

Terje lugu

Depressiooni valem:

Tubli Tüdruk ehk liigvastutaja ja ülefunktsioneerija

Proloog

Tere, minu nimi on Terje.

Pealtnäha oli mu elu justkui täiuslik. Olin julge, tegus ja positiivne, tegin tööd, mis mulle meeldis ning olin selles edukas. Ometi hakkasin ühel hetkel märkama, et olin iseend kuhugi ära kaotanud. Tundsin end ebapiisavana, pisendatuna ja vaevlesin sügaval sisimas madala enesehinnangu käes. Ma ei osanud öelda “ei” ning võtsin enda kanda rohkem, kui tegelikult jaksasin. Uskusin, et pean vastutama kõige ja kõigi eest - välja arvatud mina ise. Võiks lausa öelda, et kannatasin “tubli tüdruku” sündroomi all.

Ühel hetkel tegi elu aga omad korrektuurid ning olin sunnitud vaatama otsa kõigele, mida olin aastaid alla surunud ja kaitsemehhanismidega varjanud. Nii ma siis jõudsingi ühel hetkel teraapiasse ning hakkasin tasapisi avastama, et see, mida enda kohta olin uskunud – et olen nõudlik, arg, rumal, hirmunud ja vigu vältiv – oli kõik tegelikult illusioon. Kuid tuli välja, et need omadused ei väljendanud minu tõelist olemust, vaid kuulusid suuresti kaitsemehhanismidele, millega olin sedavõrd tugevalt samastunud, et ei osanud enam ennast nende taga näha. Isegi kui need katisvad osad töötasid lõpuks rohkem minu kahjuks kui kasuks.

Nii ma siis avastasingi oma teraapiateekonnal, et minu sees olid juba varasest lapsepõlvest saadik elanud kaks kaitsvat tegelast - materdava häälega sisemine kriitik, kellele andsin nimeks **Nõudlik Direktor** ning tunnete eest põgenev **Vältija Veera**.

Nõudlik Direktor püüdis hoida mu elu kontrolli all. Ta sundis mind olema tegus ja tubli ning vältima iga hinna eest vigade tegemist. Ta korrutas väsimatult, kuidas pean veel rohkem pingutama ja veel parem olema, lausa täiuslik, sest perfketset ei saa keegi kritiseerida. Töö oli Nõudliku Direktori suurim armastus isegi siis, kui olin juba surmani väsinud. Nii kaitses ta mind osavalt viha, häbi- ja süütunde eest.

Kui lõpuks Nõudliku Direktori piisutamise tõttu muutusid pinge ja koormus väljakannatamatuks, astus mängu Vältija Veera. Tema ülesanne oli juhtida minu tähelepanu valusatest tunnetest eemale otsides kiiret leevendust läbi pideva tegutsemise ja ülefunktsioneerimise. Vältija Veera lausa armastas koristamist, trennitegemist või hommikuni pidutsemist.

Teraapias sain teada, et nende kahe tegelase kaitsva kihi all oli sügaval peidus aga väike tüdruk, kes kandis endas valu, kurbust ja viha, ning igatses üle kõige turvatunde, hoolitsuse ja tingimusteta armastuse järele. See väike tüdruk oli minu haavatud **sisemine laps**.

Ma räägin seda lugu, sest tean omast kogemusest, kui tüütavaks ja koormavaks võivad muutuda nähtamatud kaitsemehhanismid. Kui kunagi aitasid need mul ümbritsevaga sobituda, vältida hirmu ja häbi ning saada tähelepanu ja armastust, siis täiskasvanueas hakkasid needsamad kaitsemehhanismid aga minu suhteid saboteerima, ning kahjustama nii minu vaimset kui ka füüsilist tervist.

Nende osade mõju all tundsin, nagu oleksin siin maailmas täiesti üksi. Olin üsna veendunud, et keegi ei mõistaks mind niikuinii, kui räägiksin ausalt oma mõtetest ja tunnetest. Nende äärmuslike sisemiste tegelaste pilli järgi elamine oli üpris kurnav ning üks paras *mindfuck* (täielik segadus). Arvasin, et saan kõigega üksi hakkama. Ma tõesti püüdsin. Aga ma ei saanud. Õnneks. Sest just tänu sellele õppisin lõpuks abi ja toetust küsima.

