

## **POEET**

EVI TIHEMETS

1971

*Litograafia, siiditrükk*

## **PUNANE LILL**

EVI TIHEMETS

1968

*Litograafia, ofort*

**EVI (91-aastane graafik, lesk, kahe tütre ema, ühe poisi vanaema, hobideks aiandus, lugemine, joonistamine):**

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

Ma pole emotsioonide inimene. Mõningad reageeringud siiski on, kui miski väga ärritab. Siis võin öelda ka midagi ägedamat. Võib juhtuda, et ütlen ka halvasti, kuid ikka vaid oma pere ringis. Väljapoole mitte. Olen pigem positiivsete kalduvustega.

Viimasel ajal ärritun küll enam. Lapsepõlves oli palju positiivseid jõluemotsioone just kirikuga seotud, kus noor õpetaja Jaan pidas pühapäevakooli ja näitas ilusaid värvilisi pilte. Sealt on pärit ka mu esimesed suured elamused kunsti osas. Viimasel ajal on aed ja kasvuhoone andnud palju positiivseid emotsioone. Muusika ja raamatud parandavad ka sageli mu enesetunnet. Olen olnud õnnelik inimene ja mul on elus läinud päris hästi. Muidugi on olnud tagasilööke, kuid elule tagasi vaadates olen hästi toime tulnud.

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

Mind rõõmustab, kui mõni mu töö õnnestub, kui saan kellelegi midagi kinkida, mis läheb väga täppi... Sellest tekib suur elevus. Mind rõõmustavad ka minule toodud ilusad lilled, vestlemine huvitava inimese ja sõbraga. Kui olen rõõmus, siis tahan seda alati teistega jagada. Proovin teha oma rõõmuga teistele rõõmu, niisama kinkida midagi, näiteks raamatu, teha head sööki, kutsuda kohvikusse, ateljeesse veini jooma...

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

Olen sageli ärev, sest muretsen palju laste pärast ja usun, et midagi halba võib olla juhtunud. Mul on raske kedagi oodata. Ootusärevus on halb emotsioon. Ärevus vajutab sind justkui maha ja surub alla. Justkui keegi seisab su pea peal. Kuigi mu peres pole midagi katastroofilist juhtunud, siis hirm on ikka. Ärev olles katkestan oma tavapärase tegevuse, otsin kedagi, kellega rääkida, ja proovin mõelda, mida mõni raamatutegelane on sellises olukorras teinud. Koristamine aitab ka maandada muremõtteid ja ärevust.

**Mis Sind kurvaks teeb? Mis Sind lohutab?**

Kurvaks teevad ootamatused, lahkunud sõbrad... Kurb olles ostan endale koju lilli, panen küünla põlema... Töö tegemine annab ka tasakaalu tagasi. Olen ikka kurb olles palju tööd teinud. Matkamine ja reisimine aitavad ka tasakaalu säilitada. Kord lapsepõlves läksin üksi pikale matkale, et leevendada oma kurbust seoses lahkuminekuga.

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

Närvi ajavad mind inimeste ebaausus ja lubadustest mittekinnipidamine. Rumalus ka..

Kui keegi teeb mu tahte vastu või kui asi on kokku lepitud ja mul tekib ootus, mis ei täitu, siis saan pahaseks. Pereliikmed on öelnud, et siis ma vahel karjun. Ma ise nii küll ei arva. Minu arvates ma tõstan lihtsalt häält. Tuleb olla mõistlik andestamisega ja kiiresti muuta meelt. Vabandamist ma ei armasta. Proovin teist poolt pigem rahustada ja juhtunust me siis enam ei räägi. Probleemidest tuleb üle olla ja vaikida. Mina vana asja uuesti välja ei too. Üks asi korraga ja siis on see lõpetatud.

### **Mis aitab Sul negatiivsete emotsioonidega toime tulla? Mida soovivad teistele meeleolu hoidmiseks?**

Paha tuju korral aitab kõige paremini tegutsemine. See on põhiline. Seda soovitan ka teistele. Tuleb leida sobivam emotsioon läbi tegevuse: juua kohvi, süüa midagi head, tööd teha, matkale minna... Alkohool parandab enesetunnet, kuid ma pole seda proovinud. Hea ja kvaliteetne punane vein võiks ju enesetunnet parandada. Aga siis ta peab olema tõesti hea, sa pead tundma veini kvaliteeti ja värskust. Liigutamine ka aitab end tunda paremini. Vahel mõtlen välja mingi huvitava idee ja siis järgin seda. Uued asjad teevad tuju heaks.