

Etäsuhde ja suuret tunteet

- Milla: Moikka! Mun nimi on Milla ja mä oon kiinnostunut etäsuhteista. Viimeks me juteltiin Väestöliiton psykoterapeutti Heli Vaarasan kanssa siitä, mitä etäsuhde oikeastaan on. Ja tänään olis tarkoitus jutella siitä millaisia suuria tunteita etäsuhteessa on. Eli soitetaanpas Väestöliittoon.
- Heli: Heli Vaaranen.
- Milla: Moikka, no tässä on taas Milla.
- Heli: Hei!
- Milla: Mä olisin taas kiinnostunut niistä etäsuhteista, mistä me jo vähän viimeks keskusteltiin.
- Heli: Joo, jatketaan.
- Milla: Kiva. Eli tällä kertaa mua kiinnostais kuulla tosi paljon niistä suurista tunteista, mitä etäsuhteissa ehkä on. Eli voisiksä ihan aluks kertoa siitä, että millasia suuria tunteita näissä etäsuhteissa oikeastaan onkaan?
- Heli: Oi, niissä on valtavia suuria tunteita. Niissä on odotuksia, toiveita, on mustasukkaisuutta, epäilyksiä, on odotusta, ikävää, rakkautta. Rakkauden kääntöpuoli voi olla joskus ihan leiskuvia vihantunteita, koska sekin kuuluu siihen, että tulee välillä esiin. Vihaan sinua, koska joku toiveeni ei heti toteudu ei voidakaan nähdä. Ja ylipäätään ne tunteet leiskuu tosi voimakaina siksi, että kumppanit ovat niin kaukana toisistaan, he eivät voi nähdä ja he eivät voi lohdutella toisiaan ja rauhoitella toisiaan omalla läsnäolollaan, vaan kaikki kiteytyy niihin keskusteluihin ja niihin tapaamisiin, mitä on vaikka netin välityksellä.
- Milla: Joo. Eli onko näissä etäsuhteissa jotain erityistä verrattuna sitten näihin lähisuhteisiin just tän tunne-elämän kannalta?
- Heli: Joo. No, erityistähän on tietysti se, että eletään kahta erillistä elämää eri paikkakunnilla, joskus myös eri maissa. Mutta suuri osa tästä seurustelusta on sitä, että sitten kun me muutetaan yhteen, niin sitten me ollaan yhdessä, sit vihdoin me eletään sitä arkea. Ja ehkä etäsuhteissa on se vaikeus juuri siinä, että kun muutetaan yhteen, niin silloin ne kaks aika erilaista elämäntapaa pokshtaakin siihen samaan kämppään. Ja se ei oo aina niin helppoa, koska molemmilla on jo siinä vaiheessa aika vakiintuneet tavat olla ja elää, herätä ja mennä nukkumaan ja harrastaa, tulla ja mennä, ja kaverisuhteet ja sukulaissuhteet, molemmilla on aika vakiintuneet tavat. Niin sitten sen yhtäkkinen yhdistäminen voikin olla aikamoinen kompastuskivi monissa etäsuhteissa.

