# Как принять решение и не сожалеть о нем? Философский подход

Мы все бывали в ситуациях, когда нужно сделать сложный выбор, от которого зависит наша жизнь. Переезжать за новыми перспективами или остаться на месте, где уже есть какие-то связи? Какой факультет выбрать? Покупать квартиру или снимать? Как принять правильное решение?

«Если бы только можно было получить от бога или Netflix видео с разными версиями своей жизни, как просто было бы тогда определить, какую карьеру выбрать или за кого выйти замуж», — говорит Рут Чанг в своем Ted Talk, набравшем более 8 млн просмотров. Она бывший юрист, а ныне профессор философии Ратгерского университета. Сфера ее академического интереса — трудные решения. Она призывает по-новому посмотреть на выбор, который, как считается, влияет на нашу жизнь. И многим ее подход оказался близок. «Каждый раз пересматриваю это видео, когда нужно принять сложное решение», — пишет пользователь ютуба под лекцией Чанг. В чем ее идея?

## Два неидеальных варианта

Люди часто сомневаются в себе и боятся принять решение, потому что считают себя недостаточно умными или осведомленными — ведь как только вы соберете достаточно информации, вы точно сможете все взвесить и сделать правильный выбор! Но, как пишет Чанг, часто время идет, пишутся списки «за» и «против», а решение так и не приходит. Оно и не придет — потому что у нас никогда не будет такого количества информации, которое бы перевесило чашу весов в ту или иную сторону.

Представьте абсурдный вариант выбора, который предлагает экономист и психолог Дэн Ариели: как бы вы хотели провести отпуск — в Риме или в полиции, оформляя заявление об угоне вашей машины? Ответ очевиден — и тут даже не нужно искать информацию и делать какие-то расчеты. Хотя, если машина была старая и стоила $1000, а поездка в Рим оказалась бы более дорогостоящей, то последний вариант привел бы к большей потере денег. И все же абсолютное большинство людей выберет в такой дилемме путешествие — и это не будет трудным решением.

Другое дело, если надо выбрать между поездкой в Рим или Париж. Допустим, билеты в Рим дешевле, но этот город вы не так сильно любите. Париж дорогой, но камамбер и круассаны! А гостиницы стоят примерно одинаково, но в Париже маленькие номера с красивым видом, а в Риме — просторные сьюты с окнами, выходящими на шумную улицу. Уже сложно определиться — а ведь мы перечислили только несколько пунктов, которые качают весы то в одну, то в другую сторону.

Рут Чанг предлагает принять такой факт: ни один из вариантов в таком выборе не является лучше другого. Если бы какая-то опция была действительно лучше, вы бы на ней остановились без мук выбора.

## Чем жизнь отличается от чемодана

Чанг приводит пример с выбором карьеры: можно устроиться графическим дизайнером и раскрыть свой творческий потенциал, а можно стать инвестбанкиром и получить финансовую стабильность. Вы не знаете, что решить, потому что оба варианта по-своему хороши. Предположим, они одинаковы — тогда небольшое изменение в какой-либо из вакансий перевесит чашу весов в ее сторону. Допустим, инвестбанк предлагает увеличить первоначальное предложение по зарплате на $500 — это делает данный вариант лучше, чем он был раньше. И раз два варианта до этого были равны, то любой рациональный человек теперь пойдет работать инвестбанкиром, не так ли? Но в реальности почему-то так не происходит. А это значит, что варианты на самом деле не были равнозначны и не были альтернативой друг другу в полной мере.

Представьте, что вам нужно сравнить вес двух чемоданов. Есть только три возможных варианта: тяжелее чемодан №1, тяжелее чемодан №2 или они одинаковы. Мы можем рассчитывать на объективный результат по итогам сравнения. Но когда речь идет о более сложных вещах, о решениях, которые отразятся на сотнях жизненных ситуаций, такой подход невозможен — нет весов и линеек, способных измерить их результат. Так, ценность карьеры инвестбанкира или дизайнера на горизонте всей жизни нельзя оценить объективно. Именно поэтому приемы рационализаторства не работают.

«Современные люди склонны думать, что научное мышление — это ключ ко всем важным вещам на свете. Мы считаем, что такие ценности, как справедливость, красота и доброта, сродни научным величинам вроде длины, массы и веса. Но мир ценностей отличается от мира науки. В первом ничего нельзя измерить числами», — говорит Чанг.

Сама профессор, кстати, изначально пошла на юридический из рациональных соображений: человеку из бедной семьи философское образование не кажется надежным. Профессию юриста она посчитала более подходящим выбором, но сделала его из страха — по сути, признается Чанг, она тогда плыла по течению. Вскоре она поняла, что юриспруденция — это не ее, и вернулась к идее посвятить себя философии. Первое решение не предопределило ее жизнь, и она все равно пришла к тому, что ей более интересно.

Возможно, если бы она стала философом сразу, ее карьера сложилась бы лучше. А может, без опыта в нелюбимой работе ее философские эссе не были бы такими, каковы они сейчас. Нет никакой возможности определить, насколько важным был ее выбор первого образования и насколько критичной была ошибка — просто потому, что мы никогда не узнаем, как все было бы в параллельной вселенной. А значит, нет никакого смысла убиваться над своим жизнеопределяющим решением — все равно вы никогда не узнаете, выбрали правильно или нет.

## Как действовать в сложный момент?

Чанг считает, что вместо составления списков «за» и «против» лучше постараться услышать свое желание — это самый надежный компас в данной ситуации. Нужно опираться на свою субъективную систему ценностей. Проще говоря — делать то, что больше хочется.

Нет смысла сетовать на судьбу, которая нас поставила в такую ситуацию, ведь сложные решения — это то, что делает нас нами. Даже если уверены в рациональности своего выбора, аргументы, которые вы использовали — это ваше творение. Чанг говорит, что каждый из нас сам придумывает аргументы в пользу того или иного решения, стараясь рационализировать выбор. В момент этого рационализаторства вам стоит прислушаться к себе, ведь это говорят в вас ваши искренние желания. Вы выбрали эту работу, этот дом или это хобби. «В момент выбора происходит кое-что важное. Мы обосновываем его, но ориентируемся не на внешние причины, а на внутренние. Когда у нас появляются доводы сделать тот выбор, а не другой, мы выбираем, каким человеком хотим стать, и действительно им становимся», — говорит Чанг.

Не пожалеете ли вы о своем решении? Все возможно. Но, например, есть данные, что почти 20% людей вообще ни о чем в своей жизни не жалеют. А среди тех, кто все-таки испытывает сожаления, больше тех, кто упрекает себя за решения, не соответствующие их ценностям.

И, кстати, расхожая фраза, что «лучше сделать и пожалеть, чем жалеть о несделанном», — это просто фраза. Да, люди жалеют, что чего-то не сделали, чуть чаще — зато сожаления о принятых решениях, которые оказались ошибкой, переживаются интенсивнее.

Но если вы будете задавать себе главный вопрос — каким человеком я хочу стать и какой выбор приблизит меня к этому? — шансы на ошибку снижаются. Именно ситуации трудного выбора демонстрируют удивительную способность человеческой натуры действовать по зову сердца, а не опираясь на внешние условия.

Автор: Дарья Шипачева

Источник: reminder.media

https://emosurff.com/post/9257/Kak\_prinyat\_reshenie\_i\_ne\_sozhalet\_o\_nem\_Filosofskiy\_podkhod.html