

# Elämysperäinen ja rationaalinen ajattelu

Marjaana Lindeman

**Arkikokemuksesta tiedämme, että ihmisellä on ainakin kaksi erilaista tapaa ajatella. Jokapäiväisessä kielessä niitä nimitetään usein tunteenomaiseksi ja järkiperaisiksi ajatteluksi. Jos joku ihminen on esimerkiksi kiihtynyt, sanomme että hänen kannattaisi tehdä lopullinen ratkaisu vasta siten kun hän on rauhoittunut. Puhumme myös järjestä ja sydämeistä. Voimme esimerkiksi todeta, että "järkeni kyllä sanoi, ettei minun kannattaisi ryhtyä tähän ihmissuhteeseen, mutta kuuntelin sydämeni ääntä".**

Arkiajattelumme valtaosa on tätä ns. tunneperäistä ajattelua. Tätä on vaikea huomata, koska tunneperäinen ajattelu on pitkälti tiedostamatonta ja koska osaamme antaa tunneperäiselle ajattelulle näennäisen järkiperaisiksi selityksiä. Toisin sanoen, olemme ajattelevinamme rationaalisesti vaikka ajattelu ei lähemmin tarkasteltuna kovin järkiperaisista olekaan. Tunneperäistä ajattelua on vaikea huomata myös siksi, että se ei aina – arkinimityksestään huolimatta – sisällä tunteita. Kiihtynyt, tunnevaltainen ajattelu on vain yksi ilmenemismuoto ei-järkiperaisesta ajattelusta. Tästä syystä tätä ei-järkiperaisista, arkipäiväistä ajattelua nimitetään tässä esityksessä elämysperäiseksi ajatteluksi. Tämä nimitys on osuvampi, koska ei-rationaalinen ajattelu perustuu kaikenlaisiin henkilökohtaisiin elämyksiin, ei ainoastaan tunteisiin. Elämysperäinen ajattelu vastaa siis sitä, mitä arkikielessä nimitämme tunteenomaiseksi ajatteluksi, usein myös intuitioksi, sydämen ääneksi tai jopa vaistoksi.

Erlaisia ajatteluprosesseja voidaan luokitella monin eri tavoin. Tämä kirjoituksen taustalla on Epsteinin teoria, josta mm. ajattelun jako rationaalisen ja elämysperäiseen on peräisin. Vaikka näitä kahta ajattelumuotoa käsitellään tässä yksinkertaisuuden vuoksi toisistaan irrallisina, niitä on käytännössä usein mahdoton erottaa toisistaan. Vuorovaikutus elämysperäisen ja rationaalisen ajattelun välillä on monimuotoista ja jatkuvaa eikä rationaalinen tai elämysperäinen ajattelu juuri koskaan esiinny täysin puhtaana, ilman toisen ajattelutavan jonkinlaista mukanaoloa.

## *Rationaalisen ajattelun rajoitukset*

Rationaalisella eli järkiperaisella ajattelulla tarkoitetaan sitä ajattelua, johon olemme tottuneet viittamaan sanoilla järki, objektiivisuus ja neutraalisuus. Rationaalinen ajattelu on tehokasta, jos meidän on esimerkiksi löydettävä oikea vastaus annettuun tehtävään. Rationaalinen ajattelu on loogista analyysiä, johon ei juuri lainkaan liity tunteita. Tieteellinen ajattelu on eräs esimerkki rationaalisesta ajattelusta, mutta arkipäiväinen ajattelu sisältää paljon muutakin järkiperaisista ajattelua. Mikä tahansa jokapäiväinen, tosiasioihin perustuva objektiivinen päättely ja ongelmanratkaisu, ostoslistan kirjoittamisesta matkalaskun tekemiseen, perustuu yleensä rationaalisen ajattelun.

Arkielämässä rationaalista ajattelua pidetään usein jotenkin parempana kuin elämysperäistä ajattelua. Psykologisesti katsottuna asia ei ole näin yksinkertainen: rationaalinen ajattelu ei välttämättä ole parempaa tai tehokkaampaa ajattelua kuin elämysperäinen ajattelu.