- Milla: Joo. Eli kuulostaa siltä, että jos etäsuhteesta muutetaan tällaiseen lähisuhteeseen, niin se arjen yhteensovittaminen voi olla sitten hankalaa. Mutta mä mietin sitä, että voiko ihmiseen kuitenkin rakastua, jos näkee... tai voiko ihmistä rakastaa, jos häntä näkee harvoin tai ei juuri koskaan?
- Heli: Kyllä, kyllä. Ihmisellä on valtava emotionaalinen kapasiteetti rakastaa ja rakastua ja ihastua ja elää siis ihan pilvilinnoissa. Meillä on valtava kapasiteetti siihen tunne-elämään. Ja vaikka toinen olis hyvin kaukana tai, vaikka vain kommunikoitais sillä tavalla, että nähdään vaan netin välityksellä, kirjoitetaan tekstareita ja puhutaan niistä tulevista tapaamisista, joita n harvoin, niin kyllä silti ihminen voi rakastuu syvästi.
- Milla: Joo. No, minkälaisia riskejä näissä etäsuhteissa voi olla?
- Heli: No, yks riski vois olla just se, että ne tunteet on niin valtavan valtavia silloin, kun odotetaan sitä yhteen muuttamista tai yhteistä elämää. Rakkauden ja sitoutumisen ja tällaset tunteet ja se, että vannotaan, että me ollaan ikuisia aikoja yhdessä. Mutta sitten kun ollaan yhteisen katon alla, niin huomataankin, että meillä on aika paljon erilaisia tapoja. Meillä saattaa olla myöskin aika paljon erilaisia arvoja, asenteita, mitkä eivät ole tulleet ilmi siinä etäsuhteen aikana. Etäparien kannattais jotenkin ihan rauhallisesti ymmärtää se, että tutustuminen jatkuu. Se tutustuminen jatkuu, oikeastaan myös seurustelu jatkuu sen jälkeen, kun on muutettu yhteen siks, että kumppanit tuntee loppujen lopuksi aika vähän vielä toisiaan, koska he eivät oo koskaan niin läheisissä, arkisissa tekemisissä olleet toistensa kanssa.
- Milla: Joo, mielenkiintoista. Miten sitten yksinäisyys, onks se usein ongelma näissä etäsuhteissa?
- Heli: Kyllä se on oikeastaan aika valtava ongelma siksi, että sitä ikävöintiä on niin paljon ja sitä läheisyyden kaipuuta, läheisyyden tarvetta on niin paljon. Kun nyt vertaa vaikka lähisuhteisiin, joissa voi ihan päivittäin olla toisen kainalossa tai koskettaa tai hipaista tai sanoa, että , mä tykkään susta ja kuulla, että ai, säkin tykkäät musta, sellasia asioita. Mut sitten kun ollaan etäsuhteessa, koskettaminen jää pois, , läheisyys jää pois, se tapahtuu ihan toisella tasolla. Se tapahtuu puheiden ja keskustelujen, kuvien lähettämisen ja tarinoiden lähettämisen, tarinoiden kertomisen kautta, niin silloin tää fyysinen kosketus jää vähiin. Siitä tulee ihmiselle yksinäinen olo, hän kaipaa sitä todella paljon. Me ihmisethän ollaan laumaeläimiä, me tarvittais se lauman toinen jäsen siihen vierelle. Jo kaksi ihmistä on pieni lauma. Ja siksi, kun se toinen lauman jäsenistä on hyvin kaukana, , niin ihmiselle tulee semmonen hämmentynyt ja ikävissään oleva tunne.
- Milla: Aivan. No, miten sitten luottamus syntyy näissä etäsuhteissa?
- Heli: Joo. Luottamus on tosi, tosi tärkeä asia. Ja sehän syntyy se luottamus sillä tavalla tietenkin, että kummatkin ansaitsevat sen luottamuksen olemalla luotettavia. Ja he kertovat toisilleen tosi paljon asioita ja jakavat niin paljon sitä omaa elämäänsä kuin vaan mahdollista, niin siitä se luottamus syntyy, että siellä ei tapahdu mitään, mistä en tietäisi. Mut sitten jos luottamukseen

tulee särö – jos siellä onkin ollut jotain tekoja tai salaisuuksia tai yllätyksiä – joista toinen ei oo tiennyt, niin silloin se on aika vaikea ja pitkälinen prosessi rakentaa sitä luottamusta takaisin.

Milla: No, miten sitten riidat, miten näissä etäsuhteissa riidellään?

Heli: No, niin kuin muissakin suhteissa: äänekkäästi ja tarpeen mukaan riidellään, riidellään, riidellään eli ollaan eri mieltä asioista ja sitten niitä ruvetaan vatvomaan. Ja on aika tyypillistäkin, että riitoja käydään tekstareilla. Mä en kauheesti suosittelisi sitä, koska siinä on niin valtava mahdollisuus väärinkäsityksiin, mutta tämmönen tekstareilla riitely on aika tyypillistä etäsuhteissa. Ja sitten myös kasvokkain riitely ehkä vähän vähemmän tyypillistä. , jossain Skypessä, FaceTimessa ja näin poispäin. Mutta etäsuhteissa riidellään ihan niin kuin lähisuhteissakin. Ja kyse on aina siitä, että ollaan eri mieltä asiasta tai jostakin seikasta on erilaiset arvot, erilaiset ajatukset ja on hyvin vaikea hyväksyä sen toisen näkemystä. Ja yks asia tietenkin, mikä paljon etäsuhteissa aiheuttaa riitaa ja kitkaa on se, että niin missä, millä paikkakunnalla tai kumman paikkakunnalla me lopulta oisimme yhdessä, että miten se valitaan, ja tästä käydään aika kovaa kädenvääntöä.

