ja omandatud teadmised muudavad selle usutavaks ja määravad ka järgmisi otsuseid.

Nagu eelnevalt mainitud, on igal inimesel kogum oma uskumustest, hoiakutest ja kogemustest, mis mõjutavad infotõlgendust. Seega ei ole vaataja saalis *tabula rasa*, vaid käsitleb kõike nähtut enda vaatepunktist lähtudes. Näiteks mõjutab isiklik kogemus lavastuse „Kui sa tuled, too mul lilli“ vastuvõttu, vastavalt sellele, kas vaataja on lähisuhtevägivalda kogenud² või puutub sellega kokku esimest korda teatrilavalt. Vaatajad, kes on lähisuhtevägivallaga kokku puutunud, hindavad laval nähtut selle usutavuse ja argumenteerituse põhjal oma kogemuslikust vaatenurgast. Need, kellel varasem kokkupuude puudub, saavad lavastuse kaudu kujundada turvalises keskkonnas esmase arusaama ja baasteadmised, mis võivad hiljem osutuda oluliseks mõnes teises eluolukorras.

Kogemused mõjutavad uskumuste kujunemist. Uskumused on tugevad arusaamad, mis võivad, kuid ei pruugi olla tõesed. Need kujunevad sageli juba lapsepõlves, põhinedes peamiselt varajastel kogemustel, kuigi ka hilisemad intensiivsed elusündmused võivad neid mõjutada (Beck 2011, 32–34). Uskumusi võib käsitleda kui olemoodi „aluspõhja“, mis mõjutab meie igapäevaste kogemuste tõlgendamist. Uskumusi jagatakse tavaliselt kolme kategooriasse: uskumused iseenda, teiste ja maailma kohta. Teatri kontekstis tähendab see, et iga vaataja siseneb etendusele oma ainulaadse uskumuste süsteemiga, mis määrab, kuidas ta laval toimuvat mõistab ja tõlgendab. Näiteks inimene, kes usub, et teised on ebausaldusväärsed, võib lähisuhtevägivallast rääkivas lavastuses näha kinnitust oma veendumusele, et inimesi ei saa usaldada. Seevastu keegi, kelle jaoks inimesed on üldiselt heatahtlikud, võib keskenduda pigem tegelase valikutele, sisemistele vastuoludele või sellele, kuidas vägivalla tagamaad ulatuvad ka kannatanu perekonda. See võib olla ka üks põhjustest, miks ühiskondlikult tundlikke teemasid käsitlevad lavastused tekitavad nii palju vastakaid reaktsioone: kokku ei pörku pelgalt eri arvamused, vaid sügavalt juurdunud uskumuste süsteemid.

Kogemuste juures mängivad olulist rolli ka hoiakud. Hoiakut defineeritakse kui psühholoogilist kalduvust, mis avaldub konkreetse nähtuse hindamises teatud määral

nevad, hakkab seotud ideede muster peegeldama sündmuste struktuuri üksikisiku elus, määrares mitte ainult oleviku tõlgenduse, vaid ka tuleviku ootused (samal, 71).

2 Selle all võib käsitleda ka inimesi, kes on lähisuhtevägivalda kõrvalt näinud või näiteks töötavad lähisuhtevägivalla ohvritega.

soosivalt või ebasoosivalt. See hõlmab inimese uskumusi, emotsioone ja käitumiskavatsusi seoses isiku, objekti või ideega (Eagly ja Chaiken 1993, 1). Hoiakud pole nii tugevad ja püsivad kui uskumused, kuid need on märksa jäigemad kui juhuslikud mõtted, mis pähe tulevad. Hoiakud kujundavad näiteks meie hinnanguid nii peategelase, tema valikute kui ka käitumise suhtes. Näiteks lähisuhtevägivalla kujutamisel võivad hoiakud mängida määravat rolli selles, kuidas lavastust vastu võetakse. Üks vaataja võib pidada ohvri lahkumatajäämist arguseks või vastutustundetuks, teine aga näha seda paratamatusena ning mõista, kui keeruline on vägivallastsenaariumis toime tulla hirmu, sõltuvuse ja segadustundega.

Kõige eelneva kõrval tuleb arvestada inimese kultuuriruumi ja kultuuritausta, kuna need määravad sageli, milline informatsioon on talle olnud kättesaadav ning millised on ühiskonnas üldkehtivad käitumisnormid. See hõlmab näiteks teadmisi vaimse tervise probleemide kohta, naiste positsiooni ühiskonnas või suhtumist vägivalda. Kultuur kujundab suuresti keskkonna, milles inimene kasvab, ning see loob pinnase erisuguste uskumuste kujunemiseks. Seda illustreerivad hästi nii järjest suurem julgus ja avatus rääkida lähisuhtevägivallast kui ka laialt levinud väljendid, mis rõhutavad, et vägivald ei talu avalikkust. Kui varem peeti seda pigem eraasjaks, siis nüüd nähakse seda järjest enam väärteliseks, millest tuleb avalikult rääkida. Samal ajal ei saa ignoreerida tõsiasja, et veel mõni põlvkond tagasi oli selle teema käsitlemine hoopis teistsugune.

Etenduse vastuvõtt retseptsiooniteooriate põhjal

Etenduse vastuvõttu on peaaegu võimatu analüüsida, tundmata retseptsiooniteooriaid. Siinjuures mängivad olulist rolli nii Hans Robert Jaussi ootushorisondi kontseptsioon kui ka samastumisteooriad. Lisaks on tähelepanuväärne empaatia mõiste, mis on ühelt poolt inimpsüühika omadus, kuid teisalt ka oluline konstrukt kultuuri-teooriates. Järgnevalt käsitlen neid kontseptsioone lähemalt ning uurin, millist rolli need võiksid mängida etenduse psühholoogilises vastuvõtumudelil.

Ootushorisont

Ootushorisont näitab, kuidas indiviid mõistab ja tõlgendab teoseid, mis põhinevad kultuurilistel koodidel. Ootushorisont koosneb kolmest komponendist: žanri tundmine, tuttavate teoste stiilide ja teemade äratundmine ning luule- ja argikeele ehk fiktsiooni ja tegelikkuse vastandlikkuse mõistmine (Jauss ja Benzinger 1970). See mõiste on Hans Robert Jaussi edasiarendus Hans-Georg Gadameri „mõistmise ringist“ ja sellega seotud ideedest. Gadameri sõnul loob iga teksti mõista sooviv indiviid pärast esimese info omandamist tekstist esmase visandi ehk tervikliku ettekujutuse, misjärel hakatakse teost lugema kindla ootusega. Visandit kohandatakse pidevalt vas-

tavalt uuele lisanduvale infole; selle protsessi tulemusena toimub teksti mõistmine (Gadamer 1997, 187).

