

„Tahan uuesti sukelduda minna, ma pole seda teinud paarkümmend aastat. Mõne keele võiks juurde õppida. Reisida tahaks, seljakotiga matkama minna,“ ütleb Kaidi Klein.

FOTO: RAUNO VOLMAR

ELUSTIIL

50

## on uus

Praeguste keskealiste emad läksid 55-aastaselt oma väljateenitud vanaduspensionile. Vaid põlvkond hiljem elavad viiekümnesed naised sootuks teistsugust elu: neil on väikesed lapsed, kadestusväärne füüsiline vorm ja uued võimalused end tööle proovile panna.

30



Tiina Kruus

tiina.kruus@lehed.ee

Mäletan 1990-ndate keskpaika, kui mu ema ei jõudnud kuidagi ära oodata pensionile pääsemist. Kuigi tervis oli tal korras ja vaim virge, oli ta tähtsaks verstapostiks valmis. 56-aastasena ta ka pensionile läks.

Kui praegu ennast tema asemele kujutan, ei suuda ma hästi uskuda: kas tõesti kehtisid alles paarkümmend aastat tagasi sellised tärimid, et vähemalt 55-aastane naine võis minna vanaduspuhkusele? Pensionile mineku ea edasilükkamine kümmeaastase võrra pole olnud üksnes aritmeetiline fakt, vaid tähistanud olulist nihet ka ühiskondlikus teadvuses, eriti naistesse puutuv. Viiekümnesed ei ole enam pensionieelikud, vaid vitaalsed naised, kes elavad endast märksa noorematega võrdväärselt. Ja kuigi Eesti tööturul pole üle 50-aastased inimesed veel ülemäära nõutud, muutub see suhtumine iga päevaga.

Küsisime kolmelt umbes 50-aastaselt naiselt ühe küsimuse: kas 50 on uus 30? ●

## Ma ei mõtle sellele, kui vana ma olen

Teletojmetaja Kaidi Klein (48)

Minu jaoks ei ole oluline, kas olen 38 või 48. Pole tähtsust, mis number on parajasti nelja järel – pean ikka aeg-ajalt meenutama, kui vana ma täpselt olen. Kui 40-aastaseks sain, käis mingi klõps, tundsin, et noorus on seljataga ja keskiga läheneb. Aga siis mõistsin, et see on kinni mu enda suhtumises – mu elus ei olnud miski muutunud. Viimased aastad on olnud parim aeg mu elus.

30. eluaastates olin abielus ja elasin USA-s. Kasvatasin last, töötasin kunstigaleriis. Kui pärast lahtust Eestisse tagasi tulin, jätkasin sealt, kus minnes pooleli jätsin – vana ülemus muusikaäris pakkus kohe tööd. Siis kutsuti mind telesaateid toimetama, olen olnud väga paljude ägedate saadete, viimati superstaarisaate ja „Kolmeraudse“ kaadri taga.

Telesaadete toimetamine pani unistama suuremalt. Tahtsin teha dokumentaalfilmi. Poleks arvanud, et minule kui peamiselt muusikatoimetajale pakutakse teha dokumentaalfilmi Ott Tänakust. Kahtlemata on see olnud mu karjääri tippaeg, toonud meeletult vastukaja nii Eestist kui ka välismaalt ning avanud mu uutele ja veelgi suurematele ülesannetele.

**Mõistujuttu ei aja.** Ma ei võta ennast enam nii tõsiselt, see on teinud inimsuhted lihtsamaks. Olen õppinud „ei“ ütlemata ja enda eest seisma ega lase endale pähe istuda. Eraelus olen õppinud mõtteid valjult väljendama. Ma ei ole naine, kes teeb nägusid ja ajab mõistujuttu. Hõlpsam on öelda, mida tunned või mõtled.

Kui 29-aastasena abiellusin, uskusin, et kogu eluks. Olin väga pettunud, kui kaheksa

aastat hiljem abielu karile jooksis. 40. eluaastates uut kaaslast leida ei ole lihtne, kuna töö ja poeg on olnud minu prioriteet. Vanusega muutub inimene ka nõudlikumaks ega taha igaüht enda kõrvale.

