

## **KAITSE MIND KURJA EEST**

AET OLLISAAR

2022

*Autoritehnika*

### **AET (57-aastane tekstiilikunstnik, abielus, neli last, üks lapselaps, hobiks aiapidamine):**

#### **Kas koged oma elus üldiselt enam positiivseid või negatiivseid emotsioone? Mida teised Sinu emotsionaalsuse kohta arvaksid? Mida viimasel ajal enim oled kogunud?**

Ilmselt puudutavad mind nii negatiivsed kui positiivsed emotsioonid. Kipun kõike raskelt läbi elama. Peamiselt jäävad meelde ikka head hetked. Tegelen teadlikult sellega, et koguda endasse positiivseid emotsioone. Salvestan mällu häid hetki ja koosolemist oluliste inimestega.

Viimasel ajal olen kogunud pikema aja jooksul väga vastandlikke emotsioone, nii väga häid kui väga halbu. Tänapäevaks on tuul pöördunud ja olen taaskindlamalt positiivsema poole peal tagasi. Loodan, et õnnestub seda seisundit säilitada.

#### **Mis Sind rõõmustab? Kuidas seda väljendad?**

Mind rõõmustavad paljud asjad: kui midagi õnnestub hästi, kui kellelgi lähedastest ja sõpradest on hästi läinud. Kui ilm on ilus ja päike paistab ateljeeaknast sisse. Või kui on aega head raamatut lugeda või filmi vaadata, kuum tee- või kohvitass auramas ees. Või kui aias on midagi õitsema hakanud. Võin neid olukordi lõputult meenutada, mille puhul mäletan end õnneliku ja rõõmsana. Kõige olulisem on mulle see, kui tean, et minu lähedastega on kõik hästi. Siis saan rõõmuga õnnelik olla!

Hea tuju paneb mind lõputult erinevaid meloodiaid ümisema. Nii on see olnud terve elu. Ise seda tähele panemata võin korrata viisijuppe üha uuesti ja uuesti, sattudes seetõttu vahel ka piinlikesse olukordadesse. Kindlasti olen heatujulisena tavalisest jutukam. Negatiivsed emotsioonid teevad mind vaikseks ja eelistan siis pigem omaette hoida. Head tuju tahan jagada.

#### **Mida Sa kardad, mis tekitab Sinus ärevust ja hirmu? Mida teed, kui oled ärev?**

Ärevaks teeb mind muretsemine lähedaste pärast, kui keegi on haige või kusagil pikemalt eemal. Kindlasti teeb ärevaks ka praegune poliitiline olukord.

Püüan ärevust maandada aias toimetades, häid raamatuid lugedes, olen rohkem ateljees ja suhtlen lähedastega. See aitab alati.

#### **Mis Sind kurvaks teeb? Kuidas väljendad kurbust?**

Kurbus on vaikselt ligihiliv seisund. Alati ei saa arugi, kuni ühel hetkel ongi kohal. Kurbust on keeruline enda jaoks defineerida. Tuleb see pettumusest, käivitab kurbusetunde melanhoolia või hoopis härdameelsus? Pettunult kurvaks teeb, kui inimesed ei pea sõna või kui asjad ei lähe nii, nagu loodan. Melanhoolseks ja kurvameelseks teevad mälestused kadunud aegadest ning inimestest, kes on pöördumatult kadunud. Härdameelseks teevad vahel vanad foto lastest ja enda lapsepõlvest. Kurbus on minu jaoks väga mitmekihiline tunne.

Kui olen kurb, siis vajan eriti mõnda lähedast inimest. Isegi mitte selleks, et kurta ja kõike ära rääkida, vaid koosolemine aitab tunnetega toime tulla. Kui olen tõeliselt kurb, siis jooksen kinni ja kangestun, alati ei oska isegi nutta.

### **Mis Sind närvi ajab ja ärritab? Mida teed, kui oled vihane?**

Ikka olen vahel ka vihane ja ärritunud. Vihaseks ajab ebaõiglus, lollus, pealiskaudsus, kui küündimatus võidab head ideed ja arengut.

Kui tundub, et kellelegi tehakse liiga, lähen võitlusse, enne kui arugi saan. Kõige paremini aitab ärritusest välja tulla see, kui saan kellegagi koos need teemad läbi analüüsida ja lahendusi otsida.

### **Mis aitab Sul negatiivsete emotsioonidega toime tulla?**

Praegu on minu jaoks parim negatiivsete emotsioonide maandamise paik ateljee. Õigem oleks öelda, et sealt uksest sisse astudes langeb koorem õlgadelt maha ja mõte läheb mujale. Kui ateljees olen, on juba veidi aja pärast negatiivne pool eemalejäänud ja töödesse ma halbu tundeid ei lae. Kõige parem ongi siis, kui saan vaibakudumisse süveneda ja rasked emotsioonid endast eemale kududa. Klaas vahuveini kui rituaal koos heade sõpradega teeb tuju alati paremaks. Siiski ma ei usu sellesse, et mingite ainete mõjul oleks võimalik pikaks ajaks häid emotsioone luua. Mingit ekstreemset viisi negatiivsete emotsioonidega toimetulekul hetkel küll ei meenu. Kriiside ületamise järel jäävad sellega seotud negatiivsed tegevused minu jaoks minevikku ja püüan neid mitte ise välja kaevata. Alati on pannud mind end paremini tundma inimesed, lähedased ja head sõbrad, nendega koosolemine. Viimastel aastatel on kindel pelgupaik ateljee. Kui leian võimaluse sinna minna ja ukse enda selja taga kinni panen, jääb muu maailm koos probleemidega väljapoole.

### **Mida soovivad teistele meeleolu hoidmiseks?**

Püüa alati meenutada midagi head, mis meele rõõmsaks teeb. Meeleolu hoidmiseks soovitan leida mingi oma asi, millest kinni hoida. Enda jaoks olen need oma asjad leidnud ja usun, et see on mind keerulistel aegadel aidanud. Mind aitab, kui suudan ennast sundida mõne oma meelisasjaga tegelema. Kõik muu tuleb juba iseenesest!