"Soovin emaks olemise kõrval olla veel keegi."

"Oi, te olete tegelikult ju täitsa tore inimene, malbe ja lahke. Aga "Õnnes" paistate hoopis teistsugune!" Selliseid tõdemusi on Rakvere teatri näitleja ***Maarika Mesipuu-Veebel*** *kuulnud enda kohta mitmeid kordi.*

TEKST: **KERTTU JÄNESE** FOTOD: **HELE-MAI ALAMAA**

Tegelikult see lõbustab **Maarikat** (34), kui mõnes ametiasutuses oodatakse temalt iseteadlikku järsku suhtumist. Nii nagu "Õnne 13" Uuevariku miniale Anule omane. **Jaen Joonatani** (1 a 4 k) sünni järel pole Maarika telesarjast eriti eemal olnudki, sest temaga samal ajal – üllatus, üllatus! – oli käima peal ka seriaali-Anu.

Oma esimese etteaste "Õnnes" on teinud ka Jaen – kolmekuuselt ja Anu pojana. Praegu on Anu tegemisi seriaalis siiski pisut harvem näha. Võtted on Tallinnas pühapäeviti, kuid igal teisel nädalavahetusel on Maarikal pealinnas ka kool ning ajad kattuvad. Näitlejatar õpib Põlistarkuse ja Rahvaravi Koolis sünnitoetajaks. "Stsenarist arvestab "Õnne" kirjutamisel, mis ajal keegi näitlejatest osaleda saab," paljastab ta teletöö köögipoolt.

"NONII, HOOPIS POISS, TÜDRUKUNIMESID SIIS ENAM MÕTLEMA EI PEA!"

Maarika istub oma kodus Rakveres akna all, püüab meile naeratades ja teretades minimaalselt suud liigutada, sest samal ajal, pildistamise eel, annab meikar ta huultele viimast lihvi. Majakesest, mille elutoaaknast näeb iidset Vallimäge nagu peo pealt, saab üheks päevaks fotostuudio. Stilist, meikar, juuksur – kõik askeldavad ümber Maarika. Fotograaf käib nagu õhinas jahikoer toast tuppa ja osutab siis magamistoas asuvale riidekapile. Siin ees pildistamegi kaanefoto – sünnib tal otsus.

Kogu selle rõõmsa kaose keskel uitab noorperemees Jaen uudishimulikult ja enesekindlalt ringi. Äkki haarab ta mul näpust, tirib kaasa ja juba seisatame kesk magamistuba. Jaen jutustab elavalt midagi, käed käimas – veel ainult talle endale arusaadavas keeles. Ning jääb siis mulle uhkelt otsa vaatama. Tõlkes kõlaks see nii: "Muide, sellessamas magamistoas ma ju sündisingi!"

Kodusünnitus – jaa

Sünnile eelnes filmilik sündmusteahel. Oma 37. rasedusnädalal oli Maarika sõitnud Muhumaale vanematekoju, et enne lapse ilmaletulekut pisut puhata. Abikaasa **Jaak** (33) tegi samal ajal nende Rakvere kodus remonti. Ja siis, prauh! keset ööd tulid naisel veed ära. "Minu esimene mõte oli, et praamid ju veel ei käi! Aga olin kindlalt otsustanud kodus sünnitada. Helistasin oma sünnitoetajale, kes soovitas hakata vaikselt asju pakkima ja varahommikul esimese praamiga mandrile tulla," jutustab Maarika muiates. Nii ta oma õdede abiga tegigi. Praamilt maha astudes kolis end kähku abikaasa autosse ümber. Kiiresti käidi veel Tallinnast läbi, et sünnitoetaja Karita Mikkolt sünnitusvann saada, ning järgmisena ämmaemand Ingrid Kaoküla juures, kes kõhubeebi südametoonid heaks hindas, ning juba võetigi suund Rakverre.

"Jaak, tule räägi sina ka," kutsub Maarika, enda kõrvale ruumi tehes. "Oh, ma ei mäleta enam," heidab mees nalja, kuid tõsinedes tõdeb, et oli algusest peale kodusünnitusega päri, sest see tundus loomulik valik. Asi kulmineerus sama päeva õhtul. Parajal hetkel saabus ka sünnitoetaja. "Mina toimetasin ja nokitsesin seal teha, mida vaja. Valisin muusikat ja süütasin küünlaid," meenutab Jaak.

