



TIINA JÕGEDA

uurib õnne valemit

Üle 30 aasta kahte ametit põimides on Tiina Jõgeda loonud paljude inimeste maailmapilti: nii Eesti Ekspressile nägu andes kui ka psühholoogina sealses populaarses «Õnne valemi» rubriigis inimeseks olemist analüüsis. «Pikapeale sai minust õnnespetsialist,» naerab Tiina.

Tekst: Piret Tali Fotod: Stanislav Moškov, erakogu
Jumestus: Evelin Maripuu

Kui küsida, mida positiivset möödunud aastast inimestele meelde jäi, kohtad nõutut õlakehitust, ebalemist ja kurbi ohkeid. Enam positiivsust! – tahaks nõuda, kuid Tiina mõistab, miks vastused on pigem pessimistlikud.

«Teatud negatiivsus on aidanud inimestel sajandeid ellu jääda,» avab ajakirjanik ja psühholoog **Tiina Jõgeda (60)** inimeste hinge. «Evolutsioonis on halbade kogemuste mäletamine ja ohtude etteaimamine olnud tähtsam kui õnnelikud.»

Tiina, kelle kolumne rubriigis «Õnne valem» on olnud võimalik alates 2010. aastast Eesti Ekspressist lugeda, ütleb, et õnne valem otsijana on ta ise pigem teoreetik kui praktik.

Tiinal on küll mitmeid võtteid, kuidas õnne õuele meelitada ning meelerahuni jõuda, aga need ei pruugi alati täiuslikku tulemit anda.

Tarkused raamatus

Küll aga on ta oma meisterlikult läbikompo-
neeritud ja vaimukad kolumnid kõitnud kahte raamatusse «Õnne valem» ning aasta tagasi ilmunud raamatusse «Luba endale midagi head».

Oma sotsiaalmeediakontol kirjutab Tiina, et tema viimase raamatu sünnilugu polnud kerge. «Üks haiglasolek järgnes teisele, operatsioonid, närveerimised – aga raamat sai ikka valmis neis palatites. Teos räägib psühholoogilise nõustamise eripäradest, sekka minu kolumne – neid enam juurde ei tule, Eesti Ekspressiga on finito,» kirjutab ta. 30 aasta pikkune peatükk ühes uuriva ajakirjanduse lipulaevas sai eelmisel sügisel läbi. Ehkki Tiina kolumnid ilmuvad lehes edasi, nagu ta töötaks seal, on need taaskasutatud kirjatükid. «Olingi liiga kauaks ühele kohale jäänud,» lisab ta muretult.

Ühe peatüki lõpp

Ekspressist lahkumine pärast 32 aastat oli tema jaoks kerge. «See valdkond või see töömeetod oli end minu jaoks ammendunud. Oleksin võinud juba varem minna. Maailm on ju täis võimalusi ja huvitavaid asju,» ütleb ta. Kui jääd ühte kohta pidama, siis on väga raske mugavustsoonist välja minna. Tiina meenutab onu Remuse lugude siilioni, kes ütles, et kibuvitsapõõsas ta kodu ongi. «Paljud asjad jäävad tegemata, kui sa unustad ennast vanade liistude juurde, kui sa ise ei julge või ei viitsi minna edasi,» lausub Tiina. «Mugavustsoonist väljuda on valus ja ebamugav, aga paigale jäädes võid inimesena kõhnuda. Edasi ebamugavasse teadmatusse ja isegi kriisi minna on ju põnev. On lootust leida omale uus väljund.»

Tiinal uue eluetapiga seoses muret ei olnud. Mõtteid, mida edasi teha, oli nii palju – neid tuli otsast teostama hakata.



JAANIHOOMIK KODURANNAL: See on Tiina üks lemmikhetki, kui saab jaanipäeva varahommikul oodata päiksetriibu ilmutist merele. Koer Ruubi jäi Tiinale «päranduseks» emalt.

