

Barry Schwartz

**A választás**  
**PARADOXONA**  
Miért a kevesebb a több?



LEXECON

## Bevezetés

### A választás paradoxona: egy térkép

Úgy hat évvel ezelőtt elmentem egy Gap ruhaüzletbe, hogy vegyek egy farmernadrágot. Mivel addig hordok egy nadrágot, amíg szinte szét nem málik, így az utolsó vásárlásom már elég rég történt. Egy csinos, fiatal eladó odasétált hozzám és megkérdezte, hogy miben tud segítségemre lenni.

„Egy farmert szeretnék, 32/28-as méretben.” – válaszoltam.

„Slim fit, easy fit, relaxed fit, baggy, vagy extra baggy típúst szeretne?” – kérdezte. „Kőmosottat, savval kezeltet vagy használt kinézett szeretne? Cipzáras vagy gombos, koptatott vagy normál legyen?”

Megdöbbsentem. Egy-két perc múlva valami ilyesmit dadogtam: „Egy teljesen normális farmert szeretnék. Tudja, azt a modellt, amelyikből régen csak egy volt.” Úgy tűnt, hogy nem tudja, de miután konzultát egy idősebb kollégájával, már el tudta képzelni, milyen volt régebben egy „normál” farmer, és akkor a megfelelő helyre irányított.

A probléma csak az volt, hogy a választási lehetőségek megismerése után már nem voltam biztos abban, hogy „normál” farmert szerettem volna vásárolni. Lehet, hogy az easy fit vagy a relaxed fit sokkal kényelmesebb lenne. Miután bizonyosságát adtam, hogy nem állok szoros kapcsolatban a divattal, nem hagytam alább, visszamentem az eladóhoz és megkérdeztem, hogy mi a különbség a normál farmer, a relaxed fit és az easy fit között. Egy ábra segítségével

megmutatta a különböző szabásokat. Ez nem könnyítette meg a választást, így elhatároztam, hogy mindegyiket felpróbálom. Mind-egyik fajtából kértem egyet-egyet, majd bementem a próbafülkébe. Valamennyit felpróbáltam és alaposan szemügyre vettem magam a tükörben. További felvilágosításokat kértem. Most már biztos voltam benne, hogy ezen lehetőségek közül egy jó kell hogy legyen, és megpróbáltam kitalálni, melyik legyen az, de nem sikerült. Végül az easy fitet választottam, mivel a „relaxed fit” azt jelentené, hogy a derekam kihangsúlyozódása által a hasamat el kéne takarnom.

A választott farmer jónak tűnt, de eszembe jutott, hogy egy nadrágvásárlásnak nem kellene feltétlenül egy napot igénybe vennie. Ezekkel az alternatívákkal bizonyára a különböző ízlésű és testi alkatur vásárlóknak kívántak a kedvükre lenni. Ám a választási lehetőségek tág köre egy új problémát teremtett, amit meg kell oldani. Mielőtt ezek a lehetőségek feltárultak volna előttem, nekem is meg kellett elégednem a kevésbé megfelelővel, és a farmervásárlás legfeljebb ötperces tevékenység volt. Mihamarabb döntést kellett hoznom, mert képtelen voltam időt, energiát befektetni, és nem kevés kétséget, szorongást és félelmet elviselni.

Egy farmervásárlás kevésbé fontos ügy, de egy sokkal nagyobb témát sejtett, amivel e könyvben foglalkozni fogunk. Ha az embereknek nincs választási lehetőségük, az élet csaknem elviselhetetlen számukra. Ahogy a lehetőségek száma nő, mint ahogy fogyasztói kultúránkban is történik, a függetlenség, a szabályozás, a szabadság keveredése pozitívan és erőteljesen jelentkezik. A választási lehetőségek számának további növekedésével, a negatív körülmények is jelentkeznek, és odáig szaporodnak, mígnem túlterheltnak érezzük magunkat. Ettől kezdve választásaink már

nem szabadítanak fel többé, inkább gátolnak. Azt is mondhatjuk, hogy zsarnokoskodnak.

