

VALINNAN VAIKEUS

Presidentti Barack Obama paljastaa Vanity Fairin haastattelussa käyttävänsä vain harmaita ja sinisiä pukuja. Obama on ymmärtänyt, että hyviksi havaittujen kaavojen toistaminen vapauttaa huomattavan määrän ajatuskapasiteettia. Presidentti ei halua käyttää päivittäistä energiaansa vaatetuksen tai syömisien miettimiseen, vaan haluaa säästää sitä tärkeämpille asioille. Tekemiemme päätöksien määrä on nimittäin suorassa suhteessa päättelykykyymme. Psykologit kutsuvat tätä nimellä "decision fatigue", päätöksentekoväsymys.

Päätöksentekoväsymys selittää sen, miksi yksinkertaistenkin päätöksien tekeminen tuntuu lähes mahdottomalta pitkän päivän jälkeen. Obaman elämää helpottaa, että hänellä on palvelusväki huolehtimassa päivittäisistä asioista, kuten illallisesta. Meidän muiden täytyy vielä selvittää kauppareissusta ja löytää sieltä jotakin kotiin vietäväksi. Valinta ei kuitenkaan ole helppo: lähikaupassakin on yli 130 mehulaatua ja 120 erilaista leipää vaihtoehtoina (Iso-Roobertinkadun K-market). Ei ihme, että välillä korista löytyy vain karkkipussi tai jotain muuta yhtä huonosti ravitsevaa. Pitkän päivän jälkeen meillä ei ole enää voimia tehdä hyviä valintoja.

Vapaus tehdä valintoja on tärkeä osa hyvinvointiamme. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että valintojen lisääntyessä myös niiden negatiiviset vaikutukset lisääntyvät. Psykologi Barry Schwartz väittää kirjassaan *The Paradox of Choice: Why more is less*, että vähemmän valintoja tekee meidät itseasiassa onnellisemmaksi.

On vaikeaa sanoa, mikä on sopiva määrä valintoja päivittäin, mutta on selvää, että olemme jo ylittäneet sopivan määrän. Treffiapplikaatio Tinderissä voi muutamassa minuutissa käydä läpi satoja mahdollisia kumppaneita, kun taas isovanhempiemme nuoruudessa kylänraitilla saattoivat heilaehdokkaat olla yhden käden sormilla lasketavissa. Myös päätöksiin käytetty aika on lisääntynyt samassa suhteessa meille tarjottujen vaihtoehtojen kanssa. Päätöksiin käytetyn ajan kasvu ei kuitenkaan korreloi tyytyväisyyden kanssa.

Schwartz erottaa kaksi eri päätöksentekoryhmää toisistaan: maksimoijat ja tyytyjät (Maximizers vs. Satisficers). Olemme tottuneet ajattelemaan, että meidän täytyy maksimoida kykymme tehdä paras mahdollinen päätös jokaisessa tilanteessa. Tutkimusten mukaan hyvinvoinnin kannalta on kuitenkin tärkeää oppia tyytymään hyvään vaihtoehtoon - nopea päätös ylimiettimisen sijaan. Parasta vaihtoehtoa ei välttämättä koskaan löydy, tai vaikka löytyisikin, niin silti siitä on vaikea nauttia, koska jotakin vieläkin parempaa voisi olla tarjolla. Maksimoijat todennäköisesti katuva päätöstään onnistuneenkin valinnan jälkeen. Lisäksi vertailu siihen, mitä olisi voinut olla, on huomattavasti yleisempää maksimoijille. Näin he luovat epätyytyväisyyden reseptin.

Myös teknologian kehittäjät ovat ymmärtäneet nykypäivän haasteen päätöksenteossa. Me kuormitamme itseämme liikaa päätöksillä. Teknologiassa on nähtävissä trendi, jossa automaation avulla pyritään helpottamaan arkipäivää eliminoimalla ylimääräisiä päätöksiä. Tästä hyvänä malliesimerkkinä voidaan pitää Googlen omistaman Nestin (kodin automaatio) termostaattia, joka oppii käyttäjänsä rutiineista, ja pian osaa säätää itse itseään opitun mukaisesti. Näin käyttäjällä on arjessaan jälleen yksi valikko vähemmän vaihtoehtoja. Käytössämme on myös erilaisia applikaatioita, jotka valitsevat puolestamme parhaan mahdollisen reitin määränpäähän tai kertovat meille, kuinka monta tuntia tarvitsemme lepoa urheilusuorituksen jälkeen.

Teknologia voi olla apunamme, mutta voimme myös itse auttaa arkipäivän sujumista muutamalla yksinkertaisella asialla:

1. Luo sääntöjä helpottamaan arkipäivää. Suunnittele etukäteen, milloin käyt urheilemassa, minä päivänä käyt kaupassa jne.
2. Rajaa mahdollisuuksiasi. Minkä periaatteen mukaan teet esimerkiksi kauppastoksesi? Valitsetko edullisemmin, ekologisimman vai terveellisimmän vaihtoehdon? Elä arvojesi mukaan.
3. Eliminoi turhien päätöksien tekeminen.

Samaisessa Vanity Fairin haastattelussa presidentti Obama kehottaa meitä suuntaamaan päätöksentekoenergiamme. Suunnittele etukäteen, älä keskeytä päivääsi triviaalla. Menestyvien ihmisten salaisuus ovat rutiinit.

Pidättäydy rutiineissasi arkena, ja sitten, kun irrottaudut, niin irrottaudu kunnolla.

Artikkeli on alunperin julkaistu sivustolla <http://www.rosanenonen.com/>