

VÄÄRTUSTADES ISEENNAST

mari

Aprill 2013 | Hind 3.20

Siiri Sisask:

“Õiget valikut
tunnetab süda!”

Massaaž
lähedasele

**Üleöö uues
eluviisis**

JURIST:
LÄHENEMISKEELD
KUI TURVAJA

Helen Lokuta:

pühendudes olulisele

ARTUR ADSONI
arm ja käremeelsus

Ilu & mood, toit & tervis

Meigi- ja soengu **TRENDID**. Jalgade **KEVADHOOLDUS**. Kevadine **KINGAGIID**.
TRIIBUD on moes! **SILMAD** vajavad päikesekaitset. **TERVISESÕBRAD** kaerakliid.
Tuntud tegija – **KOHUPIIM**. Üleminekuea **TOIDUEELISTUSED**. Soojad **SALATID**.

Telli,
võida reis
New Yorki
kahele

Haredi juudi
suurim needus –
INTERNET

TÄISMEES EMA
KATUSE ALL

MATI PÖLDRE:
“Noorena peaks
rohkem lugema!”

Maarja Maasikas
diplomaadi kaasana
New Yorgis

Kuidas kasvatada
lopsakaid
amplitaimi?

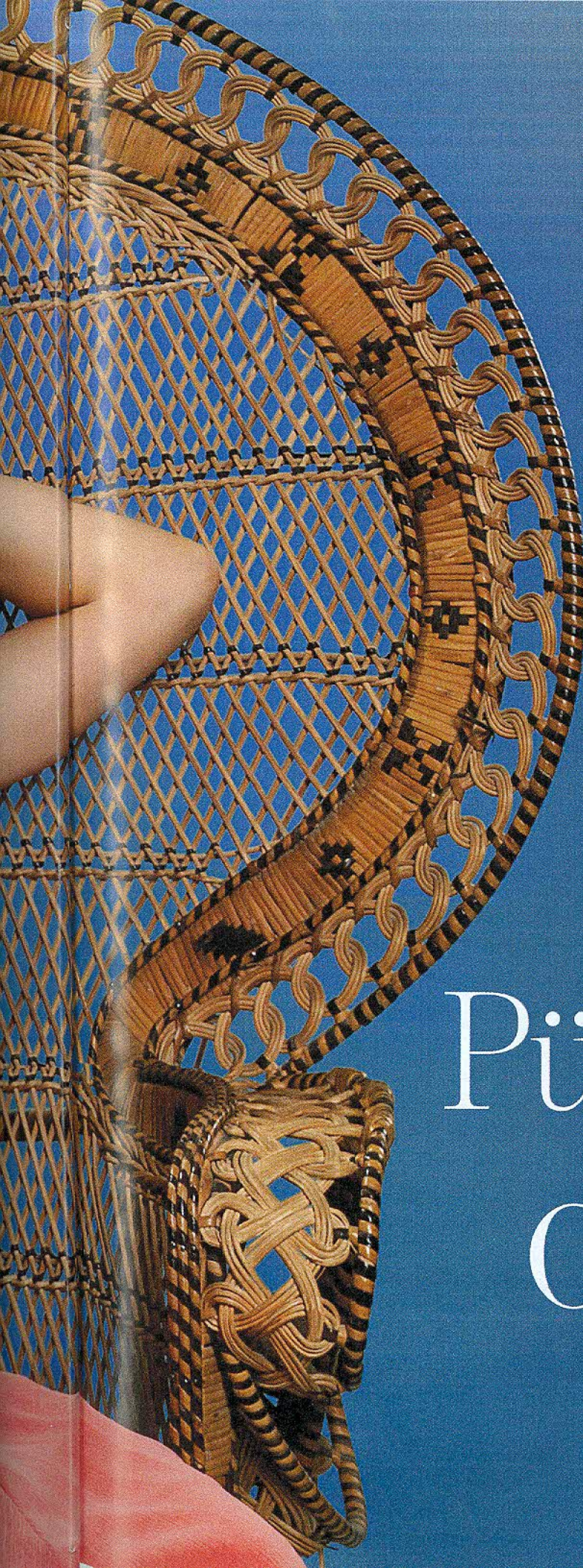
ISSN 2228-2165



9 772228 216051

www.ajakirimari.ee





*Rahvusoooperi Estonia esisolist
metsosopran HELEN LOKUTA
(37) leiab, et oluline on rõõm
ja rahu. “Ei ole vaja, et ikka on
midagi puudu ja halvasti.”*