Ensinnäkin, jos käyttäisimme vain rationaalista ajattelua, olisimme kuin koneita. Emme osaisi omistautua millekään asialle, meiltä puuttuisi intohimo, luovuus, ja ylipäättään kaikki tunteet. Rationaalinen ajattelu voi johtaa meidät pahasti harhaan esimerkiksi siinä mielessä, että pelkästään rationaaliseen ajatteluun nojautumalla emme osaa ottaa huomioon päätöksemme tai toimintamme seurauksia omille tai muiden ihmisten tunteille.

Toiseksi, jokapäiväinen elämämme on täynnä sellaisia ongelmia, joiden ratkaisemiseksi emme ehdi hankkia riittävästi objektiivista tietoa. Seuraava kuvitteellinen esimerkki ihmiskunnan historiasta ilmentää asian tärkeyttä: Muinainen esi-isämme käyskenteli metsässä ja huomasi yhtäkkiä, että joku eläin juoksee kovaa häntä kohti. Esi-isämme ei tiennyt, onko eläin vaarallinen vai ei. Skeptikko kun oli, hän halusi selvittää asian nojautumalla objektiiviseen tietoon. Niinpä esi-isä päätti odottaa niin kauan, että eläin tulee tarpeeksi lähelle. Tällä tavalla hän saattoi luotettavasti tarkkailla eläintä. Koska eläin ei näyttänyt tululta, esi-isämme päätti analysoida eläimen hampaistoa ja tarkkailla sen käyttäytymistä pitempäänkin. Esi-isä ajatteli, että kun hän on tarkkaillut eläintä tarpeeksi kauan, hän menee perehtymään kirjallisiin lähteisiin, josta ehkä selviää, voidaanko luotettavasti sanoa, oliko tuo eläin vaarallinen vai ei.

Lukija arvaa, että tälle esi-isälle kävi huonosti. Häneltä jäi perhe perustamatta ja jälkeläiset synnyttämättä. Ihmiskuntaa jäivät jatkamaan ne esi-isät, jotka eivät miettineet tiedon objektiivisuutta vaan nojautuivat elämysperäiseen ajatteluun. Toisin sanoen, esi-isämme ovat ne yksilöt, jotka ajattelivat, että on aivan yhdentekevää, onko eläin objektiivisesti katsottuna vaarallinen vai ei, mutta nyt minä juoksen ja kovaa. Esimerkki on käriistetty, mutta myös arkipäivämme ovat täynnä tilanteita, jolloin ei ole aikaa hankkia riittävästi objektiivista tietoa ongelman ratkaisemiseksi.

Rationaalisen ajattelun kolmas ongelma on se, että jokapäiväinen elämä on täynnä ongelmia, joihin liittyvää objektiivista tietoa ei ole lainkaan olemassa. Emme voi mistään hankkia täysin luotettavaa tietoa esimerkiksi siitä, kannattaako tätä ihmissuhdetta jatkaa, kannattaako tämä asunto ostaa tai olisiko järkevä vaihtaa työpaikkaa.

## *Tavoitteena hyvinvointi, ei totuus*

Elämysperäinen ajattelu aktivoituu erityisesti tilanteissa, joissa rationaalinen ajattelu toimii huonosti: kun kyseessä on emotionaalisesti merkittävä tapahtuma, kun aikaa objektiivisen tiedon hankinnalle on vähän tai kun objektiivista vastausta kysymykseemme ei ole saatavilla. Näissä tilanteissa ajattelumme toimii eri periaatteilla kuin käyttäessämme rationaalista ajattelua.

Siinä missä rationaalinen ajattelu perustuu informaation sisältämään tietoon ja tiedon luotettavuuteen, elämysperäinen ajattelu perustuu informaation henkilökohtaisen merkityksen arviointiin. Arviointi on aina subjektiivista ja sen tavoitteena on tarkastella informaatiota (esim. jotain tapahtumaa) sen perusteella, mikä merkitys sillä on yksilön hyvinvoinnille, niin arkiselle tyytyväisyydelle kuin hengissä säilymisellekin. Tunteet ovat peräisin juuri tästä arvioinnista, eivät informaatiosta sinänsä: jokainen positiivinen tunne ilmentää jonkinlaista arvioitua hyötyä, ja jokainen negatiivinen tunne ilmentää jonkinlaista arvioitua harmia. Tämän perusteella voimme ymmärtää myös rationaalisen ja elämysperäisen ajattelun tavoitteiden erot. Rationaalinen ajattelu tähtää oikeaan vastaukseen, tiedon hankkimiseen tai totuuden lähestymiseen, elämysperäinen ajattelu puolestaan yksilön henkilökohtaiseen hyvinvointiin.