Milla: Onko sitten jotain muita aiheita voi aiheuttaa riitaa, pettymyksiä tai katkeruutta kuin se tulevaisuudensuunnitelmat?

Heli: No, sitten on tietysti tämä, että voinko luottaa, uskallanko luottaa ja jaksako kumppanini odottaa uskollisesti, että ollaan yhdessä. Niin tää epäily ja epäluottamuksen pikkuruiset aiheetkin, niin ne aiheuttavat paljon riitaa. Missä olet ollut, kenen kanssa, kuka on sulle tärkeä ja olenko minä sulle tärkeä, tästä tulee paljon riitaa. Ja sitten tietysti katkeruutta aiheuttaa se, ettei kaikista asioista voida sopia, ei kaikista asioista voida päästä yhteisymmärrykseen. Ja täähän on hirveen vaikea asia niellä, että okei, tässä on kaks ihmistä, joilla on erilainen näkemys. Ja silti me tykätään toisistamme ja me halutaan olla yhdessä, et miten me tämä ratkaistaan. Se voi aiheuttaa katkeruutta esimerkiksi, että puolisoilla, kumppaneilla voi olla ihan erilainen aikataulu sen suhteen, että milloin me sitten muutetaan yhteen. Tai milloin me sitten vaikka vakiinnutetaan tai milloin me sitten vaikka perustetaan perhe. Kahdella ihmisellä, jotka tykkää toisistaan, voi olla aika erilainenkin näkemys tästä ja siitä sitten väännetään kättä.

Milla: No, miten tälle etäkumppanille vois sitten antaa tukea tai toivoa?

Heli: No, tään on hirveen tärkeä juttu tää toivon antaminen. Eli ei voi tuhlata liikaa sellasii sanoja, että mä tykkään susta. Ja niiden ei tarvii olla sanoja, ne voi olla tämmösiä meemejä tai kuvia tai jonkunlainen merkki, jonkunlainen parin oma juttu, jolla he voivat ilmaista toisilleen, että sä oot mulle tärkeä. Erityisesti etäsuhteissa se ois tosi, tosi hyvä ilmaista tätä välittämistä ihan päivittäin, ja kyllä etäparit on tässä aika hyviä. Heiltä tulee tää ”rakastan sua” a hyvää yötä, huomenta ja hyvää työpäivää. Tällasia juttuja heiltä tulee paljon enemmän toinen toisilleen kuin taas lähipareilla, jotka tottuu toisiinsa. Ja silloin vois sanoo, että etäparit on kyllä tosi hyviä tässä tunteenilmaisussa ja toivon ylläpitämisessä. Vaikka heillä ois vaikeetakin, niin heillä on nää omat rutiinit,

että toinen voi hyvillä mielin käydä nukkumaan: mä rakastan sua, hyvää yötä. Sehän on aivan ihana juttu saada.

Milla: Kuulostaa tosi hyvältä, että monilla pareilla on sitten kehittynyt tosi hyvät keinot.

Heli: Kyllä.

Milla: Sit mä olisin vielä kiinnostunut tosta seksuaalisuudesta, miten se toteutuu näissä etäsuhteissa yleensä?

Heli: Joo. No, tästä me oltiin vähän yllättyneitä Väestöliitossa, kun me tehtiin meidän pieni kysely etäsuhteissa eläville, ja kysyttiin myös tätä, miten harrastetaan seksiä, kun asutaan eri paikkakunnilla, ja aika pieni prosentti kertoi harrastavansa vaikka etäseksiä. Me saatiin siitä se kuva, että tosi monet parit, he mieluummin odottaa sitä ihan oikeaa fyysistä tapaamista, ja sitten meillä on se yhteinen, oma, intiimi hetki. Mutta toki näitten tapaamisten väillä parit voi lähettää toisilleen vaikka kuvia ja sitten hyväillä itsensä uneen ja näin. Kyllä siis ihminenhan on olento, joka tarvitsee tätä hyvinvointia myös seksuaaliselta kannalta ja kyllä niitä keinoja löytyy, vaikka etäsuhteessa elettäisiinkin. Se rakkauden tunne ja se halun tunne ei sammu, vaikka se toinen on hyvin kaukana. Ja silloin tää oman rakkaan kuva on tosi tärkeä asia, joka pidetään lähellä.

