

Rakkaus on demokratian radikaalein muoto

Kaarina Määttä

Robert J. Sternberg: *Rakkaus on tarina. Sisäiset tarinat parisuhhteissa.* Suom. Matti Rosvall. Art House 2005. 287 sivua.

Miksi jotkut ihmissuhteet onnistuvat ja toiset loppahtavat? Tämä on kysymys, joka jaksaa hallita ja kiinnostaa median tuottamaa parisuhdejulkisuutta. Sama kysymys työllistää yhä lisääntyvässä määrin parisuhdetyöntekijöitä eikä kysymys jätä kylmäksi yksityistä ihmistä arjen elämän pyörteissä. Rakkaus on myös kiehtova tutkimuksen kohde.

Yalen yliopiston psykologian professori Robert J. Sternberg on tutkinut rakkauden olemusta neljännesvuosisadan. Hän on pyrkinyt löytämään selityksen sille, miksi ihminen tuntee vetoa joihinkuihin, muttei muihin ja miksi toiset parisuhteet kestävät koettelemuksia, mutta toiset epäonnistuvat.

Kolmiomalli rakkaudesta

Aloittaessaan 1980-luvun alkupuolella tutkimustyönsä hän keskittyi rakkauden rakentamiseen. Rakkauden kestävyys selitys ei löytynyt rakkauden teorian psykometrisesta tyypistä. Rakkauden rakenneosiot, rakennuspalikat tai elementit eivät tarjoa mallia siihen, miksi ihminen rakastaa joitakin ihmisiä, mutta ei joitakuita muita. Rakkauden kestävyyttä eivät riitä selittämään tunteet, ajatukset, teot tai motiivit, eivätkä sellaiset tekijät kuin huolenpito, kommunikointitaito tai arvostus, niin olennaisilta kuin ne tuntuvatkin.

Vuonna 1988 Sternberg kehitti uuden, kolmiomalliin perustuvan teorian rakkaudesta. Sen mukaan rakkaus voidaan ymmärtää kolmen osatekijän muodossa: läheisyys (intimacy), intohimo (passion) ja sitoutuminen (decision/commitment) muodostavat kolmion huiput. Läheisyys edustaa ”lämpöä” ja emotionaalista investointia, intohimo ”kuumaa” motivaationaalista osaluuetta ja sitoutuminen tunnesävyiltään ”kylmää” kognitiivista panostusta suhteessa. Eri komponentit painottuvat eri tavoin eri suhteissa ja niistä rakentuu rakkauden geometria. Parisuhteessa

on useita erilaisia päällekkäisiä kolmioita, joista esimerkkinä mainittakoon todellinen ja ideaal kolmio, oma kolmio verrattuna toisen kolmioon sekä ajatusten ja tunteiden kolmio verrattuna toiminnan kolmioon.

Sen perusteella, millaisen painoarvon kukin kolmion komponentti saa, voidaan erottaa seitsemän erilaista rakkaustyyppiä. Esimerkiksi romanttinen rakkaus syntyy läheisyyden ja intohimon komponenteista. Raiteiltaan suistava, hullaannuttava tai suin päin syttyvä rakkaus on intohimon valjastamaa sitoutumishalua. Täydellinen, kaikenneilevä rakkaus syntyy kaikkien kolmen komponentin yhdistymisestä. Vaikka tämä teoria systematisoi rakkauden lajit aiempia malleja kattavammin, se ei silti selitä rakkaussuhteen kestävyyttä tai hajoamista.

1990-luvulla Sternberg löysi rakkauden kuvaukseen uuden näkökulman. Hän julkaisi vuonna 1994 artikkelin ”Rakkaus on tarina” (Love Is a Story), ja alkoi sen jälkeen kehittää edelleen näkemystä rakkaudesta tarinana. Artikkeleita syntyi lisää ja lopulta teos, joka nyt on suomennettu.

Sternberg toteaa, kuinka hän koki välttämättömäksi ymmärtää ja systematisoida ne lukuisat tarinat, joita hän oli ihmissuhteista kuullut. Tarinat poikkesivat toisistaan monin ratkaisevin tavoin, eivät ainoastaan suhteesta toiseen, vaan toisinaan jopa suhteen sisässä: osapuolista kumpikin saattoi kertoa suhteestaan täysin erilaisen tarinan. Tästä lähtökohdasta syntyi myös perusvaikutelma, että tyytyväisimpiä rakkaussuhteeseensa ovat sellaiset henkilöt, joiden tarinat ovat keskenään samanlaisia.

