



Vissa människor velar över rätt livspartner, andra kan stå timtals framför hyllan med olika pasta-sorter. Hur ska man göra för att sluta vela? Och varför har vissa så mycket lättare att kunna ta kloka beslut än andra? Doktor Mona Riabacke berättar om beslutsångest, om hjärnans funktion och om hur tidigare val och erfarenheter påverkar människans syn på valmöjligheter.

Mona Riabacke är i grunden civilingenjör, men även filosofie doktor i risk- och beslutsanalys. Hon har sedan år 1999, tillsammans med sin man Ari Riabacke, varit medlem i Decide Research Group vid Stockholms universitet och gästforskat utomlands under längre perioder. Sedan sju år tillbaka driver paret Riabacke&Co – beslutsexperterna, där de genom rådgivning, utbildning och workshops hjälper andra att fatta bättre beslut. Mona och Ari har också startat podcasten Beslutspodden – om livet, affärerna och resten som innehåller samtal om mod, lycka, business, framgång, motgång och annat spännande som rör oss under livets gång. Devisen är: Naket och ärligt, hjärta och hjärna, mer än bara prat.

Hit bjuder paret in inspirerande gäster för att bland annat prata om att fatta kloka beslut i livet.

I ett samtal om beslut och val i livet berättar doktor Mona Riabacke att hon och hennes kollega, tillika make, försöker fatta medvetna beslut i det som är viktigt för dem och att de från början har sina prioriteringar klara.

– Vi har pratat om och är på det klara med vad som är viktigast för oss i livet och på jobbet och då är det mycket lättare att navigera och fatta beslut. Man kan säga att vi har en tydlig inre kompass som vi lever efter. Ofta vet jag utifrån det vad min man skulle tycka om saker. Mona tycker det är viktigt att man pratar om det här i sina relationer och ibland är man självklart inte överens, men det är bra om man kan hitta en gemensam syn för de gemensamma valen, menar hon. Annars blir det alldeles för många onödiga konflikter som tar energi.

Mona förklarar att många företag jobbar med sina värderingar och om man verkligen visar i praktiken att dessa efterlevs så blir beslutsfattandet enklare även där.

Alla vill ju gärna ha fem snabba tips på hur man fattar kloka beslut, men ”tyvärr” är Monas spontana svar på frågan ”att det beror på”.

– Först och främst tycker jag att det är viktigt att förstå oss människor rent biologiskt, att våra hjärnor i grund och botten sett likadana ut sen mänsklighetens början och att våra grundläggande mekanismer (äta, sova, fortplanta oss och hantera alla hot vi ställs inför) styr oss väldigt mycket än idag.

Mona menar att världen vi lever i har förändrats radikalt sedan stenåldern och här har våra hjärnor en utmaning.

– Sedan tycker jag det är oerhört viktigt att förstå sig själv, hur fungerar just jag – är jag snabb/långsam, rädd/modig, vilka erfarenheter bär jag med mig som påverkat mig starkt (allt är vi dock inte medvetna om...) och hur fungerar jag i grupp (tror jag på mig själv, är jag trygg, lyssnar jag på andra, påverkas jag av andra osv). Dessutom beror det ju på själva beslutet vad som är bäst, sammanhanget spelar stor roll, till exempel om man behöver vara snabb eller hinner samla underlag och liknande. Det är en vetenskap i sig och det är ju det jag forskat om i många år.

Många människor bär på en hel del beslutsångest genom livet. Detta tror Mona grundar sig väldigt mycket i rädslan att göra fel val. Ju fler alternativ vi har, desto större är risken att vi ångrar oss.

– Men det behöver inte alltid vara samma sak i olika miljöer. I min yrkesroll har jag till exempel träffat på personer som har lätt att fatta beslut på jobbet, deras erfarenhet och självförtroende där har gjort valen enkla, medan de kunnat stå och titta på olika schamposorter väldigt länge – ett till synes enkelt beslut blir svårt ... Det är inte alltid samma sak med beslut i det privata som i arbetslivet.

Barndom och tidigare val kan absolut spela stor roll när man står inför ett stort livsval.