Sissevaade aegade algusesse:

Nõudliku Direktori ja Vältija Veera kujunemise lugu

Lapsena olin ma üldiselt rõõmsameelne, vaikne, kohusetundlik – sain alati ise oma asjadega hakkama. Ja nii nagu minu ema ja isagi, ei küsinud ka mina kunagi abi, ega rääkinud, mis minuga toimub, mida tunnen, mõtlen või vajan. Olin lihtsalt tubli tüdruk, kes õppis hästi, oli uhkusega oktoobrilaps ja pioneer, kuulas muusikat, joonistas pabernukkudele riideid, käis tantsutrennis, näiteringis, laulukooris ning klaveritundides. Ühesõnaga - olin igati aktiivne ja vinks-vonks laps.

Ma kasvasin noorte vanemate ainsa lapsena. Pealtnäha oli kõik ilus ja tore selles Mustamäe paneelika ühetoalises korteris, aga... Minu vanematele “meeldis” kokku ja lahku kolida rohkem kui üks kord. Ja nagu nõukaajale kohane, olid ka minu vanemad rohkem tööl kui kodus. Meie igapäevast puudusid kallistused ja “ma armastan sind” sõnad.

Ema küll hoolitses selle eest, et kodu oleks puhas, toit laual ja vajalikud asjad olemas, ning isa viis vahel muuseumi, teatrisse ja telkima, kuid emotsionaalset lähedust ei osanud kumbki mulle pakkuda. Pigem tundusid nad minu silmis nagu kass ja koer, kes ühe katuse alla elama ei mahtunud. Nii ma siis kasvasingi pidevas vanemate **verbaalses võimuvõitluses, mis mõnel korral kulmineerus ka füüsiliseks.**

Nende suhtedünaamika oli minu jaoks emotsionaalselt ettearvamatu. Kunagi ei teadnud, millal “pomm” võis plahvatada. Sain alles hiljem teraapias aru, et minu närvisüsteem oli õppinud elama pidevas valmisolekus “sõjaks”. Sisemisest ärevusest sai minu normaalsus, kuigi ma ise seda tollal ei teadvustanud endale. Pole siis ime, et kartsin lapsena pimedust, ning veel täiskasvanunagi ei suutnud reguleerimata tunnete ja närvisüsteemi tõttu oma suvekodus tuledeta magada.

Ka kriitilisus ja sildistamine polnud mulle võõrad. Tulevase Nõudliku Direktori hääl minu peas rääkis minu ema häälega, ja õppis järele kordama kuulnud lauseid, mida hakkasin enda kohta tõeks pidama. Nõudlik Direktor ütles mulle näiteks, et ma olen laisk ja lohakas. Et ma olen saamatu ja et kas ma tõesti arvan, et see vaip on puhas - hoolimata sellest, et minu kommipaberikogu Maiuspala kommikarbis oli organiseeritud värvi ja suuruse järgi. Parim kiitus oli kriitika puudumine.

Minu suured emotsioonid ei olnud meie peres teretulnud. Kodurahu huvides õppisin emotsioone mitte näitama. Kui nutsin, olin “piripill” – või öeldi, et ongi hea, kui nutan palju, siis pissin vähem.

Tundsin sageli, et mind ei mõisteta, et ma pole armastust väärt ja olen oma vanemate elus üleliigne. Nii ma siis õppisingi hoolikalt valima, mida rääkisin või välja näitasin. Paremini vähem, kui rohkem.

Jah, mul oli soe ja puhas kodu, puhtad riided, ema valmistatud söök ja taskuraha, kuid ma ei mäleta, et minult oleks küsitud, kuidas mul päriselt läheb, mida tunnen või mida üldse asjadest arvan. Ainuke mille vastu huvi tunti, olid minu hinded. Tagantjärele tarkusena võin öelda, et meie peres oli oluline see, mida olen saavutanud.

Nii saidki minu **sisemisteks parimateks sõpradeks ISE ja ÜKSI** ning kaitsvad sisemised **varjutegelased: Nõudlik Direktor, kes õpetas vigu vältima, ning Vältija Veera, kes õpetas konfliktide ja tunnete eest põgenema.** Ühesõnaga, minust sai Tubli Tüdruk suure algustähega ning ma ei tülitanud vanemaid oma muredega. Välja arvatud korral, kui jäin alaealisena rasedaks ning tegin aborti. Olin siis 15. Oh seda häbitunnet, mis sel hetkel ei mahtunud mu sisse mitte kuidagi ära. **“Õnneks”** oskas Nõudlik Direktor koos minu ema abiga häbitunnet kütusena kasutada, käskides selg sirgu ajada ja kõik kontrolli alla saada, pühkida pisarad ning mitte kunagi sellest rohkem rääkida. Tegelikuses aga vajasin soojust ja armastust rohkem kui kunagi varem.

