

Mikä etäsuhde oikein on?

Milla: Moikka, mun nimi on Milla, ja mä oon kiinnostunut etäsuhteista. Moni varmaan tunteekin jonkun, joka on seurustellut tai seurustelee tällä hetkellä etäsuhteessa. Ja ne, jotka ei oo ollut ikinä etäsuhteessa, niin voi ehkä miettii, minkälaista se on, että onks vaikeeta sitoutuu tai rakastuu ihmiseen, jota näkee aika harvoin. Nykyään ihmiset elää varmaan yhä enemmän etäsuhteessa, koska ihmiset tutustuu netin kautta ja maailmasta on tullut globaalimpi eli ihmiset opiskelee tai työskentelee joko eri puolilla maailmaa tai eri puolilla Suomea. Ja nyt mä oon soittamassa Väestöliiton psykoterapeutti Heli Vaaraselle ja kysymässä häneltä, että mitä hän tietää etäsuhteista ja, mitä tai minkälaista etäsuhteessa on olla.

Puhelin hälyttää)

Hei: Heli Vaaranen.

Milla: No, Milla tässä, moikka.

Heli: No, hei.

Milla: Mä olisin tosi kiinnostunut etäsuhteista, ja vähän mietinkin sitä, että, mitä se tarkoittaa, että on etäsuhteessa? Ja sä oot tän alan asiantuntija, niin kertoisikö vähän, että miks Väestöliitossa on kiinnostuttu etäsuhteista ja mitä etäsuhde edes tarkoittaa?

Heli: Joo, ilman muuta. Kiva, kun soitit. Mä mielelläni kerron tästä aiheesta, koska Väestöliitossa on kiinnostuttu tästä. Me on tehty nuorille Palveluita pohjoisessa parisuhteen tukemiseksi. Ja sit ruvettiin miettimään, että hetkinen, , kun ihmisillä on välimatkaa satoja kilometrejä, niin se ei ehkä ihan ole semmonen tavallisin seurustelusuhde, että pitäiskö meidän ruveta paneutumaan siihen, mikä tällainen suhde on. Me tehtiin kysely ja saatiin siihen siis parisen sataa vastausta. Ja siinä tosiaan muotoutui se käsitys siitä, että hetkinen, etäsuhde on se erittäin yleinen tapa, jolla nuoret tänä päivänä aloittavat seurustelua. Ei ainoastaan siellä, missä on todella pitkät etäisyydet niin kuin pohjoisessa Suomessa esimerkiksi, vaan ylipäänsä tässä globaalissa maailmassa ihmiset muuttavat paljon maasta toiseen työn perässä, harrastusten perässä ja tapaavat esimerkiksi netissä. Riippumatta siitä, mistä tää kumppani on lähtöisin, niin voi tapahtua syviä ihastumisia ja siitä muodostuukin etäsuhde. Ja mä voisin vielä oikeastaan kertoa, mitä se etäsuhde oikeastaan tarkoittaa meille. Me ajateltiin niin, että okei, kun kumppaneiden tai puolisoitten välillä on niin paljon etäisyyttä, että he eivät voi luonnollisesti päivittäin tavata, vaan ovat tosiaan eri paikkakunnilla, välissä on ainakin se parisataa kilometriä. Niin silloin voi ruveta puhumaan etäsuhteesta, kun yhteydenpidon tärkeimmiksi välineiksi muodostuu puhelin, siis kännykkä, Skype, WhatsApp, Facebook ja kaikki nämä sovellukset. Niin sillä tavalla se seurustelusuhde on hieman erilainen. Ja sitä se etäsuhde tarkoittaa, että

pidetään hyvin läheistä yhteyttä, mutta suurilta osin näitten teknologisten välineiden kautta.

Milla: Joo, tosi mielenkiintoista. Ja itse asiassa mulle tuli tästä mieleen, että luuletko, onks tää korona-aika vaikuttanut tähän, että onks näitä etäsuhteita nyt enemmän kuin ennen tätä koronaa?

Heli: No, suhteiden solmiminenhan on ollut kauheen vaikeeta nyt korona-aikana. Mut se, mikä mulle on näkynyt tuolla Väestöliiton palveluissa – meillä on näitä Chat-palveluita parisuhdeongelmien tukemiseksi – niin niin siellä näkyy paljon tämä, että etäsuhteissa elävät kumppanit on aika epätoivoisia, koska on matkustuskieltoja, on karanteeneja, on pelkoa tartuttamisesta tai siitä, että saattaa itsensä tai toiset vaaraan, jos liikkuu kotoa. Tää on ollut erittäin raskasta ja vaikeeta aikaa etäsuhteessa eläville.