Luba endale midagi head!

Oma teise raamatu pealkirja soovib Tiina tõsiselt võtta – endale tuleb ikka midagi head lubada! Selles raamatus on kokku saanud tema kolumnid ja psühholoogiapraksise kogemus, mis on koondatud klientide tüüpportreodesse. Ehk Tiina kahte rolli: ajakirjanik ja psühholoog.

«Minu praktilistes psühholoogiajuhtumites on vastavalt kõikidele eetikaseadustele muudetud isikuandmeid, et keegi ennast ega teisi ära ei tunneks. Valisin ka kõige tüüpilisemad lood või situatsioonid, mis mulle nõustajatöös on ette tulnud,» sõnab ta.

Seda raamatut 2021. aastal kirjutades põdes ta koroonat, oli suisa haiglas. «Tõesti, koroonat põdedes oli kogu aeg õhus see, kuidas meedikud sellisele koormusele vastu peavad,» meenutab ta. «Siis veel inimesed häbenesid ja stigmatiseerisid seda haigust.» Arstid sisenesid palatisse kui kosmoselaeva, olles üleni skafandritesse pakitud. Hiljem samal aastal oli Tiinal ees ka mitu korralist



SAAGIGA KORVIS: «Sõidan jalgrattaga koju vägeva raamatu «Külade vete serval» esitluselt. Raamat on 3,5 kg kaaluv Kakumäe ajalugu läbi sajandite, ka minu esivanematest on seal peatükk.» (Autor Timo Panin)

operatsiooni. «Opile minnes, kui olin juba haiglariides, öeldi, et see lükkub edasi. Mis ajaks, ei tea, sest osakonnas on koroonat,» sõnab ta. Oma raviarsti nägu nägi Tiina ilma maskita alles siis, kui lehe fotograaf käis temast voodi veerel tehtud intervjuu juurde pilti tegemas. Hoolimata steriilse keskkonna sünnivaludest, on see helge ja positiivne raamat. Iga jutuke on piisava pikkusega, et õhtul enne und see väikese meditatsioonina läbi lugeda, pisut mõtiskleda ja siis õndsalt unne vajuda.

Mis meist sai?

Koroonaja ja ühiskonna suletuse järelmõjuga tegelevad praegu tohutud psühholoogide armeed – asjatundjatele oli see stsenaarium kohe algusest peale selge. «Kui maailm lukku löödi, siis ma tegin suure loo, kus küsisin oma tuttavatel psühholoogidelt: mis nad arvavad, mis nüüd saama hakkab? Ja nad kõik ütlesid sedasama: olukord on keeruline, sest inimesed ei oska olla oma kodudes kinni, isegi

TIINA LÕPETAB LAUSED

Esimese asjana pärast ärkamist haaran telefoni – vaatan, mis kell on.

Parim energiaallikas on hea seltskond.

Lapsena tahtsin saada õpetajaks ja ajakirjanikuks.

Mu lemmikhetk on, kui jaanihommikul ilmub päiksetriip merehorisondile.

Ma ei kannata silmaotsaski agaraid lollpäid.

Rasketel hetkedel aitab mind teadmine, et kõik läheb mööda.

Ükski päev ei möödu teadmiseta, et kõik päevad mööduvad, ei maksa neid niisama maha magada.

Minu suurimad mõjutajad on olnud minust targemad sõbrad. Ja raamatud.

Ma poleks kunagi arvanud, et ma sõda lähedalt näen.

Kui võidaksin lotoga, siis ostaksin lennuki ehk, ma ei tea...

Kui vaatan tagasi oma nooremale minale, siis mõtlen, et täitsa tubli tüdruk.

Öökapil ootab lugemist Lori Gottliebi «Võib-olla sa peaksid kellegagi rääkima».

Mul on lihtne üksi olla.

Mul on raske teinekord moka maas hoida – vaikimine on tihtipeale kuld.