Jokaisella on oma rakkaustarinansa

Sternberg esittelee kirjassaan 26 rakkaustarintyyppiä. Hän ryhmittelee tarinat viiteen eri tarinalajiin erottaen toisistaan epäsymmetriset tarinat, objekti-, koordinaatio-, narraatio- sekä genretarinat. Kutakin tarintyyppiä esitellään tarkemmin kertomalla esimerkkejä, tyypillisiä ajattelu- ja käyttäytymismuotoja, rooleja sekä etuja ja haittoja. Paljon tarinoista ja tyypeistä onkin saatu ir-

ti, mutta mikä on se perusta, jonka varaan tarinat on rakennettu?

Mitä asioita tarinoista nostetaan analysoinnin kohteeksi ja miksi juuri ne näkökulmat ovat tärkeitä? Vaikutelmaksi tulee, että tarinoita ja tyyppisiä on niin paljon kuin niitä jaksaa nimitä. Sternberg toteaa itsekin, ettei ole olemassa lopullista tarinakokoelmaa, joten ei ole olemassa lopullista ryhmittelyäkään. Kovin vakuuttavalta ei tunnu yhdellä lauseella kuitattu perustelu, että kirjassa käytetty ryhmitys keskittyy tarinoiden sisäiseen karasteristiikkaan (s. 67).

Kirjan pääteema on ajatus, että jokaisella on oma rakkaustarinansa, subjektiivinen käsitys ja tulkinta todellisuudesta. Tarina antaa rakkaussuhteelle tarkoituksen. Toisinaan suhteen kumpikin osapuoli näkee samoissa tapahtumisessa eri tarkoituksen, koska jokainen tulkitsee toiminnon tai tapahtumat eri tarinan ehdoilla. Ihminen muokkaa rakkaussuhteen faktoja omiin fiktioihinsa eikä siinä auta loogisesti sommitellut, rakkaussuhteen kehitystä kuvaavat askel askeleelta -listat – ei, vaikka ne olisi kuinka pantu tarjolle osana psykoterapian kurssia.

Todellisuus ottaa tarinan muodon. Rakkaustarinat ovat olleet olemassa kautta aikojen ja niiden perusteemat ja -juonet ovat muuttunut vain vähän. Eikä yksinoikeutta rakkaustarinoihin ole kenellekään, jokainen on omansa laatija eivätkä sitä tehtävää omi suinkaan William Shakespeare, Gabriel Garcia, Márques, Erich Segal tai Barbara Cartland.

Yritykset muuttaa suhdetta epäonnistuvat usein

Tarinat parisuhteista ovat samanlaisia kuten kaikki muutkin tarinat. Niillä on alku, keskiosa ja loppu. On helppo yhtyä Sternbergin ajatukseen, että alku on rakkaustarinan kiehtovin osa. Mutta miten hän pystyy aineistonsa perusteella väittämään, että ”vaikka parisuhde on vasta alkuvaiheessa, useimmat valmistelevat jo mielessään nykyisen rakkaustarinan kuvitellut lopun ja loput ovat aina houkuttelevia” (s. 38). Tällaiseen johtopäätöksen esittäminen tuntuu oudolta otettaessa huomioon, että tutkimuksen tarkoituksena on hakea selityksiä siihen, miksi jotkut parisuhteet kestävät.

Rakkaustarinoissa on ajatus- ja käytösmuotoja, juonia, teemoja ja henkilöhahmoja sekä komplementtirooleja. Juoni kertoo sen, mitä suhteessa on meneillään. Siinä on sekä pintataso (se mitä näyttää tapahtuneen) että syvätaaso (se mitä uskomme todella tapahtuneen).

Sternberg erittelee tarkoin juonen luonnetta sekä sen alle sisältyviä teemoja. Niiden rakentuminen ei kuitenkaan avaudu lukijalle kovin helposti. Käyköön selitykseksi kirjassa esitetty toteamus, että rakkaus on mieluummin synteettistä kuin analyttistä – synteettistä siinä kirjaimellisessa merkityksessä, että me konstruoimme tarinaa kokemustemme myötä. Tarinat mukautuvat intuitiivisuuden ja kokemuksellisuuden sääntöihin eivätkä suinkaan noudata logiikan ja rationaalisuuden ehtoja. ”Siispä meidän tarvitsee ymmärtää parisuhteemme narraatioina eikä logiikan systeemeinä” (s. 41).

Tämä päätelmä vaikuttaa osin ristiriitaiselta. Jos rakkautta ei voi tarkastella logiikan systeemeinä, vaan ainoastaan ”holistisena, intuitiivisena, epäloogisena, nopeasti koostuneena ja itsestäänselvytyden pätevöittämänä” narratiivisena ajatteluna, koko tutkimuksen ja kirjan ongelmanasettelu joutuu kyseenalaiseksi. Mistä sitten löytyy välineet analysoida rakkauden säilymistä tai sen päättymistä?

