

TABULA RASA I

MAARIT MURKA

2023

Õililõuend

TABULA RASA II

MAARIT MURKA

2023

Õililõuend

MAARIT (41-aastane maalikunstnik, vabaabielus, kolm tütart, hobideks aiandus, arhitektuur, reisimine):

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

Mul on suured kõikumised äärmustest äärmustesse. Kui ma olen kenasti välja puhunud ja saanud ennast teostada, siis on ka emotsioonid märkimisväärselt lahjema skaalaga. Aga kuna puhkust ja oma aega pole juba väga pikalt olnud, siis hakkab tunduma, et ma olengi selline kergesti süttiv persoon igas mõttes.

Teised kindlasti kirjeldaksid mind kui väga emotsionaalset, impulsiivset, rõõmsameelset ja positiivset inimest. Ja see pole ka vale. Lihtsalt, kui mul pole nii positiivne tuju, siis ma kodust palju välja ei tule ja ka ei suhtle teistega. Samuti kehtib minu puhul, et mida turvalisem keskkond ja inimesed, seda vähem ma suhtlen ja räägin.

Viimasel ajal on esiplaanil olnud kergesti ärrituv, väsinud, kannatamatu ja nõ see veidi hallim pool minu emotsioonidest ning tunnetest. Sellel on lihtne põhjus. Olen eluetapis, kus väikeste laste kõrvalt on eneseteostus suhteliselt võimatu, kuna asju ei saa teha normaalses rütmis ja tempos.

Mis Sind rõõmustab? Kuidas seda väljendad?

Mind rõõmustab, kui mind märgatakse, mind kuskile kutsutakse, minu tööd kellelegi korda lähevad. Mind rõõmustab, kui lapsed on terved, rõõmsad ja oskavad koos mängida, jagada ja on kaastundlikud. Ma olen rõõmus, kui mu taimed on terved ja ilusad. Ma käin aias neid vaatamas, kes, kui palju ja kuidas kasvanud on. Mind rõõmustab ilus kerge ilm, soojus, päike, meri, perega koos olemine, kui ma saan oma plaane teostada, teater, ilus muusika, hea sõna, abi.

Kui ma olen rõõmus, siis ma hakkam veel innukamalt tegutsema kui muidu. Siis ma teen kõik asjad kohe ära, mis tegemata. Siis ma ka hea meelega helistan kellelegi, kuigi ma tavaliselt seda väga teha ei taha. Ma võin hea tujuga ka süüa teha või küpsetada, mida ma muidu ei tee.

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

Ma kardan, et lastega midagi juhtub, et keegi jääb haigeks. See lööb minu enam vähem toimiva süsteemi kõikumama ja siis pean ma jälle imeskeeme välja mõtlema, et kõik asjad, mis on ette võetud ja lubatud, ka tehtud saaks. Väga suurt ärevust tekitab minus juba lapsest peale esinemine ja tähelepanu keskpunktis olemine, lisaks suured inimeste hulgad. Ma kardan lendamist ja kõike, kus ma ise olukorda ei kontrolli ja pean usaldama teisi. Mulle ei meeldi arstid ja haiglad. Ma proovin teha kõik võimaliku, et ma nendesse olukordadesse ei satuks. Ma olen suur ülemõtlev ja ma ei lase

kunagi väljaspool kodu „lipsu lõdvaks“, mul on alati kontrollimehhanism peal. Mu mõtted keerlevad kogu aeg ja see väsitab vahel. Enne magamajäämist lasen ma päeva silme eest mööda ja analüüsin, kes, kus ja mida ütles ja mida mina vastasin, ja kas see oli OK.

Ma tean, et palju sellest, mis mind ärevaks teeb, on mulle hoopis kasulik. Vahel kasutan ma meetodit, et ütlen kiiresti „jah“ mõnele ettepanekule ja hiljem tegelen selle hirmuga. Aga kuna ma olen väga korralik inimene, siis lubadustest pean kinni, ja seeläbi ka veidi saan oma ärevuses paremaks. Tihti lohutan end sellega, et olen kunstnik ja ma võingi natuke imelik olla, eks ju. :-)

Mis Sind kurvaks teeb? Kuidas väljendad kurbust?

Ma ei oska kurbust peita, see on mulle kohe otsaette kirjutatud. Ma pole väga hea teeskleja. Kui ma olen kurb, siis pole jaksu midagi teha, liigun aeglasemalt, tahan teki alla pugeda, ei taha võõrastega suhelda, ei taha kuhugi minna.

Olen kurb, kui ma juba pikalt ühtegi oma asja teha ei saa ega kuhugi minna. Olen kurb, kui lapsed sõna ei kuula ja ei näe seda pingutust, minu oma asjadest loobumist nende kasuks. Olen kurb, kui minuga ei arvestata ja unustatakse. Olen kurb, kui minu oma inimesed mind alt veavad ja ma nende peale loota ei saa.

