

alkiri alkiri alkiri



Vanemarrolli kõrvale peab mahtuma paarisuhe

Ehkki mehe ja naise vahelise suhte mõte seisneks justkui järglaste saamises, kiputakse just laste sünni järel teineteist kaotama. Endised rollid ja suhtedünaamika on muutunud, võrrandisse on lisandunud uus tegelane, kes neelab kogu aja ja tähelepanu.

Tekst: MAARJA SAVI Fotod: MERIT HIRVOJA-TAMM

Kuidas sel õnnelikul, samas keerulisel elupeeroodil säilitada lähedus ja paarisuhte romantiline pool ning mitte muutudes pelgalt lapsi kasvatavateks partneriteks – seda uurisime kahelt kolmelapseliselt perelt.

Merit Hirvoja-Tamm (34) ja **Krister Tamm** (35) on olnud koos 15 aastat, neist kümme ka abielus. Peres kasvavad kolm poega: koolipoiss **Harmon** (7), lasteaias käiv **Randor** (5) ja pesamuna **Ramses** (1). Abikaasad kinnitavad kui ühest suust, et majaehitus, kolimine ja esiklapse süünd sattusid väga intensiivsesse perioodi, mistõttu kaotati teineteist suure elumuudatuse virvarris vahepeal ka ära. Enne laste sünni elasid noored Tallinnas ja tegid agaralt karjääri, Merit audiitorina ja Krister esmatarbe- ja apteegikaupade valdkonnas, kus ta tegutseb tänini. Vahetult enne esimese

poja sünni koliti aga Meriti sünnilinna Pärnusse ja puniti äärelinna vaikselt tänavale päris oma pesa.

Emaroll haarab endasse

Meriti sõnul olid Harmoni esimesed kolm elukuud eriti rasked – imetamisvaevad temal ja öised gaasivalunud beebil. Tagantjärele olukorda analüüsid ta teab, et lapse eest hoolitsemise tõttu haarab emaroll naise kogu tähelepanu ja oma mehele naiseks olemise osatähtsus jääb paratamatult tagaplaanile. Seda tajus ta ka toona, kuid oli lihtsalt liiga kurnatud, et siis nende teemadega tegeleda. Pärast esimese ehmatus mõõndumist hakkasid Merit ja Krister siiski ka teineteist rohkem märkama. Pikkade ja pisararohkete vestluste tulemusena muututi taas lähedasemaks. Mõlemad on veendunud, et kvaliteetse paarisuhte aluseks on oskus asjadest rääkida. Ja ehkki Krister, nagu eesti mees ikka, on oma loomult kinnisem, küdab Merit abikaasat ja ütleb, et viimane on õppinud paha-meel endasse kogumise asemel oma tundeid märkama, teadvustama ja kommunikeerima ning see on suhtele väga palju kaasa aidanud.

Piret (33) ja **Andres Lilleste** (34) on olnud abielus üle kümne aasta ning nende peres on samuti kasvamas kolm last: **Mirelle** (8), **Nora** (6) ja **Aaron** (1). Nemadki jätsid rutaka pealinnaelu enne pere loomist selja taha, eelistades sellele Pärnu õdusamat ja lapsesõbralikumat keskkonda. Piret ja Merit on õed, kelle elud on jooksnud võrdlemisi sarnast



Perekond Tamme kolm nippi

1. Ei tasu elada oma ideaalkujutluses ja loota, et teine sinu mõtteid loeb ja selle ideaali realiseerib. Oma vajadustest tuleb rääkida ning otsida kompromisse ja lahendusi, mis võimaldavad mõlema partneri kõige olulisemaid vajadusi ja soove täita.
2. Beebid ja väikelapsed õpetavad väga edukalt ja jõuliselt täiskasvanuid oma emotsioonidega tegelema. Sellega seoses tuleb õppida neid teadvustama ja oma reaktsioone kontrollima – see aitab näha, et partner ei ole vastutav meie kehva tuju või meie seest üles kerkinud ärrituse eest.
3. Õnnetunne algab iseenda väärtustamisest ja armastamisest. Et olla õnnelik paarisuhtes, tuleb kõigepealt leida õnnetunne üles iseenda sees – ei tohiks oodata, et partner seda sinu eest teeb.

alkiri allkiri allkiri

Perekond Lilleste kolm nippi

1. Teineteise kohalolu hindamine ja tunnustamine. Partnerit ei tohiks võtta iseenesestmõistetavana, vaid tunda iga päev tänulikkust, et sinu kõrval on nii imeline inimene.
2. Ühise aja teadlik võtmine, aga ka teineteisele üksiolemise aja andmine. Laste õigeaegne magamapanek – lapsed on siis puhanud ja värsked hommikuti ning vanematel õhtuti võimalus segamatult juttu ajada ja koos olla.
3. Koostöö kõiges – ei ole meeste- ja naistetöid!



rada, kuid kui Meritile oli kõige keerulisem aeg vahe-
tult pärast esimese lapse sünni, siis Piretil oli raskem
pärast teise lapse lisandumist perre.

