

## Etäsuhteesta kohti yhteistä elämää

- Mila: Moikka! Mun nimi on Milla, ja mä oon kiinnostunut etäsuhteista. Mä oon jo kaks kertaa soittanut Väestöliiton psykoterapeutti Heli Vaaraselle ja kysellyt ensimmäisellä kerralla, mitä tää etäsuhde oikeastaan tarkoittaa, ja sitten tokalla kerralla me juteltiin etäsuhteen suurista tunteista. Ja nyt tällä kerralla on tarkoitus puhua etäsuhteen tulevaisuudesta. Eli joskus se tulevaisuus voi olla hankala, jos ei tiedä, mitä toinen haluaa tai ehkä, jos ei tiedä, mitä itse haluaa ja siitä voi syntyä riitoja. soitetaanpas Väestöliittoon ja kysytään, mitä mieltä Heli Vaaranen on tästä aiheesta.
- Heli: Vaaranen.
- Milla: Moikka, tässä on Milla taas.
- Heli: Heihei.
- Milla: Joo, eli me ollaan nyt jo pari kertaa juteltu näistä etäsuhteista, ja tällä kertaa mua kiinnostais kuulla siitä etäsuhteen tulevaisuudesta. Eli minkä takii ja, onko tää tulevaisuus ja siitä keskusteleminen, niin onko se tärkeätä? Ja jos, niin miksi?
- Heli: Joo. Kyllä tulevaisuudesta on tärkeätä puhua siksi, että molemmat kumppanithan investoi aikaa ja tunteita tosi paljon sellaseen suhteeseen. Ja kun etäsuhteesta kuitenkin puuttuu se, että eletäisiin yhteistä arkea, se puuttuu etäsuhteesta, niin silloin tarvitaan jotakin muuta kättä pidempää, joka vakuuttaa parin siitä, että meidän aika on nyt kuitenkin hyvin käytetty johonkin yhteiseen. Nää tunteet ei mene hukkaan, nää tunteet ei valu hukkaan, kaikki tää aika ei valu hukkaan, vaan meillä on jokin yhteinen päämäärä. Siks etäsuhteissa tulevaisuudesta puhumista, mä pitäisin sitä vielä tärkeämpänä kuin, että lähisuhteessa puhutaan tulevaisuudesta. Etäsuhteissa elävät, puhukaa tulevaisuudesta!
- Milla: No niin, se oli hyvä ohje. No, miten sitten, onko tästä tulevaisuudesta sitten helppo keskustella sen tulevan kumppanin tai puolison kanssa?
- Heli: No, ei siitä kyllä ole helppo puhua. Kumppanit voivat olla ihan keskeneräisiä siinä mielessä, että he eivät vielä tiedä, milloin he ovat valmiita sitoutumaan ja ovatko valmiita sitoutumaan ja millä tavalla. Eikä kumpikaan osaa vielä oikeastaan sanoa varmuuden päälle, että mitä tästä meidän etäsuhteesta ehkä tulee. Mutta etäsuhteessa ois tärkeätä tietää se, että meillä ois jonkunlainen polku johonkin yhteiseen suuntaan. Ja silloin voidaan puhua vaikka, että missä me asuttaisiin tai missä me eletäisiin. Ja tuleeko meistä sitoutunut pari ja välitetäänkö me toisistamme niin paljon, että kaikista näistä vastoinkäymisistä huolimatta me tosiaan haluttais elää yhdessä. Eli

jonkunlainen tulevaisuudennäkymä tarvittaisiin etäsuhteessa, vaikka ihan vaikkapa jostain naimisiinmenosta tai perheestä ei uskallakaan vielä puhua.