"Mul tuli kohe selline ürgne link," jätkab Maarika õrnalt. "Aegade algusest, kui naine kodus sünnitab, on mehed vett ja puid sauna tassinud, vaadanud vanemate laste järele. Ja nüüd minu mees teeb täpselt sedasama, hoolitseb kõige eest. See oli nii armas."

Mõte kaasata sünnitoetaja – ja ehk ka ise seda ametit õppima minna – tiksus Maarikal kuklas juba enne lapseootele jäämist. "Hiljem, kui käisin juba rasedate gruppides, tajusin, millist toetust naised vajavad. Tundsin, et saaksin ja tahaksin seda pakkuda. Sünnitoetaja hoiab sünnituse juures justkui seda kõrgemat mõtet, ühendab mehe, naise ja sündiva lapse. On otsekui tõlk, selgitab lahti ämmaemanda meditsiinilised protseduurid ning vajadusel hoolitseb ka ruumi eest. Ta ei tule mehe ja naise vahele, aga toetab ka meest, kui vaja."

Maarika peab oluliseks tööd, mis koos sünnitoetaja ja Jaaguga juba enne tähtsat sündmust ära tehti. Seega mingit hirmu tal sünnitusele minnes ei olnud. "Teadsin, et kõik läheb hästi. Sünnitus on loomulik ja vaimne toetus kergendab seda. Ütlesin sünnituse jooksul vist sadu kordi välja hingates: jaa!" seletab noor ema. Nüüdki, meie jutuajamise jooksul ütleb ta korduvalt, rahu tekitava tämbriga sedasama sõna. Kord peaaegu sosinal, siis jälle jõulisema häälega. See mõjub niivõrd lõõgastavalt ja sisendavalt, et hakkan ka ise mõttes jaa'sid kordama.

Unistus luua lapsele ja endale kõige mõnusam võimalik sünnikogemus läkski täide. "Täiega!" kinnitab Maarika. "Minu meelest haiglas sekkutakse liiga palju, selle asemel et jälgida. Samas on see väga okei, kui inimene tunneb end just sünnitusmajas turvaliselt."

Aga kui kodus sünnituse ajal midagi ootamatut juhtub? →

Siinsamas magamistoas sündis Maarikale ja Jaagule Jaen.

→ "Sünnitoetaja või ämmaemand on terve aja sinuga sind jälgimas. Ta ei käi teiste patsientide juures ega lähe vahepeal koju põhjusel, et vahetus lõppes. Seega ta oskab su seisundit hinnata. Kui midagi kiiva kisub, on see tavaliselt ammu enne näha ja turvalisel hetkel minnakse haiglasse. Usaldan ka lapse tarkust – beebid teavad, millal ja kuidas nad sünnivad."

Maarika on rahul, et kodusünnitus on seadustatud ja abiks käivad ettevalmistuse saanud ämmaemandad, ainult sünnitoetajat üksi ei julge ta soovitada. Maarika enda ämmaemand saabus umbes tund enne Jaeni tulekut. Kui beebipoiss kümme minutit enne ühtteist õhtul vanni vupsas ja Marika ta sülle võttis, võis Jaak kuulutada: "Nonii, tüdrukunimesid me enam mõtlema ei pea!" Varem oli neile öeldud, et sünnib tüdruk, tuli aga poiss.

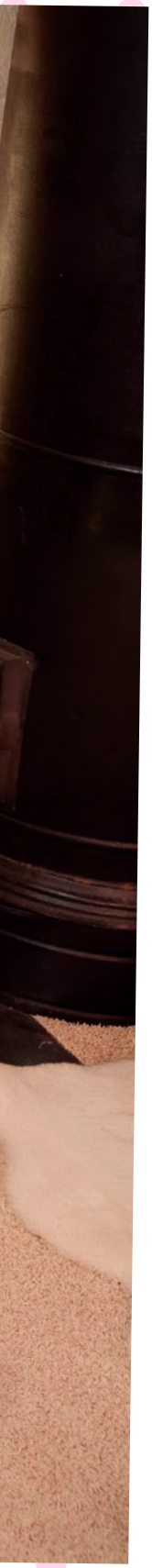
Jaen on vana Muhu nimi ja Joonatan tuli Maarika ühest lemmikraamatust "Vennad Lõvisüdamed". Pisipoiss saalib siia-sinna, on külaliste tähelepanust meelitatud ja aval. "Homme, kui kahekesi oleme, hakkab tal igav," ütleb ema tehtud murega. Maarika ise oli ülitundlik laps. "Mind ajas nutma, elasin kõigele tohutult kaasa," meenutab ta. "Keegi ei osanud mu emotsioonidega toime tulla. Minu jaoks oli aga elu keeruline – pidin minema situatsioonidesse, mida ma kartsin ega mõistnud."

