Οι πολλές επιλογές οδηγούν στην ευτυχία; (Δρ. Λίζα Βάρβογλη, Ph. D. Ψυχολόγος, Νευροψυχολόγος)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 19 Ιανουαρίου, 2006

"*Η πληθώρα των επιλογών δεν αποτελεί εγγύηση ευτυχίας. Αντίθετα, σε πολλές περιπτώσεις, όσο περισσότερες επιλογές έχει κανείς τόσο πιο παγιδευμένος και δυστυχισμένος αισθάνεται, επειδή ακριβώς δεν μπορεί να αξιολογήσει τα υπέρ και τα κατά τους και φοβάται ότι αν κάνει τη μία επιλογή θα χάσει την άλλη, η οποία ίσως είναι καλύτερη.*"

Η «ελευθερία της επιλογής» έχει γίνει το σλόγκαν της εποχής μας και σχετίζεται με κάθε πλευρά της ζωής μας: με την επιλογή εργασίας ή σχολείου για το παιδί, με την επιλογή συντρόφων ή παπουτσιών. Μερικές φορές, όμως, οι πάρα πολλές επιλογές, αντί να μας απελευθερώνουν μας κάνουν δέσμιους τους και μας φυλακίζουν.
Πόσες φορές δεν έχουμε πει «μπήκα να ψωνίσω δυο-τρία πραγματάκια και βγήκα με ένα καρότσι γεμάτο»; Στο σούπερ μάρκετ, βλέπουμε χίλια-δυο προϊόντα που μας τραβούν την προσοχή, ίσως μας δίνουν και εκπτωτικά κουπόνια για να δοκιμάσουμε κάτι νέο, κάποιο προϊόν είναι σε προσφορά, κάποιο άλλο δείχνει ολόφρεσκο, εκμεταλλευόμαστε λοιπόν την ευκαιρία και ξεχειλίζουμε το καρότσι μας με πράγματα τα οποία τελικά δε χρειαζόμαστε και καταλήγουμε να πετάξουμε ή να στοκάρουμε στα ράφια των ντουλαπιών μας, μέχρι να λήξουν.
Μια τέτοια συμπεριφορά δεν έχει μεγάλες συνέπειες, πέρα από το άδειασμα του προτοφολιού. Τι γίνεται όμως με άλλου είδους συμπεριφορές, όπου οι πολλές επιλογές οδηγούν σε επιπόλαιες αποφάσεις;
Είναι συχνό το φαινόμενο να διαλύονται σχέσεις ή γάμοι που δεν είχαν κανένα πρόβλημα, μόνο και μόνο επειδή το ένα από τα δύο μέλη γνώρισε κάποιο άλλο άτομο που του φάνηκε καλύτερο και δοκίμασε τη νέα αυτή «επιλογή», χωρίς να σκεφτεί άλλες συνέπειες.
Ευχαρίστηση και έλεγχος της ζωής
Γιατί λοιπόν οι επιλογές αποτελούν τόσο σοβαρό ζήτημα; Η κοινή λογική μας λέει ότι το να έχουμε επιλογές είναι καλό πράγμα: μας δίνει ευχαρίστηση και την αίσθηση ότι ελέγχουμε τη ζωή μας. Αντίθετα, η ζωή χωρίς επιλογές μας φέρνει στο μυαλό μια σκοτεινή εικόνα, την αίσθηση της φτώχιας, της καταπίεσης, της μιζέριας.
Η δυνατότητα επιλογής μας κάνει να μπορούμε να εκφράσουμε το ποιοι είμαστε, να δείξουμε την ατομική μας ταυτότητα και τι αξίζει για εμάς τους ίδιους. Αυτά όλα τα πετυχαίνουμε μέσα από τις επιλογές που έχουμε για να διαχειριστούμε την εμφάνισή

μας, το στυλ της ζωής μας, τη δουλειά, την οικογένεια, τις φιλίες μας.
Σήμερα δεν υπάρχουν μόνο πάμπολλα προϊόντα από τα οποία μπορεί να επιλέξει κανείς ακόμα και για τις καθημερινές του ανάγκες, αλλά επίσης υπάρχουν και πολλές επιλογές στον τρόπο ζωής που επιθυμεί να διαμορφώσει.
Τι συμβαίνει όμως με όλες αυτές τις επιλογές; Μας κάνουν πράγματι πιο ευτυχισμένους; Από τη μία, οι επιλογές προσφέρουν πολλές και διαφορετικές ευκαιρίες, από την άλλη όμως προκαλούν μια αίσθηση άγχους, αναποφασιστικότητας, ίσως και παράλυσης: «τι να κάνω; Ποιο από τα δύο να επιλέξω; Τι είναι το καλύτερο; Μπερδεύτηκα! Ας το ξανασκεφτώ!».