Abstraktilla tiedolla ei yleensä ole henkilökohtaista merkitystä. Yleiset lainalaisuudet, tilastolliset todennäköisyydet tai käsitteellinen tieteellinen teoria eivät suoraan vaikuta hyvinvointiimme tai turvallisuuteemme. Tästä syystä elämysperäinen ajattelu operoikin pääasiassa konkreettisilla käsitteillä ja ilmiöillä ja, toisinpäin ilmaistuna, konkreetti informaatio aktivoi meissä erilaisen ajattelun kuin abstrakti informaatio. On esimerkiksi todettu, että tapauskertomus yhden ihmisen tragediasta vetoaa ihmisiin paljon enemmän kuin tilastotiedot satojen ihmisten tragedioista. On myös havaittu, että ihminen pystyy huomattavasti helpommin ratkaisemaan ongelman, joka esitetään konkreettisesti muodossa kuin jos täsmälleen sama ongelma esitetään abstraktimmassa muodossa.

Henkilökohtaisen hyvinvoinnin ensisijaisuus tiedon käsittelyssä ilmenee selvästi myös sosiaalisten perusmotiivien tyydyttämisessä. Tällaisia motiiveja ovat esimerkiksi maailman ymmärtäminen (esim. tarve ennakoita tulevaisuutta ja selittää odottamattomia tapahtumia), itsensä ymmärtäminen, maailman näkeminen hyvänä ja luotettavana paikkana, itsearvostuksen ylläpitäminen ja sosiaalinen sidonnaisuus. Näistä motiiveista kumpuavat monet, ihmisille hyvin yleiset kysymykset, kuten mikä on elämän tarkoitus, minkälainen minä

todella olen, miksi tämä onnettomuus tapahtui, tai mitä tulee tapahtumaan lähitulevaisuudessa. Tiede tai muu objektiivinen tieto ei juuri tarjoa näihin kysymyksiin sellaisia vastauksia, jotka tyydyttäisivät ihmistä emotionaalisesti. Toisin sanoen, sosiaaliset motiivimme synnyttävät kysymyksiä, joihin ei ole saatavilla tyydyttävää objektiivista vastausta.

Näiden motiivien tyydyttyminen on kuitenkin edellytys ihmisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin säilymiselle. Meillä on perustavanlaatuisen pyrkimyksen nähdä oma elämämme mielekkäänä, johdonmukaisena ja merkityksellisen kokonaisuutena. Oleellista on, että voimme jotenkin tulkita ja ymmärtää elämäkokemuksiamme. Tästä syystä pyrimme ajattelemaan siten, että ikävilläkin tapahtumilla on "tarkoitus", että yllättävillä asioilla on joku helppo selitys, ja että menneet tapahtumat ovat kausaalisesti yhteydessä tuleviin tapahtumiin. Suuri osa pseudotieteiden ja uskontojen lumovoimasta löytyy juuri tästä: ne tarjoavat järjestelmällisiä ja emotionaalisesti tyydyttäviä vastauksia ihmisille tyypillisiin peruskysymyksiin. Hyvinvoinnille on tärkeämpää se, että luomamme tarina elämästä ja sen tapahtumista on ymmärrettävä kuin se, että tulkintamme asioista ovat objektiivisesti tosia.

