

БАРИ ШУОРЦ

**ПАРАДОКСЪТ  
НА ИЗБОРА**

ЗАЩО ПОВЕЧЕ  
ОЗНАЧАВА  
ПО-МАЛКО

*Превод от английски Елена Филипова*

# СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР КЪМ ВТОРОТО ИЗДАНИЕ.....	7
ПРОЛОГ.....	15
ЧАСТ I. КОГА ИЗБИРАМЕ .....	21
Глава 1. ХАЙДЕ НА ПАЗАР .....	23
Глава 2. НОВИТЕ ИЗБОРИ .....	37
ЧАСТ II. КАК ИЗБИРАМЕ .....	61
Глава 3. РЕШАВАНЕ И ИЗБИРАНЕ .....	63
Глава 4. КОГАТО САМО НАЙ-ДОБРОТО СИ ЗАСЛУЖАВА.....	93
ЧАСТ III. ЗАЩО СТРАДАМЕ.....	115
Глава 5. ИЗБОРЪТ И ЩАСТИЕТО.....	117
Глава 6. ПРОПУСНАТИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ.....	135
Глава 7. „АКО САМО...“: ПРОБЛЕМЪТ СЪС СЪЖАЛЕНИЕТО ....	165
Глава 8. ЗАЩО РЕШЕНИЯТА РАЗОЧАРОВАТ: ПРОБЛЕМЪТ С АДАПТАЦИЯТА.....	185
Глава 9. ЗАЩО ВСИЧКО СТРАДА ОТ СРАВНЕНИЕТО.....	198
Глава 10. ЧИЯ Е ВИНАТА? ИЗБОРЪТ, РАЗОЧАРОВАНИЕТО И ДЕПРЕСИЯТА .....	218

ЧАСТ IV. КАКВО МОЖЕМ ДА НАПРАВИМЕ .....	235
Глава 11. КАКВО ДА ПРАВИМ С ИЗБОРА .....	237
БЕЛЕЖКИ .....	255

# ПРОЛОГ

## ПАРАДОКСЪТ НА ИЗБОРА: ПЪТНА КАРТА

**П**РЕДИ ДВАЙСЕТИНА ГОДИНИ отидох в „Гап“ да си купя дънки. Обикновено нося дънките си, докато се разпаднат, така че беше минало доста време от предишното ми пазаруване. Симпатична млада продавачка се приближи до мен и ми предложи помощта си.

– Искам дънки, номер 32–28 – казах аз.

– Какви ги искате – тясно прилегнали, свободно прилегнали, отпуснато прилегнали, торбести или екстра торбести? – отвърна тя. – Искате ли да са изтрити, избелени или скъсани? С копчета ли ги искате, или с цип? Избледнели или обикновени?

Бях стъписан. След миг или два изломотих нещо от рода на:

– Искам просто обикновени дънки. Нали знаете, от ония, дето едно време бяха единственият вид.

Оказа се, че тя не знаеше, но след като се посъветва с една от по-старите си колежки, успя да се досети какво са представлявали „обикновените“ дънки и ме насочи в правилната посока.

Проблемът беше, че след като сега разполагах с толкова варианти, вече не бях сигурен, че онова, което искам, са „обикновени“ дънки. Може би свободно прилегналите или отпуснато прилегналите щяха да са по-удобни. След като вече бях разкрил до каква степен не съм в час със съвременната мода, аз продължих упорито нататък. Върнах се при продавачката и я попитах каква е разликата между обикновените дънки, отпуснато прилегналите и свободно прилегналите. Тя ме препрати към една диаграма, която показваше по какво се различават разните кройки. Това не ми помогна да стесня избора, затова реших

да ги пробвам всичките. С чифт дънки от всеки вид в ръка, влязох в пробната. Изпробвах всички панталони и се огледах подробно в огледалото. Поисках още обяснения. Макар от решението ми да зависеше много малко, вече бях убеден, че един от тези варианти трябва да е правилният за мен и бях решен да открия кой е той. Но не можах. Накрая избрах свободно прилегналите, защото „отпуснато прилегнали“ внушаваше, че съм започнал да се наливам в талията и трябва да го прикривам.