Ma investeerin mingisse pensionisambasse (teise vist).

Inimestes hindan hingetarkust, emotsionaalset intelligentsust.

kui alguses tundus see paljudele hea variant.»

Siis hakkasid ilmuma probleemid, näiteks kuidas kitsal pinnal esmakordselt 24/7 perena koos toimides hakkama saada. «Lapsed läksid kodus närviliseks, vanemad omavahel pidid avastama, kellega nad üldse koos elavad. Ei olnud enam võimalust minna hommikul kodust ära ja tulla õhtul tagasi.»

Tiina sõnul hakati oma elu üle mõtlema teisiti ja otsima elu mõtet. Kui rutiinid olid ära võetud, siis pidi hakkama teistmoodi elama ja uusi lahendusi leidma. Mõned kolisid linnast ära, teised jäidki kodukontoris. Ärevushäired ja nutisõltuvus võtsid noorte hulgas maad ning paljud pole siiani oma sotsiaalset võimekust taastanud.

70% negatiivseid mõtteid

«Negativism ei ole rahvuslik eripära. On tõestatud, et inimesed enamasti mõtlevadki negatiivselt, keskmiselt umbes 70% meie mõtteid on negatiivsed,» sõnab Tiina. «Negatiivse meeldejätmine on kaitserefleks, sest



PILT TÄHENDUSLIKUST ESIMESEST «MINU MÄNGUREEGLITE» RAADIOSAATEST: Tiina kutsus endaga vestlema külaliseks ei kellegi muu kui Eesti isiksusepsühholoogia suurkuju professor **Jüri Alliku**.

nagu evolutsiooniteoreetikud ütlevad – tänu sellele jäi inimene liigina ellu. Ta jättis meelde, mis võib halvasti minna. Häid, positiivseid kogemusi talletas ürginimene vähem, sest need on ellujäämisel vähem olulised.»

Meie tsivilisatsioonis on lövisid, kelle eest end ellujäämisõpetusega kaitsta, oluliselt vähem. Positiivset väärtustades muu-tubki elukeskkond vähem džunglik. «Stressiallikaid on sellegipoolest ikkagi tohutult palju. Kui on suur sisemine ärevus, siis tuleb sellega tegeleda. Kui kõrvalseisjad ütlevad, et lõpetä ära, on sellest vähe abi. See ütlus ei tee inimest õnnelikumaks, probleem tuleb ära lahendada. Psühhoterapia õpetab meid endaga toime tulema, omaenda kitsaskohti ja läbielamisi tolereerima, mitte nendega võitlema. Sa õpid oma valudega elama, sest need ei kao kuhugi,» ütleb Tiina.

Ehkki ajakirjanik on pigem negatiivseid uudised edastav küünik (ajalehtede esikülje-uudistest üle 80% on negatiivse sisuga), siis vastuolu ajakirjaniku ja psühholoogilise nõustaja rollil Tiina vahet ei näe. Ehkki ta peab end positiivse psühholoogia esindajaks.

«Ma olen neid ameteid aastaid ühendanud,» ütleb ta «See on hea kombinatsioon, kui saan oma teadmisi ja oskusi rakendada mõlemat pidi.» 2004. aastal koos kolleegidega loodud psühholoogilise nõustamise kabinet Sigmund töötab siiani. «Ma olen kahte identiteeti kandnud juba pikalt,» sõnab ta.

«Töötan ikka ka meedias edasi, jälle psühholoogia teemadel, aga nüüd Vikerraadios,» ütleb ta. Kohtumegi ERRi uudistemaja kohvikus, sest Tiinal on just Vikerraadios

lõppenud autorisaate «Minu mängureeglid» salvestus. See on iganädalane tunnine saade inimestega, kes juhivad oma elu ja teavad, milliseid reegleid tuleb edu saavutamiseks arvestada, milliseid rikkuda ja milliseid ise kehtestada. Tiina võtab saates ette oma lemmikteema ehk isiksuse psühholoogia. «Saade otsib vastust küsimustele, kes on isiksus ja kas õnn on enda teha. Kas sina juhivad elu või juhivad elu sind?» tutvustab Tiina saadet. Saate pealkiri on laenatud legendaarse psühholoogi **Jordan B. Petersoni** raamatust «12 elu mängureeglit».