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

Olen viimasel ajal tihti ärritunud, sest aega üldse ei ole. Tahaks igasuguseid erinevaid asju teha ja kohtades käia, kuid aega ei jagu. Mulle ei meeldi asju kiirustades teha. Ma küll liigun kiirelt ja teen asju kiiresti sageli, aga ma ei taha kiirustada. Olen vihane, kui keegi rikub midagi ilusat, ei hooli teiste tööst ja tegemistest. Olen ärritatud, kui pean lauslollusega tegelema, näiteks manguma, et lapsed tuleks laua taha sööma, ja seletama, et seesama jook on eri värvi tassis sama maitsega, et nad ei määriks seina, kargleks ringi, kui on magamajäämise aeg, pole vahet, kes ja kellega magama läheb... Ma ju tean, et mida ärritunud ma olen, seda halvemini nad käituma hakkavad.

Kui ma olen ärritatud, siis mu hääletoon tõuseb tunduvalt. Ja vahel, nii tobe kui see ka pole, tekib endal samuti trots ja kohe tahaks ise ka lapsikult käituda ning jonnida ajada. Samuti kipun ma ka uksti paugutama ja tahaks vihast midagi katki visata, aga ma ei raatsi, sest ei taha pärast seda koristama ja parandama hakata. Kui saab, siis kõnnin teise tuppa. Aga ma ei tee seda tihti, vahel tundub miskipärast hea hoopis „juurde kütta“. Aga viimasel ajal olen järjest enam lihtsalt vait, ei vasta ja siis läheb ärritus kiiremini üle. Kõige parem vist on hakata midagi muud olmelist tegema, siis läheb ärritus ise üle. Kahjuks olen ma pika mälu. Teen enda asju sageli öösiti ja uneajast, kuid tahe on suur ja see hoiab üleval. Loomulikult olen siis päeval unine ja pahur, kergesti ärrituv. Mind lausa füüsiliselt häirib, kui kodus on midagi katki või pooleli. Pere juba teab mind, et ma ei saa enne maalima hakata, kui elementaarne kord on majas.

Mis aitab Sul negatiivsete emotsioonidega üldiselt toime tulla?

Väga palju vahendeid pole hetkel võimalik kasutada. Ma sooviksin mingil määral sporti teha. Noorena aitas see mind palju. Vaja on füüsilist tegevust, et mõtteid vaigistada. Praeguses etapis on vist parim eneserahustamise viis aed ja seal toimetamine. See on veidi füüsiline, samas ka kunstiline eneseväljendus. Muusika, töö, teater, väärtfilm, loengud ja saated, mida saan kodus kuulata, aitavad pahal tujul kiiremini üle minna. Väga ekstreemseid strateegiaid pole ma kasutanud. Olen küll kodust ära kõndinud ja telefoni välja lükanud, et keegi mind ei leiaks. Korra olen ka šokiseisundis minema kõndinud, aga ma ei jõudnud liiga kaugele. Olen end ka mõnda tuppa luku taha pannud, et rahuneda. Ei saaks öelda, et ma alkoholi tuju parandamise eesmärgil tarvitan, pigem minu puhul, et mõtteid vaigistada.

Mis on Sind aidanud tunda ennast paremini? Mida soovivad teistele?

Kindlasti aitab füüsiline liikumine. Aeg endale, et teha mis meeldib, olgu see teater, muusika või loodus, sõltub tujust. Minu keset on aidanud hoida alternatiivsed loengud ja maailmavaated, erinevad maailma usundid ja uskumised, mille üle mõelda ja siis selle alusel enda üle mõelda. Aga selle kõige jaoks on vaja eelkõige aega iseenda jaoks. Õues viibimine on ka müstilise väärtusega ravi. Kindlasti tunnen ma ennast paremini, kui midagi, mida ma olen tahtnud teha ja on pikalt tegemata, saab tehtud, veel parem, kui mitu asja saab tehtud. Siis tunnen ma ennast kohe paremini ja energilisemalt. Mul on vaja korda ja harmooniat enda ümber. Ma alati alustan uut projekti sellega, et koristan kõik enda ümber ära. Isegi, kui ma öösel jõuan kuskilt reisilt või väljasõidult koju, ma ei saa minna magama enne, kui olen asjad oma kohale ära pannud ja pesu pesema. Mulle tundub, et kui ümbritsevas keskkonnas on kord ja harmoonia, siis see imbub ka minu sisse, ja siis on lihtsam olla rõõmus ning positiivne. Olen ümbruse suhtes väga tundlik.