Jauss lisab Gadameri mudelile ootuse, mida võib vaadelda kui vastuvõtja varasematel elu- ja kunstikogemustel põhinevaid ennustusi: iga kunstiteost loetakse või vaadatakse läbi varasemate kogemuste prisma, mis loob raamistiku, mille kaudu teost mõistetakse (Jauss ja Benzinger 1970). Seega kujutab ootushorisont endast olemasoleva ja kättesaadava info sünteesi, mida käsitletav teos pidevalt proovile paneb ja muudab. Selle protsessi käigus võib tekkida vastuolu uue info ja varasemate ootuste vahel, mis omakorda võib viia nii uute kogemusteni kui ka seniste teadmiste ja arusaamade muutumiseni.

Nagu võib märgata, esineb siin kokkupuutepunkte eelnevalt käsitletud kognitiivsete protsessidega. Esitatud info salvestatakse ja sellele antakse kunstilises kontekstis tähendus, mis loob uusi ootusi narratiivi edasise kulgemise osas. See protsess on pidev tagasisidesüsteem ning muutub vastavalt lisanduvale infole. Juba omandatud ja sünteesitud info kujuneb varasemaks kogemuseks, mis hakkab mõjutama edasisi ootusi. Samal ajal tuleb arvestada, et ootushorisont saab tekkida ainult meie kognitiivsete konstruktsioonide kaudu. See tähendab, et ootushorisondi puhul võib rääkida kahest ootuste kogumist: esiteks potentsiaalne ehk lai ootushorisont, mis hõlmab kõiki teadmisi, mida kultuuriruum endas kätkeb ning mille tundmine võib olla oluline kunstiteose mõistmisel; teiseks reaalne ehk kitsas ootushorisont, mis kajastab seda, mida vaataja päriselt teab või mis on tema mälust kergesti kättesaadav. Lai ootushorisont on oluline mõistmaks, et indiviidi teadmised võivad oluliselt muutuda ning see ei sõltu üksnes teoses pakutavast infost, vaid ka laiemast kultuurilisest ja isiklikust kontekstist.

Kognitiivsete konstruktide all peame arvestama ka eelnevalt käsitletud hoiakuid ja uskumusi ning mälus salvestunud kogemusi. Uskumused, hoiakud ja kogemused mõjutavad seda, millist infot me vastu võtame, muutes kättesaadavaks ennekõike selle, mis on meie olemasolevate vaadete ja hoiakutega kooskõlas (Beck 2011, 32–33). See tähendab, et ootused kujunevad peamiselt meie enda nn personaalse maailma mudelist lähtudes ega erine sellest enamasti märkimisväärselt. Hoiakud omakorda mõjutavad hinnanguid, mida me teosele ja sealt tulenevale infole anname. Samal ajal võib esineda ka kognitiivset dissonantsi – olukorda, kus indiviidi tunded, teadmised või hoiakud ei haaku uue info (teose) pakutuga (Wright ja Riskind 2021). Sellisel juhul võib inimene kas teost ignoreerida või hoopiski omandada uue perspektiivi.

Ootushorisonti ja selle eri tasandeid on hea käsitleda David Harroweri näidendi „Musträstas“ (2007) ning Johan Elmi samanimelise lavastuse (2022) kaudu. Teos käsitleb pedofiiliat ja püüab mõista, mis tegelikult juhtus varateismelise Una ja keskealise mehe Ray vahel. Lai ootushorisont tugineb üldistele kultuurilistele teadmistele ja

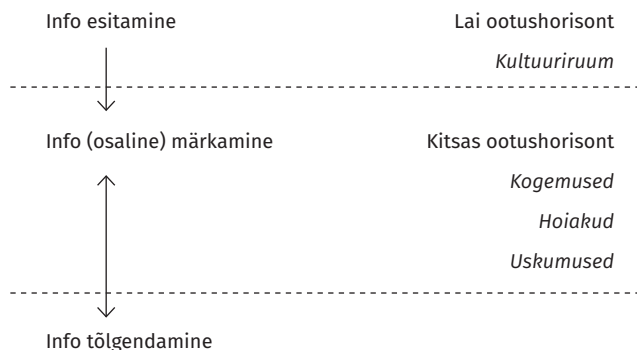
normidele, millest lähtuvalt pedofiili ja tema ohvrit vaadatakse. Kitsas ootushorisont aga sõltub individuaalsetest teadmistest ja kogemustest ehk sellest, kui palju teab keegi pedofiiliast, ohvri psühholoogiast või kui palju tal on isiklikke kokkupuuteid selliste teemadega. Vaatajad hakkavad oma ootushorizonti etenduse käigus ümber hindama ja korrigeerima, kuna „Mustrastas“ mängib oskuslikult ootuste lõhkumisega. Katkendlik dialoog ja tegelaste ootamatud avaldused loovad pidevaid nihkeid, mis aktiveerivad vaatajate kognitiivsed protsessid ning võivad tekitada kognitiivse dissonantsi, mis kas sunnib vaatajat oma perspektiivi muutma või paneb teda etenduse pakutud tõlgendust tagasi lükkama. Järgnevalt vaatan täpsemalt, kuidas.

Elmi lavastuses mängib Hendrik Toompere Rayd kui nurkasurutud meest, kes püüab oma elu uuesti üles ehitada. Tema sõnavõttud mõjuvad siirana ja kutsuvad esile empaatiat, mis lõhub ootusi, mis vaatajatel tavaliselt pedofiilidest rääkides on. Lai ootushorisont eeldaks Rayd kui üheselt negatiivset kuju, ent lavastuse nüansid panevad vaatajad oma esialgsete ootuste suhtes kõhkleva. Lisaks mõjutab ootushorizonti ka Una käitumine. Tema jätkuv flirt ning ka näiteks Ray suudlemine muudavad tegelastevahelise dünaamika veelgi keerulisemaks. Kuna need elemendid ei vasta tavapärastele narratiividele, kus ohver ja süüdlane on selgelt eristatud, tekib pingestatud vastuvõtt, kus selge lahenduse leidmine osutub keerulisemaks, kui esialgsed ootused seda lubasid.

