

VAASID

JASS KASELAAN

2022

Autoritehnika

JASS (42-aastane, kooselus, kaks last, hobid hetkel puuduvad):

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

Ma ei liigita oma emotsioone vastandlikult positiivseteks ja negatiivseteks. Viimastel aastatel üritan emotsionaalselt püsida nõ hallalas ning mitte kalduda äärmustesse. Seda võib nimetada ka stabiilsuseks.

Mis Sind rõõmustab? Kuidas seda väljendad?

Viimastel aastatel rõõmustab mind kõige rohkem see, kui lapsed on rõõmsad. Arvan, et lastega tegelemine teebki mind praeguses elus kõige õnnelikumaks. Kindlasti aitab ennast paremini tunda ka huvitav töö või hobi. Mulle isiklikult mõjub hästi füüsiline töö skulptuuride, mõne valmiva installatsiooni või näitusega.. Rõõmu, elevust ja head tuju väljendan lauldes, seda ka minu elukaaslase sõnul, sest see paistab ka teistele välja.

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

Ärevust ja hirmu tekitavad ilmselt eelkõige kontrollimatud olukorrad, abituse tunne.. Ärevuse korral oigan ja väristan jalgu.

Mis Sind kurvaks teeb? Kuidas väljendad kurbust?

Kurbus on minu jaoks sügavalt isiklik emotsioon, mida ma teistega ei jaga. Kurbust saab tekitada üksnes lähedaste ja oluliste kaaslastega seonduv.

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

Viha ja ärritust tekitab kõik see, mis on väga valesti. Seda siis muidugi minu subjektiivsel hinnangul.

Viha ja ärrituse puhul ropendan räigete sõnadega, pikalt ja kõva häälega. Võimalusel üritan ropendamiseks leida koha, kus seda teised ei näe ja ei kuule. Nooremas eas lõhkusin viha ja ärrituse korral kodumasinaid ning tööriistu. Usun, et viha ja ärritust ei maksa enda sees hoida, maha suruda, alla neelata, see mõjub tervisele halvasti...

Mis aitab Sul negatiivsete emotsioonidega toime tulla?

Emotsioonide reguleerimiseks kasutan sisediaaloo. Üritan ennast ja olukorda vaadata kõrvaltvaataja pilguga, analüüsida kurbust, ärritust, pettumust, ärevust... Kriisihetkedel pean oma peas kahekõnet emotsionaalse enda ja nõ külmalt kalkuleeriva enda vahel. Vahel muidugi lülitan nõ külmalt kalkuleeriva enda välja ja lasen emotsionaalsel poolel ennast välja elada. Emotsioonidega toimetulekuks, meeleolu parandamiseks olen kasutanud ka alkoholi, aga sain juba üsna noorelt aru, et positiivne mõju on pigem lühiajaline. Elus kõige paremini on aidanud mul ennast tunda ning meeleolu maandada lapsed ja koer.

Mida soovivad teistele meeleolu hoidmiseks?

Teistele ühest soovitud negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks kindlasti ei ole. Kõik inimesed on selleks liiga erinevad...