Дънките, които избрах, се оказаха сполучливи, но в онзи ден ми мина през ума, че купуването на чифт панталони не би трябвало да е целодневен проект. Създавайки всички тези възможности, магазинът несъмнено бе направил услуга на клиентите с разнообразни вкусове и телесни форми. Само че разширявайки неимоверно диапазона на избора, той беше създал и нов проблем, който трябваше да бъде решен. Преди появата на тези опции един такъв купувач като мен трябваше да се задоволи с несъвършено прилягане, но поне купуването на дънки отнемаше пет минути. Сега това беше сложно решение, в което бях принуден да вложа време, енергия и немалко вътрешни съмнения, тревога и страх.

Купуването на дънки е незначителен въпрос, но той повдига една много по-голяма тема, която ще изследваме в цялата книга, а именно: когато хората нямат никакъв избор, животът е почти непоносим. Когато броят на наличните възможности се увеличава, както е станало в нашата потребителска култура, автономията, контролът и освобождението, носени от това разнообразие, са мощни и положителни. Но когато броят на изборите продължава да расте, наличието на множество възможности започва да проявява отрицателни страни. С все по-голямото увеличение на броя на изборите тези отрицателни страни се засилват, докато не се окажем претоварени. В този момент изборът вече не освобождава, а омаломощава. Дори може да се каже, че тиранизира.

Тиранизира?

Това е драматично твърдение, особено след пример за купуване на дънки. Но нашата тема далеч не се ограничава само до това как избираме потребителски стоки.

Тази книга е за изборите, стоящи пред американците в почти всички области на живота: образование, кариера, приятелство, секс, романтична връзка, родителство, религиозен ритуал. Не може да се отрече, че изборът подобрява качеството на живота ни. Той ни дава възможност да контролираме съдбата си и да извличаме от всяка ситуация нещо максимално близко до желаното. Изборът е съществен за автономията, която е абсолютно фундаментална за благополучието. Здравите хора искат и имат нужда да управляват сами живота си.

От друга страна, фактът, че *някакъв* избор е нещо добро, не означава непременно, че *повече* избор е нещо още по-добро. Както ще покажа, да разполагаш с прекомерен избор, си има цена. Като култура ние сме вострастени в свободата, самоопределението и разнообразието и нямаме желание да се разделим с никоя от възможностите си. Но упоритото вкопчване във всички избори, с които разполагаме, допринася за лошите решения, тревожността, стреса и неудовлетворението – дори за клиничната депресия.

Преди много години видният политически философ Айсая Бърлин направи важно разграничение между „негативната свобода“ и „позитивната свобода“<sup>1</sup>. Негативната свобода е „свободата от“ – свобода от ограничения, свобода от това други да ти казват какво да правиш. Позитивната свобода е „свободата на“ – наличието на възможности да бъдеш автор на живота си и да го направиш смислен и значим. Често тези два вида свобода вървят ръка за ръка. Ако ограниченията, от които хората искат „свобода от“, са достатъчно твърди, те няма да са в състояние да постигнат „свобода на“. Но не е задължително тези два вида свобода да вървят винаги заедно.

Носителят на Нобелова награда, икономист и философ Амартия Сен също е изследвал природата и значимостта на свободата и автономията, както и условията, които допринасят за тях. В своята книга

„Развитието като свобода“ той прави разлика между важността на избора сам по себе си и функционалната роля, която той играе в живота ни<sup>2</sup>. Сен изразява идеята, че вместо да се отнасяме фетишистки към свободата на избора, би трябвало да се запитаме дали тя ни обогатява, или обеднява, дали ни прави по-подвижни, или ни спъва, дали засилва самоуважението ни, или го намалява и дали ни дава възможност да участваме в своите общности, или ни пречи да го правим. Свободата е съществена за самоуважението, участието в обществения живот, мобилността и препитанието, но не всеки избор засилва свободата. В частност увеличеният избор на стоки и услуги може да не допринесе с нищо или почти нищо за онзи вид свобода, който е от значение. Всъщност той може да възпрепятства свободата, като отнема време и енергия, които е по-добре да посветим на други неща.