„Mustrastas“ mängib vaataja olemasolevate uskumuste ja hoiakutega, mis omakorda mõjutavad nii ootushorizonti kui ka vastuvõtu protsessi. Vaatajatel on juba eelnevalt kujunenud ühiskondlikud arusaamad võimusuhetest, manipulatsioonist ja traumast, mis määravad nende esialgsed ootused. Samal ajal on igal vaatajal ka individuaalsed hoiakud ja uskumused, mis mõjutavad seda, kuidas ta tajub tegelaste dünaamikat ning laval kujutatavat olukorda. Näiteks võib keegi uskuda, et ohver peaks alati suutma ohu märke õigel ajal märgata, või vastupidi, et väärkohtlejad on alati nähtavalt jõulised ja vastikud. Lavastuses nähtu aga ei vasta nendele lihtsustatud ootustele: laval on murtud noor naine, kes otsib endiselt tähendust ja mõistmist tema elus toimunud sündmustele, ning mees, kes näib allasurutud ja häiritud. Sellisel juhul hakkavad vaatajate varasemad uskumused süüdiolemise või agressiooni kohta mõranema ning tavapärased tõlgenduskeemid enam ei kehti. See sunnib vaatajat oma mõtteviisi laiendama ja kaaluma alternatiivseid lahendusi, mis omakorda võivad esile kutsuda kognitiivse dissonantsi. Kuna saadav informatsioon vajab pidevat töötlemist ja ümberhindamist, mõjutab see nii ootushorizonti kui ka vaataja kognitiivseid struktuure, muutes võimalikke tõlgendusi ja vastuvõtu kogemust.

Vaadates ootushorisoni rolli kognitiivses võtmes, võib laia ootushorisoni paigutada info esitamise ja info märkamise vahele, kus tähelepanu ei ole veel infot selekteerinud ning potentsiaal kõigi ootuste aktiveerimiseks on säilinud. Kitsa ootushori-

sondi võime leida pärast seda, kui osa infost on märgatud ning selle põhjal teeb vaataja esimesed ennustused. Seejärel toimub info tõlgendamine, mis omakorda loob uusi ootuseid. See toimib omakorda justkui filtrina, mõjutades koosmõjus teiste eelnevalt käsitletud teguritega seda, mida me etenduses märkame (joonis 2). Kitsas ootushorizont kujuneb seega nii välise info mõjul kui ka kognitiivse töötamise tulemusena, olles pidevas vastasmõjus mõlema teguriga. Kuna see protsess on dünaamiline, siis kitsas ootushorizont ei ole fikseeritud – see muutub ja kohandub vastavalt saada-vale informatsioonile ning sellele, kuidas aju seda töötleb. Pärast info käsitlemist uus kogemus salvestub ning võib kujuneda järgmise olukorra laia ootushorisoni osaks.



Joonis 2. Etenduse lihtsustatud psühholoogiline vastuvõtumudel ootushorisonidiga.

Samastumine

Üldiselt peetakse samastumiseks ehk identifitseerumiseks protsessi, kus subjekt (näiteks vaataja) asetab ennast objekti (näiteks tegelase) situatsiooni, võtab üle selle perspektiivi, kognitiivse dispositsiooni, tundlikkuse, huvid jms, ning kogeb samu emotsioone, mis ta arvab, et objekt kogeb (Schoenmakers 1988). Käesolevas mudelis hoidun teadlikult ühe kindla teooria eelistamisest, soovides rõhutada, et samastumine toimub mitmete tegurite koosmõjul. Sellegipoolest toon esile mõned aspektid, mis on olulised samastumise ja kognitiivsete protsesside koos käsitlemisel.

Kognitiivse teatriteooria raames on identifitseerumist vaadeldud nii kehastatud kogemuse kui ka narratiivse perspektiivivõtu kaudu. Bruce McConachie (2008) tugineb kehastatud kognitsiooni ja peegelneuronite teooriale, rõhutades, et vaataja suhe laval toimuvaga on ka kehaline: publik reageerib tegelaste kehakeelele, tempole ja liikumisele, tunnetades emotsioone füüsilisel tasandil. See seletab, miks võib tekkida tugev empaatia isegi moraalselt ambivalentsete tegelaste suhtes. Vaatajad kasutavad eten-duse jälgimisel oma varasemaid kogemusi, tajumustreid ja emotsionaalseid reaktsioone – lavaline info aktiveerib mälestusi ja kognitiivseid protsesse, mis aitavad

vaatajal tõlgendada laval toimuvat ning sellele emotsionaalselt reageerida. Sellest tingitud reaktsioonid integreeruvad omakorda kognitiivse infotöötlusega, mille tulemusel näiteks emotsionaalselt laetud stseenid võivad aktiveerida vaataja enda autobiograafilisi mälestusi, mis on salvestunud koos tugevate afektiivsete komponentidega (Damasio 1994; LeDoux 2002). Selle kaudu muutub laval nähtav mitte ainult mõistetavamaks, vaid ka isiklikumaks.

Henri Schoenmakersi teooria järgi toimub samastumine samastumistüüpide³ alusel, mis tähendab, et vaataja suhestub laval toimuvaga erisuguste publikupositsioonide kaudu, millest igaüks kujutab endast mingit emotsionaalset ja kognitiivset vahemaad tegelaste ja sündmustega. Sellega sarnaselt on Jonathan Cohenil (2018) neli identifitseerumise tasandit,⁴ millele lisaks toob ta olulise mõistena esile distantseerumise. Distantseerumise puhul hoiab vaataja teadlikku distantsti, kas enda emotsionaalseks kaitseks või kriitiliseks analüüsiks. Teatris vahelduvad kirjeldatud strateegiad dünaamiliselt, sõltuvalt nii lavastuse vormist kui ka vaataja hoiakutest ja ootustest.

Eelnevalt käsitletud „Muhrästas“ võib esile kutsuda nii samastumisstrateegiaid kui ka distantseerumise. Unaga võib kergesti suhestuda, kuna tema ebamugavus ja segadus meenutavad elus sageli ette tulevaid konfliktseid olukordi, mis aitab vaatajal tema kogemusi paremini mõista. Teisalt võib lavastuse teema ebameeldivus muuta otsese samastumise keeruliseks, mistõttu võib vaataja kogemus kujuneda pigem distantseerituks, nii et lavastuse keerukus ja julgus võivad hoida publiku huvi, kuid nad ei tunne end otseselt tegelastena. „Kui sa tuled, too mul lilli“ kasutab aga väga selgeid teatraalseid vahendeid, et vaatajat laval toimuvasse kaasata, eelkõige visuaalse väljenduse kaudu. Näiteks teise vaatuse alguses tõmbab peategelane Kaja alla oma džempri krae, paljastades suured sinised kähklastajäljed. Kuna lava ei ole kõrgendatud ja publik paikneb lavale suhteliselt lähedal, on sellega vähendatud ruumilist distantseerimist ning vaatajal on keerulisem nähtut ignoreerida. Seega ei toimu samastumine üksnes psühholoogilisel tasandil, vaid ka füüsilise läheduse kaudu, mis lisaks võimaldab tugevamat vaataja kehalist reaktsiooni ning suurendab selle abil veelgi etenduse mõju.