- Milla: No, miten sitten näissä parisuhteen säännöissä tai tavoista, miten niistä sitten sovitaan?
- Heli: Joo, kyllä nääkin oikeastaan kuuluu siihen tulevaisuuspuheeseen ja siihen puheeseen, että tuleeko meistä joskus se vakavasti toisiinsa sitoutunut pari. Koska sitoutumiseenhan kuuluu semmosia asioita kuin uskollisuus, lojaalisuus, rehellisyys, ja silloin on tosi tärkeää, että näistä voitaisiin puhua etukäteen, että pari vois sopia, että me ollaan vain toistemme kanssa. Toki on niitäkin, jotka haluaa sopia keskenään, että me pidetään vielä tää juttu auki. Molemmat saavat tavata muitakin, tällastakin on olemassa. Mut sinänsä jonkunlainen sopiminen ois tärkeää siks, että kumppanit tietää, missä kohtaa he ovat siinä kartalla, parisuhteen kartalla. Eli näistä parisuhteen säännöistä ja seurustelun säännöistä, avoimuudesta, näistä kannattais puhua etukäteen, koska ne on osa sitä tietomäärää, mitä toinen tarvitsee uskaltaakseen todella antautua tällaselle etäsuhteelle.
- Milla: Eli tapahtuuko se sitoutuminen sitten juuri näiden keskustelujen kautta näissä etäsuhteissa tai millaisia muita tapoja on sitten sitoutua?
- Heli: No, sitoutuminen voi tapahtua keskustelujen kautta, mutta se ei oo yhtä luja tapa sitoutua kuin se, että toinen sanoo, haluatsä tosiaan olla mun kanssa ja haluan, ja entä haluatko sinä, siis ihan tällasta, että puhutaan siitä vakavan seurustelun aloittamisesta. Mutta kaikki eivät ole näin suorina, jolloin he sitten käsittelevät tätä sitoutumista vähän eri tavalla ja alkavat sitten kuvata ikään kuin sitä polkua, että minkälainen meidän yhteisestä seurustelusta tulee. Ja he vaan kuvaavat itsensä parina, joka seurustelee ja hitaasti tutustuu ja hitaasti myöskin toisiinsa sitoutuu.
- Milla: Joo, okei. Sitten mä mietin sellasta, että onks tää etäsuhte useimmin vaihe, joka on joskus siellä alussa tai keskellä sitä etäsuhdetta? Vai voiks tää etäsuhte olla myös tämmönen pysyvä suhteen muoto, että vaikka asutaan eri maissa tai eri kaupungeissa ihan myös tulevaisuudessa?
- Heli: Joo, no molempia on olemassa. Eli kyllä suurin osa pareista tavoittelee sitä, että jonakin päivänä he voivat yhteisen elämän rakentaa. Mutta on sitten pieni osa heitäkin, jotka kokevat, että tämä kahden elämän yhdistäminen yhdelle paikkakunnalle, se ei vaan onnistu, jolloin he sitten elävät sellasta kahden kodin elämää. Ja kyllä silläkin tavalla voi tulla hyvin onnellisia liittoja, puhutaan tutkimuksesta sellasista parisuhdetyypeistä kuin living-apart-together. LAT-suhteet, erillisuhteet eli asutaan eri paikkakunnilla, asutaan eri osoitteissa, mutta silti saatetaan olla erittäin sitoutunut ja onnellinen pariskunta.
- Milla: Joo, joo tosi mielenkiintoista. Tuntuu, että tosiaan näitä parisuhteen erilaisia muotoja on tosi paljon erilaisia.