Kasvades hakkas Maarika otsima lahendusi, sest üksindus- ja süütunne saatsid teda endiselt ja segasid isegi tööelu. Ajal, mil ta juba Rakveres näitleja oli, puutus Maarika kokku TRE praktikaga, mis lähtub ideest, et inimese alaseljas on niude-nimmelihas, mis kogub stressi. Sügavale kehasse talletunud stressi saab aga harjutuste abil välja väristada. "Me õpime elu jooksul keha reaktsioone alla suruma, kuid see ei tee head," selgitab Maarika. "Nägin nüüd, kui tark on keha – ta tahab pinged välja nutta ja vabastada." Rännaku meetodi abil jõudis näitlejanna selleni, et tema elu on palju mõjutanud kunagine sünnikogemus. "Kogesin selle teraapia käigus iseenda sündimist. Ja kuidas meie põlvkond sündis? Meid viidi kohe peale ilmaletulekut ema juurest minema. Tundsin, et see arusaamatu, meeletu üksindus- ja hüljatustunne pärineb sealt. Sünni hetkel otsustab inimene, milline maailm on – see on ka sünnitoetuse alusmõte."

Kodu väikelinnas – jaa

"Teeme loo ikka Rakveres, püüaks sellest pealinna painest vabaneda," ütles fotograaf, kui kavandasime Maarikaga kokkusaamist. Elu võimalikkus väljaspool Tallinna rullub Maarika, Jaagu ja Jaeni kodus ehedalt lahti. Pereisa pakub *croissant*'e ja kohvi, ahjus praksub tuli ja kõik pühivad higi, sest juba inimeste hulgaga oleme

Rinnapiim on väga hea, nii et kuni Jaen vähegi tahab, võtku aga, arvab Maarika ega kiirusta lõpetama.



ruumi temperatuuri kõvasti tõstnud.

"Kas ta end ahju vastu ära ei kõrveta?" muretsen, kui rõõmsalt ja väsimatult edasi-tagasi sõeluvat Jaeni jälgin.

"Miks?" teeb Jaak suured silmad. "Ta on ju sünnist saati näinud, et see on kuum."

Vanemad tahavad, et poisi kasvukeskkond oleks rahulik ja turvaline. Rakvere on selleks hea koht. Maarika on ise küll seitse esimest eluaastat Tallinnas elanud, kuid siis Muhumaale kolinud. "Mulle meeldis lapsena ka Tallinna-elu, aga kui ma mõtlen oma maaelu kogemusele, siis pojale tahaksin just seda rohkem pakkuda," tõdeb ta. "Rakveres on loodust ja rahu, laps saab Vallimäel turnida ja kolada. Loodus on nii oluline, jaa! Samas on siin ka need hüved, mida päris maal pole – huvialaringid ja koolid."

Jaak jätkab: "Rakveres ei kulu aega ühest kohast teise liikumiseks ja jõuad mõnusalt oma asju teha. Viimsist Õismäele sõita on sama mis Rakverest Tallinna." Mehe hääles on saarlase laulvat tooni, sest ta emapoolne suguvõsa on pärit Saaremaalt, Jaak ise on suvesaarlane.

Kui Maarika pärast keskkooli lavaka katsete lõpuvoorus napilt välja langes, läks ta õppima noorsootööd. Lastelaagris kasvatajatena nad Jaaguga kohtusidki. Olgugi et mehest sai hiljem hoopis masinaehitusinsener. Laste ja noortega suhtlemine Maarikale sobib ning Tallinna Pedagoogilises Seminaris õppis ta valikainetena ka liikumist ja näiteringi juhendamist. "Mõtlesin, et arendan ennast, sest tahan saada näitlejaks – seda ma ei jäta!" lausub Maarika, ja mis salata – korraks on ta hääletoon täpselt nagu Õnne-Anul. Ütlen seda talle. "Anu on iseteadlik, nõuab elult välja selle, mille arvab oma osaks. Seda võib minus ka natuke olla," möönab Maarika.