Seesama rahuldumata vajadus tõukaski mind värvikirevasse suhete ajastusse. Armusin 90ndate alguses, taasiseseisvunud Eestis, püssikangelasest noorukisse, kes, vastavalt ajastule ja metsiku lääne reeglitele, täitis oma rolli suurepäraselt. Olime mõlemad väga noored, “mängisime kodu” nagu oskasime. Nõudlik Direktor ja Vältiv Veera sosistasid mulle kõrva, et ma ei väärigi paremat ja ongi ohutum olla kuulekas ning mõtlemisvõimeta kodune preili. Ja pealegi – olin ju Eesti ühe kõige kõvema “venna” elukaaslane, keda kõik kadestasid. Mis siis, et ma igal õhtul ennast magama nutsin ja ohtlikusse alakaalu langesin. Ei tea millega see kõik oleks lõppenud, kui see oleks nii edasi jätkunud, kuid *lucky me* (õnnelik mina) - elukaaslane leidis endale uue naise ja kinkis mulle, lisaks koerale, elu esimese reetmiskogemuse. Miks *lucky me*? Sest ise ma sellest “hämarast maailmast” poleks välja saanud.

Peale suhte lõppu kukkusin emotsionaalselt kokku ja langesin sügavasse depressiooni. Mul polnud sissetulekut, oskusi, enesehinnangut, ega eneseusaldust. Ma ei käinud kuskil, vaid istusin kodus. Ainult mu koer sundis mind veel õues käima. Igapäevaselt vaheldusid nutuhood, seebikate ning Cartoon Networki telekanaliga. See oli kõik, milleks mul jõudu oli. Võiks öelda, et minust oli järgi jäänud inimvare. Kahjuks 90-ndate alguses lihtsalt ei räägitud veel depressioonist või vaimsest tervisest ja selle olulisusest. Nii ei osanud ma ka kuidagi arvata, et asjad olid nii hullud, ning et oleksin toetust ja abi vajanud. Rääkimata sellest, et oleksin läinud psühhiaatrikliinikust, tallinlastele tuttavalt Paldiski maanteelt, spetsialisti abi otsima.

“Mustas augus” istumist jätkus umbes aastaks. Ühel päeval, kui järjekordselt pesin oma pisaratest paistes nägu, jäin peeglist endale pikalt otsa vaatama. Korraga kuulsin enda sees vaikselt valjenevat häält, mis korrutas **justkui mantrat: mul on terved käed ja jalad, ma kuulen ja näen, ma suudan rääkida.** Ma saan hakkama. Mul on kõik hästi. Peale seda tuli sisemine vaikus. Lein, suhte ja iseenda kaotuse pärast, hakkas lõpuks otsa saama. Algas tervenemise faas.

Võib-olla oli see Nõudlik Direktor, kes tagant utsitas, aga need sõnad tõi tasapisi tagasi minu eneseusu ja tegutsemistahte. Vaikunud oli isegi Vältija Veera. Ma olin nüüd endaga sõbralik ja toetav.

Lõpuks julgesin küsida abi ja läksin tööle. Edasi hakkasid asjad iseenesest hargnema. Tuttava toetusel astusin tolleaegsesse Pedagoogikaülikooli koreograafiat

õppima. Nii sai tantsust ja liikumisest minu kehateraapia, minu allasurutud emotsioonide väljendusvahend ning heaolu hormoonide tootmisvahend. Sellele lisandus üsna pea minu teine kirk – tervisesport ning treeneritöö. Hakkasin lõpuks ometi elama oma elu nii, nagu mina seda tahtsin, ja tegin tagasi kõik need neli aastat, mis ennastohverdavas paarisuhtes tegemata jäi. Avastasin maailma ja iseennast ning kõike seda, milleks ma võimeline olin.

