

# Kahden vaiheilla

Jollei kumpikaan vaihtoehto tunnu ihanteelliselta, viisas punnitsee yhtä kerrallaan ajan kanssa.

**O**moa vai Sertoa? Maitoa vai piimää? Teemme joka päivä satoja helppoja päätöksiä, mutta silloin tällöin syntyy hermoja raastava dilemma: Vaihtaisinko työpaikkaa? Pitäisinkö Heikin vai ottaisinko Kallen? Sijoittaako Alma-tädin perintörahat pörssiin vai asuntoon? Ajatteli kumpaa vaihtoehtoa tahansa, se tuntuu epäilyttävältä tai väärältä.

Lukiota käyvä Milla miettii, kannattaisiko kirjoitusten jälkeen pyrkiä turvalliseen oikeustieteelliseen vai seksikkäälle media-alalle. Sitten tulee muuta ajateltavaa, sillä Milla huomaa olevansa seitsemännellä viikolla raskaana. Kuukauden sisällä on tehtävä abortti tai päätettävä lapsen synnyttämisestä.

Sisikuntamme inhoaa dilemmoja. Aivojen toiminnallinen magneettikuvaus on paljastanut, että järkävä aivokuoren otsalohko ja menetyksiltä varjeleva aivosaaari ovat tukkanuotatasilla mielihyvää kyttävään accumbens-tumakkeen ja motivaatiota säätelevän pihtipoiimun kanssa. Lisäksi aktivoituvat palkkioita ja rangaistuksia punnitseva aivojuovio, luotamusta mittaava häntätumake ja katumusta varova aivokuorukka.

Ei ihme, ettei Milla pääse mielenrauhaan. Aamulla hän on tiukasti abortin kannalla, illalla hän pelkää joutuvansa katumaan ratkaisua lopun elämäänsä.

Mielessä virtaa liuta kysymyksiä, joihin ei voi saada varmaa vastausta. Miten päätös vaikuttaa Millan ja Tonin puoli vuotta kestäneeseen suhteeseen? Miten kummankin opintojen käy? Missä ja kenen kanssa Milla asuisi lapsen kanssa?

Tietoinen mieli on sillä tavoin kapea, että yli kuusi liikkuvaa muuttujaa tekee vaihtoehtojen järkävän punnitsemisen ylivoimaiseksi. Vatvominen ja valvominen vievät lopunkin järjen, ja silloin tulee helposti tehdyksi tyhmä päätös.

Dilemman piinatessa kannattaa olla lempeä itselleen. On vain hyväksyttävä, ettei täydellistä ratkaisua ole ja että pinna on kireällä pitkän aikaa. Kannattaa hakea tukea viisaalta ja ymmärtäväiseltä juttukaverilta.



## Pysäytä heiluri vuoropuoliin

Jatkuva vatvominen näännyttää eikä auta etenemään suuntaan tai toiseen. Päätöksen tekeminen rauhoittaa ja auttaa ajattelemaan loogisesti. Niinpä kun mielesi heiluu vaihtoehtojen välillä kuin tuulilasinpyyhin, lukitse heiluri tekemällä raakapäätös kuukaudeksi, viikoksi, päiväksi tai edes tunniksi kerrallaan. Jakso on ajattelun aikalisä.

Milla voi esimerkiksi heittää kruunaa (synnytys) ja klaavaa (abortti). Koliikkaa ei tarvita, jos jompikumpi vaihtoehto on jo valmiiksi enemmän mielessä.

Oletetaan, että Milla on lapsen synnyttämisen kannalla. Siksi hän päättää elää ensimmäisen viikon kruuna-mielellä. Hän uppoutuu sekä järjellä että tunteella siihen, miten elämä jatkuu jopa 10 tai 20 vuotta eteenpäin.

Jos abortti seurauksineen pomsahtaa mieleen kruunaviikolla, Milla kirjaa ajatukset ja tunteet ylös mutta eläytyy aiheeseen täysin vasta klaavaviikolla. Pitkähköt kruuna- ja klaavajaksot auttavat järkiaivoja keräämään faktaa, ja aika auttaa sumeaa logiikkaa käyttäviä tunneaivoja saamaan kiireettömän tunnetuman kumpaankin skenaarioon.

## Kuuntele muiden kokemuksia

Sitä mukaa kuin Milla käy läpi kruuna- ja klaavaviikkoja, hän kirjaa vaihtoehtojen hyvät ja huonot puolet eli plussat ja miinukset.

Jos ei tiedä, millaisia käytännön vaikutuksia valinnalla on, näkökantoja voi udella kokeneemmilta. Kruunaviikolla Millan on hyvä kuulla tai lukea teininä synnyttäneiden ja klaavaviikolla abortin tehneiden kokemuksia.

Vertaisten kokemuksia kannattaa kuunnella tarkkaan, koska tutkimusten mukaan ihmisellä on taipumus yliarvioida omaa ainutlaatuisuuttaan. Muiden kokemukset voivat siis olla valaisevia, vaikkeivät ne äkkiseltään tuntuisi sopivan omaan tapaukseen.

Lopullisessa punninnassa on kuitenkin hyvä muistaa, että vaikka asiantuntija tietää aiheesta yleensä, hän ei voi tietää, mikä ratkaisu sopii omaan arkeeseen. Päätös kuuluu sille, joka joutuu elämään sen kanssa.

## Lopulta yleensä helpottaa

Jos lopullisen päätöksen tekemiseen on runsaasti aikaa, yhden vaihtoehdon voi lukita vaikkapa kuukaudeksi kerrallaan. Tällöin ei ole tarvetta jauhaa, vaan plussia ja miinuksia voi punnita esimerkiksi kolmesti viikossa vartin ajan, kunnes toinen vaihtoehto selettää toisen.

Vaikka valintaprosessi olisi kestänyt tukaisen kauan, jälkeensä saattaa tuntua, ettei mitään pulmaa koskaan ollutkaan. Tämä johtuu siitä, että päätöksen synnyttyä sisäinen taistelu aivojen alkukantaisissa kerroksissa laantuu. Dilemman haihtumista edistää sekin, että ihmismieli korostaa tehdyn päätöksen perusteita ja vähättelee sen vastaargumentteja. □

TUIJA MATIKKA on psykologi ja Tiede-lehden vakituinen avustaja.

Lähteet: Antonio Damasio, Itse tulee mieleen. Tietoisten aivojen rakentaminen (Terra Cognita 2011)  
Sheena Iyengar, Valitsemisen taito (Art House 2011)  
Jonah Lehnert, The decisive moment. How the brain makes up its mind (Canongate Books 2009)  
Read Montague, Miksi valita tämä kirja. Miten teemme päätöksiä (Terra Cognita 2008)

Vaihtoehtoja vertailemalla järki voi onnistua vakuuttamaan aivojen alkukantaiset kerrokset niin, että sisäinen taistelu laantuu.