- Heli: Joo, niitä on aina vaan enemmän, kyllä. Ei ole vain yhtä tai kahta tapaa tai muutamaa olla parisuhteessa, vaan niitä on hyvin paljon. Se on laaja kenttä tänä päivänä.
- Milla: Joo. No, miten sitten sellasessa tilanteessa, jos on sellanen olo, että toinen ei sitoudu, vaikka ite on täysin sitoutunut?
- Heli: No, silloin mulla on tapana sanoa, että kyllä kannattaa uskoa sitä, mitä toinen sanoo. Eli jos toinen sanoo, että mä en ole vielä sitoutunut ja mä en vielä pysty sitoutumaan. Niin kyllä se kannattaa uskoa, mitä toinen sanoo, vaikka itsestä tuntuu, että minä olisin niin valmis. Ja silloin tarvitaan sitä realismia, että tää on se tilanne, jossa me olemme ja tää on se tilanne, jossa mun kumppani on. Sitten jokainen voi itse päättää, mitä tekee sille tilanteelle. Mutta kyllä se on vaikee mitenkään toista taivutella tai saati pakottaa sitoutumiseen, jos hän ei vielä ole valmis. Ihmisethän myös tarvitsevat eri tavalla ja eri paljon aikaa sitoutumiseen ja siihen, että ovat varmoja, joten siinä voidaan käydä aika kivikkoisiakin polkuja läpi ennen kuin se todellinen, molemminpuolinen sitoutuminen sitten tapahtuu. Etäsuhteet on siitä jänniä, että sitä sinnikkyyttä löytyy paljon ja kestävyyttä. Ja sitä erityisesti tarvitaan silloin, kun toinen ei oo vielä ihan niin pitkällä tässä sitoutumisen prosessissa kuin toinen.
- Milla: Aivan. No, sitten mä mietin sellasta tilannetta, että jos toinen on sitoutunut ja haluais enemmän ja toinen ei anna mitään sellasta – ei tosiaan, häntä ei voi pakottaa ja hän ei halua sitoutua – niin missä kohtaa sitten täytyy luovuttaa ja päättää, että okei, sitten meidän on parempi erota? Ja onko sulla siihen jotain ajatusta, että minkälainen on hyvä ero tällasessa etäsuhteessa?
- Heli: Joo. Nää on aika hankalia tapauksia silloin, kun aikaa on kulunut paljon, ja molemmat on tosiaan investoineet paljon aikaa ja odotuksia ja tunteita ja toiveita etäsuhteeseen, ja silti tuntuu, ettei se toinen vaan ole vielääkään valmis sitoutumaan. Niin silloin mä aina kannustan, että älä moiti sitä, joka ei halua sitoutua, vaan mieti enemmän sitä, mitä itse aiot tehdä tilanteelle, miten itse aiot toimia. Koska minusta tällasissa suurissa elämäkysymyksissä ei voi oikein tavutella toista, ei voi pakottaa toista. Ei voi vaatia toista, joten mieti silloin, mitä itse aiot tehdä elämällesi ja miten itse aiot tämän ratkaista. Ja monihan ratkaisee sen sillä tavalla, että jos sitä sitoutumista ei tule, niin sitten he haluavat päättää suhteen. Ja kyllä nää bänät ja erot etäsuhteissa on aika samanlaisia kuin lähisuhteissakin, että aika lailla kivun kautta ja kipeiden keskustelujen kautta, niin päädytään siihen, että meistä ei nyt tullut paria. Ja etäparit, heillä ei oo mitään jaettavaa, heillä ei oo yhteistä kotia ja yhteistä historiaa saman katon alla, jota he jakaisivat sitten kahteen eri osoitteeseen, vaan molemmat sitten jatkaa vaan elämäänsä eri suuntiin omista kodeistaan.
- Milla: No, mitkä on usein vaikeimmat puheenaiheet silloin, kun puhutaan tulevaisuudesta etäsuhteissa?
- Heli: No, on hirmu vaikeeta sopia jostain perheellistymisestä, että hankitaanko me lapsia vai ei. Ja usein tulee keskusteluja vaikka äidinkielestä, jos ollaan eri kielialueilta. Vaikeita keskusteluja on myöskin esimerkiksi ajankäyttö, jos toisella on hyvin, hyvin työ- ja harrastusorientoitunut elämä, ja sitten toinen on

taas oikein semmonen kotikissa, että ois ihana vaan nyhjäillä siellä kotona. Niin nää on vaikeita keskusteluja, että mistä löytyy se kompromissi, että me molemmat voitais olla tyytyväisiä. Ja tämä tulee usein esiin erityisesti, kun etäparit muuttaa yhteen. Niin siinä voi huomata, että toinen käy hädin tuskin kääntymässä kotona, jos hän on tämmönen hyvin menevä tyyppi, ja toinen taas ois niin koti-ihminen, että hei, mitä tässä nyt tapahtui? Hei, nyt pieni pysähdys ja keskustellaan. Kompromissia, kompromissia, kompromissia. Tää on vaikeaa. Etäparit ei oo oikeastaan joutuneet kauheasti ennen yhteen muuttoaan tekemään kompromisseja. Mut nyt on sitten sen aika, kun he muuttavat yhteen.

Milla: Joo, aivan. Onhan tossa suuria aiheita, mietitään tätä perheellistymistä ja mitä kaikkea siinä olikaan. Niin ei ihme, että ne voi olla vaikeita aiheita, jos ei niissä oo yhtenevät mielipiteet.

Heli: Kyllä.

Milla: No, mitä sitten niissä tilanteissa, joissa tuntuu, että nää keskustelut aina päättyy riitaan, niin mitä silloin sitten kannattais tehdä?

Heli: No, kyllä muuten etäparitkin voivat käydä pariterapiassa, ja he voivat käydä yksittäisiä keskusteluja pariterapeutin kanssa esimerkiksi saadakseen näitä parisuhdetaitoja ja kommunikaatitaitoja vähän kohennettua. Usein on kyse siitä, että ne taidot ei ole kohdallaan tai ei ole kykyä tulla toista vastaan tilanteessa, jossa se ois yksinkertaisesti vaan viisasta tehdä niin, jos kerta parisuhteesta haluaa pitää kiinni. Sittenhän on paljon tietoa, on artikkeleita. Esimerkiks Väestöliittoa on näitä maksuttomia ajanvarauschatteja tai päivystyschatteja, jossa psykoterapeutti antaa tukea ja neuvontaa myös etäsuhteisiin. Eli sillä tavalla myös tätä apua on olemassa. Kannattaa kääntyä sen puoleen, koska semmonen, että joudutan semmoseen riidankierteeseen, niin , niin valitettavasti se vaan kiihtyy semmonen riidankierre, koska molemmat väsyvät, eivät löydä ulospääsyä. Eivät löydä uusia näkökulmia, joten se riidankierre saattaa mennä aika ikävään suuntaan, niin siksi se pitäis puhaltaa poikki ja hakea sitä ulkopuolista apua.