### *Kokemus on uskomista*

Koska elämysperäisen ajattelun perusta on informaation henkilökohtaisen merkityksen arvioinnissa, on luonnollista että elämysperäisen ajattelun rakennusaineiksina ovat subjektiiviset kokemukset. Tämä on myös yksi lajinkehityksen perusta: hengissä säilymisen ja hyvinvoinnin edellytys on ollut oppia välttämään sitä, mikä on aiemmin aiheuttanut itselle mielihyvää tai osoittautunut uhkaavaksi ja lähestymään sitä, mikä on aiheuttanut mielihyvää tai osoittautunut turvalliseksi. Näin ajattelevat myös monet eläimet. Ihmisen elämysperäinen ajattelu muistuttaa muutenkin hyvin paljon eläinten ajattelua. Ihmisillä elämysperäinen ajattelu on vain pidemmälle kehittynyt kuin eläimillä, koska meillä on käytössämme kieli sekä abstrakti, symbolinen ajattelu.

Omien kokemustensa lisäksi ihminen oppii paljon myös sijaiskokemusten kautta. Jos esimerkiksi joku ihminen, jota arvostamme tai johon luotamme, kertoo kokemuksistaan, saattaa kertomuksen vaikutus olla (jopa fysiologisesti) yhtä voimakas kuin se, että itse kokisimme saman asian. Myös tämä on adaptiivista: muiden kokemuksista oppiminen moninkertaistaa kokemusvarastomme ja auttaa meitä selviämään ongelmista paremmin kuin vain omiin kokemuksiin nojautuminen. Se, että sijaiskokemuksilla on ihmisen tiedonkäsitelyssä suuri merkitys saa aikaan myös sen, että esimerkiksi ns. todistajanlausunnot ufoista, ihmelääkkeistä ja ihmeperänemisistä voivat tehdä kuulijaan hyvinkin suuren vaikutuksen.

Kokemus, sen herättämät tunteet, henkilökohtaisen merkityksen arviointi ja tulkinta kokemuksen aiheuttajasta tapahtuvat hyvin nopeasti ja automaattisesti. Tässä on elämysperäisen ajattelun suurin sudenkuoppa: se, että olemme kokeneet jotain, saa meidät ajattelemaan, että tulkintamme kokemuksen aiheuttajasta on totta. Esimerkiksi ufojen olemassaoloa perustellaan usein sillä, että niin monilla ihmisillä on niistä kokemuksia. Tieteellinen ja muu rationaalinen päättely tapahtuu toisin. Esimerkiksi tiede perustuu julkisiin tieteellisiin havaintoihin ja yhteisesti hyväksytyihin loogisiin päätelmiin. Tämä tarkoittaa mm. sitä, että kuka tahansa tieteellisen koulutuksen saanut henkilö voi ymmärtää ja hyväksyä ilmiöstä tehdyt johtopäätökset. Kun esimerkiksi ufo-havaintoja ja ufoihin liittyviä kokemuksia on tutkittu systemaattisesti, on havaittu että kokemukset (ufojen näköisten ilmiöiden näkeminen jne) ovat tosia, mutta niistä tehdyt tulkinnat (ufot ovat todellisia) virheellisiä. Useimmiten ufokokemusten taustalla on ollut esimerkiksi luonnolliset valoilmiot tai hallusinaatiot.

Elämysperäisen ajattelun tunneperäisyys, henkilökohtaisuus ja tiedostamattomuus aikaan saa sen, että elämysperäiseen ajatteluun perustuvat käsitykset muuttuvat perin hitaasti. Myös tämä on yksilölle ja lajille adaptiivista. Pitäytyminen omassa maailmankuvassa auttaa yksilöä ymmärtämään ja ennustamaan tapahtumia ja ylläpitämään toimintakykyä. Elämä olisi hyvin hankalaa, jos meillä ei olisi lainkaan aiempia odotuksia siitä, mitä tapahtuu esimerkiksi liikenteessä tai hammaislääkärissä. Vaikka pitäytyminen omassa odotuksessa on viisasta toimintakyvyn ylläpidon kannalta, se vääristää suhdettamme uuteen tietoon. Arki-ajatteluun nojautuessamme tulkitsemme esimerkiksi epäselvän informaation sellaiseksi, että se vastaa aiempia käsityksiämme, emmekä kiinnitä huomiota käsitystemme kanssa ristiriitaiseen tietoon. Esimerkiksi tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että astrologian väitteet eivät pidä paikkansa. Tällä ei kuitenkaan ole ollut minkäänlaista vaikutusta astrologian näkemyksiin. Jos astrologia perustuisi rationaaliseen, tai jopa tieteelliseen tiedonhankintaan, se ei olisi pysynyt samanlaisena vuosisadasta toiseen. Pseudotieteiden ja arki-ajattelun eräs tyypillinen piirre onkin se, että niillä ei ole tieteellistä itsensäkorjaavuuden periaatetta.