Zsarnokoskodnak?

Ez egy drámai állítás, különösen abban a példában, ami a farmervásárlásról szól. A mi témánk semmiképpen sem korlátozódik a fogyasztási cikkek kiválasztására.

Ez a könyv a választási lehetőségeket mutatja be az élet majdnem minden területéről: oktatás, karrier, barátság, szex, szerelem, anyaság, apaság, vallási szokások. Semmi kétség afelől, hogy a választás növeli életünk minőségét. Lehetővé teszi sorsunk irányítását, hogy pontosan azt szerezzük meg, amit abban a helyzetben szeretnénk. A választás lehetősége az autonómia lényeges eleme, a jólét alapja. Az embereknek szükségük van arra, hogy saját életüket irányítsák.

Az, hogy *valamilyen* választás jó, nem jelenti feltétlenül azt is, hogy a *nagyobb* választási lehetőség jobb. Amint szemléltetni fogom, a választási lehetőségek bővülésének ára is lehet. Kultúremberekként lelkesedünk a szabadságért, az önrendelkezésért, a sokszínűségért, és vonakodunk attól, hogy ezek közül bármelyiket is feladjuk. Ám a rendelkezésünkre álló valamennyi választási lehetőséghez való makacs ragaszkodásunk hozzájárulhat a rossz választáshoz, az aggodáshoz, a stresszhez, az elégedetlenséghez – sőt még a klinikai depresszióhoz is.

Sok évvel ezelőtt egy kiváló filozófus, Isaiah Berlin elhatárolta egymástól a „negatív szabadságot” és a „pozitív szabadságot”.<sup>1</sup> A negatív szabadság a „korlátoktól való mentességet”, a kényszernélküliséget, a mások előírásaitól való mentességet jelenti. A pozitív szabadság a „cselekvés szabadságát” jelenti, azt a lehetőséget, hogy az életünket úgy alakítsuk, hogy teljes és értelmes legyen. Ez a kétfajta szabadság gyakran együtt jár. Ha a korlátok, amiktől az emberek szabadulni

akarnak, elég merevek, akkor nem képesek a szabad cselekvésre törekedni. Azonban a szabadság e két típusa nem szükséges, hogy kapcsolódjon egymáshoz.

A Nobel-díjas közgazdász és filozófus, Amartya Sen elmélyülten foglalkozott és kutatta a szabadság és autonómia lényegét és fontosságát, valamint azokat a feltételeket, amelyek előrelendítik azt.<sup>2</sup> A *fejlődés mint szabadság* című könyvében megkülönbözteti a választás önmagában való jelentőségét attól a gyakorlati szereptől, amit napjainkban betölt. Azt javasolja, hogy a szabad választás fetiszizálása helyett fel kell tennünk a kérdést magunknak, hogy ez a fajta választás táplál-e vagy megfoszt, hogy mobilitást nyújt-e nekünk vagy visszatart, hogy önbecsülésünket erősíti-e vagy csorbítja, hogy lehetővé teszi-e számunkra a közösségünkben való részvételt vagy gátolja. Különösen a javak és szolgáltatások közötti választási lehetőség bővülésére igaz, hogy az csak kevéssé vagy egyáltalán nem járul hozzá a szabadság azon formájához, ami számít. Valójában ez akadályozhatja a szabadságot, mivel időt és energiát vesz el tőlünk, amit másképp és jobban hasznosíthatnánk.

Hiszem, hogy sok modern polgár egyre kevésbé elégedett a szabad választási lehetőségek növekedésével. Ez a könyv megpróbálja elmagyarázni, miért is van ez így, és javaslatokat tesz arra, mit tehetünk ez ügyben.

Az Egyesült Államok jogrendszerének alapja az egyének szabadságának és autonómiájának tisztelete, ahol a szabad választás döntő helyet foglal el. Mindezek mellett nem kerülünk előnyös helyzetbe, ha a szabadság és szabad választás közé egyenlőséget teszünk, mivel szabadságunkat nem a rendelkezésre álló választási lehetőségek számának növelésével érhetjük el.