Kõik Pireti lapsed on olnud rinnasõltlased, kelle-
le magamine on nende esimesel eluaastal olnud tei-
sejärguline, mistõttu on naine sisuliselt kolm aastat
oma elust veetnud suures unevõlas. Kuna Mirelle ja
Nora vanusevahe on pisut alla kahe aasta, tuli emal
päevast päeva üheaegselt tegeleda kahe väikelapse-
ga, hoolimata sellest, et rohkem kui tund aega järjest
ei lasknud beebi öösel magada. Samal ajal tunnistab
abikaasa Andres, et tema närvikava sai sel eluperioo-
dil ilmselt vähem kahjustada, kuna veetis pikad päe-
vad tööl, sõites sealjuures kaks kuni kolm korda nä-
dalas Pärnu ja Tallinna vahet.

Piret usub, et ehkki beebiga kodusolemise aeg on
igale naisele ühel või teisel moel kurnav, on paarisu-
het silmas pidades sel eluetapil isegi grammi võrra
olulisem see, mis toimub mehe peas. „Naine teab,
et mõnda aega pärast lapse sünni on
ta pildilt väljas. Oluline on aga, et
ka mees selle perioodi aju-
tistust teadvustaks,“ arut-
leb ta. Ka Andres on
naisega selles osas ühel
nõul. Muidugi, Piretil
on abikaasaga väga
vedanud, kuna too
on oma kodust kaa-
sa võtnud moto „kõik

saavad hakkama ja keegi ei väsi“. Seega, kui miski
vajab tegemist, olgu selleks mullavedu või laste kas-
vatamine, teeb Andres selle pikema jututa ära. Pi-
ret on vastupidi just äärmiselt emotsionaalne ning
suhte algusaegadel kippus asju sageli üle analüüsi-
ma. Nüüdseks on nad leidnud teineteist tasakaalus-
tava kuldse kesktee, kus on oluline roll teise nõrkade
kohtade toetamisel.

Omavaheline suhtlus tähtis

Ka Merit ja Krister on kõige rohkem vaeva näi-
nud omavahelise kommunikatsiooniga. Pärast tei-
se lapse Randori sünni tundis naine suurt vajadust
vaimsete eneseotsingute järele. Ta hakkas lugema
eneseabiõpikuid, käis koos mehe, aga ka koos õega
mitmesugustel koolitustel ja analüüsis nende käigus
hoolega nii naiseks kui ka emaks olemise rolli. Õpi-
tut sai ka kodus arutatud ja midagi alati kõrva taha
pandud. Teineteise mõistmine ja tundmine on alu-
seks, mille põhjal on võimalik paika panna ka
praktilisemad elukorraldust puuduta-
vad küsimused peres, kus on kasva-
mas kolm last.

Nii näiteks oskab Krister arvestada
sellega, et Meritile on äärmiselt olu-
line aeg-ajalt üksi olla. Kuna pärast
Pärnusse kolimist ja laste sünni
on naises kasvanud soov tegeleda
hingelähedasemate asjadega, on ta

www

asunud teostama oma unistust töötada fotograafina. Fotode töötlemine on aga aega ja keskendumist nõudev protsess, mistõttu Krister võtab mõnikord nädalavahetustel lapsed ja sõidab oma vanemate juurde. Nii võimaldab ta Meritile nii vajalikku üksiolemist. Vastupidi Meritile ei igatse aga Krister üksiolemist taga. Kuna tema on pikad päevad pealinnas tööl, on talle ülitähtis just perega veedetud aeg. Nii sai rangete näiteks Meriti välja pakutud laupäevane laste ujumistrenn, mis oleks ampsanud suure osa pere ühisest ajast. Igal nädalavahetusel käiakse hoopis koos väljasõitudel ja tehakse sporti.

Jagatud tööd

Pireti ja Andrese kooselus väljendub vastastikune toetus tööde jagamises. Koos on laotud müüri ja ehitatud laste mängumaja, ühiselt pestakse pesu ning tehakse ka süüa. Piret usub, et kui tal oleks kodus mees, kes pärast tööpäeva visanuks jalad lauale ja jäänud sooja toidu serveerimist ootama, oleks ta lõpetanud hullumajas.

Kuna Krister on aga kasvanud peres, kus söögi valmistamine oli pereema pärusmaa, on neil Meritiga esinenud sellel teemal ka pingeid, mis praeguseks on siiski lahendatud. Kodurahu huvides on kokku lepitud, et on täiesti normaalne aeg-ajalt toitu koju tellida või süüa valmistoit. Samas tunnistab Merit, et nüüd, mil temal otseselt pidevat söögivalmistamise ootust ei lasu, on tal endal rohkem motivatsiooni töölt naasvat meest hea ja paremaga kostitada.