Kas sina juhivad elu või juhivad elu sind?

«Sarja pealkiri kõlab arrogantselt, aga nii see ongi mõeldud. Aeg on selline, et isiksuse huvid ja vajadused seatakse väga tihti esiplaanile. Minu arvamus! Mina tahan! On üks väike aga – see isiksus ei tea alati, mida ta tahab; miks ta midagi teeb või tunneb; või miks asjad just nii lähevad, nagu ta pole planeerinud. Mõnikord tekib isiksusel tunne, kas tema juhivad elu või juhivad elu teda,» selgitab Jõgeda.

Üks tema hiljutisi saatekülalisi oli **Daniel Vaarik**, kes rääkis oma raamatust «Vapilõvi». «Ma ei usu, et ajakirjanik on üksnes küüniline vaatleja ja kommenteerija,» ütleb Tiina. Avastasin Danieli raamatust tsitaadi, et ajakirjanik on kui vari seinal. Siis sain aru, et tegelikult ma olengi seda kolmkümmend kaks aastat ajakirjanduses teinud – nii ajakirjanik töötabki, varjuna seinal, jälgib teiste elu ja tegevusi ning üritab siis omal moel sekkuda. Aga enamasti teeb ta seda ikka kriitilisel moel.»



TIINA ESITLEMAS OMA KIRJUTATUD RAAMATUT MIKS ESTONIA 1994. AASTAL:

«See oli esimene raamat Estonia laevahukust, ilmus 2 kuud pärast katastroofi.»

TIINA VIIS SAMMU ÕNNENI:

- 1. Ei tasu end ribadeks töötada,** vaid nautida ka privaatset aega, et sinna kõik elus mõnu pakkuv ära mahuks.
- 2. Säilita usk,** et sellest tuleb üks tore aasta.
- 3. Hoia negatiivsete uudistega piiri –** liiga palju masendavaid uudiseid tõstab kriisilukorras ärevuse fooni ega aita sind meelerahuni.
- 4. Aitame ukrainlasi,** sest aitamine teeb meile endale psüühiliselt head. Ja ka geopoliitiliselt on meile oluline, et ukrainlased sõja võidaksid.
- 5. Näe head,** sest vingumine, hädaldamine ja virisemine ei vii kuhugi.

Ajakirjanikuks tahtis Tiina saada juba lapsena. Kuuendas klassis andis ta välja ajalehte Klassi Hää, ise kirjutas-toimetas ja klassikaaslased lugesid. «Ehkki kirjutada seal keegi ei viitsinud, loeti lehte päris hea meelega.» Keskkooli lõpus käis ta raadiomajas noorte reporterite klubis, aga aeg raadioajakirjanikuks saada polnud küps. «Nüüd klassi kokkutulek ja mul olid mõned ajalehenumbriks alles, neid oli väga lõbus vaadata,» ütleb Tiina.



SELLE TOIMETUSES ON TIINA VEETNUD SUUREMA OSA OMA AJAKIRJANIKU-KARJÄÄRIST:

Sünnipäeva puhul on Tiinat Eesti Ekspressi toimetuses õnnitlemas toonane peatoimetaja **Erik Moora**, üle öla piilub **Kersti Trull**, taamal lõikab kringlit lahti toimetuse assistent **Triinu**.