Pühendudes olulisele

TEKST: TIINA LANG
FOTOD: TOOMAS VOLKMANN
MEIK: MAKE UP STORE
SOENG: LIISI NAARITS
KLEIT JA EHE: TALLINNA KAUBAMAJA

Kõik sõltub iseendast. Pole ühtegi toetavat kaaspilku laval. Pidepunktiks ehk muusikute kukla-kaar. Helen on laval ihuüksi ja peab püüdma Francis Poulenci mono-ooperiga "Inimhäääl" saali-täie publiku tähelepanu. Peab end kuulama, vaatama ja imetlema panema ning lavastaja Neeme Kuningas ongi Heleni võimekuses ja võlus kindel.

"Monotüki kogemus mul puudub, see tähendab ka teistsugust ettevalmistust," ütleb Helen, jätmata samas muljet, et ta kõhkleb või kardab mai alguses toimuvat esietendust, ning lisades justkui muuseas, et mono-ooper nõuab eneseületamist, aga see on üsna normaalne ja kuulub lavaelu juurde.

Uueks ooperiks valmistudes on kõik aariad vallutanud ta südame, kummitades õhtul kodus ning öösel magadeski. "Teemad kõlavad üha uuesti ja uuesti. Kõige hullem on periood, mil vaja sadade lehekülgede kaupa teoseid pähe õppida. Magama ei saa jääda, sest pidevalt jookseb peas tekst. Kui mõni sõna ei meenu, siis tulen öösel teki alt välja, otsin klaviiri välja ja vaatan järele, mis sõna seal on, muidu jääb see mind painama."

Kuigi Helen on teinud juba üle 40 rolli, saadab teda lavale minnes alati kerge ebamugavustunne ja enne etendust mõtleb metsosopran endamisi, milleks ta seda tööd teeb. "Aga etenduse ajal valdab mind laval olemise rõõm ja ennastületav tunne. Saan laulda imelist muusikat ning kehastada erinevaid karaktereid." Hilisem pingelangus loob tunde, et pingutus on end ära tasunud, eneseületus on andnud adrenaliini.

Kogu aeg on aga vaja ennast arendada, midagi paremini teha. Heleni sõnul aitab teda edasi järeleandmatus. Teatud kohti aarias harjutab ta nii kaua, kuni on ise rahul. Piitsandjaks on metsosopran endale vabatahtlikult ise. Maksimalismi toidab sisemine vajadus, samas annab ta endale aru, et ei tohi enesehävitalikuks muutuda.

Luban endale väga palju

Lauljana on Helenil väga suur töökoormus: ühel ajal eri projektid ja etendused. "Sageli küsitakse, kas ma saan veel seda või teist teha, ja kui keeldun, siis ei mõisteta mu töömahu suurust, mida nõuab üks soolokontsert või pearoll," lausub Helen kedagi süüdistamata, sest kust teabki inimene, kes pole ise iial solistina laval olnud, mida tähendavad ettevalmistused selleks, et professionaalselt laulda. Olla pearollides, kus peab end iga kord uuesti vormi viima, et kogu ooperit vallata. Ja tekst peab peas olema, kui ka etendust harva mängitakse. "Sellest on raske aru saada enne, kui oled ise selle sees. Juba kavas olevate etendustega samal ajal pead õppima uusi rolle ning kontserdikavasid. Mu põhitööks on etendused Estonias, lisaks kontserdid, festivalid ja muud projektid nii Eestis kui välismaal."

Karjääri alustades üritas Helen kinni haarata igast võimalusest ja eiras vahel isegi haigust. „Pidin laulma terve "Carmeni" etenduse nimirolli, kuigi olin täiesti haige. Hommikul polnud mul isegi kõnehääält, aga õhtul laulsin ja etenduses kõlas häääl kenasti, kuid see oli meeletu risk ning tohutu pingutus. Praegu ma enam nii ei teeks."

Aastatega on ta saanud teadlikumaks, kuidas hääält hoida. "Distipliin jääb samaks, aga tekib oskus, kuidas kogu aeg vormis olla ja mitte hääält üle koormata."