Мисля, че много съвременни американци се чувстват все по-малко удовлетворени, макар и свободата им на избор да се разширява. Тази книга има за цел да обясни защо това е така и да предложи какво може да се направи по въпроса.

Което не е дребна работа. Съединените щати са основани върху вярата в индивидуалната свобода и автономия, със свободата на избора като ключова ценност. И все пак моето твърдение е, че ние не си правим услуга, когато приравняваме прекалено директно свободата с избора, сякаш увеличаването на броя на наличните възможности непременно увеличава свободата.

Вместо това аз смятам, че ние се възползваме най-добре от свободата си, когато се учим да избираме добре нещата, които са от значение, разтоварвайки се същевременно от прекалената загриженост за нещата, които не са.

Следвайки тази нишка, част I разглежда как се е увеличил през последните години диапазонът на изборите, които хората правят всеки ден. Част II обсъжда как избираме, и показва колко трудно и енергоемко е да се правят мъдри избори. Да избират добре, е особено трудно за онези, които са решени да правят само най-добрите избори, хората,

които аз наричам „максимизатори“. Част III е за това как и защо изборът може да ни накара да страдаме. В нея се пита дали увеличените възможности за избор наистина правят хората по-щастливи и се стига до извода, че често това не е така. Пак там се разкриват и няколко психологически процеса, които обясняват защо допълнителните опции не подобряват положението на хората – адаптация, съжаление, пропуснати възможности, повишени очаквания и чувство за неадекватност в сравнение с другите. Главата завършва с предположението, че увеличеният избор може всъщност да допринася за епидемията от клинична депресия в по-ново време, засегнала много от западния свят. Накрая част IV предлага редица препоръки как да се възползваме от онова, което е положително, и да избягваме онова, което е отрицателно, в нашата съвременна свобода на избора.

В хода на книгата ще се запознаете с широк спектър от изследователски резултати на психолози, икономисти, пазарни изследователи и учени в областта на решенията, всичките свързани с избора и вземането на решения. От тези изследвания могат да се извлекат важни поуки, някои от които не са особено очевидни, а други дори противоречат на интуицията. Така например аз ще изложа аргументи, че:

1. За нас ще е по-добре, ако приемем известни доброволни ограничения на свободата ни на избор, вместо да се бунтуваме срещу тях.
2. За нас ще е по-добре, ако се стремим към онова, което е „достатъчно добро“, вместо да се стремим към най-доброто (чували ли сте някога родител да каже: „Аз искам само „достатъчно доброто“ за децата си“?).
3. За нас ще е по-добре, ако снижим очакванията си за резултатите от решенията.
4. За нас ще е по-добре, ако решенията, които вземаме, са необратими.
5. За нас ще е по-добре, ако обръщаме по-малко внимание на онова, което правят другите около нас.



Тези заключения са в пълно противоречие с традиционната мъдрост, че колкото повече избор имат хората, толкова по-добре за тях, че най-добрият начин да постигнеш добри резултати, е да имаш много високи стандарти и че винаги е по-добре да имаш начин да отмениш решението си, отколкото да нямаш. Надявам се да покажа, че традиционната мъдрост греши, поне що се отнася до онова, което ни носи удовлетворение във вземаните от нас решения.

Както споменах, ще изследваме претоварването с избор и неговото въздействие в редица области на човешкия опит, които съвсем не са маловажни. Но за да изградя аргументацията си за онова, което наричам „претоварване“, ще тръгнем от дъното на йерархията на потребностите и ще вървим постепенно нагоре. Ще започнем с още малко пазаруване.