### *Tiedonkäsitelyän oikopolut*

Siinä missä tieteellinen tieto perustuu aina systemaattiseen tieteelliseen metodologian käyttöön, jossa kaikki mahdolliset virhelähteet pyritään tunnistamaan, arkipäiväinen elämysperäinen ajattelu käyttää hyväkseen moninaisia oikopolkujä. Oikopolkujen tehtävä on auttaa yksilöä ylläpitämään toimintakykyään ja hyvinvointiaan jokapäiväisessä elämässä, ei niinkään totuudenetsintä. Niiden avulla me erotamme oleellisen epäoleellisesta, nopeuttamme tiedonkäsitelyämme ja valikoimme informaatiotulvasta itselle merkityksellisen aineksen.

Tunnetuimpia ajattelun helpottajia ovat tiedonkäsitelyän peukalosäännöt eli kognitiiviset heuristiikat ja erilaiset päättelyharhat, esimerkiksi illusorinen korrelaatio. Illusorinen korrelaatio tarkoittaa sitä, että jos kaksi asiaa tapahtuu ajallisesti peräkkäin, kuvittelemme että asioiden välillä on syy-seuraus -suhde. Illusorinen korrelaatio, kuten useimmat muutkin ajattelun oikopolut, perustuu elämysperäiseen ajatteluun: meillä on runsaasti kokemuksia, joissa tämä tulkinta on ollut täysin oikea. Illusoriseksi päättelymme tekee se, että sovellamme periaatetta liian yleisesti ja liian varmasti: jos syön luontaissalaa ja flunssan oireet lievenevät, asioilla ei välttämättä ole mitään tekemistä keskenään (lievät vilustumisoireet katoavat hyvin usein itseksensä).

Myös maagista ajattelua voidaan pitää ajattelun oikopolkuna, koska se auttaa yksilöä tulemaan toimeen uhkaavien, pelottavien ja/tai käsittämättömien asioiden kanssa. Maagista ajattelua on jäljellä vielä melko paljon, vaikka sen sisällöt ovatkin aikojen kuluessa muuttuneet. Esimerkiksi amulettien käyttö ja ajatukset elimistömme saastumisesta, kuona-aineista ja puhdistautumisen tarpeesta ilmentävät kaikki maagista tartunnan ajatusta, jolle ei ole objektiivisia perusteita.

### *Molempia ajattelutapoja tarvitaan*

Ajatteluprosessien jako rationaalisiin ja elämysperäisiin auttaa meitä ymmärtämään ajattelun kahta erilaista maailmaa, niin yhden yksilön sisällä (järki vs. sydän) kuin kahden yksilön välilläkin. Esimerkiksi skeptikon ja pseudotieteen edustajan väliset keskustelut johtavat useimmiten umpikujaan siksi, että skeptikko pyrkii yleensä argumentoimaan rationaalisiin perusteisiin kun taas pseudotieteiden edustajat keskustelevat usein elämysperäisen ajattelun käsitteillä.

Molemmat ajattelutavat ovat meille välttämättömiä, ja molemmilla on omat ansionsa ja omat heikkoutensa. Voisi ehkä sanoa, että viisaus ja sosiaalinen älykkyys on sitä, että osaa käyttää rationaalista ajattelua ongelmiin, jotka edellyttävät oikean vastauksen löytämistä ja elämysperäistä ajattelua ongelmiin, jotka edellyttävät ennen kaikkea sitä, että ongelma ratkaistaan tavalla tai toisella.

*Kirjoittaja toimii dosenttina Helsingin yliopiston Sosiaalipsykologian laitoksella. Kirjoitus perustuu esitelmään Skepsis ry:n kokouksessa 16.4.*