Nii pidigi minema

Tartu Ülikoolis õppis Tiina eesti keelt ja kirjandust. Samal ajal olid samas osakonnas ajakirjandust õppimas **Madis Jürgen**, **Mart Juur**, **Ülle Kauksi** ja paljud teised toredad inimesed. «Me suhtlesime päris tihedalt. Mina jäin **Marju Lauristini** loengutest siiski ilma, aga samas ei pidanud ma ka näiteks pidevalt konkureerima või midagi avaldama.»

Eesti Ekspressi alguspäevil sattus ta kord üht lugu kirjutama. «Tegelikult arvan, et elus ikka juhuseid ei ole, see kõik pidi nii minema,» ütleb ta. Tiina oli tulnud just Saksamaalt, kus käis Ida- ja Lääne-Saksa kirglik ja verine ühinemine. «Kirjutasin ühe loo pealkirjaga «Vennaarm,» kus idasakslased, kes olid meiesugused hallid hirmunud hiirekesed, üle piiri läände hiilisid. Läänesakslased käisid Hamburgi kalaturul autokoormast rahvale banaane loopimas. «See oli tragikoomiline, kuidas inimesed neid banaane nagu loomad siis püüdsid,» meenutab Tiina.

Ta pakkus lugu Ekspressi, aga seal venis avaldamine mitu nädalat. Tiina mõtles, et ju see siis ei kölba ja viis kirjutise Päevalehte. Traagiline tulemus oli see, et lood ilmusid ühel päeval kahes lehes.

»Ekspressi jaoks oli see muidugi košmaar, sest tegijad pidasid lehte eriliseks ja arrogantseks väljaandeks ning nüüd korraga kopee-

ritud lugu,» ütleb Tiina. Honorari ta küll ei saanud, aga **Hans H. Luik** kutsus ta Ekspressi tööle. Nii jättiski Tiina eesti keele õpetaja töö Kunstiakadeemias (toona ERKI).

Töö andis identiteedi

Esimese vaba ajakirjanduse pääsukesena ilmuma hakanud Ekspress oli küll kaheksa leheküljega, aga ajakirjanikud töötasid selle nimel ööd ja päevad ning rahvas seisis putkade ees järjekorras, et lehte osta. Kuigi see maksis 70 kopikat ja muud lehed kõigest 3.

«Teha tuli kõike, kirglikult ja laia spektriga. Kes kirjutasid majandusest, kes kultuurist, kes poliitikast ... Mina jäin nende vahepeale ja kirjutasin kõigest,» ütleb Tiina. «Siis Ekspressis üldse pehmeid teemasid ei olnudki. Hoidku jumal, et keegi oleks toona kirjutanud näiteks psühholoogia valdkonnast,» muigab Tiina. 1990. aastate alguses käis karm olemisvõitlus ja pommid plahvatasid. «Tuli kirjutada korruptsioonist kuni Iisraeli relvatehinguni välja,» sõnab ta.

«Ma arvan, et see töö andis mulle väga palju. Esiteks andis see identiteedi – 1990ndate alguses oli väärtus omaette Eesti Ekspressi ajakirjanik olla,» ütleb Tiina. «Kolleegid olid toredad, meil oli tihe seltsielu, väga inspireeriv ja loov, hea keskkond. Kujutan ette, et midagi sellist kogevad noored praegu idufirmades. Et kõik on võimalik ja taevas on unistuste piir.»

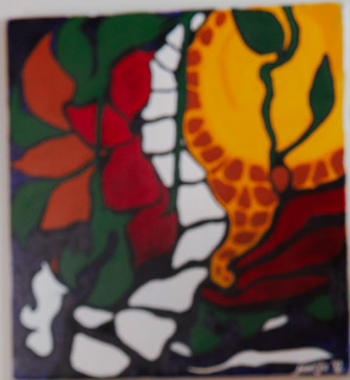
Samas kehtisid tekstidele kõrged standardid sõnavalikul, kalambuuride, tsitaatide ja vihjete osas. Oma roll oli ka huumoril ja poliitilisel ebakorrektsusel, mis nüüd enam võimalik ei oleks.