Kui Helenil on etenduses pearoll, siis eelmisel õhtul ta arvestab, et ei saa hommikuni pidutseda. Siiski ei ole tal hoiakut, et ei või seda või teist teha ning oluline on ainult "minu häääl, minu häääl". Siis jääb elu elamata. "Luban endale väga palju, aga sõltuvalt tööst pean muidugi arvestama, et mul jaguks energiat."

Harmoniline ja õnnelik

Helenil on kindel päevaplaan, kohustuslises täis pigitud nagu ristpistes vaibamuster. "Mõttes jõuan alati rohkem," ütleb ta.

Üha enam kiusab teda mõte, et tahaks kõike mitmekihilisemalt teha, aga igas päevas on kindel energiahulk. Ta on hakanud aega rohkem väärtustama, tajudes, et aeg läheb iga aastaga kiiremini. "Tuleb mõista, et kõike ei jõua. Tuleb teha valikuid. Tahaksin hoida õigeid prioriteete ja õppida mõnes kohas ütlema ei. Muidu laotad end laiali ega suuda teha kvaliteetselt seda, mida oled oluliseks pidanud."

Tihedast ajakavast ja kohustus-test hoolimata ei aimu Helenist närvilisust ega rabadust, vaid rahulikust ja harmooniat. "Kui tunned, et oled armastatud ja oluline ning sind hinnatakse, siis annab see õnne- ja turvatunde," vihjab Helen oma tasakaaluallikale, mida on kogunud lapsest saadik.

Oma suurimateks mõjutajateks peab naine vanemaid, kellelt ta on saanud väärtushinnangud ja käitumiskombed. Tal oli hea lastetuba. Vanemate abielu on Helenile eeskujuks siiani, nende harmooniline ja armastav suhe on andnud terviklikkuse- ja rahunemise.

Isiksusi, kes teda vorminud, on aga rohkemgi. Näiteks kooliaegne kirjandusõpetaja, kes suunas Heleni oskuslikult ilukirjanduse ja filosoofia juurde. "Veetsin temaga tunde, filosoferides erinevatel teemadel. Hakasin ka ise kirjutama proosat ja luulet, nautisin ilukirjanduslikke katsetusi." Ühtlasi tärkas Helenis lugemishuvi, mis pole hääbunud siiani. Iseäranis mõnus on suvel koos raamatu ja päikesega võrkiigeks olla.

Toona haaras ta raamatukogust suure sületäie teoseid ja läks kevadisse Toome parki lugema. "Kogu see

Helen Lokuta

Sündinud 12. aprillil 1975 Tartus.
Haridus: Tartu 7. keskkool, Tartu lastemuusikakool, Tartu H. Elleri nim muusikakool, Eesti Muusikaakadeemia, Saksamaa Karlsruhe muusikakõrgkool ja ooperikõrgkool. Rahvusooperi Estonia solist 2006. aastast.

Perekond: poeg Stefan ja abikaasa Madis.



5 olulist:

- 1 Armastus Jumala ja inimeste vastu, hingerahu, südamepuhtus
- 2 Perekond – abikaasa ja poeg, kõik mu lähedased
- 3 Sõbrad, keda ma väga hindan
- 4 Aeg
- 5 Tervis

maailm oli nii haarav, et vahel ma kooli ei jõudnudki.”

Naine peab suurt lugemust oluliseks, sest see avardab maailmapilti. “Igasugused filosoofilised arendused treenivad meid, hoiavad mõtted selged ja töökorras.”

Erialaselt on Helenit kujundanud kõik tema pedagogid, kellest ta nimeliselt kedagi esile ei too, sest kõik on olnud olulised. “Mul on vedanud, sest õpetajad on olnud erinevate karakteritega ja andnud mulle mitmekülsuse.”

Iseennast tuleb kaitsta

Helen leiab, et on ajaga palju muutunud. Mõned asjad temas on selginenud. Põhiolemus on küll sama, aga ta ei ole enam nii ebakindel. Mingid asjad ei aja enam segadusse. Ta oskab hoiduda sellest, mis pole talle hea, suutes pühenduda sellele, mis on tõeliselt oluline.