"Aga see avaldub sul leebemalt. Anu on järsk, sina ei ole," pöördub Jaak naise poole. Mees meenutab naerdes, kuidas ta õel sõbranna külas käis ning Maarika-Jaagu pulmapilti nähes hüüdis: "Mi-is, su vend elab koos s e l l e *bitch*'iga?" – "No ma ise ei arvaks, et ta *bitch* on," muigab Jaak. "Õde vabandas, et tegelikult täitsa tore inimene."

Jaak järgnes Maarikale Viljandisse, kui naine sinna teatrikooli sisse sai ja hiljem ka Rakverre.

Abielu – jaa

Koos on nad olnud 13 aastat ja abiellusid tutvumise kümnendal aastapäeval. Elutoa seinal on suur pulmapilt – Jaak ja Maarika suvisel Saaremaal. "Kümme kraadi oli ehk sooja," nendib toonane pruut, kes pildil on paljaste õlgadega. Abielluti Jaagu ema lapsepõlvekodus. "Seda oli nii tore avastada, et Jaagu emapoolne suguvõsa on ka Saaremaalt pärit," rõõmustab Maarika, kelle juured on Muhus. "Pühade ajal saame minna ühte kanti, mitte ei pea Eestile ringi peale tegema." →

Konstellatsioonid.ee

Konstellatsioonid OÜ

pakub rahvusvahelise õppekava alusel konstellööride koolitust

„Perekonstellatsioonid, süsteemne fenomenoloogia ja konsulteerimine"

16.veebruar 2018 – 14.veebruar 2020

9 õppemoodulist koosneva programmi õppejõududeks on rahvusvahelise konstellöörde ühenduse IAG/DGfS* ja IKSR´i* poolt tunnustatud ning sertifitseeritud konstellöörid-terapeudid:

Tiiu Bolzman – Ladina-Ameerika Perekonstellatsioonide Instituudi looja ja juht, konstellöör ja terapeut (Argentiina, Buenos Aires);

Mihhail Burnjašev - Konsultatsioonide ja Süsteemsete Lahenduste Instituudi (IKSR) direktor ja õppejõud, konstellöör ja terapeut (Venemaa, Moskva);

Olga Knjazeva – Tallinna Süsteemsete Lahenduste Keskuse looja ja juht, õppejõud, konstellöör ja terapeut (Eesti, Tallinn);

Kalmer Kase – Konstellatsioonid OÜ looja, juht ja koolitaja, konstellöör ja terapeut (Eesti, Tallinn).

Programm vastab rahvusvahelistele konstellööride väljaõppe ning kvalifikatsioonistandarditele ning selle täies mahus läbinud saavad Moskva Konsultatsioonide ja Süsteemsete Lahenduste keskuse tunnistuse.

Registreerimine ja info www.konstellatsioonid.ee

→ Miks abielluda pärast kümme aastat kestnud kooselu?

"Sest ma ei teinud varem ettepanekut," ütleb Jaak oma saare-huumoriga. "Mõtlesin, et peab ikka kindel olema... Tegelikult, aastad läksid ja kogu aeg oli midagi pooleli. Kui olin abielu-ettepaneku teinud, avastasime juhuslikult, et suvel saab kümme aastat meie tutvumisest. Vaatasime, et sama kuupäev on siis laupäev – sobib pulmapeoks hästi!"

Kui paar läks Kuressaare kirikuõpetaja juurde, küsis too: "Kümme aastat olete koos olnud, aga miks teil siis veel lapsi pole?"

"Sellepärast tahamegi abielluda, et saaks lapsi tegema hakata," vastas Jaak õpetejale.

"Vanasti ju enne ikka abielluti, kui hakati lapsi saama, tänapäeval on pigem vastupidi: enne lapsed, siis abielu. Vast sellepärast isegi kirikuõpetaja imestas," pakub Maarika. Mida rohkem Jaen iseseisvub, seda kergemaks pereelu läheb, leiab noor ema. Pärast sünnitust oli füüsiliselt valus ja imetamisest tekkisid õlapinged. Beebiga tegelemise kõrvalt polnud aega isegi süüa teha.

Jaak tõuseb äkki püsti, kuulatab ja käib uurib, kas vahepeal õue magama viidud Jaenil on ikka magus uni. Poiss magab mitte kaugel sõprade kingitud õunapuust, mille alla vana kombe kohaselt platsenta maha maeti. Ikka austusest – oli ta ju kõik need pikad kuud emaüsas olevat last toitnud.