Επιλογές = ευτυχία;

Η πληθώρα των επιλογών δεν αποτελεί εγγύηση ευτυχίας. Αντίθετα, σε πολλές περιπτώσεις, όσο περισσότερες επιλογές έχει κανείς τόσο πιο παγιδευμένος και δυστυχισμένος αισθάνεται, επειδή ακριβώς δεν μπορεί να αξιολογήσει τα υπέρ και τα κατά τους και φοβάται ότι αν κάνει τη μία επιλογή θα χάσει την άλλη, η οποία ίσως είναι καλύτερη.
Έτσι λοιπόν, όταν κάποιος έχει πάρα πολλές επιλογές μπορεί εύκολα να οδηγηθεί στην αναποφασιστικότητα και να παραλύσει, μη κάνοντας τίποτα και χάνοντας τελικά κάτι σημαντικό.
Για παράδειγμα, όταν κάποιος αναρωτιέται σε ποιο ασφαλιστικό επενδυτικό πρόγραμμα να επενδύσει τα χρήματά του για να τα έχει στα γεράματα, εύκολα μπορεί να αναβάλει την απόφαση, εξετάζοντας τις διαφορετικές επιλογές και προσπαθώντας να συλλέξει περισσότερες και σίγουρες πληροφορίες για το «καλύτερο» επενδυτικό πρόγραμμα, χάνοντας στο μεταξύ την ευκαιρία να κάνει κάποια επένδυση.
Ακόμα και όταν κάποιος που είναι αναποφάσιστος και βασανίζεται ανάμεσα σε πολλές επιλογές τελικά διαλέξει κάτι, το πιθανότερο είναι ότι δεν θα είναι ιδιαίτερα ευτυχισμένος, αφού θα σκιάζει την επιλογή του το συννεφάκι της αμφιβολίας: «διάλεξα τελικά το καλύτερο, ή μήπως κάτι άλλο ήταν πιο καλό;».
Αυτή η τελευταία αίσθηση του ανικανοποίητου πηγάζει από ένα «κοκτέιλ» σκέψεων και συναισθημάτων: το άτομο μετανιώνει για την απόφασή του, έχει την αίσθηση ότι έχασε κάποια άλλη καλή ευκαιρία και αν συγκρίνει την επιλογή του με τις ανάγκες του ίσως διαπιστώσει ότι δεν ταιριάζουν απόλυτα, κι έτσι μπορεί να του γεννηθεί η αίσθηση ότι έκανε λάθος και ότι τελικά έπρεπε να είχε διαλέξει κάτι άλλο.
Το κυνήγι του μέγιστου ή της ευχαρίστησης;
Σε γενικές γραμμές, όταν πρόκειται να κάνει κανείς επιλογές, οι άνθρωποι εμπίπτουν σε δύο μεγάλες κατηγορίες: σε αυτούς που αναζητούν το μέγιστο και σε αυτούς που αναζητούν την ευχαρίστηση.
Αυτοί που ψάχνουν για το «μέγιστο», δηλαδή για το απολύτως καλύτερο στις επιλογές τους, ταλαιπωρούνται πολύ περισσότερο από αυτούς που ψάχνουν απλώς για κάτι «αρκετά καλό», ώστε να νιώθουν στη συνέχεια ευχαριστημένοι.

Αυτοί που ψάχνουν το απολύτως «μέγιστο», καθυστερούν πολύ να ψωνίσουν, να πάρουν αποφάσεις, κάνουν χίλιες-δυο συγκρίσεις και αγωνιούν για το αν η επιλογή τους είναι τελικά η καλύτερη ή αν τους ξέφυγε κάτι ακόμα καλύτερο από αυτό που διάλεξαν.
Έτσι, αυτός που ψάχνει για το καλύτερο, μπορεί να αγωνιά μπροστά στο ράφι με τις οδοντόπαστες ή τα σαμπουάν συγκρίνοντας συστατικά, τι προσφέρουν χρώμα, άρωμα, μέγεθος, συσκευασία, τιμή, ενώ θα μπορούσαν να είχαν διαλέξει γρήγορα και να αξιοποιήσουν το χρόνο τους με καλύτερο τρόπο.
Αντίθετα, αυτοί που επιθυμούν να διαλέξουν κάτι για να ευχαριστηθούν, δεν μπαίνουν σε τόσο πολύπλοκες και χρονοβόρες διαδικασίες κι έτσι τους μένει χρόνος κι ενέργεια και για άλλα πράγματα.
Πώς να χειριστείτε τις πολλές επιλογές
Επικεντρώστε τις επιλογές σας στα σημαντικά πράγματα και δεχτείτε ότι ίσως χάσετε κάποιες ευκαιρίες
Να διαλέγετε αλλά να μην το παρακάνετε στη σύγκριση και την ανάλυση
Δεχτείτε ότι πολλές φορές το διαφορετικό, αυτό που δεν επιλέχθηκε δείχνει καλύτερο
Μην έχετε πολύ υψηλές προσδοκίες από τις επιλογές σας. Στο κάτω-κάτω είναι απλώς ένα προϊόν
Μην ξεχνάτε ότι ο ενθουσιασμός από την επιλογή σας θα ξεθυμάνει σύντομα

(Πηγή: health.in.gr, 12/12/2005)