Το παράδοξο της επιλογής (Πάσχος Μανδραβέλης)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 16 Μαΐου, 2017

...«Παλιά υπήρχε ένα μόνο στυλ στα τζιν. Τα αγόραζες και εφάρμοζαν χάλια. Αν τα φόραγες πολύ καιρό και τα έπλενες κάθε λίγο και λιγάκι, σιγά σιγά άρχιζες να τα νιώθεις καλά πάνω σου. Όταν, λοιπόν, πήγα ν' αγοράσω καινούργιο τζιν ύστερα από πολλά χρόνια, λέω στον πωλητή: "Χρειάζομαι ένα παντελόνι τζιν. Το μέγεθός μου είναι αυτό". Και εκείνος με ρωτάει: "Το θέλετε εφαρμοστό, άνετο ή χαλαρό; Το θέλετε με κουμπιά ή με φερμουάρ; Πετροπλυμένο ή ξεβαμμένο; Ταλαιπωρημένο, ίσως; Φαρδύ απ' το γόνατο και κάτω ή στενό, μπλα μπλα μπλα..." Και συνέχιζε... Έμεινα με το στόμα ανοιχτό. Και όταν συνήλθα, λέω: "Θέλω εκείνο το στυλ που υπήρχε όταν υπήρχε μόνο ένα στυλ". Δεν είχε ιδέα για τι πράγμα μιλούσα. Πέρασα λοιπόν μία ώρα να δοκιμάζω όλα εκείνα τα διαολεμένα παντελόνια μέχρι που έφυγα απ' το κατάστημα με το πιο βολικό παντελόνι που είχα φορέσει ποτέ· η αλήθεια να λέγεται. **Όλες εκείνες οι επιλογές με βοήθησαν να διαλέξω καλύτερα. Αλλά αισθάνθηκα χειρότερα. Γιατί;** Έγραψα ολόκληρο βιβλίο («Το παράδοξο της επιλογής» Μπάρι Σουάρτζ, καθηγητής Ψυχολογίας) για να εξηγήσω στον εαυτό μου το γιατί. Ο λόγος που ένιωσα χειρότερα είναι ότι **με όλες αυτές τις εναλλακτικές που είχα**, **οι προσδοκίες μου** για το πόσο καλό μπορεί να είναι ένα τζιν **απογειώθηκαν**. Πριν είχα λιγότερες προσδοκίες. Δεν περίμενα τίποτα ιδιαίτερο όταν υπήρχε μόνο ένα στυλ. Αλλά όταν εμφανίστηκαν 100 στυλ, ένα απ' όλα θα έπρεπε να ήταν το τέλειο. Αυτό που αγόρασα ήταν καλό, αλλά δεν ήταν το τέλειο. Έτσι, λοιπόν, συνέκρινα αυτό που αγόρασα μ' αυτό που περίμενα, κι**αυτό που αγόρασα ήταν κατώτερο σε σχέση μ' αυτό που περίμενα** . Το να προσθέτει κανείς εναλλακτικές στη ζωή του δεν μπορεί παρά να αυξάνει τις προσδοκίες του σχετικά με το πόσο καλές θα είναι αυτές οι εναλλακτικές. Κάτι τέτοιο θα επιφέρει μείωση της ικανοποίησης από τα αποτελέσματα, ακόμα κι όταν αυτά είναι θετικά αποτελέσματα» (*Barry Schwartz, «The Paradox of Choice», ομιλία στο TedGlobal 2005, μτφρ. Παναγιώτης Παπουτσής, Δήμητρα Παπαγεωργίου*).

Ελευθερία και μιζέρια

Ο καθηγητής στο κολέγιο Swarthmore της Πενσιλβάνια επιχειρηματολογεί ότι το επίσημο δόγμα που θέλει περισσότερες επιλογές (προσωπικές επαγγελματικές, υλικές, ακόμη και ερωτικές) μπορεί να σημαίνει μεγαλύτερη ελευθερία για τον δυτικό άνθρωπο, αλλά επίσης **σημαίνει και μεγαλύτερη μιζέρια**.