3 Schoenmakers toob esile seitse samastumistüüpi: (1) sarnasussamastumine, kus vaataja peab end tegelasega sarnaseks; (2) soovsamastumine, kus vaataja tahaks olla nagu tegelane; (3) osalussamastumine, kus publik tajub end sündmuste sees olevana; (4) instrumentaalne samastumine, kus vaataja soovib, et tegelane saavutaks oma eesmärgid, isegi kui ta ei tunne temaga otsest emotsionaalset sidet; (5) teatraalse projektsiooni kaudu samastumine, kus vaataja tajub enda kohalolu laval füüsiliste ja visuaalsete elementide kaudu; (6) samastumine autoripositsiooniga, kus vaataja samastub pigem loo jutustaja või lavastaja vaatepunktiga; (7) samastumine kujuteldava objektiga, kus vaataja tunneb tugevat emotsionaalset reaktsiooni mingile sümbolile laval.

4 Coheni käsitletus on identifitseerumistasandid: 1) empaatiline kaasatus, kus publik tunneb tegelaste tundeid; 2) kognitiivne perspektiivvõtt, mis võimaldab vaatajal mõista tegelase mõttemaailma; 3) mina-nihetus, nii et publik kogeb maailma justkui tegelase pilgu läbi; 4) tajutud sarnasus, nii et vaataja märkab enda ja tegelase vahel sarnasusi.

Eri samastumisteooriad käsitlevad vastuvõttu kui mitmetasandilist protsessi, kus vaatajal on mitmesuguseid võimalusi tegelasega suhestumiseks. Kognitiivses mõttes järgivad nad sarnast loogikat: vaataja märkab informatsiooni, tõlgendab seda ning leiab aspekti, mis võimaldab tal laval kujuteldavas maailmas haaratud olla. Sellest tulenevalt võib öelda, et samastumise mehhanism on alati dünaamiline protsess, mis sõltub nii vaataja kognitiivsetest ja emotsionaalsetest eelistustest kui ka lavastuse enda strateegiatest. Seda tuleb arvestada ka samastumise struktureerimisel kognitiivsesse mudelisse. Samastumine pole ühekordne ega lineaarselt aset leidv protsess, vaid võib toimuda paralleelselt teiste kognitiivsete protsessidega. Samastumine võib olla nii tõlgendamise põhjus kui ka selle tulemus (joonis 3). Hetkel, kui infotötluse tulemusena on tuvastatud, kes on tegelane, millises olukorras ta asub ning kuidas on võimalik tema kogemust mõista, võib ka samastumine käivituda – kui nähtud info haakub isikliku või universaalse kogemusega, võivad aktiveeruda empaatilised või projektiivsed protsessid, mis viivad emotsionaalse või kognitiivse kaasatuseni.

Kui samastumine on alanud, jätkub ka info sügavam töötlemine, kus mängivad rolli hoiakud, uskumused, varasemad kogemused ja teadmised. Sõltuvalt sellest, kui hästi haakub tegelase maailm vaataja sisemaailmaga, võib samastumine kas süveneda või hoopis väheneda, kuni distantseerumiseni või samastumisobjekti vahetumiseni. Sellest lähtuvalt on mõisteta, miks mõni vaataja tunneb etendust vaadates väga suurt kontakti mõne tegelasega ning elab laval toimuvat läbi, samal ajal kui teise jaoks jääb toimuv kergeks emotsiooniriiveks.

Sügavamat samastumist võib soodustada see, kui vaataja ootused ja lavastuse pakutav kogemus ühtivad või üllatavad teda positiivselt. Vastupidisel juhul, kui kitsast ootushorisondist kujunevad ootused ja lavastuse tegelikkus on konfliktis, võib tekkida distantseerumine või isegi vastandumine. Samastumist mõjutavad eriti tugevalt tuttavlikkus ehk isiklikult või kultuuriliselt äratuntavad teemad ning ootuste täitumine või mittetäitumine, mida omakorda mõjutab vaataja suutlikkus tegelase valikuid mõista või nendega suhestuda. Vaataja varasemad teadmised ja kogemused ning kujunenud ootused määravad ka, kui võrd mingi lugu teda kõnetab. Sinna hulka käivad ka ootused lavastaja käekirja ning kultuurinormide järgi käsitlevate teemade, sealhulgas tabuteemade osas. Seega ei toimu samastumine vaakumis, vaid on alati seotud vaataja varasemate ootuste ja nende kohtumisega lavastuse tegelikkusega.

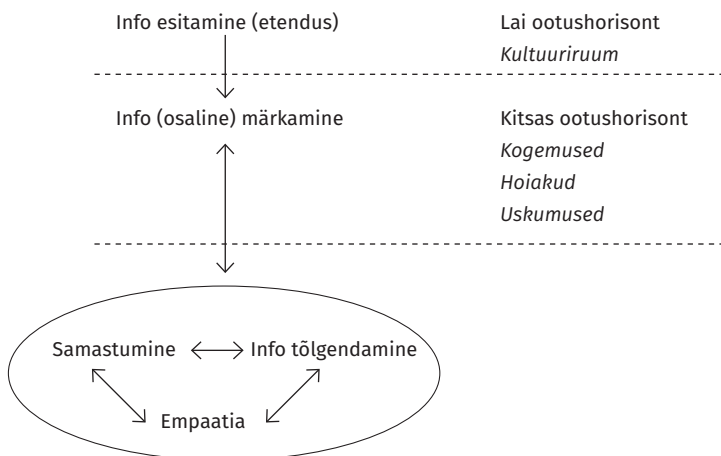
Empaatia

Viimasena käsitlemiseni empaatiat, mis on teiste mudelis käsitletud protsesside oluline mõjutaja. Psühholoogias mõistame empaatiat kui protsessi, mille käigus suudame tajuda ja mõista teiste inimeste emotsioone ilma neid täielikult üle võtmata või tunne neid seoses omaenda mõtete ja reaktsioonidega (Hardee 2003; Spiro 1992).

Retseptsiooniteooria vaatenurgast on empaatiat käsitlenud Henri Schoenmakers, kelle järgi võimaldab see vaatajal mõista tegelase emotsioone ja olukorda, kuid mitte neid otseselt omaks võtta. Sellisel kujul toimib empaatia kunsti vastuvõtus kui kogemust laiendav mehhanism: vaataja tunnetatav emotsioonide spekter võib olla laiem kui see, mida autor teosesse paigutanud on. See annab aga omakorda võimaluse nii individuaalseks kogemuseks, kuna tekkivad emotsioonid võivad olla kõigil erinevad, kui isiklikuks vabaduseks.