Nii kulges minu elu mõned aastad. Nautisin igat hetke selles põnevas ja lummavas tantsumaailmas, millest olin lapsest saadik unistanud. Uskusin, et olin heas kohas ja seljatanud kõik oma elu väljakutsed. Aga nii ei arvanud minu alateadvuses elavad Nõudlik Direktor ja Vältija Veera. Nad toimetasid vaikselt, minu teadmata, ja mida aeg edasi, seda valjemaks muutusid nende kuldlaused: “Tee veel paremini! Sihi veel kõrgemale! Jaksad, jaksad!”.

Peale ülikooli lõpetamist algas järjekordne muutusterohke aeg mu elus. Katkestasin paar aastat kestnud uue suhte ning jätsin unistuste töö ülivinges Tallinna terviseklubis, millist varem polnud siin nähtud. Tegin isegi lõpparve oma elupäästjast tantsimisega, millest oli saanud vahepeal minu professioon. Põletasin kõik sillad ja esimese võimaluse avanedes kolisin Soome. Ma põgenesin. Iseenda eest. Ja uskusin naiivselt, et jättes elu Eestis, jätan siia maha ka oma vana mina ning ei pea mitte kunagi tegelema vahepeal kogunenud valusate teemadega.

Algas täiesti uus ja *crazy* ajajärk. Ma kutsuks seda **ENESEHÄVITAMISE ajastuks**. See oli Nõudliku Direktori hiilgeaeg. Tema arhetüüp aitas mul elada kaksikelu. Ühes elus elasin Soomes, Nõudliku Direktori abil tegin karjääri ja juhtisin edukat spordiklubi. Teises elus mässas aga Vältija Veera, upitades ennast alkoholi ja pidutsemisega. Direktor säras päeval, Veera hävitas öösel. **MA JÕUDSIN JA SUUTSIN KÕIKE!** Ma olin justkui kõikvõimas. Kuniks ...ma enam ei suutnud.

Seekord nägi õnneks mu sõbranna kõrvalt, kui halvasti ma endaga käitusin, ning kutsus mind tagasi Eestisse. Ma vajasin väga tema sõbralikku kutset – justkui luba lõpetada oma illusioon Soome toredast elust, mis tegelikult oli vägagi enesehävituslik, ja sealt ära tulla.

Nii ma siis kolisingi jälle tagasi Eestisse. Ja uskusin, et nüüd läheb kõik lõpuks hästi. Sest olin ju vahepeal vahetanud vaniljeviinakokteili ja kebabivõileivad igapäevase ashtanga joogapraktika ja veganluse vastu. Kuid ma ei mõistnud veel, et väliste harjumuste muutmisest üksi ei piisa. Ma ei näinud, et Vältija Veera ja Nõudlik Direktor kolisid samuti minuga Eestisse tagasi, ja jätkasid oma koostööd. Nüüd põgenesin emotsionaalse valu eest hoopis töösse.

Selleks ajaks olin juba 30-aastane, kuid polnud kordagi päriselt peatunud, et endasse vaadata. Olin kogu oma elu aina edasi rühkinud, kaasas läbitöötamata emotsionaalne pagas. Sisemise Direktori perfektsionistlik ja nõudlik hää muutus aga üha valjemaks ning rahulolematuse iseendaga aina süvenes. Olin oma käitumistega teinud haiget nii endale kui ka mu lähedastele ning Vältija Veera ei suutnud mulle enam maalida mu elust ilusat pilti, kus kõik on hästi. Mulle jõudis kohale - ma olen *Imposter* ehk petis suure algustähega. Olin õppinud suurepäraseks ülefunktsioneerijaks. Suutsin teha väga palju - vastutada nii tööl, kodus kui ka paarisuhtes. Kuid samal ajal ei osanud ma hoolitseda iseenda heaolu eest. Ma ei arvanud endast enam kuigi palju. Ma ei teadnud, kes ma olen, mida ma vajan või mida ma tahan.