Milla: No, miten sitten, mulla tuli tämmönen mieleen, että kutsutaaks näitä etäsuhteiks, jos toinen on vaikka osan viikkoa toisella paikkakunnalla töissä tai opiskelemassa vai ajatellaaks sitä vaan tällasena tavallisena suhteena?

Heli: Niin, no oikeastaan jos on osan viikkoa poissa ja pariskunnalla on kuitenkin se yhteinen osoite, jossa he sitten viettävät ne viikonloput ja sen yhteisen ajan, mitä heillä on, niin silloin se alkaa kyllä muistuttamaan sitä normaalia, vakiintunutta seurustelusuhdetta, jos heillä on yhteinen koti, että kyllä se on aika lailla erilainen. Etäsuhde on kuitenkin, siinä eletään kahta erillistä elämää eri paikkakunnilla. Ja nää yhdistyy vaan silloin, kun on se face-to-facedeitti tai sitten on tätä tämmöstä teknologista yhteydenpitoa siinä ihmisten välillä. Mutta etäsuhdepareilla ei ole yhteistä kotia esimerkiksi.

Milla: Mikä olis sopiva sana, jos puhutaan etäsuhteesta ja sitten tää vastinpari sille, niin onks se lähisuhde vai mikä olis sopiva termi?

Heli: Se on oikein hyvä, kyllä me on käytetty lähisuhdetta, ja mun mielestä ne kuvaa erittäin hyvin sitä siitä tilasta, missä ollaan.

Milla: Joo. No, onko näissä etäsuhteissa jotain uutta tai erilaista?

Heli: No, oikeastaan ainahan on kautta aikojen – niin kauan kuin kirjeet ovat kulkeneet – niin on ollut näitä rakkaussuhteita maanosien välillä jopa, maiden välillä kaukaisten paikkakuntien välillä, että sillä tavalla etäsuhteet ei oo uusia. Mutta ehkä se on nyt uutta sitten kuitenkin, että yhteydenpidon välineet on kehittyneet niin huimasti, että syvää, romanttista ikävää ei tarvitse kauheen kauan potea, vaan sen viestin voi saman tien lähettää ja myöskin saman tien vastaanottaa, että sillä tavalla etäsuhteet ovat muuttuneet. Se riipaiseva ikävä on hyvin paljon lyhyempi tänä päivänä.

Milla: Minkälaista se seurustelu sitten näissä etäsuhteissa on?

Heli: Niin, se pitää hyvin paljon sisällään näitä samoja elementtejä kuin nää lähisuhteet. Eli on tietenkin paljon sitä yhteisestä ajasta nauttimista ja sitten tietenkin paljon sen yhteisen ajan odottamista. On paljon pohdintaa, että millä

tavalla me ollaan toisillemme uskollisia, lojaaleja. Suhteessa on sanattomia sopimuksia siitä, mitä pariskunta toinen toisilleen merkitsee, mitä se suhde merkitsee. Usein ne on sanattomia sopimuksia. Ja sekin on sitä ikävää tunnetta tietenkin, mut myöskin vähän epätietoisuutta. Mutta etäparit kärsii kaikkein eniten siitä, että jos he eivät tiedä, milloin se seuraava tapaaminen on. Ja se on just korona-aikana ollut kaikkein vaikeinta etäperille. Mutta sitten taas etäseurustelun kannalta kommunikaatio on erinomaista. Sitä on tutkittu ja on havaittu, että etäpareilla on oikeastaan ihan loistava vuorovaikutus verrattuna lähipareihin, koska nää etäällä elävät puolisot tai kumppanit, niin he joutuvat tosi paljon sanallisesti ilmaisemaan itseään ja puhumaan paljon enemmän tunteistaan kuin he, jotka tapaavat ja näkevät usein. Ja se on ihan luontevaa, ja siinä ei ole sitä odottamista ja kaipuuta samalla tavalla kuin etäpareilla. Mut sitten etäpareilla on aika paljon semmosta, että eletään aika lailla mielikuvien voimalla eli on paljon mielikuvia ja unelmia siitä tulevasta elämästä ja sitten mielikuvitus täyttää ne tyhjät aukot, koska eihän kukaan maailman etäpari ole vielä keskenään tullut keskustelluksi, että etäsuhteet voivat olla myös aika romanttisia. Mut etäsuhteet voi olla myös riitaisia. Ja riitaisuus tarkoittaa sitä, että siellä on jokin iso asia takana, mistä ei oo voitu sopia, mistä ei oo puhuttu. Sitä ei oo puhuttu auki, jolloin ihmiset vähän kiertää sitä asiaa kuin kissa kuumaa puuroa ja sitten on vähän semmosta riitaisuutta ilman, että sitä asiaa ihan oikeasti nostetaan pöydälle.