Empaatia on oluline tegur samastumise protsessis, toimides ühtaegu nii sillana kui ka filtrina (joonis 3). See suunab, mil määral vaataja suhestub lavalise tegelikkusega ning kuidas ta kogemust enda jaoks mõtestab. Vaataja ei pea jagama tegelase eluloolisi kogemusi, kuid emotsionaalne või kognitiivne äratundmine võib sillutada teed sügavamale kaasatusele. Just info tõlgendamine ning selle seotus varasemate kogemuste, uskumuste ja emotsionaalse kontaktiga mõjutab empaatia tugevust. Varasemad kogemused kujundavad seda, kuidas tajume tegelase raskusi ja väljakutseid ning kui palju suudame neid mõista. Uskumused ja hoiakud määravad omakorda, kui kooskõlas on vaataja ja tegelase kognitiivsed skeemid. Mida suurem on kooskõla, seda suurem on tõenäosus empaatia ja samastumise tekkeks.

Empaatia ei ole ainult kognitiivne nähtus, vaid seda mõjutavad ka füüsilised ilmingud, mida laval esitatakse. Nuttev või valu tundev tegelane aktiveerib automaatseid emotsioonituvastuse mehhanisme, mis võivad esile kutsuda sarnaseid tundeid või vähemalt hõlbustada nende mõistmist. Sellest tulenevalt on empaatia dünaamiline protsess, mis mõjutab nii samastumist kui ka uute tõlgenduste tekkimist – empaatia võimaldab meil kogeda uusi perspektiive ja alternatiivseid seletusi, mida esialgu ei pruukinud märgata.



Joonis 3. Etenduse lihtsustatud psühholoogiline vastuvõtumudel ootushorisondi, samastumise ja empaatiaga.

Mudeli rakendumine: juhtumianalüüs

Nüüd, kui mudeli kõik komponendid on esitatud, saab selle toimimist illustreerida näitega lavastusest „Kui sa tuled, too mul lilli“. Etendust vaatab teatrikülastaja Anna – hüpoteetiline vaataja, kellel on isiklik kogemus vägivaldses suhtes. Anna esindab tundlikku ja reflekteerimisvõimelist indiviidi, kelle isiklikud kogemused, hoiakud ja ootused kujundavad tema vastuvõttu. Anna näitel avaneb võimalus jälgida, kuidas mudelis kirjeldatud mehhanismid võivad tegelikus olukorras toimida ehk kuidas individuaalsed kogemused ja kognitiivsed protsessid seostuvad laval toimuva tõlgendamise ja emotsionaalse mõjuga.

Etenduse alguses aktiveerub lai ootushorisont ehk tõlgenduste potentsiaalne väli, kus kõik on veel võimalik. Seni, kuni Anna ei tea, millest etendus räägib või kuidas seda tehakse, on tema ootused avatud ja seotud kultuurikontekstiga, milles ta on üles kasvanud. Näiteks Eestis ei ole lähisuhtevägivald ühiskondlikult aktsepteeritav, kuid samal ajal on see paljude jaoks tabu ja häbitunnet tekitav teema.

Etenduse arenedes muutub Annale kogemus järjest isiklikumaks. Ta hakkab märkama laval esitatavat teavet oma varasemate kogemuste, hoiakute ja uskumuste kaudu ehk selle kaudu, mis on talle tuttav ja mida tema aju peab oluliseks. Siit kujuneb välja kitsam ootushorisont. See aktiveerib taas uusi mälestusi, hoiakuid ja uskumusi, näiteks „see on vale“ või „mehed on ohtlikud“. Kuna Annal on vägivaldse partneri kogemus, reageerib ta tundlikult laval kujutatavale: ta märkab kohe mehe liigset agarust naise suu pühkimisel või uuesti kontakti võtmisel ning tõlgendab komplimendid võimaliku manipuleerimise algusena. Ta ennustab, et Kaja võib sattuda samasugusesse olukorda nagu kunagi tema ise.

Peategelase olukord sarnaneb Anna omaga, mistõttu autobiograafilised mälestused tugevdavad kehalist ja emotsionaalset aktiveeritust. Selle tulemusel tekib tugev samastumine peategelasega ning sellega kaasneb suur empaatiavõimendus. Mida enam Anna samastub ja tunneb empaatiat, seda tähelepanelikumalt jälgib ta potentsiaalseid ohumärke. Need märgid omakorda süvendavad isiklikku tähendusloomet. Sarnane protsess jätkub kogu etenduse vältel, moodustades dünaamilise, mitmekihilise vastuvõtukogemuse.

Kokkuvõttes on etenduse vastuvõtt keeruline psühholoogiline protsess, kus omavahel põimuvad tihedalt nii kognitiivsed mehhanismid kui ka retseptsiooniteoorias käsitletud ideed, mida on võimalik tõlkida ka kognitiivsete nähtuste keelde.

Mudeli rakendatavus vaataja heaolu ja kogemuse suunamisel

Selleks, et teadlikult protsessidesse sekkuda või neid suunata, on neid vaja enne kõike tunda. Seetõttu on oluline vastuvõtumudeli ja selles esinevate protsesside

mõistmine. Järgnevalt vaatan lühidalt, kuidas mudel või selle tundmine võib protsesside suunamist positiivselt mõjutada.

Psühholoogilise vastuvõtumudeli tundmine aitab paremini mõista, miks teatrikogemus võib inimestes esile kutsuda ootamatuid hoiakulisi nihkeid või miks etendus võib haakuda vaataja isikliku tasandiga, isegi juhul, kui ta kogeb seda teadvustamata. Teater asetab vaataja sageli olukorda, kus laval esitatav tekitab vaimset ebamugavust – näiteks siis, kui lavastus puudutab ühiskonnas tabuks peetavaid või polariseerivaid teemasid. Vaataja ei pruugi esitatava või esindatud seisukohtadega nõustuda, kuid just selline ebamugavus ehk kognitiivne dissonants võib osutuda oluliseks osaks teatri mõjust ja vaatajakogemuse avardamisest. Kuna kognitiivne dissonants on psühholoogiline seisund, mida inimesed püüavad üldiselt võimalikult kiiresti leevendada, et taastada sisemine tasakaal (Festinger 1957), suureneb motivatsioon ebamugava teabega toime tulla, näiteks infot eirata või keskkonnast eemalduda, mis teatri kontekstis tähendaks etenduselt lahkumist või laval toimuva sisulist tõrjumist. Palju suuremat pingutust nõuab aga oma mõtteviisi või hoiakute ümberhindamine. See tähendab laval käsitletavate teemade analüüsimist, nende võimaliku kehtivuse kaalumist ja oma senisesse arusaamade süsteemi lülitamist. Näiteks võib vaataja, kes tunneb esialgu tugevat vastumeelsust, lõpuks mõista teema keerukust ja leida selles seoseid oma kogemustega. Sellise protsessi tulemusel võib muutuda nii etenduse tõlgendus kui ka vaataja tähelepanu keskmes olev info, märgatakse uusi kihte, mida varasem hoiak või valmis arvamus ei lubanud esile kerkida. Mudel aitabki mõtestada, kuidas ja miks need muutused aset leiavad, pakkudes seletust nii muutuste kui ka nende puudumise korral. Selline raamistik on oluline, kui soovime mõista, kuidas kultuurilised hoiakud – sageli näiliselt jäigad – saavad lavakunsti kaudu nihkuda. Nii võib teater toetada suuremat empaatiat ja kultuurilist paindlikkust, võimaldades vaatajal astuda sammu lähemale seni võõrana tundunud vaatenurkadele.