Οι άπειρες επιλογές, λέει, παραλύουν τον άνθρωπο. Είναι εξαντλητικές για την ψυχολογική του κατάσταση. Μας οδηγούν να έχουμε παράλογα

υψηλές προσδοκίες, να αναρωτιόμαστε συνέχεια για τις επιλογές μας (πριν τις κάνουμε και αφού τις κάνουμε) και να ψέγουμε διαρκώς τον εαυτό μας για τις αποτυχίες μας... **Οι υπερβολικά πολλές επιλογές υπονομεύουν την ευτυχία μας**...

Οι πολλές επιλογές, είπε στη διάσημη αυτή ομιλία του, «έχουν αρνητικές επιπτώσεις στους ανθρώπους. Η μία επίπτωση, κατά παράδοξο τρόπο, είναι ότι **επιφέρει παραλυσία μάλλον παρά απελευθέρωση**. **Με τόσο πολλές εναλλακτικές επιλογές, οι άνθρωποι το βρίσκουν πολύ δύσκολο να κάνουν έστω και μία επιλογή**... Η δεύτερη συνέπεια είναι ότι ακόμα κι αν τα καταφέρουμε να ξεπεράσουμε την παραλυσία και να κάνουμε κάποια επιλογή, καταλήγουμε να είμαστε λιγότερο ικανοποιημένοι απ' το αποτέλεσμα της επιλογής μας απ' ό,τι θα ήμασταν αν είχαμε λιγότερες εναλλακτικές...». **Ο μηχανισμός της δυστυχίας**, κατά τον Σουάρτζ, είναι απλός: **οι πολλές επιλογές δημιουργούν έστω κατά φαντασίαν πολλές καλύτερες επιλογές**. «Η κατά φαντασίαν καλύτερη επιλογή σε οδηγεί να μετανιώσεις για την αρχική σου επιλογή κι αυτή η μεταστροφή μειώνει την ευχαρίστηση που ένιωσες όταν την έκανες, ακόμα κι αν ήταν μια σωστή απόφαση... Οταν υπάρχουν πολλές εναλλακτικές επιλογές είναι εύκολο να επινοείς θετικές πλευρές των επιλογών που είχες και τελικά δεν έκανες, και αυτό σ' αφήνει λιγότερο ικανοποιημένο από την επιλογή που τελικά έκανες».

Κλιμάκωση προσδοκιών

Ένα άλλο αρνητικό των πολλών επιλογών είναι η κλιμάκωση των προσδοκιών. «Προσθέτοντας κάποιος εναλλακτικές στη ζωή του, δεν μπορεί παρά να αυξάνει τις προσδοκίες του σχετικά με το πόσο καλές θα είναι αυτές οι εναλλακτικές. Κάτι τέτοιο θα επιφέρει μείωση της ικανοποίησης από τα αποτελέσματα, ακόμα κι όταν αυτά είναι θετικά αποτελέσματα... **(Παλιότερα) υπήρχε η δυνατότητα να βιώνουν οι άνθρωποι εμπειρίες ως ευχάριστες εκπλήξεις. Σήμερα, στον κόσμο που ζούμε –κόσμο ευμάρειας, βιομηχανοποιημένων πολιτών, όπου προσδοκούμε το τέλειο– το καλύτερο που ελπίζουμε να μας συμβεί είναι αυτό που αντιστοιχεί στις προσδοκίες μας. Ποτέ δεν θα βιώσετε ευχάριστες εκπλήξεις επειδή οι προσδοκίες σας, οι προσδοκίες μου, έχουν χτυπήσει κόκκινο... Η κλινική κατάθλιψη έχει πάρει εκρηκτικές διαστάσεις τα τελευταία χρόνια. Πιστεύω ότι σημαντικός, όχι ο μοναδικός, αλλά σημαντικός παράγοντας γι' αυτή την έκρηξη κατάθλιψης, και επίσης αυτοκτονιών, είναι το ότι οι άνθρωποι βιώνουν απογοητεύσεις επειδή οι προσδοκίες τους είναι τόσο μεγάλες...**».

...

(Απόσπασμα άρθρου από την "Καθημερινή" 15 Απρ. 2017)