Milla: Kerroitkin tuossa jo vähän, että mitä hyvää ja huonoa näissä etäsuhteissa on. Eli ymmärtääkseni siis, kun etäsuhteissa ollaan aika paljon puhelimen tai jonkun muun välineen kautta yhteydessä, niin mainitsit siitä kommunikaatiosta, että se on näillä etäpareilla usein tosi hyvää. Mutta mitä muita hyviä tai huonoja asioita näissä etäsuhteissa on?

Heli: Niin, no ainakin se hirveen hyvä valmistelu siihen yhteiseen elämään. Sitä on hyvin pitkään suunniteltu jo ja valmisteltu. Nää etäparit ei oo kauheen spontaaneja, koska heillä on yleensä esteitä, että he eivät voi asua silloin yhdessä, kun he haluavat. Eli on just tää, että on työt eri paikkakunnilla tai toinen on armeijassa, toinen asuu toisessa maassa tai jotakin, että etäpari on siksi etäpari, että heillä on esteitä tämän yhdessäolon edessä. Niin heillä on hyvin valmisteltu, mitä tahansa he aikovatkin sitten elämässä yhdessä tehdä. Mut sitten se käänteinen puoli on siinä, että voi olla aika vaikea sopeutua siihen arkiseen elämään, koska yleensä ihminen idealisoi hyvin paljon henkilöä, joka ei ole siinä läsnä. On rakastettu jossain kaukana, niin häntä katsoo sellaisten aika ruusunpunaisten silmälasien läpi, että hän on ihana ja täydellinen. Ja sitten kun me ihmiset ollaankin aika tavallisia kuolevaisia, niin, niin sitten tää yhdessä elämään sopeutuminen, niin ne on tutkimusten mukaan aika monesti hankaluuksia etäsuhteissa.

Milla: Miten sitten ihmiset, jos näitä kommunikaatio-ongelmia tulee tai on jatkuvasti ikävä, niin millaisia keinoja ihmisillä on? Miten näitä voi lievittää tai miten näistä selvittää näistä haasteista?

Heli: Joo. No, monilla ihmisillä on siihen ihan omat keinot, miten voitais löytää sitä harmoniaa ja sopua ja, miten voitais lievittää sitä yhteistä ikävää. Mut yks

keino on just se, että pidetään vaikka koko ilta sitä Skypeä auki ja sitten siinä touhutaan niitä illan touhuja ja kaikenlaista touhua. Ja sitten kun satutaan samaan huoneeseen, niin sitten jutellaan ja vaihdetaan ajatuksia. Molemmat hoitelee niitä illan hommeleitaan siinä ja laittelee ruokaa ja juttelee. Se on lähestulkoon niin kuin oltais yhdessä. Eli tämä aika, ajan käsite on yks asia, millä parit hoitaa näitä vaikeuksia. Jos heillä on paljon riitaisuutta, niin se ei aina auta, että on tämmösiä nopeita salamatekstareita, mitkä menee edestakaisin. Se saattaa jopa ikään kuin polttaa kynttilää molemmista päistä ja saada aikaan valtavia väärinkäsityksiä. Mieluummin semmonen pitkäaikainen yhdessäolo vaikka siellä Skypen välityksellä, niin se jotenkin rauhoittelee tilannetta ihan eri tavalla.

Milla: Eli ajatus on, että siinä ois vähän sellasta arkea kuin mitä olis, jos asuttais yhdessä, jos vaikka tehdään ruokaa tai jotenkin muuten vietetään aikaa yhdessä.

Heli: Joo-o, just noin. Eli tavallaan se etäsuhde kauheesti kaipaa sitä arkea, että sillä tavalla he pystyy sitä elämään näiden teknologisten välineiden kautta myös. Ja sitten on erilaisia keinoja. On näitten deittien suunnittelua ja muuta. Mut sitten se, että vietetään paljon aikaa, että katsellaan vaan toisen kasvoja tai kuunnellaan hänen ääntään, niin se tuntuu olevan semmonen hyvin rauhoitteleva ja parisuhdetta vahvistava asia näissä etäsuhteissa.

Milla: Joo. No, miten sitten ajattelet, että miten vastuuta vois jakaa tasaisesti näissä etäsuhteissa? Miten sen kanssa vaikka yhteydenpidon suhteen tai, jos mietitään jotain tapaamisia, niin miten sitä kannattais pohtia?