– Jag nämnde ju tidigare angående kloka beslut att det är viktigt att förstå sig själv. Vår personlighet och tidigare erfarenheter färgar hur vi uppfattar saker. Vi ser inte världen som den är, vi ser världen som vi själva är. Mona förklarar att de allra flesta beslut vi tar sker omedvetet. Känslan är alltid snabbare än tanken. Det handlar i grund och botten om att hjärnans främsta uppgift är att se till att vi överlever.

– Vår medvetna del av hjärnan är långsammare än de omedvetna delarna, blir snabbt trött och skulle inte orka fatta alla våra beslut varje dag. Vårt omedvetna är fullt av tidigare erfarenheter vi ”lärt” oss av. Bränt barn skyr elden är ju ett gammalt ordspråk, så många som gjort ”fel” eller haft negativa erfarenheter som påminner om det de står inför, kommer kanske övervärdera risken att det kommer att gå fel igen, säger Mona och berättar hur vi människor har ett kraftigt överdimensionerat hot- och försvarssystem inom oss, vilket hon tror är anledningen till att negativa erfarenheter påverkar oss mer än motsvarande positiva.

– Förenklat så kan man säga att känslan av att förlora 100 kr inte vägs upp av att vinna 100 kr utan det behövs minst det dubbla.

Vissa människor verkar vela mer än andra. Mona tror att det är en kombination av vår personlighet och tidigare erfarenheter.

– Jag tycker själv att jag var veligare när jag var yngre, så man kan definitivt lära sig att vela mindre. Ibland handlar det nog just om rädslan att göra fel, men jag tror också att vissa personer verkligen vill optimera sina val. För tänk om något annat alternativ visar sig vara bättre sen? Man måste acceptera att vi idag oftast

har väldigt många valalternativ och att världen är full av osäkerhet, något vi har svårt för rent biologiskt – osäkerhet innebär risk och det är vi biologiskt programmerade för att undvika. Det kommer alltid finnas en risk att vi fattar ”fel” beslut. Vi utvärderar oftast beslut utifrån resultatet vi får, men ett dåligt beslut kan råka ge ett bra resultat. Jag tycker det viktiga är att vi är medvetna om hur vi fattar våra viktigaste beslut, varför vi gör som vi gör.

Låt oss säga att du står inför ett val där båda vägarna känns lika bra/ångestfyllda. Hur går du då tillväga?

– Ett enkelt råd till att börja med är att samla lika många argument för som emot (ofta samlar vi omedvetet bara argument för eller emot, vår inställning påverkar). Om vi bara samlar argument för eller emot så får vi en skev bild, men genom att samla båda, så får vi en bättre bild av det vi står inför. Det kan även vara bra att rådfråga någon som du vet vågar vara ärlig och inte bara säger det du vill höra. Om du sen funderat över vad som är viktigt och det verkligen inte är någon skillnad (eller känns som någon skillnad) så är det bara att välja ett, singla slant till exempel. OCH framförallt bestämma att när valet är gjort så är det gjort. Då sätter vi punkt.

Sedan finns det ju de som fortsätter att älta om de gjorde rätt eller fel även när besluten är tagna?

– Många veliga människor river ju upp sina beslut hela tiden, man tror det är fattat och att de därmed satt punkt, men så fortsätter de. Att vela tar väldigt mycket energi! Ibland inte bara av personen som velar utan även av omgivningen eftersom vissa beslut påverkar andra ... Många val vi står inför idag kan vi skjuta framför oss, vilket är en vanlig strategi, vi fattar ofta inte de jobbiga besluten förrän bågaren håller på att rinna över/vi har kniven mot strupen. Men så länge det funderas tar det energi och ibland funderar folk så länge att de får ett resultat ändå utan att de gjort ett aktivt val, men vi får inte glömma bort att ett icke-beslut också är ett beslut.

Vilka val är de största vi gör i livet?

