

---

PRÓLOGO

LA TIRANÍA DE LA ABUNDANCIA.  
UNA APROXIMACIÓN GENERAL

Hará unos seis años, fui a Gap a comprarme unos pantalones vaqueros. Tengo la costumbre de llevar los mismos vaqueros hasta que se caen a trozos, así que había pasado bastante tiempo ya desde la compra de los últimos. Una vendedora joven y amable se acercó a preguntarme si necesitaba ayuda.

—Quiero unos vaqueros de la talla 42 —le dije.

—¿Los quiere ajustados, cómodos, holgados, caídos o muy caídos? —contestó—. ¿Los quiere lavados a la piedra, lavados al ácido o envejecidos? ¿Los quiere con botones o con cremallera? ¿Los quiere desteñidos o normales?

Me quedé atónito. Varios segundos después murmuré algo así como «sólo quiero unos vaqueros normales. Ya sabe, los normales de siempre». Resultó que la chica no sabía a cuáles me refería, pero después de preguntar a una de sus colegas de mayor edad, logró averiguar qué quería decir la palabra «normal» y pudo orientarme hacia lo que yo buscaba.

El problema era que con tantas opciones disponibles ya no estaba tan seguro de que unos vaqueros «normales» fuera lo que yo quería. Quizá los cómodos o los holgados me resultaran más fáciles de llevar. Habiendo demostrado ya mi desconocimiento de las tendencias modernas, insistí en el tema y pregunté a la vendedora qué diferencia había entre los vaqueros de tipo «normal», los de tipo «cómodo» y los de tipo «holgado». Me enseñó un diagrama que mostraba las diferencias entre los distintos cortes. No me sirvió para decidirme, así que opté por probármelos todos. Con unos vaqueros de cada tipo bajo el brazo, entré en el probador. Uno por

uno, me fui poniendo todos los pantalones y mirándome en el espejo. De nuevo pedí datos para intentar aclararme. Aunque la decisión final era una cuestión de matiz, sabía que una de las opciones sería la más adecuada para mí y estaba empeñado en dar con ella. Finalmente elegí el tipo «cómodo», porque el tipo «holgado» me parecía más propio de los que empiezan a tener tripa y quieren disimularla.

Acabé eligiendo los vaqueros adecuados, pero me planteé que era absurdo tardar un día entero en comprar unos pantalones. Al introducir tantas opciones es indudable que la tienda favorece a los clientes con gustos y cuerpos variados; no obstante, al aumentar tanto las posibilidades de elección también han conseguido crear un nuevo problema. Antes de existir esta gama de opciones, un consumidor como yo tenía que conformarse con que los vaqueros no le sentaran de maravilla, pero en aquel entonces comprar unos era cuestión de cinco minutos. Ahora se había convertido en una decisión compleja, en la que me había visto obligado a invertir tiempo y energía, y que me había provocado no poca incertidumbre, ansiedad e incluso espanto.

Comprar unos vaqueros es un acto trivial, pero nos evoca un asunto de mucha mayor envergadura, asunto que constituye el tema central de este libro y que consiste en lo siguiente. Cuando la gente no tiene opciones, la vida le resulta casi insoportable. Conforme aumenta el número de opciones disponibles —como sucede en nuestra cultura de consumo—, la autonomía, la capacidad de control y la liberación que conlleva esta variedad resultan estimulantes y positivas. Pero con la abundancia de opciones empiezan a surgir los aspectos negativos de tener que enfrentarse a una multitud de posibilidades. Y según aumenta el número de opciones, los matices negativos se multiplican hasta producirnos una sobrecarga. Llegados a este punto, la capacidad de elegir ya no nos libera, sino que nos debilita. Incluso podría decirse que nos tiraniza.

¿Nos tiraniza?

Puede parecer una afirmación demasiado grandilocuente, sobre todo después de haber puesto como ejemplo la compra de unos pantalones vaqueros. Pero el asunto no se limita, en absoluto, a la elección de bienes de consumo.

Este libro trata sobre las opciones a que se enfrentan los estadounidenses en casi todas las parcelas de su vida: la educación, la carrera profesional, la amistad, el sexo, el amor, la paternidad, la religión. No podemos negar que la capacidad de elección mejora nuestra calidad de vida: nos permite controlar nuestro destino y nos acerca a la conquista de lo que queremos en cada situación. La capacidad de elegir es esencial a la hora de obtener una autonomía absolutamente imprescindible para nuestro bienestar. Las personas sanas quieren y necesitan poder dirigir sus vidas.