Ehelyett úgy vélem, hogy a legjobb, amit szabadságunkból hasznosíthatunk, ha megtanulunk lényeges dolgokban jó döntéseket hozni, és megszabadítjuk magunkat attól a teheről, hogy túl sokat foglalkozunk lényegtelen és jelentéktelen dolgokkal.

Követve ezt a fonalat, az első rész azt tárgyalja, mennyire megnőtt az utóbbi években a választási lehetőségek tere, amellyel az emberek mindennap szembenéznek. A második rész azzal a kérdéssel foglalkozik, miként választunk, és megmutatja, milyen nehéz és felelősségteljes jól választani. Jól választani különösen azoknak nehéz, akik a legjobb választást szeretnék meghozni, az ilyen embereket nevezem „maximalizálóknak”. A harmadik rész azt vizsgálja, hogyan és miért okoz a választás gyötrelmeket. Azt a kérdést tárgyalja, hogy a választási lehetőségek növekedése valóban boldogabbá tesz-e az embert, és arra a következtetésre jut, hogy gyakran nem. Számos lélektani folyamatot ismertet, amelyek magyarázatot adnak arra, hogy miért nem kerül az ember jobb helyzetbe a megnövekedett lehetőségektől, mint a megszokás, sajnálkozás, elszalasztott lehetőségek, növekvő elvárások és a másokkal történt összehasonlítások kialakult elégedetlenség érzése miatt. Azzal a gondolattal fejeződik be ez a rész, hogy a választási lehetőségek megnövekedése a depressziós tünetek és betegségek kialakulásához vezethet, amely ma a nyugati világot jellemzi. Végül a negyedik részben számos megoldást ajánlok arra, hogyan használjuk ki választási szabadságunk előnyeit, és hogyan kerüljük el negatív vonatkozásait.

A könyvben pszichológiai, közgazdasági, piackutatási és döntéelméleti kutatások eredményeiről tudunk értesüléseket szerezni, amelyek a választásra és döntéshozatalra vonatkoznak. Ezek a kutatási területek néhány fontos felismeréséhez vezetnek minket,

közülük egyesek nem egyértelműek, mások pedig elvárásainkkal ellentétesek. Például:

1. Jobb lenne, ha lázadás helyett magunk szabnánk korlátokat választási lehetőségeinknek.
2. Jobb lenne, ha a legjobb keresése helyett arra törekednénk, hogy megtaláljuk, mi az, ami „elég jó” nekünk (hallott már olyat, hogy egy szülő azt mondja: azt kívánom a gyermekemnek, ami „elég jó” neki?).
3. Jobb lenne, ha döntéseink következményeivel kapcsolatos elvárásainkat csökkentenénk.
4. Jobb lenne, ha döntéseink visszavonhatatlanok lennének.
5. Jobb lenne, ha kevésbé figyelnénk arra, hogy mások mit tesznek.

Ezek a végkövetkeztetések teljesen ellentétben állnak a hagyományos felfogással, miszerint az emberek annál jobb helyzetben vannak, minél több választási lehetőséggel rendelkeznek, jó eredményt legkönnyebben azáltal érhetnek el, ha magasra emelik a mércét, és törekednek a döntéseknél egy kiskaput nyitva hagyni. Be szeretném bizonyítani, hogy a hagyományos felfogás rossz, legalábbis akkor, amikor eltűnődünk azon, mi elégít ki minket a döntéseinknél.

Ahogy már említettem, azt fogjuk vizsgálni, hogyan hat a választás túlsordulása az emberi tapasztalat néhány területén a megszokottól eltérően. Ám hogy világossá is tegyük, mit értek a „választás túlsordulásán”, kezdjük a szükségletek hierarchiájának alapjainál, és lassan haladjunk felfelé. Folytassuk tehát bevásárlókörutunkat.