Ennekõike peab mees mind täiendama, mul peab olema temaga hea emotsionaalne, vaimne ja füüsiline klapp. Enam ei klammerdu ma kaaslast külge nii nagu noorem, ei arva, et *happily ever after*, vaid võtan päeva korruga ja naudin teekonda.

Mu vahepealsed suhted pole kuhugi välja viinud. Ükskõik kui palju ma ka haiget pole saanud, olen ikka oma lapselikus siiruses uskunud, et igaühe jaoks on kuskil keegi ja 80-selt ei istu ma üksi kiiktoolis. Mõned sõbrannad kurdavad, et ei leia kedagi, mõni väidab, et talle ei meeldigi keegi. Sellise suhtumisega võibki üksi jääda.

Kevadel kirjutas mulle Facebookis täiesti võõras mees, kes oli mind märganud Tänaku filmi esilinastusel. Ma ei vasta kunagi Messengeris võõrastele, aga kuna ta tegi mulle nii ilusa komplimenti, siis tundus ebaviisakas vastamata jätta. Hakkasime suhtlema ja nii see läks. Oleme täiesti erinevad inimesed eri maailmadest, aga mul on temaga hea koos olla. See ongi kõige olulisem.

**Bioloogiliselt 33-aastane.** 50 on vist, jah, uus 30. Eelmisel aastal läksin elus esimest korda trenni. Seal tehti mulle kehaanalüüs, mis näitas bioloogiliseks vanuseks 33. Nii ma ennast tunnengi. Mind ei huvita viietärnihotell, džunglis seljakotiga liikuda oleks lahe!

Kui ühiskond vahel ka meelde tuleb, et peaksin ennast juba vanana tundma, siis ega see mulle korda lähe. Ma lihtsalt elan ega mõtle sellele, kui vana ma olen. ▶

# Pingutuse puudumine teeb laisaks ja õnnetuks

Perearst Anneli Talvik (50)

**50**-aastane on palju toredam olla kui 20- või 30-ne. Elan juba vähemalt 15 aastat nii, et tean, mida tahan, ja seeläbi väldin tähtsusetut. Minu jaoks pole olemas elukaart, mille keskele jõudjat ootab ees allaminek. Minu täiskasvanuiga kestab mu erialase töö algusest, umbes 25. eluaastast tänapäevani – mõnus elu täis võimalusi end proovile panna.

Kannan veendumust, et niipalju kui oma ajult nõuad, saad ka vastu. Kui inimene teab, et ta tööelu lõppeb 55. eluaastaks, siis nii ta ka oma suusad seab. Inimene ei nõua endalt head füüsilist vormi, hommikuti reibast ületõusmist, kokku lepitud minemisi. Kui keha on kehvast vormis, on seda ka aju ja nii hakkabki täis pallist õhk vaikselt välja voolama.

**Valud ja ülekaal on peas kinni.** Iga inimese tahaks elada võimalikult väikese pingutusega. Süüa maitsevaid toite, juua kaloririkkeid jooke, teha võimalikult palju toredaid asju. Vanuse kasvades tuleb seda protsessi mõista ja aru saada, et tuleb hakata rohkem enda heaks tegema ning see tähendab ka vähem ja õigemini söömist. Naiste menopaus, meeste andropaus toob kaasa kehaliisi muutusi. Kui nõuad oma kehalt toonust, siis ta annab sulle vastu hea vormi. Kui mõtled: „Minu vanuses tulevad valud, väsimus ja ülekaal“, siis nii ongi. Vanad mõtted tuleb üle kirjutada uute teadmistega!

Füüsilise koormuse poolest olen tavaline inimene. Vahel käin regulaarselt trennis, vahel minimaalselt, ainult paar korda nädalas pilateses. Könnin hästi palju, käin mõnikord oma ettevõtte treeningusaalis. Ja kui on periood, kus ma ei saa seda teha, tunnen end

halvasti – mu vaimne võime väheneb ja vajun aina enam vedelemise kütüsi.

Seni on mul vedanud – mul on töö, mis paneb silmad särama, ja mees, kes mulle meeldib. Ülejäänud on tulnud iseenesest.