“Oleks hea, kui ma ei kordaks oma vigu, kui samasugusesse olukorda satun,” ütleb metsosopran, jättes täpsustamata, milliseid vigu ta silmas peab, sest see on liiga isiklik. Ta ei pea avalikku eneseanalüüsi vajalikuks. “Küpsus annab enesekindluse, sisemise rahu.”

Endiselt võib ta olla impulsiivne, kuigi püüab rakendada enesedistsipliini. Teda ärritavad lauslollus, üleko-

Pead leidma üles selle, mida jõuad teha.

Kõike ei peagi jõudma.

hus, ebaõiglus. “Kui näen, et oleks vaja kedagi aidata, siis püüan seda teha.”

Aga on olnud ka juhuseid, kui ta aitab ja annab hingeabi, ent temast endast imetakse seejuures jõud välja. “Satud koorma alla,” ütleb Helen, kes peab oluliseks tasakaalu. “Ei saa teiste elusid elada.”

Ta on kogunud, et inimesed tahavad teist emotsionaalselt või materiaalselt ära kasutada, aga iseennast ja oma peret tuleb kaitsta. „Kõikidega ei jõua tegelda, igale poole ei jõua,” tunnistab naine paratamatust ja lisab, et sageli inimesed vihastavad seepeale, eeldades ulmelisi asju, mida pole võimalik täita. “Varem muretsetsin palju, et ei jõua aidata, aga nüüd suhtun rahulikult. Nii palju, kui on tarkust antud, on ka võimalusi. Pead leidma üles selle, mida jõuad teha. Kõike ei peagi jõudma. Oluline

on, et oleks rõõmu ja rahu. Ei ole vaja, et ikka on midagi puudu ja halvasti," leiab ta.

Oskus teistega arvestada

Abiellumist ja poja Stefani sündi peab Helen oma pereelu tipphetkedeks ja suurteks elumuutusteks. "Abikaasa Madisega oleme koos olnud pikka aega ning kasvanud väga lähedaseks. Jagame teineteisega oma elu, arutame kodus asju. Soovin väga kursis olla, kuidas tal läheb, samas ei taha liialt tüüdata."

Kuna vanemate abielud on olnud terved, siis oskuse abielu hinnata on mõlemad kodust kaasa saanud. "Meid on toetanud vanemate eeskuju, kuid meie abielu on olnud ka õppimine. Aastatega oskad teise vajadustega üha rohkem arvestada, pole ainult mina ja maailm," ütleb Helen. Tema sõnul on oluline väärtustada kooselu nii, et mõlema karjäär ja elu saaksid särada. "Olla sina ise inimesena ja samas, et oleks hea koosolemine, mis pakub rõõmu."

Mõnusad on hetked, mil pere on koos ja Helen askeldab vaikselt köögis. "Hõrgud toidulõhnad hõljuvad õhus ning pärast on koos söögiosadus."

Kodutööd on nad abikaasaga ära jaganud põhimõttel, et kellel parasjagu võimalik, see ka teeb.

Üheks elurõõmu allikaks peab Helen perega Eestis olemist. "Piirid on küll lahti, aga oleks tore, kui meil oleks võimalus luua oma riigis inimväärne elamine ja olemine, et meie tipud jääksid siia. Mina olen eelistanud Eestisse jääda, sest kõige parem on ikka kodus, aga ma ei välista, et lähen mõneks aastaks ära."

Ta on teinud välismaal mitmesuguseid projekte ja andnud kontserte. Saanud kogemusi koos erinevate dirigentide, lavapartnerite ja lavastajatega. "Olemuselt olen kosmopoliit, aga mu koduteater on Estonia – mulle nii armas. Mul on imepärane võimalus laulda siin häid rolle."

Sügisel seisab ees Tõnu Kõrvitsa ooper "Liblikas", kus Helen on taas pearollis. Tal on olnud siin kogu aeg palju tööd. "See hoiab meeled värsked ja iseenda arengus." Nii ei ole ta tahtnud minna ka Saksamaa teatritesse, kus teenistus hoopis teine. "Muidu lõikad ennast siinsest lahti ja see on päris suur ohverduus."

Tuleb leida tasakaal

Siiski ei arva Helen, et elus miski täiesti kindel on. Ta on püüdnud mitte olla liialt kinni maises ja materiaalses. On tahtnud liikuda stabiilsuse poole, et põhi vajadused oleksid täidetud. "Aga kellele ei meeldiks luksus?" küsib Helen retooriliselt.