Mudel aitab ka mõista, kuidas töötleme keerukaid narratiive ja etenduses esitatavat teavet ning kuidas see seondub meie isiklike kogemuste ja hoiakutega. See selgitab, miks teatud teemad võivad esile kutsuda tugevaid emotsionaalseid ja kognitiivseid reaktsioone. Narratiivide kaudu avaneb vaatajal võimalus jälgida tegelaste valikuid, konflikte ja dilemmasid, süüvida nende mõtte- ja tundemaailma. Just seetõttu võimaldab teater käsitleda keerulisi teemasid turvalise distantssi kaudu – neid saab analüüsida, võrrelda enda teadmiste ja kogemustega ning vajadusel neid teadmisi ümber hinnata või täiendada. Selline tähendusloome võib suunata vaatajat hindama põhjuse-tagajärje seoseid: millised valikud viisid konfliktini, millised oleksid olnud alternatiivid või miks teatud lahendused osutusid hävitavaks. Need küsimused eeldavad vaataja aktiivset mõtlemist ning käivitavad mitmesugused kognitiivsed protsessid – alates analüüsist ja võrdlusest kuni empaatia ja samastumiseni. Teades, et teatri-

kogemus võib aktiveerida mälestusi ja mõjutada hoiakuid, mis omakorda mõjutavad seda, kui lähedasena vaataja laval toimuvat tajub, muutub etenduse jälgimine pidevaks teadmiste ja uskumuste testimiseks. Selline mõtestav vaatamine loob pinnase õppimiseks ning võib aidata kaasa enesemõistmisele ja heaolu kujunemisele. Mudel aitab seega kirjeldada vaataja ja laval toimuva mikrotasandilist koostoimet ning pakub võimalust uurida keerulisi teemasid uue nurga alt – just vaataja psühholoogilisest perspektiivist.

Samuti toob mudel esile sotsiaalsete ja grupiprotsesside rolli, aidates mõista, kuidas vaatajad suhestuvad tegelastega ning kuidas see võib aktiveerida nende sisemisi uskumusi ja tõekspidamisi. Grupiprotsesside all mõistetakse psühholoogilisi ja sotsiaalseid dünaamikaid, mis kujunevad inimestevahelises koostöös ja mõjutavad grupi liikmete käitumist, hoiakuid ning tundeid (Stangor 2017). Selline teadmine aitab paremini mõista, kuidas sotsiaalsed skeemid – nagu grupikuuluvustunne või tajutud normid – ning individuaalne emotsionaalne kaasatus kujundavad viisi, kuidas me laval toimuvat vastu võtame. Näiteks võib etendus, mis käsitleb vaataja jaoks olulist kuuluvusgruppi või väärtuste konflikti, vallandada intensiivsemaid reaktsioone, kuna see kõnetab tema sotsiaalset identiteeti ja kuuluvust. Selle kaudu selgitab mudel, miks sama lavastus võib eri inimestele mõjuda väga erinevalt – sõltuvalt nende uskumustest, grupikuuluvusest ja sotsiaalsetest kogemustest.

Mudel võimaldab käsitleda keerulisi teemasid turvaliselt, pakkudes vaatajale võimaluse eneserefleksiooniks ja uute vaatenurkade avastamiseks, mis võivad toetada sisemisi muutusi. Teater loob keskkonna, kus saab kaudselt, läbi kujuteldava olukorra, uurida nii seni nägemata lahendusvõimalusi kui ka düsfunktsionaalseid mustreid, mille tagajärgi vaataja alles hakkab teadvustama. Sellega avab lavaline kogemus ukse erisugustele käitumisvariantidele ja aitab mõtestada nende mõju inimese suhetele, identiteedile ja elukvaliteedile. Mudel, mis toob esile nii emotsionaalsed kui kognitiivsed mehhanismid, pakub vaatajale tööriista, mille abil on võimalik analüüsida oma reaktsioone: miks ma reageerisin nii, millised psühholoogilised komponendid aktiveerusid ja kas minu reaktsioonid või saadud kogemus olid mulle kasulikud või mitte. See protsess toetab refleksiooni, mille kaudu on võimalik siduda laval nähtut enda eluga ning potentsiaalselt algatada tähenduslikke muutusi. Seega aitab mudel vaadelda teatri mõju individuaalsel tasandil süstemaatiliselt ja psühholoogiliselt põhjendatult, võimaldades vaatajal teadlikumalt suhestuda nii lavastuse kui iseendaga.

Lisaks rõhutab mudel kultuurielamuse tähendust, mis võib avada kitsast ootushorisontist ning pakkuda uusi kogemusi, mis aitavad paremini mõista nii ennast kui teisi. Selline avardamine võib toetada vaataja heaolu ja parandada sotsiaalset suhtlemist, sest võimaldab käsitleda teemasid, mida igapäevaelus tihti välditakse. Teater on sageli kollektiivne kogemus, kus emotsioonid – nagu naeru, šokki või liigutust –

jagatakse teiste vaatajatega. Just see ühiskogemus võib tugevdada üksikisiku reakt-sioone ja muuta need tähenduslikumaks. Näiteks võib publiku kuuldav ehmatuse või nähtavad pisarad pakkuda tuge ja normaliseerivat mõju inimesele, kes on käsitletava teemaga isiklikult seotud. Samal ajal võib vähema isikliku seotusega vaataja kogeda, et tema reaktsioonid on õigustatud, või avastada uusi tõlgendusvõimalusi, mis aita-vad seniseid hoiakuid ümber mõtestada. Nii toimib teatrisaal kui dünaamiline ruum, kus vaatajad oma erisuguste ootushorisontidega mõjutavad üksteist. Grupiprotses-sid – näiteks sotsiaalne õppimine, konformism või kollektiivne empaatia – võivad muuta publiku suhtumist lavastuse teemadesse. Kui tajutakse, et teised aktsepteer-ivad lavastuses esitatud ideid või reageerivad neile teatud moel, võib see mõjutada ka indiviidi enda hoiakuid ja tõlgendusi. Ka etendusejärgsed arutelud aitavad koge-tut kinnistada ning toetavad uute perspektiivide kujunemist. Seega ei ole teatri mõju pelgalt individuaalne, vaid ka sotsiaalne, pakkudes võimalust kollektiivseks reflek-siooniks ja ühismõistmise arenguks.