Heli: No, tässä on oikeastaan semmonen ilmiö, joka on aika sama kuin lähisuhteissa. Yks on parempi järjestelemään kuin toinen. Ja sitten se helposti muuten menee siihen, että hän, joka on hyvä järjestelemään, niin hän aina hoitaa nää, että joo silloin me tavataan ja siellä me tavataan ja sitä me tehdään. Ja sitten hän rupee ärsyntyymään siihen, että miks mä oon aina se, joka järjestää. Sillä tavalla tätä pitäis avata ja siitä kannattais jutella keskenään tän parin, että millä tavalla he vois vuorotellen esimerkiksi järjestää näitä viikonloppuja tai ottaa vähän vastuuta näistä järjestelyistä. Koska se tulee vähän tylsäksi, jos aina yks tekee sitä ja toinen ei.

Milla: No, miten sitten sellasissa tilanteissa, jos toisella on vaikka vaativa työ tai opiskelu tai on vaikka armeijassa, jossa ei voi koko ajan olla langan päässä, niin miten näissä tilanteissa sitten?

Heli: Joo-o. No, se on semmonen testi kärsivällisyydelle ja testi myös uskollisuudelle, ja se on oikeastaan testi myös sille, että kuinka paljon uskoo ja luottaa siihen parisuhteeseen. Ne hetket, jolloin on mahdollisuus yhdessä olla tai yhdessä keskustella, niin ne on aika tärkeitä. Sillin lisätään luottamusta ja silloin lisätään sitä uskoa siihen yhdessäoloon, ja silloin annetaan toivoa ja annetaan lohtua siihen ikävään. Se on aika tärkeitä. Mutta sellasena testinä nää etäsuhteessa olevat kokee sen, että ei voi jatkuvasti olla yhteydessä.

- Milla: Mä mietin sitten sitä, että jos on se henkilö siellä armeijassa tai on sitä vaativaa työtä ja muuta, ettei voi olla niin paljon läsnä, niin minkälaisii keinoja ois kertoa sille toiselle, että hän on tärkeä ja vaikka mä en nyt pysty, niin se johtuu tästä tilanteesta eikä siitä henkilöstä?
- Heli: Joo, kyllä se ois ihan tärkeää sanottaa, että vaikka mä en voi laittaa sulle viestiä päivällä tai olen illalla niin väsynyt, etten mä pysty enää soittamaan, niin mä ajattelen sua ja sä oot mun mielessä. Tärkeintähän on, että se puoliso siellä kaukana jossain kokee, että vaikka mun puolisollla on niin paljon ohjelmaa, niin mä oon hänen sydämessä koko ajan. Ja sit silloin, kun on se hetki, että pystyy keskittymään sen parisuhteen ylläpitämiseen, niin niin silloin voi lähettää jonkun kortin tai kirjoittaa pienen runon tai kirjeen, jota toinen voi sitten pitää omanaan ja kantaa mukanaan, että voi saada uskoa ja luottamusta siitä pienestä viestistä esimerkiksi. No, nyt mä puhun aika vanhanaikaisesti, että kirjeet ja runot. Mutta ilman muuta tämmönen WhatsApp-viestikin, niin voi olla erittäin kaunis ja romanttinen. Ja vaikka se tulis harvoin, niillä voi olla hirveesti merkitystä. Etäparit on kyllä aika taitavia käyttämään näitä.
- Milla: No, miten sitten sellasella hetkellä, kun on mahdollisuus olla vaikka yhtä aikaa linjoilla, niin miten tällanen deitti-ilta sitten on silloin, kun ei voidakaan olla fyysisesti yhdessä?
- Heli: No, sitten se voi olla pareilla vaikka semmonen deitti-ilta, että molemmat on tehnyt ruoan itselleen, ja sitten istutaan siinä tietokoneen ääressä ja siinä on ehkä jotain kivaa juotavaa ja syötävää, jälkiruokaa ja oikein pitkän kaavan kautta nautiskellaan siinä se illan deititateria yhdessä. Ja sitten keskustellaan niinku nyt deiteillä keskustellaan, ja todella paneudutaan siihen yhdessäoloon. Ja etäparithan on hirveen taitavia siinä, että ne kysyy, miten sä voit, mitä sulle kuuluu. Sellasia kysymyksiähän on aina vaan vähemmän lähipareilla, koska hyvin helposti lähiparit alkaa pitää toisiaan itsestään selvyytenä, että näköjään ihan hyvää, kun on iloinen naama. Mutta etäparit, he kysyy paljon kysymyksiä ja se saa tuntemaan itsensä tärkeäksi. Ja näinä deitti-iltoina siis ennen kaikkea hyvin paljon vaihdetaan kuulumisia, että mitä sulle kuuluu, minkälainen viikko sulla on ollut ja kerro, miltä susta on tuntunut, ja kerro siitä ikävästä, mitä sä tunnet ja mäkin kerron omastani. Kyllä siitä tosi hieno ja romanttinen deitti-ilta saadaan. Mä uskon myös, että tämä että tämä etäisyyksien aika, korona-aika, on lisännyt taitoja viettää hyviä hetkiä tietokoneen ääressä, koska siihen on o9ltu pakotettuja. Ei ainoastaan yksityiselämässä, vaan myöskin työelämän kautta. Niin yhä enemmän ihmiset tulee luontevasti tietokoneen ääreen kertomaan aivan hyvin intiimejäkin ajatuksia.
- Milla: Joo, joo, tosi mielenkiintoista. Miten onko tässä sitten jotain erityistä, jos toinen asuu ulkomailla? Onks ne jotenkin hankalampia kuin jos toinen asuu Suomessa tai jos toinen asuu eri paikkakunnalla tai armeijan takia ollaan erillään?
- Heli: No, siinä on tietysti se matkustamisen vaikeus, kalleus, se tulee kalliiksi se etäsuhde. Ja tää on tietysti erityisesti nuorille pareille aina iso kysymys myös