«Selles oli nii palju vabadust ja võimalusi, ei tekkinud hetkekski tunnet, et mu töö mind väsitab. Vastupidi, ma imestas, kui üks meie kolleeg ütles, et peab olema ka puhkeaeg ja lõunapaus ning õhtul kell 17 peab koju minema,» muigab ta. «Me töötasime ikka öösel kella neljani. Tekste lihviti viimase minutini, seal oli palangut.»

Minu vana sõber Sigmund

Uue sajandi alguses astus Tiina Professionaalse Psühholoogia Erakooli. «Alguses mõtlesin, et lihtsalt enesetäienduseks, aga siis selgus, et on ülimalt põnev ja ma võtsin seda asja väga tõsiselt,» ütleb Tiina. Ta on siiani veendunud, et selles koolis antud haridus on parim, mis saaks ühel tegutseval psühholoogil olla. «See kool oli humanistliku kallakuga. Klassikalist käitumiskognitiivset psühholoogiat õpetati seal väga vähe, küll aga kõiki dünaamilisi koolkondi, nagu psühhoanalüüsi. Meil oli päris palju psühhiaatriat, olin pikalt psühhiaatriakliinikus praktikal, tegelesime ka eneseteraapiaga,» räägib Tiina.

«See oli hea ettevalmistus – nii võis mind inimeste kallale lasta küll,» märgib ta.



KAS SOOVIKSID SELLEST RÄÄKIDA? Oma praeguses nõustamiskabinetis aitab Tiina inimesi kõiksugu muredega. Ta ütleb, et ajaga on probleemid veidi muutunud, eriti pärast koroonaperioodi, kuid inimeste põhiolemus ja see, mida vajatakse õnneks, on ikka sama. (Seinal Tiina tütre Marju maal)

Koos kursusekaaslastega alustas ta kohe erapraksisega ja nelja peale loodi firma Sigmund. «Sellest ajast hakkasin inimestega tööle, vahepeal panin küll kabineti kinni, sest mul ei jäänud ajakirjanduse kõrvalt aega. Aga praegu on see jälle lahti,» ütleb ta.

Koroona ajal tõmbus ta praksis 60% koomale, aga Tiinale see sobis. Ta tegi ülipikki jalutuskäike – vahel oli ainus elav hing, keda ta teel kohtas, Raekoja platsil julgelt sibav rott. Ühtlasi tekkis siis ka aega, mida süütunnet tundmata raamatute ja ekraani ees veeta. «Ma olen tänulik selle aja eest,» kirjutab Tiina ühes oma kolumnis.

Pehme väärtuste võidukäik

Kui kõvatavad 90ndad läbi said ja uus millennium koitis, küsis kadunud **Kalev Kesküla** kord toimetuses: Tiina, sina tegeled psühholoogiaga – kas sa tead midagi depressioonist ja oskad sellest kirjutada?

«Ma siis kirjutasin ja see tundus kõigile niisugune uus teema, mingi eriline asi. Praegu räägitakse depressioonist nii palju, et ei jõua ära kuulata,» ütleb Tiina. «Jumal tänatud, et hakati rääkima!» Natuke saab Tiina seda ka oma saavutuseks pidada, et jää liikuma hakkas ja ka pehmed teemad parketikõlblikuks said. Rubriigi nimi «Õnne valem» sündis aga juhuslikult, lihtsalt toimetuses lõöpides, aga jäigi paika.

«Psühholoogia ja vaimne tervis muutusid järjest olulisemaks ja nüüd tuleb infot uksest ja aknast,» leiab Tiina. Tema juurde satuvad inimesed vastuvõtule pigem sõprade ja lähedaste soovitusel. Inimesed, kes endale oma probleeme ei tunnista või ei taha nendega tegeleda, ei tule. Enam ei ole psühholoogi juures käik ka häbiasi. «Noori oleme hästi koolitanud, nad julgevad abi küsida,» ütleb Tiina. Vanem põlvkond seda nii vabalt ei võta.