Milla: Onks sulla näkemystä siihen, että onks se hyvä, että odotetaan että ollaan fyysisesti läsnä vai onks se hyvä, että yritetään keksiä jotain sellasta, miten voitais toteuttaa yhdessä sitä seksuaalisuutta etänä? Vai onks se, että jokainen pari yrittää sitten löytää näistä ne omat sopivat vaihtoehdot?

Heli: Joo, kyllä se niin on, että jokainen pari löytää ne omat vaihtoehdot, , mikä heille sopii. Ihmisilläähän on erilainen aktiivisuuden taso näissäkin asioissa, ja on myös erilainen suhtautuminen siihen, että onko avoin vaikka tämmöselle nettiseksi vai haluaisko mieluummin ootella siihen ihan oikeaan fyysiseen kohtaamiseen. Sillä tavalla ne parit löytää itse ne omat keinot, ja kyllä se halu siihen omaan puolisoon, niin kyllä paljon ohjaa sitä, että miten he haluaa sen yhteisen intiimin hetkensä kokea. Monenlaista onnelliseksi tekevää juttua on olemassa ja he käyttää sitä sitten oman mielikuvituksen ja oman tahdon rajoissa.

Milla: Miten mietit, kaduttaako joitain ihmisiä tällaseen etäsuhteeseen ryhtyminen?

Heli: No, kyllä se kaduttaa monia, koska he tajuavat, että he ovat tosi sitoutuneita toiseen ihmiseen, joka asuu todella kaukana. Ja aina ei voi tietää siitä tulevaisuudesta, että milloin me voidaan olla oikeesti yhdessä, milloin me voidaan oikeesti alkaa rakentaa yhteistä elämää, koska molemmilla on sitten todennäköisesti aika monimutkainen se elämänpiiri jo, opinnot, työpaikka, siteet omalle paikkakunnalle. Ja nää ei oo yhtään yksinkertaisia asioita muuttaa. Niin kyllä minä olen nähnyt sitä minun työssäni, kun meille paljon tulee yhteydenottoja etäsuhteessa eläviltä ihmisiltä. On niin vaikeata, ja samalla on jo niin sitoutunut läpeensä rakastunut, niin varma siitä, että tästä

täytyy tulla meille vakituinen parisuhde, mutta me olemme tässä tavallaan etäsuhteen kierteessä, joka vaan tuntuu jatkuvan ja jatkuvan vuodesta toiseen siks, että ihmisiä tosiaan vetää eri paikkakunnille ne työt, opiskelut ja mitkä syyt milloinkin on. Sillä tavalla moni miettii sitä, että oi, miks, miks, miks, miks mä oon tässä tilanteessa. Ja samalla he kuitenkin tajuavat sen, että ei niitä rakkauksia oo ihan tossa vaan, missä vaan, että jos se löytyy kaukaa, niin sit se on vaan elämän fakta, että hän on jossain hyvin kaukana täältä, mun elämäni tärkein ihminen. Mut kyllä moni siitä suurta harmia tuntee, että miks tän piti mennä näin.

Milla: Niin joo, ihan ymmärrettävää tietysti. Onhan se tosi erityyppinen kuin lähisuhde tietysti.

Heli: Mä sanoisin, että missään suhteessa ei ole niin paljon odottamista, odottamista ja odottamista, joka kestää siis joskus – ei ainoastaan vuoden, vaan vuosia. Ja sillä tavalla etäsuhteet ovat ihan omaa luokkaansa. Niissä täytyy tosiaan osoittaa sitä sinnikkyyttä, jaksamista ja sitoutumista, että muuten ei sitä etäsuhdetta olisi olemassakaan.

Milla: Joo, no tosi hyvä. Ja tää vähän liittyykin tohon meidän seuraavaan aiheeseen, joka on just tää etäsuhde ja sen tulevaisuus. Niin siitä sitten ens kerralla vielä jutellaan enemmän.

Heli: Hieno juttu, tehdään sillä tavalla.

Milla: Hyvä, kiitos.

Heli: Kiitos, kiitos sulle kovasti, moimoi.

Milla: Moimoi.