Hiljuti ostis ta lauamängu "Võidab see, kellel on surres kõige rohkem asju". See on pannud mõtlema, kas meil ikka on kõike seda pudi-padi vaja. "Tuleb leida tasakaal. Luksus on see, et saan olla oma perega koos. Ja aeg on luksus. Mõtted peavad olema õiges kohas, et ebaoluline ei takistaks vabas ruumis liikuda. Et ise ei

muutuks kivistunuks, kes näeb elu ainult oma mullis."

Helenile meeldib lauamänge mängida. See on lõbus ajavaide, sotsiaalne suhtlemine, vanemate ja laste ühis-tegevus. "Kui lapsel sõbrad külas käivad, siis teeme pois-teõhtu." Koos lastega vaaritatakse muffineid, pannkooke, salateid – nii õpivad poisid ka süüa tegema.

"Lapsed vaatavad mind nagu oma semu, aga võin ka väga konkreetne olla. Õdede-vendade lastele olen tädi, kes lubab teha asju, mida alati ei saa." Helen laseb lapsed oma kappide ja ehete kallale. Ei keela proovida oma uhkeid esinemiskleite ja efektseid ehteid, mis mälestuseks kappi jäetud. Osa kontserditualette on veel vanaema õmmeldud.

Helenile pakub lõbu hoida lapsi ja nendega koos midagi ägedat teha, peaasi, et oleks teistmoodi. "Kui vaatame filmi, siis teeme kinoõhtu, kus müüme kassast pileteid, pakume sööke-jooke jms. Läheme teise maailma, korraldame suure mängu. Väikeste detailidega saab lapsele luua võlumaailma."

Nädalas ühe päeva võtab Helen puhkuseks. Kui töö võimaldab, on selleks pühapäev. "Käin kirikus ning pärast seda on perega lõunasöök. Sageli tulevad õhtul sõbrad külla või läheme kinno."

Argipäeva parimaks lõõgastuseks, kui on väga väsinud, peab Helen võimalust minna koju, teha head süüa ning lihtsalt kallima kaisus mõnuleda.

Teda innustavad töö- ja puhkuseraisid, sest kesk-konnavahetus mõjub tervendavalt. Endiselt laseb naine end kaasa haarata unistustel. "Need annavad elule värvi ja tänu neile saavad teoks soovid, mis muidu poleks kunagi täitunud. Muidugi on vaja nende nimel endal ka sihikindlalt tööd teha."

Helen teadvustab, et inimene küll plaanib, aga Jumal juhatab ja elu teeb korrektiive. Ta üritab murelikkust endas tasandada ja olla "üldjuhul küllaltki lootusrikas", olles kindel, et elus pole vaja mõttetuid riske. "Tahaksin mõistlikult elada, kuid ei võta enam kõike surmtõsiselt. Mõned asjad on lihtsamad, kui me ise arvame." •

m
Oluline on,
et oleks rõõmu
ja rahu.

Raili Võsu, ettevõtjast sõbranna

- Tunnen Helenit enam kui kümme aastat. Ta on alati olnud hästi rõõmsameelne ja positiivne. Isegi kui ta on kurb, näevad seda vähesed. Helen on ka väga mänguline. Armastab lapsi ja lapsed armastavad teda, sest ta suudab lapse tasandile laskuda. On üldse seltskondlik ja oskab olla.
- Helen kardab kohutavalt hiiri ja teisi näritisi ega saa aru, miks inimesed endale koju selliseid loomi võtavad.
- Ma ei ole näinud, et Helen oleks õel või kellelegi halvasti ütleks. Ta on väga taktitundeline. Alati mõtleb, mida ütleb.
- Teda võib usaldada ja samas ta eeldab, et kui oled tema sõber, siis on see vastastikune.



Valik rolle:

Carmen (Bizet "Carmen"),
Angelina (Rossini "Tuhkatriinu"),
Cleopatra (Händeli "Julius
Caesar"), **Brangäne** (Wagneri
"Tristan ja Isolde"), **Polina**
(Tšaikovski "Padaemand"),
Dorabella (Mozarti "Cosi fan
tutte")