Pero aunque tener un cierto poder de elección sea bueno, esto no implica necesariamente que un mayor número de opciones equivalga a estar mejor todavía. Como demostraré a continuación, la sobreabundancia de opciones tiene un precio. Nuestra cultura venera la libertad, la autoafirmación y la variedad, y nos cuesta mucho renunciar a alguna de las oportunidades que se nos ofrecen. Sin embargo, aferrarse tercamente a todas las opciones disponibles nos lleva a tomar decisiones incorrectas y a sufrir ansiedad, estrés e insatisfacción, sin descartar incluso la depresión clínica.

Hace ya muchos años, el eminente filósofo Isaiah Berlin trazó una importante distinción entre «libertad negativa» y «libertad positiva». La libertad negativa es la «libertad de no elección», la posibilidad de desvincularnos de la coacción y no dejarnos manipular por otras personas. La libertad positiva es la «libertad de elección», la disponibilidad de oportunidades para ser dueños de nuestra propia vida y convertirla en algo importante y significativo. Estos dos tipos de libertad a menudo están interrelacionados (si las limitaciones que queremos «no elegir» son excesivamente rígidas, no tendremos la complementaria libertad de elección): pero no van unidos necesariamente.

El economista y filósofo Amartya Sen, que recibió el Premio Nobel por su labor, también ha examinado la naturaleza e importancia de la libertad y la autonomía, así como las condiciones que la fomentan. En su libro *Desarrollo y libertad* distingue entre la importancia de la elección en sí misma y la función que cumple en nuestras vidas. Sugiere que en lugar de ser fetichistas en cuanto a la libertad de elección, deberíamos preguntarnos si nos fortalece o nos debilita; si nos hace más activos o más pasivos; si aumen-

ta nuestro amor propio o lo reduce, y si nos permite participar en nuestro entorno o nos lo impide. La libertad es esencial para el amor propio, la participación pública, la autosuficiencia y la fortaleza de ánimo; pero la libertad de elección no siempre nos hace más libres. De hecho, una mayor gama de bienes y servicios puede contribuir poco o nada a darnos el tipo de libertad que verdaderamente importa. Incluso puede hacernos menos libres al quitarnos un tiempo y una energía que mejor haríamos en dedicar a otros asuntos.

Estoy convencido de que muchos estadounidenses se sienten menos satisfechos a medida que aumenta su capacidad de elección. Este libro pretende explicar por qué sucede esto y cómo podemos enfrentarnos a ello. La tarea no es fácil, pues nuestro país se fundó con el firme compromiso de defender la libertad individual y la autonomía, con la libertad de elección como uno de sus puntales. Pese a ello, sostengo que nos hacemos un flaco favor al equiparar de forma demasiado automática la libertad con la capacidad de elección, como si al aumentar el número de opciones disponibles incrementáramos necesariamente la libertad.

Muy al contrario, creo firmemente que sacamos el máximo partido a nuestras libertades cuando aprendemos a elegir bien las cosas que tienen importancia, al tiempo que evitamos preocuparnos demasiado por las que no la tienen.

Al hilo de esta idea, la primera parte del libro trata sobre cómo ha aumentado durante los últimos años la gama de opciones con que debemos enfrentarnos a diario. La segunda parte analiza nuestra manera de elegir y pretende demostrar lo difícil y agotador que resulta tomar decisiones sabias. Elegir bien resulta especialmente difícil a quienes pretenden seleccionar sólo las mejores opciones, individuos a quienes denomino «maximizadores». La tercera parte trata sobre cómo y por qué la libertad de elección puede hacernos sufrir. Se investiga en ella si una mayor gama de opciones efectivamente nos hace más felices, llegando a la conclusión de que a menudo no es así. También se identifican varios procesos psicológicos que explican por qué las opciones adicionales no mejoran nuestra situación personal, puesto que conllevan adaptación, arrepentimiento, oportunidades perdidas, expectativas sobrevaloradas

y complejo de inferioridad en comparación con otras personas. A modo de conclusión, se sugiere que un mayor número de opciones puede contribuir de hecho a la reciente epidemia de depresión clínica que afecta a gran parte del mundo occidental. Finalmente, en la cuarta sección del libro se ofrecen varias recomendaciones para aprovechar lo positivo y evitar lo negativo a la hora de poner en práctica nuestra moderna libertad de elección.

