

SOMETHING NEW IS AVAILABLE

ALAR TUUL

2019

Õililõuend

STILL PROCESSING

ALAR TUUL

2018

Õililõuend

ALAR (40-aastane maalikunstnik, vabaabielus, kaks last, hobideks trummimäng ja meisterdamine):

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

Minu emotsioonid käivad lainetena ja on väga hüplikud. On perioode, vahel ka vaid päevi, kus on vaid negatiivsed või positiivsed emotsioonid. Eufooria muutub tihti ärevuseks. Ärevus võib üle minna masenduseks. Viimasel ajal olen olnud väga tõine ja siis pole saanud palju muretseda selle pärast, mis häirib. On olnud väga hea ja rahulik periood. Aga üleüldiselt suvel on kõik ikka palju toredam. Siblimist rohkem ning negatiivsust vähe. Pole mahti viimasele aega raisata. Talvel on teistmoodi. Siis hakkavad need nn „sisekaemused“. Viimane kord viis see jalad alt..

Ma ei tea, mida teised minu tunnetest arvaksid. Küllap, et olen torssis vanamees. Emotsioonid on viimasel ajal hakanud mind tüütama, mistõttu olen proovinud neid enam ignoreerida. Milleks end väsitada ja kulutada?

Mis Sind rõõmustab? Kuidas seda väljendad?

Kui on hea tuju, siis ma maalin ja olen asjalik. Tegutsedes kasvab rõõm. Rõõmsana olen lahke, tore, teen süüa, grillin, lähen kuskile, näiteks külla... Heatujulisena olen aktiivne ja tegus.

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

Varem muretsesin palju tuleviku pärast. Nn vabakutselise võlu. Eelmisel aastal tekitas sõda teatud ärevust. Hirm, et midagi halba juhtus ning peab põgenema. Aga kuhu? Muidu muretsen enim toimetuleku, laste tervise pärast, et aeg läheb raisku või midagi jääb tegemata... Kardan haigeks ja vigaseks jääda.

Vahel näägutan enda kallal, siis tekib ärevus ja stress. Vahel on mul ärevusest pikka aega väike palavik, värin sees ja teovõimetus. Varasemalt sai mindud ärevuse leevendamiseks sõpradega välja, tehtud õlu või kaks, tegime bändi. Nüüd paljudel muu elu ja see osa on harvemaks jäänud. Praegu püüan asjad pigem läbi närida ja endale aru anda, et need on tühipaljalt uithirmud, mis mind ärevaks teevad. Need pole päris ja vaevan end tühja-tähjaga.

Kui ärevus häirib und, siis suitsetan ja joon teed. Vahel on hea väike tass kohvi.

Mis Sind kurvaks teeb? Kuidas väljendad kurbust?

Kurvaks teevad matused, traumaatilised sündmused, kui lastega mingi jama. Proovin sellele mitte mõelda, mis kurvaks teeb. Pigem mõtlen, mis kurvaks ei tee. Vahel teevad ka päris tühised asjad

kurvaks. Kurvad mõtted jäävad pähe kerima. Enesesüüdistamine võtab maad, et olen vilets, miski ei õnnestu, mida lootsin ära teha, unistused on ilmvõimatud, ei saa plaanimisega hakkama, olen üks suur null... Negatiivsust tuleb aina juurde, kuni sinnani, et kõik tundub olevat väga-väga halvasti. Lõpuks võib tulla ka depressioon.

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

Närvi ajab mind mingi reaalne jama või see, et peas on liiga tihti korduv mõtete virrvarr, dialoog iseendaga, kordamööda hirmud ja kompleksid. Tunded on ka nii segamini, et ei oskagi neid lahterdada. Proovin negatiivset vältida, see on kui haigus. Või mitte meenutada. Meenutamine on enesele augu kaevamine. Eks need asjad ikka tulevad, kuid proovin lihtsalt aktsepteerida ja mitte ülemäära süveneda.

Kui olen vihane, siis lähen liikuma, trenni, jooksmata, koeraga välja. Proovin klaariks saada ja endale öelda, et see oli lihtsalt mingi moment ja nüüd on see läbi. Vahel käivad pisiasjad ka närvidele, neist saavad võimendid. Vahel ajab pesemata tass laual ka väga närvi. On juhtunud, et olen vihasena ka asju katki visanud.

Mis aitab Sul negatiivsete emotsioonidega toime tulla?

Paha tuju püüan leevendada puhkamisega. Oleneb aastaajast. Vaatan filme ja saateid, loen ehk midagi, suusatan või otsin uut tegevust, vaheldust. Küllastan sõpru. Teen midagi, mis viiks mõtted mujale. Vahel lähen lihtsalt ära magama. Olen ka alkoholi tarvitanud, et end paremini tunda. Mingi hetk aitas õlu end maha laadida. Praegu tarbin vähem, hakkas närvidele käima. Väsitab. Ka korduvad mõtted väsitavad. Asju tuleks kainena järada. Ähmastad vaid piire ainetega. Seeni pole teinud ja ei tea kas julgekski. Meenub, et mingid tüübid keskkooli ajal sõid ogaõunu ja läksid mõneks päevaks haiglasse. Kui katus lihtsalt ära sõidab, pole tripist mingit kasu.

Mida soovitad teistele meeleolu hoidmiseks?

Meeleolu hoidmiseks tuleb teha asju, mis iseennast paremaks teevad, arendavad, ja mitte kuulata teisi, kui see on vähegi võimalik. Enda asjadest saab mingil hetkel villand, jooksed lukku ja võibolla ei salli enam neidki, mis väga meeldivad... Tuju parandamiseks võiks proovida midagi uut. Midagi, mis võiks inspireerida antud ajahetkel... Olen pikalt tahtnud teha mootorrattalube, kuid olen aastaid seda vältinud. Nüüd otsustasin, et teen need ära, see pakub teistmoodi elevust ja teeb tuju heaks.