Kui keha ütles lõpuks STOPP! – TEEKOND ISEENDANI

Olin jõudnud Eestis elada ja töötada umbes aasta, kui tervis hakkas streikima. Ülepinge ja stress ajasid mind lõpuks öökima ning ühel hetkel märkasin oma maomahlas verepiisku. Uuringutest hoolimata ei leitud minu vaevustele selget meditsiinilist põhjust. Tegelikult oli keha alla andnud juba ammu - mina lihtsalt polnud osanud selle sõnumeid tähele panna. Olin endaga lõpuks nii suures vastuolus, et leidsin end sageli üksi olles vihast, abitusest ja kurnatusest nutmas. Kuigi päeval püüdis jätkata Nõudlik Direktor oma säramist ja kõigega endiselt hakkama saada, oli Vältijast Veera hakanud väsima ning vaikelt lagunes minu varjukülgede fassaad. Sellele aitas jõudsalt kaasa minu igapäevane ashtanga jooga praktika, mis oli kui kohting iseendaga. Joogamatt muutus paigaks, kus pidin peatuma ja eneses toimuvaga silmitsi seisma. Äkitselt kuulsin kõiki neid negatiivseid mõtteid, mis mu peas üksteise võidu karjusid: "Ma olen ebaõnnestunud. Ma olen läbi kukkunud. See kõik on mõttetu. Paremini, kui mind üldse ei oleks." Matil märkasin ka oma pikalt allasurutud tundeid – kurbust, pettumust, viha ja raevu – mis mind üha tihedamini hakkasid laviinina enda alla matma. Ja nii mõnigi joogaharjutus lõppes juba esimese asendi ajal pisaratega ning sundis matile kägarasse tõmbuma. Esimest korda elus hakkas mul endast siiralt kahju. Sain aru, et ei suuda enam üksi edasi pusida, ning seekord küsisin professionaalset abi ja läksin holistilise regressiooniteraapia individuaal- ja grupiseanssidesse.

Seal õppisin tundma oma haavatat ja haiget saanud sisemist last, kelles kõige kogetu kõrval oli alles ka rõõm, elav kujutlusvõime ning tundlikkus. Õppisin vähehaaval tühjendama oma pilgeni täis emotsioonide ämbrit, ning märkama ja ohjama oma sisemisi kaitsemehhanisme - Nõudlikku Direktorit ja Vältija Veerat. Sain teadlikuks kui hävitavalt nende osade varjuküljed mulle tegelikult mõjusid. Tänu teraapiale mõistsin, kui palju toetust, hellust ja armastavat paitust vajab minus elav väike tüdruk, kes polnud turvaliselt suureks kasvada saanudki, vaid oli vapralt pidanud täiskasvanu maski kandma.

Tänaseks olen õppinud Nõudlikku Direktorit korrale kutsuma. Ma tean, ta soovib, et annaksin endast alati parima, kuid vahel muutub ta liiga targutavaks ning nõuab üle oma varju hüppamist. Nüüd oskan talle öelda: "STOPP! Sa ei aita mind praegu! Kui sa tõesti tahad mulle head, siis parem toeta mõne sõbraliku sõnaga. Julgusta ja tunnusta mind!".

Vältija Veerat olen õppinud märkama juba siis, kui ta alles sosistab, et võiksin oma tegeliku mina hüljata, teha ja olla nagu teistele meeldib või loobuda oma soovidest ja arvamusest, et olla märgatud ja armastust väärt. Ma tean, ka tema tahab mulle tegelikult head ja kaitsta minus elavat hirmunud väikest tüdrukut tõrjumise ja haiget saamise eest. Kuid enda hülgamise asemel harjutan nüüd ausalt ja õigel ajal oma vajadustest rääkimist. Tuletan talle leebelt meelde, et teised inimesed ei oska minu mõtteid lugeda ja on minu ülesanne väljendada - mida tunnen, vajan ja soovin.

Ühesõnaga - olen õppinud olema endaga sõbralik. Tean, et minu sisemise lapse heaolu eest vastutan täna mina kui täiskasvanu. Mina olen talle nii ema kui isa. Ja minu ülesanne on märgata ning tunnustada tema tundeid, kuulata tema vajadusi, pakkuda talle tuge ja turvatunnet. Nii olengi õppinud hoolitsema iseenda heaolu eest ning armastama ennast sellisena, nagu ma olen – ka siis, kui teen vigu või ebaõnnestun mõnes ettevõtmises.