Et teatri potentsiaal ei jääks pelgalt ideetasandile, on oluline mõista, et uus info vajab kinnistamist ning kogemus analüüsi. Mudel loob selleks tugeva raamistiku, kuid protsessi tõhusus sõltub sellest, kas vaatajat toetavad õiged inimesed ja sobivad vahendid. Sõltuvalt olukorrast võib publikule olla kasulik vestlusring, mis aitab koge-musi struktureerida, või spetsialistide kaasamine, et pakkuda sügavamat tuge ja mõtestamisvõimalusi. Veelgi enam, mõju ei pruugi avalduda kohe – teatud emotsioo-nid, äratundmised või arusaamad küpsevad ajas, eriti kui need puudutavad sügavalt isiklikke või varjatud teemasid. Piltlikult öeldes võib teater anda võtme ja avada ukse, kuid ukse taga avanev vajab mõnikord korrastamist – eriti siis, kui laval käsitletavat teemat puudutavad vaatajat isiklikul ja haavataval tasandil. Just siin kohtuvadki tea-ter ja vaimne heaolu: õige rakenduse korral võib see liit avada ukse isiklikule kasvule ja sisemisele muutusele.

Kokkuvõte

Teatri rolli ühiskonnas on uuritud ja käsitletud erinevalt. Käesolevas artiklis tut-vustasin enda doktoritöö raames loodud teatrietenduse psühholoogilist vastuvõtu-mudelit, mis aitab mõista, millised protsessid toimuvad vaatajaga etenduse ajal.

Mudel toob esile info märkamise ja tõlgendamise omavahelisi seoseid, lähtudes sellest, et info allikas on etendus. See selgitab, kuidas varasemad kogemused, hoi-a-kud, uskumused ja kultuuriruum panustavad tõlgendusprotsessi ning kuidas see oma-korda mõjutab meie vastuvõtuprotsessi. Mudel on kaasatud ka ootushorisondi täien-datud käsitlust, kus ootushorisont võib olla nii lai kui kitsas ning mis sellest tulenevalt määrab ära võimalused, kuidas teost saab tõlgendada, ning millised piirangud tulene-vad vaataja isiklikust maailmast. Samuti on kahetasandiline ootushorisont dünaami-

lisem ning pakub uudseid selgitusi vaataja ootuste loomise protsessi osas. Olulisel kohal on mudelis ka samastumine ja empaatia, millest esimene on oluline tegur nii info märkamise kui ka tõlgendamise suunamiseks, teine aga filter, mis võimaldab meil tegelastega paremini kontakti saada ehk samastuda. Kõigi nende protsesside tulemusena võib meie mõtlemises või hoiakutes toimuda muutus.

Kirjeldatud protsesside tundmine ja teadlik kasutamine võib aidata kaasa vaatajate vaimse heaolu suunamisel. Seega kirjeldab artikkel ka viise, mis võivad avaldada psühholoogilist mõju või olla heaks tööriistaks vaimse tervise probleemide käsitlemisel. Välja on toodud nii narratiivide kasutamise kasulikkus, hoiakumuutuse potentsiaal kui ka grupiprotsesside mõju.

Käesolev mudel on üks esimesi katseid süstemaatiliselt kirjeldada, millised psühholoogilised protsessid toimuvad vaatajas etenduse ajal. Kuna tegemist on esialgse sammuga, tuleb arvestada ka teatud paratamatute piirangutega. Seni on mudelit rakendatud peamiselt psühholoogilise dramaatilise teatri kontekstis. See ei välista siiski võimalust, et ka teistsugused draamateosed võivad vaatajat sarnaselt mõjutada, kuna inimese psüühika toimib erisugustes kontekstides üldjoontes samadel põhimõtetel. Selle kinnitamiseks oleks vajalik uuringutega jätkata. Samuti on käesolevas käsitluses keskendutud vaimse heaoluga seotud lavastustele, kuid see ei tähenda, et ainult sellelaadsed teemad võiksid publiku heaolule mõju avaldada. Nagu artiklis rõhutatud, määravad inimese isiklikud kogemused ja varasemad kognitiivsed skeemid, mis teda kõnetab ja mõjutab. Seetõttu võib kõige olulisem olla lavastuse isiklik tähenduslikkus ja see, mil määral lavastus resoneerub konkreetse inimese vajadustega.

Teatril võib olla ühiskonnas palju rolle, oluline on, et me oskame neid rolle kõige paremal viisil kasutada. Käesolev artikkel tõi esile, kuidas teater mõjutab meid psühholoogiliselt ning kuidas ta võib aidata toetada vaimset tervist. Kuigi teater ei ole teraapia ja ei asenda professionaalset abi, võib ta olla tööriist, mis oskuslikus käes võib teha (teatri)imesid.

Allikad

Baddeley, Alan. 2000. „The Episodic Buffer: A New Component of Working Memory?“ – *Trends in Cognitive Sciences* 4 (11): 417–23.

———. 1992. „Working Memory.“ – *Science* 255 (5044): 556–559. <https://doi.org/10.1126/science.1736359>.

Beck, Judith S. 2011. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 2. tr. New York: Guilford Press.

Cohen, Jonathan. 2018. „Defining Identification: A Theoretical Look at the Identification of Audiences with Media Characters.“ – *Advances in Foundational Mass Communication Theories*, 253–272. Routledge.