Kuna Tiina on kuulutanud, et talle meeldib isiksuse- ja arengupsühholoogia, siis tema juurde nende teemadega ka tullakse. Mõni otsib paremat elukvaliteeti, teine tahab kvaliteetselt mõnd oma probleemi lahendada.

On inimesi, kes soovivad oma probleemi sõnastada või saada tagasisidet, oma tegevust mõtestada, ilma et neil oleks mõnd akuutset traumat või probleemi. «Paljudel on pikaajalised, juba väljakujunenud probleemid, nagu stress, ärevushäired, paanika, aga suurem osa kliente tuleb viimaks ikkagi murega lähisuhtes,» ütleb Tiina. «Isegi kui alul on jutt tohutust väsimusest ja elu mõtte kadumisest, siis lõpuks ikka selgub, et on probleemid partneriga.»

Pingutama peab

Tiina armastab positiivse psühholoogia koolkonda, mis tekkis 1980ndatel. «Psühholoogid hakkasid aru saama, et nad tegelevad

KÕIGE TUNTUM ÕNNE VALEM

«See koosneb kolmest muutujast,» ütleb Tiina.

- **Esiteks** kaasasündinud isikuomadused ehk geneetika (sinna ei saa inimene ise midagi parata);
- **Teiseks** keskkond, ühiskond ja kogukond, mis last kasvamisel mõjutavad;
- **Kolmandaks** vabatahtlikud valikud ehk see, mida inimene ise oma eluga peale hakkab: millise kooli, abikaasa, ameti endale valib jne.

Nende kolme komponendi summa on nagu matemaatiline õnne valem.

kogu aeg tulekahju kustutamiseks. Aga mida saaks teha enne, kui inimesel üldse paha hakkab? Hulk teadlasi asus asja kallale ja töötati välja vaimse tervise mudel. Et inimene ei kukuks auku või kui see juhtub, siis kuidas saaks kukkumist turvata.»

Näiteks tunneb mõni end töö tunda orjastatuna, sest ta teeb seda ainult raha pärast ega saa seeläbi õnnelik olla. «Täheksurikas elu, mille eest sa tänulik oled, on hoopis midagi muud,» ütleb Tiina. «Hea on õppida vaatama oma päevadele selle pilguga, mis on su elus hästi, ning õhtul mõelda, mille eest sa selles päevas tänulik oled.»

Tiina arvates on suur võti heategevus. Teadusuuringud on tõestatud, et inimesed, kes midagi annavad, annetavad, töötavad vabatahtlikuna, on õnnelikumad kui need, kes isekalt ainult iseenda vajadusi rahuldavad.

«Pingutamine teeb ka õnnelikuks,» ütleb Tiina. «Pingutad oma seatud eesmärgi nimel, mitte ei lase elul mõnusalt kulgeda. Vaata sportlast, kes on näinud tulemuste nimel verd, higi ja pisaraid, viimaks koos võidukarikaga. Enda jaoks mõtestatud raskuste talumine annab hiljem suure rahulolutunde.»

Kerksus

Uus moesõna kerksus (inglise keeles *resilience*) ehk vastupanuvõime või ka paindlikkus on Tiina jaoks selle aasta märksõna. «See aktiivsesse psühholoogiasse kuuluv mõiste on inglise keelest hiljuti eesti keelde jõudnud. See tähistab oma sisemine vastupanuvõime säilitamist sõltumata keskkonnast,» sõnab ta. «Sa oled kui taim tuules – paindud, aga ei murdu. Mõtestad olukorda ümber, hindad seda, mis sul praegu on. Lepid, et kõiki asju ja vabadusi ei saa endale lubada, ei saa nii hästi elada, kui tahaks, aga peame ju vastu? Oleme ju igasuguseid aegu näinud ja üle elanud.» **NR**