**Titebuum suhtlusringkonnas.** Mul on neli last: 25-, 22-, üheksa- ja viieaastane. Olen nii palju kahe jalaga maa peal naine, et lastesaamise otsus on olenenud minu jaksamisest – kui peaksin nendega üksi jääma, kas saan hakkama. Abielus inimesi teist korda, kasvatasime oma lapsi eelmistest suhetest. Mõtlesin: kui tuleb kolmas laps, siis ma kätt ette ei pane. Kui jäin üle 40-aastasena ootama neljandat last, kergitasid kolleegid kullmu: kas juba ei aita? Mina aga teadsin, et minu vanaema, kes elas peaaegu saja-aastaseks, sünnitas oma viimase lapse, kui oli üle 45 aasta vana. Meie perekonnas on see tavaline. See, et olen sellises vanuses täiesti loomulikult moel saanud kaks last, on minu teada inspireerinud vähemalt viie lapse sündi minu tutvusringkonnas. Rõõm lastest on praegu täiuslik!

Oma viimase lapse titepõlve ajal otsustasin astuda doktorantuuri. Vaevast oleksin seda töö kõrvalt suutnud. Selles vanuses oskad juba asju korraldada, öösel lapse pärast üleval oles võib ju lugeda ja kirjutada. Olen kohustusis pereliikmetega jaganud, kaasanud töödese koduabilise ja lapsehoidja. Ülikool ja doktorantuur on toonud mu ellu võimaluse väga paljusid uusi asju õppida. 20. ja 30. aastates inimeste idealismi, eluenergia ja toredate mõtete keskele ei satu muidu kui kooli minnes.

Tahaksin rõhutada, et oma elust rääkides väldin kindlalt pühapäevase hommikusaate hüperroõmu, mündil on ka teine pool. Olen



FOTO: ILMAR SAABAS

laste ja doktorantuuri kõrvalt juhtinud kaht firmat, mis tähendab sageli öötööd ja puhkeaja puudumist. Pole aega iseendale ja pole vaikust, et mõelda oma mõtteid. On ette tulnud raskeid hetki, kui tunnen, et sel ööl võiksin puhata, aga ma ei rahune maha. Olen pidanud aeg-ajalt kasutama veidi unerohu, ärevust maha suruvaid meetodeid, lühikest aega karavimeid, sest pean lihtsalt und nii oluliseks. Õnneks olen aru saanud, et ravimid ei lahenda olukorda, kui olen ise elu liiga intensiivseks ajanud. Liikumise ja rõõmu toova tegevusega tuleb ennast rajale tagasi saada. Tunnistan, et olen võinud olla perekonna jaoks liiga vähe olemas, eriti doktorantuuri ja firmade ülesehituse ajal. Aga samuti tean, et keegi ei anna mulle 20 aasta pärast ordenit – aitäh, ema, selle eest, et kandsid meile putru lauale. See aitab lastel saada iseseisvaks ja töökaks, mis ongi hea. Mu vanemad tütreid on suurepärase näide!

**Tillukesed portsjonid ja paastupäevad.** Kaalu normis hoida pole olnud raske, ent selleks pole piisanud üksnes saiakeste ärajätmisest. Olen pidanud veel midagi teistmoodi tegema: vähendasin portsjoneid ja pean paastupäevi. Keegi ei hinda su pingutust, kõik hindavad tulemust – see tõde kehtib nii töös kui ka eraelus. Nõuan endalt palju. Mul pole raske tunnistada, et mul on vahel raske. Samal ajal oleneb kõik kontekstist. Inimesed on rasketes tingimustes ellu jäänud – kuidas siis ei suuda me seda tänapäeva heaoluühiskonnas?! Pingutuse puudumine teeb ainult laisaks ja õnnetuks.

Proovin teha kõike toredat, mida elu pakub, ja olla selle eest tänulik. Ja kui ei õnnestu, ütlen endale: ju polnud see praegu veel minu jaoks, küll kõik tuleb omal ajal. Siis, kui olen vanem.

Viimase lapse titepõlve ajal otsustasin astuda doktorantuuri. Vaevast oleksin seda töö kõrvalt suutnud.

