

**TAEVA ATLAS 47**

PEETER LAURITS

2012

*Face-mount akrüülil***TAEVA ATLAS 18 (Remix)**

PEETER LAURITS

2000/2012

*Face-mount akrüülil***TAEVA ATLAS 23 (Remix)**

PEETER LAURITS

2000/2012

*Face-mount akrüülil***TAEVA ATLAS 16 (Remix)**

PEETER LAURITS

2000/2012

*Face-mount akrüülil***PEETER (61-aastane kunstnik, lahutatud, üks laps, hobiks kunstniku töö):****Kas koged oma elus üldiselt enam positiivseid või negatiivseid emotsioone? Mida teised Sinu emotsionaalsuse kohta arvaksid?**

Oma elus kogen valdavalt positiivseid emotsioone, eksaltatsiooni, eufooriat. Üldiselt peetakse mind üliemotsionaalseks ja pidurdamatuks inimeseks. Juba ainuüksi iluelamus võib minus käivitada vaimustuslaine, mis võib ajapikku kontrollimatult suureks paisuda.

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

Elevust ja head tuju väljendan kilgates, kepseldes, huilates ja lolle nalju tehes.

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

Ma kardan piinamist, alandamist, pimedaks jäämist, raskeid haiguseid, enda välja mõeldud kolle, vene sõjaväelasi, bürokraate, marutõbiseid koeri ja lolle inimesi. Ärev olles püüan vahetada seltskonda ning eemalduda mainitud faktoritest või vahetada omaenda vaimset kanalit.

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

Kurvaks võivad mind teha mistahes asjad, tihtipeale üsna tühised. Mõnikord võib kurbus tekkida eimillestki, kuhjuda kokku näiteks väsimusest. Kurbuses vajub mu nägu sisse, ma kaotan algatus- ja töövõime. Ma üldiselt ei armasta oma kurbust eriti väljendada, sest see kipub nakkama ja levima. Kurvana poen peitu ja ravin ennast, raskematel juhtudel halisen ja otsin abi lähedastelt inimestelt.

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

Vihaseks ajavad mind üldiselt samad asjad, mis tekitavad hirmu, kui nad ei ole veel ohtlikuks muutunud: lollid inimesed, bürokraadid, vene sõjaväelased jne. .

Oma viha väljendan üsna samamoodi nagu koer: lõrisen, haugun ja ütlen teravusi.

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

Negatiivsete emotsioonide reguleerimiseks püüan selle emotsiooni allikast eemalduda ja omale aega osta. Püüan negatiivse emotsiooni väljendamist võimalikult edasi lükata. Sellisel kombel see mõnevõrra lahjeneb ning muutub kergemini käideldavaks. Elu jooksul olen proovinud negatiivsete emotsioonidega toimetulemiseks erinevaid vigureid, aga selgeks on saanud, et sügavas masenduses või ärrituses ei tohi midagi ekstreemset ega kanget kasutada. Alkohol peaks olema välistatud, narkootikumid samuti, need ainult süvendavad tasakaalutust. Ainuke, mis minu puhul valusaid olekuid leevendab, on kanep, aga sellegagi tuleb ettevaatlik olla. Ravimitest ei tea ma midagi, sest neid pole proovinud. Olen mõned korrad aastas või isegi harvemini tasakaalustanud oma vaimu seisu maagiliste seentega, nii kärbseseente kui psilocybe' dega.

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

Ei saa öelda, et ma omi toimetulekuviise soovitaksin, igaühel on oma tee ja omad nõksud. Universaalne ravim meeleolu parandamiseks on minu jaoks põlismets, vanad ja mitmekesised taimekooslused: Laelatu puisniit, Kütiorg, Puhtulaid, Oandu metsad... Halba olekut tuleb ennetada – kui ta juba selga variseb, siis on juba raske temaga midagi peale hakata.