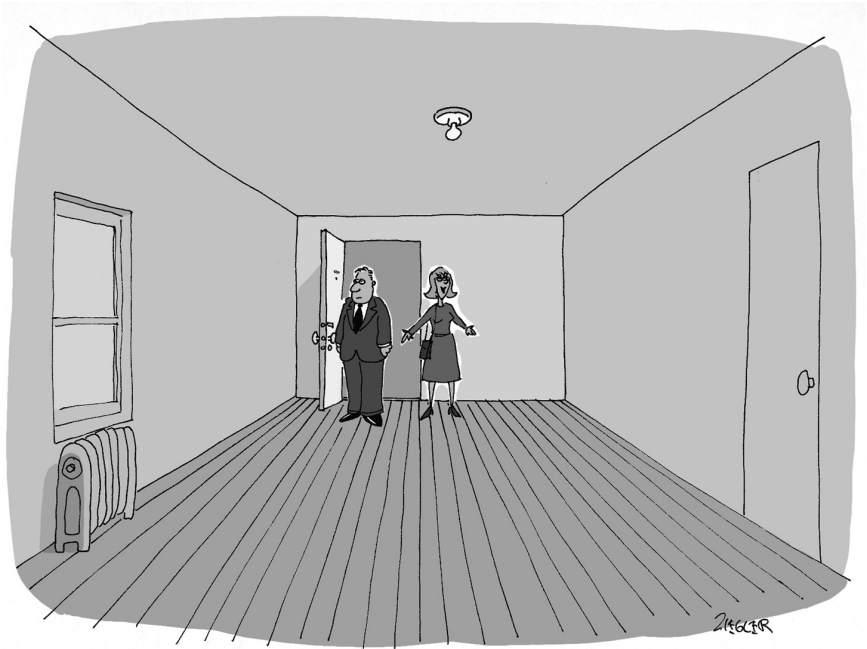
El libro ofrece una amplia gama de datos procedentes de psicólogos, economistas, expertos en mercadotecnia o especialistas en el campo de la elección, relativos todos ellos a la toma de decisiones. De este conjunto se extraen importantes lecciones, algunas no demasiado obvias, otras incluso contrarias a la intuición. Por ejemplo, afirmo que:

1. Sería positivo aceptar voluntariamente algunas restricciones a nuestra libertad de elección, en vez de rebelarnos contra ellas.
2. Sería positivo aspirar a «lo bueno» en vez de a «lo mejor». (¿Han oído alguna vez a un padre decir «Para mis hijos, quiero lo bueno»?)
3. Sería positivo rebajar las expectativas en cuanto a los resultados de nuestros actos.
4. Sería positivo si las decisiones que tomáramos fueran irreversibles.
5. Sería positivo prestar menos atención a lo que están haciendo las personas que nos rodean.

Estas conclusiones contradicen la creencia popular de que cuantas más opciones tengamos más felices seremos; de que la mejor manera de obtener buenos resultados es ponerse metas muy altas, y de que siempre es mejor poder retractarse de una decisión que no. Espero demostrar que la sabiduría popular no está en lo cierto, o al menos no lo está en lo relativo a la satisfacción que nos producen las decisiones que tomamos.

Como ya he mencionado, vamos a examinar la sobreabundancia de opciones en la medida en que afecta a una serie de parcelas muy importantes de la vida humana. Pero para sentar las bases que permitan entender a qué me estoy refiriendo con la palabra

«sobreabundancia», nos situaremos en la parte inferior de la jerarquía de necesidades e iremos ascendiendo. Empezaremos por irnos otra vez de compras.



**"Oh, Richard, the possibilities!"**

---

**A WORLD OF UNLIMITED CHOICE**

© Colección The New Yorker 2000 Jack Zeigler en cartoonbank.com. Todos los derechos reservados

---

**(UN MUNDO DE POSIBILIDADES ILIMITADAS  
«¡Ay Richard! ¡Cuántas posibilidades!»)**