tää talouskysymys. Ja sitten siinä tulee paljon kysymyksiä; työlupa, työpaikka, kielitaito, sellasia isoja kysymyksiä, kun ruvetaan miettimään, että miten me voitais oikeasti olla yhdessä. Ja tietenkin tämä iso, iso kysymys, että kumman maa ja kumman paikkakunta me sitten valitaan yhteiseksi paikaksi, ja se ei oo ollenkaan helppo kysymys. Kyllä siinä mielessä nää pariskunnat, jotka ovat rakastuneet toisiinsa sillä tavalla, että he asuvat eri maissa, niin heillä on aika isoja asioita ratkottavanaan.

Milla: Mainitsit siitä, että on hyvä sanoittaa niitä tunteitaan ja just nää deitti-illat on hyviä nostattamaan sitä parisuhdetta ja sen vointia. Mutta minkälaisia muita keinoja vielä on, millä lailla voisi sitä parisuhdetta hoitaa tai millä tavalla sitä vois silloin, jos ollaan etäällä, niin saada jotenkin paremmaksi tai läheisemmäksi?

Heli: Niin, siinä on se, että kun tuntee sen kumppanin hyvin, niin tietää, mistä hän pitää. Eli joku voi pitää ruoanlaitosta. No, hänelle voi lähettää vaikka reseptejä tai joku harrastaa luontoa, hänelle voi lähettää kuvia. Eli sillä tavalla nää etäkumppanit tuntevat toisensa niin hyvin, kun he keskustelevat toistensa kanssa niin paljon, että kun he tietävät, mitä toinen rakastaa, mistä se on kiinnostunut, mistä se tykkää. Niin tämän aiheen ympäriltä he lähettävät sitten kuvia tai juttuja. Ja tähänhän on nää apuvälinet aivan loistavia, että sä voit lähettää kaikkee kivaa, ja tämä lisää sitä tunnetta, että mä oon toiselle tärkeä. Hän lähetti mulle tällasia kuvia, hän lähetti mulle tällasia tunnelmia ja tällasia juttuja, mitkä mua kiinnostaa. Myös ilman muuta siihen omaan opiskeluun tai työelämään liittyviä asioita, niin niitä vi lähettää toiselle. Hei, mä löysin artikkelin, joka sua vois kiinnostaa ja tällasia asioita. Ja tää vahvistaa just sitä, että hienoa, sä tuot mulle kontribuution, sä tuot mun elämään jotain, mikä mulle on tärkeätä ja tuo mulle hyvää oloa ja tietoa myöskin ja estetiikkaa ja kaikkea. Niin tällä tavalla sekä näiden lähettäjä että se, joka näitä saa, niin molemmat tuntee, että me ollaan toinen toisillemme tärkeitä.

Milla: Joo, kiva. Hei, kiitos oikein paljon tästä juttutuokiosta, ja seuraavan kerran jutellaan sitten noista suurista tunteista, mitä etäsuhteissa on.

Heli: Okei, tehdään tällä tavalla. Tosi hauskaa, kun soitit.

Milla: Joo, kiitos tosi paljon.

Heli: Kiitti paljon, moimoi.

Milla: Moi.