Aeg kahekesi olemiseks

Kuna peale kodutööde on ühes paarisuhtes äärmiselt oluline pühendada aega ja tähelepanu ka teineteisele, on Krister ja Merit lausa kalendrisse kirja pannud, millal nad selleks aega võtavad. Eriti oluline on see Kristeri jaoks. Kord nädalas püüavad abikaasad leida hetki koos sportimiseks või lihtsalt kahekesi olemiseks, korra kuus käiakse kas kohvikus või teatris. Abikaasad on ühel nõul, et teinekord tähendab see ka teatud valikute tegemist – näiteks saab teadlikult kasutada aega, mil lapsed on parasjagu kodust ära või magavad, isegi kui tuba ongi üle mõistuse sassis.

Ka Piret ja Andres püüavad kolme lapse kõrvalt leida aega teineteisele. Pärast Aaroni sündi võttis mees lapsehoolduspuhkuse ning on juba ligi poolteist aastat olnud kodusele naisele abiks. Õigemini Aaron ongi rohkem issi laps ja see oli ka Andrese eesmärk isapuhkusele jäädes. Kui ta tütarde kõrvalt tegi pikki tööpäevi ega näinudki õieti nende kasvamist, siis kolmanda lapse kasvamisest ta enam ilma jääda ei soovinud. Tänu sellele, et mõlemad olid kodused, kasutasid nad kahekesi olemiseks just päevaseid aegu, mil tüdrukud olid koolis ja lasteaias ning Pireti ema sai valvata pisipoega. →



1/2 rekl

Siis käidi koos jalutamas ja pärast kohvikus, mille käigus oli aega segamatult arutada nii maailma- kui ka südameasju, ning õhtud pühendati terve perega koosolemisele. Et aga needsamad õhtud ei veniks liialt pikaks, leppisid Piret ja Andres juba esimese lapse sünni järel kokku, et laste varane voodiaeg on asi, mille üle nende peres ei vaielda. Nii on nad suutnud kolme lapsega majapidamises luua korra, kus hiljemalt kell üheksa on kogu väiksem seltskond oma voodites. Mõlemad on veendunud, et pikk uneaeg on võtmeks, et ka lapsed oleksid rahulikud ja jõuaksid rohkem, rääkimata väärtuslikust paarist tunnist õhtuti, mil majas on vaikus ja emal-isal aega iseendale.

Märksõna „uni“

Piisav uni ei ole oluline vaid lastele. Ehkki Krister on nädala sees suuremalt jaolt ära, saab ta siiski öösiti oma unevajaduse kaetud.

Erinevalt Meritist, kelle ööd Ramsese kõrval on veel siiani võrdlemisi rahutud. Lisaks kasutab naine sageli



Ootuse ja reaalsuse kokkupõrge

TEELE REILJAN, Katriito nõustamis- ja psühhoterapiakeskuse kliiniline psühholoog ja perenõustaja

Lapse sünn on erakordselt rõõmus sündmus, kuid paarisuhtele võib see tähendada ka väiksemat või suuremat sorti kriisi. Probleemid tulenevad tavaliselt ootuste ja reaalsuse vastuolust, sest kujutleme, kuidas laps meid partneriga veelgi enam lähendab. Vahel aga ei saabu see oodatud õnnis lähedus kohe (eriti esimese lapse puhul) ning see võib tekitada hirmu ja üksildustunnet.

Meestel ja naistel on lapse sünniga eri laadi kogemused ja seetõttu on ka lapse arengus nii isal kui ka emal erinevad rollid ja funktsioonid. Naistel on ehk pisut keeruline ennast mehe positsiooni asetada ja näha, et ka meestele on lapse sünn ärevust ja stressi tekitav elusündmus. Stress aga ei ole alati negatiivne, vaid see on ka kohastumiseks vajalik reaktsioon. Uue peresituatsiooni ja lisandunud pereliikmaga kohanemine võtab aega.

Tasuks alati meeles pidada, et partner on täiesti eraldiseisev inimene – ta ei pea kogema meiega samu tundeid ja rõõmustama sarnaste asjade üle, inimestel on oma tunnete väljendamiseks palju viise ja keeli. Erinev kogemus ja teistsugune emotsionaalne reaktsioon on tõenäoliselt hoopis ressurs, mitte puudujääk. Et paarisuhte selle suure kohanemise keskel päris unarusse ei jääks, võiks ka beebide vanemad endale vaid kahekesiolemise aega lubada.