Kirjassa todetaan myös, että on hankala muuttaa toisen ihmisen tarinaa, sillä jos sitä yrittää, toinen käyttää usein yritystä jo ennestään olemassa olevan tarinan vahvistamiseksi (ts. että häntä yritetään manipuloida, hallita ja että yrittäjä uskoo ainoastaan oman katsantokantansa oikeuteen). Tämän vuoksi myös yritykset muuttaa suhdetta usein epäonnistuvat, tapahtuipa ne parien omin ponnistusten tai avioliittoneuvonnan kautta. Ne epäonnistuvat, koska niissä jätetään huomiotta tarinat, jotka ohjaavat kunkin näkökulmaa ja tapaa suhtautua parisuhteeseen. Sternberg kirjoittaa, kuinka yritykset muuttaa suhdetta eivät toimi, koska ne pyrkivät muovaamaan kognitioita, tunteita tai käyttäytymistä ilman viitteitä tarinaan, joka noiden kokemusten taustana vaikuttaa. Hän myöntää, että on vaikea viitata tarinaan, ellei tiedä varmasti, mikä se on. Lukijalle herää kysymys, kuka voi tarinan varmuudella tietää? Ei kokija eikä kanssakulkija.

Mikä on kerrottua, mikä tutkijan päätelmiä?

Mikä sitten avuksi niin maallikoille kuin ammattilaisille? Sekö oppi, että ihmisten tulisi ymmärtää rakkautensa tarinana, joka on tyystin erilainen kuin kaikilla muilla, joka ”vaihtuu ajan kuluessa parempaan tai huonompaan suuntaan” (s. 55). Varsin vaativa tehtävä kenelle tahansa meistä oman elämämme hallitsemiseksi. Eikä apua saa paljon siitäkään toteamuksesta, et-

tä suhteet toimivat parhaiten, kun osapuolilla on sopusointuiset tarinat.

Edelleen ilmaan jää päätelmä siitäkin, mikä tekee tarinasta onnistuneen. Vastaukseksi ei riitä s. 45 esitetty päätelmä, että ”tietyillä tarinoilla näyttää olevan potentiaalisesti suuremmat mahdollisuudet menestyä kuin toisilla, mutta toisaalta se, mikä tekee tarinan potentiaalisesti menestyjäksi, riippuu ihmisistä, heidän tilanteestaan ja kulttuuristaan, johon tarina on juurtunut.”

Kirjansa loppusanoissa (s. 274) Sternberg haluaa vielä tiivistää johtopäätöksensä: ”Ei ole olemassa mitään taikaa, joka tekisi rakkaudesta parempaa”. Eikö näistä rakkaustarinoista ja -tyypeistä ole sitten mitään hyötyä? Vaikka Sternberg kirjoittaaakin, että tarinanäkökulmassa on aineistoa rakkauden kohentamiseen, silti harva luki- ja kykenee tekemään päätelmiä ja arvioita oman rakkaustarinansa elementeistä. Apua ei ole toteamuksesta, joka esitetään sivulla 275: ”On useita tapoja, joilla kukin voi tehdä päätelmiä omasta tarinahierarkiastaan ja ymmärtää sitä kautta itseään paremmin”. Tämä oppi vetoaa loogiseen ja rationaaliseen ajatteluun. Mutta senhän ei pitänyt istua rakkaustarinoiden syntyyn ja olemukseen?

Kirjasta ei ilmene se, miten Stenberg sai aineistonsa. Ketkä kertoivat tarinansa; olivatko he ehkä harjaantuneempia kertomaan suhteestaan verrattuna ns. normaaliväestöön? Missä, milloin ja kenelle tarinat kerrottiin? Miksi ihminen luo tietyn tarinan eli mistä hän saa tarinansa ainekset ja tulkintakehikon? Voisiko tarinoiden muodostumiseen vaikuttaa ja miten? Nämä ovat olennaisia kysymyksiä, koska itse tarinat muodostavat kirjan ytimen.

Tarinoiden kuvausten ja luokittelun eri vaiheissa Sternberg toteaa saaneensa avun lukuisalta joukolta apuväkeä. Tutkijan tulkinnot ja parien tarinat sekoittuvat niin, että epäselväksi jää, mikä on tarinoissa kerrottua ja mikä tutkijan tekemää päätelmää. Eikä lopullisia vastauksia rakkauden kestävyys löydy vielääkään. Kirja pikemmin vahvistaa epäilyä siitä, onko yleispätevä vastaus koskaan löydettävissä.