Harakale haigus, varesele valu, meie laps saab terveks

Tänaseks olen sellel enda tundma õppimise teekonnal olnud pea kakskümmend aastat. See on olnud nagu reis aeglase laevaga Hiina – pikk, kohati tormiline, tagasilangustega ja mitte alati lihtne. Olen pööranud mineviku kive üht- ja teistpidi, otsinud põhjuseid ja tagajärgi, avastanud, lugenud ja uurinud, mida tähendab inimeseks olemine. Sel teel õppisin isegi terapeutiks ja kogemusnõustajaks. Kuid kõige olulisem, mida olen sellel teekonnal mõistnud, ei pärine ühestki diplomist ega teooriast, vaid see, et olen leidnud viise, kuidas olla iga päev **enese vastu hea**, kuidas rääkida endaga toetavalt, julgustavalt ja tunnustavalt ning mitte kriitiliselt ega hävitavalt.

Elukriisid ei ole mu elust kadunud. Vahel satun ikka vanasse tubliduse mustrisse, kuid ma ei jää sinna enam pikaks ajaks. Märkan seda üha varem ja oskan päris enda juurde kiiremini tagasi tulla. Tuletan endale meelde: **ma olen hea just sellisena nagu ma olen. Ma ei pea mitte midagi tõestama. Piisab sellest, kui kuulan iseennast, oma keha, soove ja vajadusi.**

Kui märkan, et mu õlad on pinges ja töölaud on täitunud taas rohkete *post-it-notes* märkmepaberitega, siis tean, et Nõudlik Direktor on jälle platsis ning olen võtnud oma õlgadele kanda rohkem, kui peaksin. Kui aga Vältija Veera püüab mind mõnda telesarja meelitada, et mitte oma tunnetega silmitsi seista, rullin lahti oma joogamati või lähen tantsutrenni. Mitte selleks, et sooritada täiuslikku asendit või koreograafiat, vaid selleks, et läbi teadliku hingamise ja liikumise peatuda, ja endalt küsida: “Mis praegu minus toimub, mida mu keha vajab, mida mina vajan?”.

Ma ei karda enam oma tundeid ja luban endal neid kogeda ka siis, kui need on rasked. Tean, et igal tundel on oma sõnum, mis juhib tähelepanu just sellele mis vajab märkamist. Mind toetab teadmine, et homme on uus päev ning saan kirjutada selle enda jaoks just selliseks nagu ma soovin - pisut lahkemaks ja toetavamaks kui eilne. Olen leppinud sellega, et minu täiskasvanuks saamise teekond on elukestev protsess. Kuid oluline pole mitte sihtpunkt ise, vaid milline on teekond.

Mulle meeldib endiselt palju tegutseda. Erinevus seisneb aga selles, et kui varem püüdsin kõigega üksi hakkama saada, siis nüüd palun teadlikult abi, näiteks oma abikaasalt või kolleegilt. Isegi siis, kui saaksin ka ise hakkama. See ongi minu igapäevane treening 'tubli tüdruku' sündroomist vabanemiseks.

Olen õppinud vaatama ka oma vanemaid teise pilguga. Ma ei taha neid enam hukka mõista, vaid püüan neid mõista. Tean, et nad armastasid mind nii nagu oskasid – nõnda, nagu neid endid oli armastatud. Nad andsid mulle oma parima ja soovisid, et minul oleks parem elu kui neil. See mõistmine ei muuda olematuks minu lapsepõlve kogemusi, küll aga aitab muuta perspektiivi.

Kui märkasid seda lugu lugedes või kuulates, et ka sinu sees elab nõudlik hääl, mis ütleb, et sa pole piisav, siis tea – see on õpitud lugu, mitte päris tõde. Abi küsimine ei tee sind nõrgaks. Vastupidi – sageli on see esimene päriselt täiskasvanulik samm iseenda poole.

Mõnikord piisab sellest, kui keegi sind ära kuulab. Sõber. Kolleeg. Terapeut. Turvaline grupp. Keegi, kes peegeldab sulle tagasi seda, mida sa ise veel näha ei oska.

Võib-olla algabki muutus hetkest, mil sa ei püüa enam olla tubli ja kõigega üksi hakkama saada. Igaühel meil on oma lugu. Ükskõik kui keeruline minu või sinu lugu ka poleks, usun siiralt, et **me ei pea seda üksi kandma**. Jagatud valu muutub kergemaks ja jagatud hoolimine võib olla heade muutuste algus. Ja võib-olla peitub üpris sügav tõde selles klisheelikus lauses - *Sharing is a caring*.

Head jagamist!

Lugu on valminud koostöös [EPilliga](#) projektis “Kogemus Õpetab”
Toimetaja: Triin Tasuja