Püüdke oma emotsioone jagada, ka negatiivseid, sest turvalist suhet saab luua avatud suhtlemisega. Samas ei peaks ennast ka süüdistama, kui sel kiirel ajal läheduseks ja jagamiseks jõudu ei ole. Iga asi omal ajal. Tasuks alati meeles pidada, et see on üks erandlik periood ja parim võimalus lubada endale ebatäiuslikkust ning nautida elu üks päev korraga.

just laste öist uneaega fototöötuseks, mistõttu on ta eriti tänulik abikaasale, kes laseb tal nädalavahetuste hommikutel magada ning on võtnud laste kantseldamise ja pannkookide tegemise enda õlule.

Vahetustega töö usku on ka Piret. Kuna Aaron ei pidanud esimesel eluaastal magamisest eriti lugu, ärgates öösiti lausa mitu korda tunni jooksul ning uinudes ka päeval vaid 30 minutiks korraga, pidasid abikaasad targemaks magada mõnda aega eraldi tubades. Pireti sõnul oli hädavajalik, et vähemalt üks vanem oleks hommikul välja puhunud ja selge peaga. Nii kujunes selleks ajaks lausa olukord, kus elati justkui eri ajavööndites – mõlemad olid küll kodused ja elasid ühe katuse all, kuid kohtusid vaid paariks hetkeks päeva jooksul ning suhtlesid teineteisega õhtuti isegi sõnumite teel, kuna Piret läks Aaroniga varem magama ning tema kõrvalt ära tulla enam ei õnnestunud.

Sel ajal, kui pisipoeg ema elava lutina kasutas, tegeles isa tüdrukutega ning varahommikul poisiga, et Piret saaks lühikeseks jäänud öid hommikutundide arvelt pikendada. Piret rõhutab taas kord, et kui tema naisena teadis, et selline periood on ajutine, siis oli talle seda olulisem, et seda ei unustaks ära ka mees. Õnneks, nagu elus ikka, järgneb mõnale tõus ja hetkest, mil Aaron läks eraldi tuppa magama ning Andres naasis oma voodisse, avastasid abikaasad endid justkui teistelt mesinädalatelt!

Läbi raskuste läheduse poole

Meriti sõnul on nende suhe laste kõrvalt näinud paremaid ja raskemaid aegu, kuid on praeguseks tänu sellele oluliselt tugevam kui enne. Ta usub, et igaüks peab õnne leidma üles iseeneses, ei saa jääda lootma, et keegi teine teda õnnelikuks teeb. Et laste saamine muudab inimest niikuinii väga palju ja sunnib rohkem peeglisse vaatama ning ennast analüüsima, töötab see ka suhtele kasulikus suunas. Nüüd ollakse juba teadlikumad iseenda ning abikaasa vajadustest, ei tekitata tühjast tülisid ning osatakse ka teineteise olemasolu rohkem hinnata.

Ehkki Andres võtab oma rolli peres iseene-sestmõistetavalt ega eelda, et naine teda iga pestud taldriku eest õlale patsutab, usub Piret, et teineteise tunnustamine, ka väikeste asjade eest, on oluline. „Võib-olla just tänu sellele, et Andres mult seda ei eelda, ongi mul talle häid sõnu nii lihtne jagada?“ juurdleb naine.

Nii Merit ja Krister kui ka Piret ja Andres kinnitavad, et laste ja kohustuste kõrvalt on eluliselt oluline tegeleda veel millegagi, mis hinge toidab. Kristeri jaoks on selleks nädalavahetusel toimuvad korvpallimängud. Andres aga tegeleb lisaks oma põhitööle IT-vallas mesindusega. Merit pildistab ja annab lasteaias muusikatunde ning Piret

lõpetab juba oma teise kudumiraamatu kokkupanemist ja hiljaaegu asutas käsitööettevõtte. Õdesid ühendab peale selle ka laulmine vokaalansamblis Mirt.

Selleks, et mitte end ema või isa rolli sisse unustada, on mõlemad paarid veendunud, et vahel tuleb koosolemiseks jõuga aega võtta. Olgu selleks siis vanavanemate või lapsehoidja abi kasutamine, ent miks mitte ka lastega seotud kohustuste jagamine mõne teise perega, kel sarnased mured. Et Meriti ja Pireti pered ning ka nende ema-isa elavad ühel tänaval, on nad koos ühe naabriperega loonud laste logistika korraldamiseks lausa Exceli tabeli. Iga selline pisiasi on abiks, et kohustuste koorma all mitte murduda. Eriti suurt tänu tunnevad õed oma ema ees, kuna tema on laste hoidmisel olnud alati suureks abiks.

Piret rõhutab veel üht olulist aspekti, mis beebi ja pere kõrvalt aitab paaril oma suhet värskena hoida – huumor! Heatahtlik nöök enda või partneri kulul, pisarateni naer abikaasa naljade üle, laste murede lahendamine läbi huumori – see kõik on vajalik, et säilitada värsk vaim ja positiivne mõtlemine. ☺