Sternberg ei kuitenkaan aio luovuta. Hän kirjoittaa, kuinka hän edelleen testaa näkökulmaansa rakkaudesta tarinana, kuinka arvottomisurakka on käynnissä ja tuntuu vievän vielä pitkään. Siinä mielessä hän pitää kirjaansa raporttinsa keskeneräisestä työstä eikä niinkään erään teorian valmiina todennuksena. Mielenkiintoa tämä uurastus herättää myös lukijassa sekä odotuksia ja toiveita siitä, mitä tuleman pitää.

Kirja täyttää paikkansa vakavasti otettavana, paljon työtä vaatineena, mutta silti helposti lähestyttävänä teoksena. Opaskirjaksi teosta ei kuitenkaan ole yritettykään tehdä, vaikka näkökulmilla on arvonsa niin maallikoille kuin ammattilaisille.

*”Rakkaus viep viisaalta puol mieltä,
hullulta kaekki”*

Rakkaus on todellakin monivivahteinen asia, *A Many-Splendoured Thing*, kuten kuuluu Han Suyinin rakkaudesta kertovan teoksen nimi vuodelta 1952. Tätä käsitystä vahvistaa myös esimerkiksi John Leen tunnettu rakkaustypologia, jossa hän rinnastaa rakastumismuodot sateenkaaren värihin. Jokainen rakastaa omalla tavallaan. On vaikea löytää lainalaisuuksia ilmiölle, joka riippuu kokijastaan. Sternberg painottaa, että rakkaus on jokaiselle oma sisäinen tarina.

Tutkittuani 354 suomalaisen, vähintään kymmenen vuotta naimisissa olleen parin avioliiton pitkäkestoisuutta (kirjassani *Kestävä parisuhde*, 2000) päädyin samoihin johtopäätöksiin. Ei ole olemassa yleispäteviä sääntöjä tai ohjeita suhteen kestävyydelle, mutta myyttejä sen sijaan on sitäkin enemmän.

Rakkaus tarinana romuttaa myyttejä. Tyypillinen harhaluulo on esimerkiksi se, että ongelmien vältteleminen tuhoaa parisuhteen. Kuitenkin monet parisuhteet ovat menestyneet hyvin siitä huolimatta, että puoliset ovat tottuneet lakaisemaan ongelmat maton alle. Jotkut ottavat etäisyyttä ristiriitoihin ja luottavat siihen, että aika hoitaa vaikeudet. Ihmisillä on erilaisia tyylejä ratkaista ongelmia, mikä myös ilmenee heidän rakkaustarinoissaan eikä mikään tyyli oli välttämättä toista parempi. Tärkeintä on, että ristiriidat ratkaistaan tavalla, joka on sopusoinnussa kummankin osapuolen tarinan ja tarpeiden kanssa.

Sternbergin teoksen perusteella voi vakuuttua, että rakkaus on vapaan päätöksenteon pelikenttä, pohjimmiltaan avoin, tyhjä ja sopimukseton tila, jonka säännöt ja muodot rakastavien täytyy itse luoda. Tunnetta ja päätöstä rakkauden olemassaolosta eivät voi määrittellä muut kuin rakastavaiset itse.

Rakkaus on demokratian radikaalein muoto kahdelle, henkilökohtaiseen vastuuseen nojautuvat ilmiö. Siihen sisältyy myös mahdollisuus olla vastuuton, sillä vain rakastavaiset itse voivat päättää rakkautensa lopettamisesta: toinen äänestää toista vastaan siitä ainoasta syystä, että tunteet ja tarina ovat muuttuneet.

Rakkauden tavoittamiseksi tieteen keinoin ongelmana on, että tieteen kieli ei aina riitä kuvaamaan tunteen kieltä. Rakkaustarinan kertomista voi vaikeuttaa sekin, että looginen kieli ei tavoita ihmisen kokemus- ja tunnemaailmaa. Eikä ainoa riittämätön ole kieli. Tietoisuudellakin on rajansa pyrittäessä käsittämään, mistä rakkaudessa on kyse. Tätä vakuuttaa myös sananlasku Iisalmesta: ”Rakkaus viep viisaalta puol mieltä, hullulta kaekki.”

Vaikka rakkaus on tarina, ihmisen kokemuksissa tunteet, ajatukset, teot ja päätökset sekä opitut mallit limittyvät toisiinsa ja muodostuvat

omanlaiseksi, yksilölliseksi vaihtelevaksi tulkinaksi jokaiselle kokijalle ja näkijälle. Mikä tahansa rakkauden arvio tai rakkauden tarinakuvaus tuottaa parhaimmillaankin yleispätevyydessään vain epätäydellisen häivähdyksen.

Rakkauden salaisuuden selvittämiseksi Robert J. Sternberg on ottanut yhden askeleen eteenpäin. Mitä perimmältään rakkaudesta sanoo se, että se on tarina?

Kirjoittaja on Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan dekaani ja kasvatustieteiden professori.