– Vi brukar säga att i Sverige så tycker många att det är valet av partner och även att bostadsköp är stort. Den man väljer att leva sitt liv med kommer ju självklart få stor påverkan på ens liv och inte minst om man också väljer att

skaffa barn tillsammans. Man kan ju "välja om" livspartner, men att skaffa barn är ju inte ett beslut man kan "välja om", och den andra föräldern till barnen måste du fortfarande ha en relation med. Sedan tycker jag personligen att ett väldigt viktigt beslut är hur man väljer att leva sitt liv, att man gör ett aktivt, eget val hur man vill vara som människa och vad som är viktigt. Det enda vi vet med säkerhet är att vi en dag kommer att dö och det är ju synd om man ångrar att man inte gjort saker/levt som man önskat. Den kloke Kirkegaard har sagt att "Livet kan bara förstås baklänges, men måste levas framlänges". Jag tycker det är väldigt talande, vi måste förstå vad som har stor påverkan på oss, lära av våra misstag, men sen måste vi lyfta blicken, inte älta det förgångna utan blicka framåt.

Det sägs att man inte ska ta beslut om man är i vissa sinnestillstånd?

– Man ska inte fatta permanenta beslut baserat på tillfälliga känslor, tycker jag är en bra tumregel. När vi är trötta, hungriga, sexuellt frustrerade eller känner oss hotade, så är det vårt stenålderssystem i hjärnan som tar överhanden. Det behöver inte vara att någon står framför dig med en kniv, men det kan räcka med något någon säger. Då nappar vi lättare på kortsiktiga belöningar, väljer den enkla vägen, ser risker som större än de kanske är, blir mer negativa osv. Därför är det bäst om man fattar sina viktigaste beslut när man känner sig utvilad, blodsockernivån är bra och man är i mental balans. Då hinner vår medvetna, mer rationella del av hjärnan med. Idag är vi ofta väldigt stressade och det här är ju en stor fara, inte bara för vårt mående i stort, utan också för vårt beslutsfattande. Därför är det otroligt viktigt att stoppa karusellen ibland, även om det är svårt. Vi blir smartare om vi faktiskt tar den tiden. Ett steg tillbaka kan många gånger vara två steg framåt.

Berätta om beslutspyramiden?

– Efter att jag och min man skrivit varsin avhandling som ingen läste (haha) så bestämde vi oss för att skriva om det här otroligt viktiga ämnet på ett sätt som vi tror passar dagens samhälle. Alla människor, oavsett vad de jobbar med, fattar väldigt många beslut, varje dag, år ut och år in. De beslut vi tar har tagit oss dit vi är idag och de kommer att forma vår framtid, så ämnet som sådant ville vi nå ut med till alla. Vi hade en idé om att skriva på ett sätt så att boken gick att läsa

när som helst, var som helst och av vem som helst. Man kan säga att vi lade lika mycket tid på formatet som på innehållet. Boken har blivit översatt till flera språk och när ett engelskt förlag nappade så sa de just att ämnet inte är nytt, men formatet är det. Ett av våra barn läste större delen av boken när hon var 8 år...

Valmöjligheterna blir ju bara allt fler, var det lättare förr?

– På ett sätt var det säkert det, eftersom vi har svårt för många val, men samtidigt finns det så mycket annat i den moderna världen som är bättre, så jag skulle inte vilja ha levt tidigare. Däremot tror jag att det är oerhört viktigt att faktiskt förstå mer av hur vi fungerar vad gäller beslutsfattande, för att dra nytta av tiden vi lever i idag. Annars blir det ju bara en stressfaktor. Beslutsfattande borde vara ett ämne/kurs i skolan och vi borde jobba på att gå från beslutsproblem till beslutsmöjlighet!

Publicerad januari 2019, text Frida Funemyr • foto David Lagerlöf

Om du är nyfiken på att läsa mer om Mona eller för att boka henne till ett event eller en workshop läs mer på www.riabacke.se eller maila på info@riabacke.se

Beslutspyramiden finns att beställa på bl.a. Adlibris och Bokus. Önskas fler än 10 ex. (signerade) så skicka mail på adressen ovan.

Beslutspodden finner du på ituens, acast och via direktlänkar på riabacke.se/beslutspodden