## Vanus on ainult arv

Stilist Jana Hallas (50)

**30**-aastaselt erinesin üsnagi palju praegusest Janast. Inimese arengus pean põhiliseks pidevat õppimist, isiksuse täiustumist ja samal ajal kohalolekut, mille all pean silmas paindlikkust ja ajaga kaasas käimist. Olen olnud üpris sinisilmne – alles hiljaaegu mõtlesin enda jaoks selgeks lause: me ei näe (taju, mõista) maailma nii, nagu see on, vaid nii, nagu oleme me ise. Milline kuldne mõte ja seletab paljut! Samal ajal on see väga lohutav. Vahel ma ei tea, mida täpselt tahan, aga tean, mida ei taha. Naļjakas, kui olin 20-ndates, imestati mõnikord: „Ma ei saa aru, mida sa tahad“, sest ma tõesti ei tahtnud asju, mis enamikule peale läksid. Olen lapsest saati teinud asju omal kombel ja elanud n-õ oma maailmas.

Lähnen lihtsalt vooluga kaasa, ei mõtle ega pinguta, et välja näha ja et välja tuleks, ma lihtsalt olen selline: rahutu, vaimustuja. Enda õigustuseks võin öelda, et viimase paari aasta vältel olen hakanud võrdlemisi korrapäraselt käima kosmeetiku juures põhjusel, et ta lihtsalt on nii armas inimene.

**Bullerby-emme.** Erinevalt 20 aastat varasemast ajast on mul nüüd olemas palju vastu-



FOTO: MARTIN AHVEN

Enamik inimesi sureb juba 25-selt, aga maetakse alles 75-selt.

seid, olen kasvatanud endas kannatlikkust. Kõige imelisem saavutus on see, et mul on kümneaastane Jakob. Poeg sündis, kui olin 39-ne. Ei mäleta temaga seotult midagi väsitavat, ei magamata öid. See, et oled iga hetk oma lapse jaoks olemas ja eriti väikese lapsega kinni rutiinis, on ju loomulik. Sel kombel olen üritanud olla siiani: lapse jaoks olemas, nagu Bullerby emme pliidi ääres, kui laps tuleb koolist koju. Olgu, mitte iga päev, aga olen alati kättesaadav. Pean lapsepõlves tekkinud turvatunnet isiksuse ja tema psüühika arengu seisukohalt äärmiselt oluliseks.

Mulle on see kompliment, et mu pojale meeldib minuga koos asju teha. Muide, ostsin meile rulad, kui ta oli neljane. Rulatama õppisin küll ainult mina... Jalgrattaga sõitsin juba

enne last ja oleme pidevalt sõitnud koos temaga. Auto asemel valime jalgratta ja lifti kasutamise asemel käime treppidest – see on mõtteviis ja elustiil.

**Jõusaal ei kõida.** Sporti pole ma kunagi teinud, paar korda elus olen sattunud jõusaali ja saanud aru, et see pole minu jaoks. Pigem lippan ühe ringi metsa vahel. Paar aastat tagasi proovisin ühel hommikul esimest korda joosta ja vaimustusin, kui hea oli pärast sõrki olla. Üks unistus on mul tegelikult olnud – et suudaksin talvel ujuda. See oleks nii tervislik ja mõnus, aga õiget talisuplust pole veel suutnud ette võtta.

Olen paar aastat üritanud korralikult vett juua, nagu soovitatakse. Varem jõin ainult musta kohvi, see on sõltuvus. Olen püüdnud ka vähem sealiha süüa. Varem sõin kogu aeg sealiha ja kartulit, salatit ei armasta siiani. Aga üritan! Eriti lapse pärast, et hoiduda teda oma kohutavate söömisharjumustega nakatamast. Teisalt ei ole ma kunagi suitsetanud ja mulle ei maitse ka alkohol. Usun probiootiliste toodete kasulikkusse, mugavusest võtan dr. Ohhira probiootikume, mis on kääritatud ehk eriti tõhusad.

Minu jaoks on olnud loomulik raikamist vältiv ja minimalistlik eluviis. Stilisti ja disainerina loon leidlikke lahendusi nii rõivakombinatsioonide kui ka sisekujunduse valas ning üritan teadvustada mõtestatud tarbimist. Vanus on ainult arv – kuidas kellelegi. Siinkohal tuleb meelde üks ütlus: „Enamik inimesi sureb juba 25-selt, aga maetakse alles 75-selt.“