- Craik, Fergus I. M. ja Robert S. Lockhart. 1972. „Levels of Processing: A Framework for Memory Research.“ – *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 11 (6): 671–684. [https://doi.org/10.1016/S0022-5371\(72\)80001-X](https://doi.org/10.1016/S0022-5371(72)80001-X).
- Damasio, Antonio R. 1994. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: G.P. Putnam's Sons.
- Eagly, Alice H. ja Shelly Chaiken. 1993. *The Psychology of Attitudes*. Fort Worth, TX: Harcourt, Brace, Jovanovich.
- Festinger, Leon. 1957. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Gadamer, Hans-Georg 1997. „Mõistmise ringist.“ – *Filosoofilise hermeneutika klassikat*. Tartu: Ilmamaa.
- Hardee, James T. 2003. „An Overview of Empathy.“ – *The Permanente Journal* 7 (4): 51–54.
- Interreg Baltic Sea Region. 2023. „Arts on Prescription in the Baltic Sea Region.“ – *Interreg Baltic Sea Region*. [Veebileht.] Vaadatud: 6. juuni 2025. <https://interreg-baltic.eu/project/arts-on-prescription/>.
- Jauss, Hans Robert ja Elizabeth A. Benzing. 1970. „Literary History as a Challenge to Literary Theory.“ – *New Literary History* 2 (7): 7–37.
- Kahneman, Daniel. 2011. *Fast and Slow Thinking*. New York: Allen Lane and Penguin Books.
- Kim, HyungSeok, Thomas Di Giacomo, Arjan Egges, Etienne Lyard, Stephane Garchery ja Nadia Magnenat-Thalmann. 2004. „Believable Virtual Environment: Sensory and Perceptual Believability.“ – *Workshop on Believability in Virtual Environment*. https://www.academia.edu/14706321/Believable_virtual_environment_sensory_and_perceptual_believability.
- LeDoux, Joseph E. 1998. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon and Schuster.
- McConachie, Bruce. 2008. *Engaging Audiences: A Cognitive Approach to Spectating in the Theatre*. Springer.
- Schoenmakers, H. 1988. „To Be, Wanting to Be, Forced to Be. Identification Processes in Theatrical Situations.“ – *New Directions in Audience Research. Advances in Reception and Audience Research* 2, 138–163. Utrecht: Instituut voor Theaterwetenschap.
- Spiro, H. 1992. „What Is Empathy and Can It Be Taught?“ – *Annals of Internal Medicine* 116 (10): 843–846. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-116-10-843>.
- Stangor, C. 2017. „Group Processes.“ – *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-255>. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.255>.
- Wright, Edward C. ja John H. Riskind. 2021. „A Cognitive Dissonance Perspective on Threats to Self-Concept in Obsessive-Compulsive Disorder.“ – *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders* 28, 100619. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100619>.

Merilin Jürjo – MA, Tartu ülikooli teatriteaduse doktorant. Tema uurimistöö keskendub teatri ja psühholoogia seostele, eriti sellele, kuidas ja miks teater mõjutab inimeste hoiakuid ja tajuksid. Tal on magistrikraadid nii psühholoogias kui ka teatriteaduses. Lisaks akadeemilisele tööle on ta praktiseeriv kutsega psühholoog ning tegev ka loomingukselt, kirjutades nii näidendeid ja ka muud ilukirjandust.
E-post: merilin.jurjo[at]ut.ee

How Theatre Might Influence Our Well-being: A Psychological Reception Model of Theatrical Performance

Merilin Jürjo

Keywords: psychological processes, psychological reception model, theatre, reception theory, mental health

Mental health is a topic that is impossible to overlook in today's world. Many of us have experienced mental health issues either personally or indirectly. While psychology and psychiatry are the primary fields that study this subject, culture – and particularly theatre – can also play a significant role. Culture is often said to be something that nourishes the soul: even the word psychology derives from the Greek word *psyche*, meaning soul. Nevertheless, psychology and culture have seemingly grown apart, and are rarely examined together. In this study, I seek to bridge these two disciplines and analyse culture, specifically theatre and its reception, from a psychological perspective.

This article introduces a psychological reception model for theatre performances and explains how theatre can influence mental well-being. By combining psychological phenomena such as cognitive processes, changes in belief and attitude, and cognitive dissonance with cultural theories such as the horizon of expectations and identification, I propose a framework that illustrates how these processes are activated during a performance and how they shape the audience's experience. These psychological mechanisms and cultural theories are integrated into a psychological reception model for theatre, which explains what happens to the audience on a psychological level during a performance. While this model is partially based on previous theories, it offers an innovative synthesis that provides new perspectives on the psychological effect of theatre. Additionally, my analysis draws on my background in psychology, both from academic studies and from practical work as a psychologist and therapist.

The research is based on examples from Estonian theatre productions that are directly or indirectly related to mental well-being. First, I analyse *Kui sa tuled, too mul lilli* ("If You Come, Bring Me Flowers", Ugala Theatre, directed by Liis Aedmaa and Laura Kalle, 2021), which explores domestic violence. I then turn to *Musträstas* ("The Blackbird", Nuutrum and Oliivipuu OÜ, directed by Johan Elm, 2022), which deals with the topic of paedophilia. In both cases, my focus is on how these performances are received through the lens of a psychological reception model, how they help illuminate the psychological impact of theatre, and in what ways they may shape audiences' attitudes and beliefs toward the issues portrayed.

My study is guided by two main research questions: first, on what psychological foundations does theatre reception take place, and second, what impact does a theatrical performance have on the audience? These two questions are closely connected because the psychological mechanisms of reception directly shape how theatre affects the viewer, for example, what emotional and cognitive processes are activated and how do they, in turn, influence attitude and belief change. I argue that because human cognition is engaged in any activity involving perception or thought, it is impossible to discuss theatre reception without considering psychological processes. Watching a performance activates thought processes and emotions, as well as deeper mechanisms such as attitude and belief

systems that shape the interpretation of what unfolds on stage. At the same time, cultural context influences receptivity, as individuals are shaped by the cultural environment in which they have grown up and the informational landscape that surrounds them.

Furthermore, I argue that theatre has the power to influence the audience's knowledge, attitudes, and beliefs. During a performance, the viewer enters a new informational field where they are exposed to novel perspectives that can reinforce existing attitudes or, conversely, create cognitive dissonance, a situation in which previously held mental frameworks require revision. This can lead to modifications in attitudes and perceptions, which, in turn, can affect everyday life and personal decision-making.

When addressing health issues, we often turn to practical solutions such as bandages or medication. Similarly, we could view theatre as a practical tool that can support our mental well-being. Theatre is not merely Entertainment, it is an experience that allows us to make sense of our lives and generate new perspectives. Since new perspectives are crucial when dealing with mental health challenges, theatre could serve as an important resource alongside therapy and antidepressants.

Merilin Jürjo – MA, PhD student in Theatre Studies at the University of Tartu. Her research focuses on the intersections of theatre and psychology, particularly how and why theatre influences people's attitudes and perceptions. She holds master's degrees in both psychology and theatre studies. In addition to academic work, she is a licensed psychologist and engage in creative writing, including plays and other fiction.

E-mail: merilin.jurjo[at]ut.ee