Koduseid kohustusi jagavad Jaak ja Maarika kahe peale. Naiste- ja meestetöid pole, kes parasjagu jaksab, see ka vajaliku ära teeb. "Jaak, on see sulle endale ka loogiline, et teed koduseid asju nagu minagi, sest see on loomulik?" küsib Maarika igaks juhuks. Mees muigab: "Jaa, muidugi! See on minu laps ja minu kodu ju samamoodi." Mõlemad tõdevad, et on üksjagu mugavad. "Kui saame võtta hetke ja lõdvestuda, siis seda ka teeme. Vaatame koos mingit filmi, selle asemel et paaniliselt kuskilt plekke maha nühkida. Võibolla sellise suhtumise taga see remont meil ka seisab?" naerab Maarika. "Tahame elult pigem elamusi kui säravat välist keskkonda. See pole nii oluline, mida teised arvavad – kui remonditud on maja või kui puhtad on peenrad."

JAEN MAGAB LÕUNAUND MITTE KAUGEL ÕUNAPUUST, KUHU ALLA ON MAETUD PLATSENTA.

Jaak tuleb tagasi sõnumiga, et Jaen nohiseb vankris endiselt magusalt. Onneks on poiss olnud hea magaja ja andnud emale paar-kolm tundi päevas iseenda jaoks. Öösiti pole karjunud, gaasivalusid pole olnud. "Äkki ikka seesama pehme sünni teema?" pakub Maarika. "Või äkki me oleme ise rahulikud? Kannatame rahulikult ära, kui ta nutab, ega lähe selle pärast endast välja," arutleb Jaak.

"Jaak on eriti rahulik," tõdeb Maarika. "Aga kui lapsel on hammaste tuleku vaev, siis tunnen küll nukrust, et ma ei tule tema rahustamisega toime. Aga kuna Jaak närvi ei lähe ja mina saan siiani oma sünnitoetajaga aru pidada, siis oleme hakkama saanud. Tean ju tegelikult isegi, et mida rohkem suudan end lõdvestada, seda rahulikum on laps."

Eneseteostus emapuhkusel – jaa

Maarika ei kiirusta Jaeni lastehoidu panema, kuigi väljaspool kodu toimetamisi jätkub. Ent kuni lapse kolmeseks saamiseni tahaks ta olla võimalikult palju pojaga koos. "Kui seda isegi riiklikul tasandil toetatakse, et võid nii kaua lapsehoolduspuhkusel olla, siis järelikult on see oluline," arvab naine. "Muidugi on arusaadav, kui raha pärast on vaja enne tööle minna. Mul on see õnn, et olen saanud lapse kõrvalt mõõdukalt endale meeldivate tööasjadega tegeleda. See hoiab mu isiklikku olemist tähtsana: et ma olen veel keegi, peale selle, et olen Jaeni ema."

Lisaks seriaalivõtetele ja õpingutele on Maarika seotud improteatriga Impeerium, mille asutas tema kursus 2009. aastal. Selles teatris sünnib kõik kohapeal. Viimatises tükis, romantilises komöödias, mängivad kaks meest ja kaks naist, kellest peab moodustuma kaks paari. Millised paarid tekivad, kes kellesse armub – kõik on lahtine. "See on nii vabastav ja loov," kiidab Maarika. "Olles dramaturg ja näitleja ühel ajal, pead olema sada protsenti kohal ja mängima."

Kui Maarika Tallinnas tööl või koolis käib, on rinnalaps Jaen emaga kaasas. Jaagu vanemad elavad pealinnas, nii on poiss ema töiste toimetuste ajal nende või oma isa hoida. "Ma ei tea, kas on olemas imemisvajadus," arutleb Maarika. "Lapse vajadus on pigem ema rind ja lähedus. Annan seda nii palju ja nii kaua, kui ta ise soovib. Väikelapsed ju kõike süüa ei taha. Mina aga toitun tervislikult ja nii saab ta kõik vajalikud ained ikka kätte."

Maarika väristab korraks õlgu ja tõmbab pleedi ümber. Minul külmetavad varbad, kuigi olen jalad diivanile kerinud ja taksikoer Deisi lamab peaaegu nende peal. Jaak tõuseb püsti. "Peaks tuld alla panema, inimesi on ju vahepeal vähemaks jäänud." Meilgi on aeg tagasiteele asuda.

Naiselik, õrn, ingellik, emalik, eestiaegne – nii iseloomustas Maarika stilistile riideid, mida ta pildistamisel kanda sooviks. Avastan, et just selline on ta ise – isegi siis, kui koduriided seljas.