Milla: Joo, tosi hyvä. Tossa tuli monta hyvää vinkkiä, mitä voi tehdä. Miten sitten tän etäparin ystävät tai perhesuhteet ja sukulaiset, niin onko sillä merkitystä, että tutustuuko pari toistensa tähän lähipiiriin vai onks se parempi sitten, että ollaan vaan mahdollisimman paljon ihan vaan sen oman puolison kanssa?

Heli: No, sillä on tosi paljon merkitystä näillä kavereilla ja sukulaisilla. Ne ikään kuin antaa semmosta perustaa ja pohjaa sille seurustelulle, kun tuntee toisen läheiset ihmiset ja tulee toimeen. Se tarkoittaa sitä, että on aika lailla samanlaista arvomaailmaa ja osaa ottaa toiset ihmiset huomioon, ja osaa myös ymmärtää toisten erilaisuuden. Nää on kaikki hienoja ominaisuuksia ihmisessä. Kyllä se tavallaan on myös sellanen testi, että hei, mä tutustutan mun suvun ja ystävät sinun kanssa, että tuutteko te toimeen. Niin kyllä se on kannattavaa. Ja sitten myöskin se, että kyllähän ihminen sitten perheellistymisen jälkeen tulee olemaan paljonkin tekemisissä toisen lähisuvun kanssa. Niin kyllä heihin kannattaa tutustua, että ymmärtää sen

kokonaisuuden, minkälainen seurustelukumppani on, minkälainen hänen perhetaustansa on, hänen läheiset ihmiset, kaverit. Se kertoo tosi paljon ihmisestä ja hänen tavastaan olla ja elää läheisissä suhteissa.

Milla: Sitten mua kiinnostais vielä, että mikä tämmösen etäparin välillä parhaiten ennustaa onnellista suhdetta ja sitä hyvää yhteistä tulevaisuutta?

Heli: No, paras ennuste on se, että on mennyt ihan hyvin tähänkin asti. Eli hyvä menneisyys on paras ennuste sille, että on myös hyvä tulevaisuus. Ei se suinkaan aina pidä paikkansa, koska ihminen muuttuu, kehittyy, olosuhteet muuttuvat. Voi tapahtua kaikenlaista elämässä, mikä sitten järkyttää raiteiltaan tätä hyvin ja tasaisesti edennyttä parisuhdetta. Mutta pääsääntöisesti vois sanoa, että jos on kyennyt etäparina saavuttamaan hyvän olon, hyvän seurustelun, hyvän kommunikaation, hyvät keinot sopia riita ja lohdutella toisen ikävää ja antaa toiselle voimaa ja tunnetta siitä, että hän on hieno ihminen. Niin kyllä nää on aika hyviä ennusteita siitä, että hyvin tullaan toimeen myös jatkossa. Toki poikkeuksia aina on, koska maailma on aika ennakoimaton paikka, ja tosiaan kaikenlaista voi sattua. Ja silloin ei ole mitään varmaa, se on monille vaikea asia hyväksyä, että oikeastaan mitään sataprosenttisen varmaahan meillä ei ole maailmassa, mutta päivä kerrallaan. Mä aina sanon, että jos tämä päivä on hyvä, niin silloin todennäköisesti myös huomien päivä on hyvä. Päivä kerrallaan tehdään sitä hyvää loppuelämää. Ettei kannata olla niin kauheen huolissaan siitä loppuelämästä, mutta tästä päivästä ja sitten huomista, niin niistä se muodostuu se onnellinen loppuelämä.

Milla: Joo, hyvä. Eli on ehkä parempi siis keskittyä vähän tähän lähitulevaisuuteen, tähän päivään tai tähän hetkeen ja huomiseen kuin sinne hirveen kauas tulevaisuuteen.

Heli: Kyllä, näin mä ajattelen. Kyllä.

Milla: Joo, hyvä. Kiitos oikein paljon, psykoterapeutti Heli Vaaranen, ja tämä oli se, mitä minä halusin tietää etäsuhteista.

Heli: Hei, paljon kiitoksia, Milla. Oli tosi kiva jutella sinun kanssa.

Milla: Joo, kiitos samoin.

Heli: Palataan, moimoi.

Milla: Moimoi.