Quando scegliere troppo ci rende infelici

Alessandro Del Vecchio | 23/06/2026 | Orizzonte salute

Ci hanno insegnato che la libertà è una conquista. Più possibilità abbiamo, più dovremmo sentirci fortunati. Eppure, a volte, capita qualcosa di curioso: ci troviamo davanti a decine di opzioni e, invece di sentirci liberi, ci sentiamo stanchi.

Apriamo una piattaforma di streaming e trascorriamo venti minuti a scegliere un film che forse non guarderemo mai. Entriamo in un supermercato e restiamo immobili davanti a uno scaffale con decine di prodotti apparentemente simili. Passiamo da un sito all'altro confrontando recensioni, caratteristiche e prezzi, convinti che da qualche parte esista la scelta perfetta.

Alla fine decidiamo. Ma non sempre ci sentiamo soddisfatti.

Anzi, spesso continuiamo a chiederci se avremmo potuto scegliere meglio.

Viviamo in un'epoca caratterizzata da un numero di possibilità senza precedenti. Possiamo scegliere cosa studiare, dove vivere, cosa acquistare, cosa mangiare, quale serie guardare, quale percorso professionale intraprendere e persino come costruire la nostra identità digitale. A prima vista sembra un privilegio straordinario. In parte lo è. Ma esiste anche un lato meno evidente di questa abbondanza: la stanchezza da scelta.

Parliamo di "decision fatigue", ovvero l'affaticamento mentale che può manifestarsi dopo aver preso numerose decisioni nell'arco della giornata. Ogni scelta, anche la più banale, richiede infatti attenzione, valutazione e consumo di risorse cognitive. Più decisioni accumuliamo, più il nostro cervello tende a perdere lucidità, diventando meno efficiente.

Non si tratta soltanto di grandi decisioni che possono cambiare il corso della nostra vita. Anche le scelte più piccole contribuiscono a riempire quello spazio mentale che utilizziamo per valutare, confrontare e decidere.

Forse è anche per questo che, a fine giornata, ci sentiamo esausti senza riuscire a spiegare esattamente il motivo.

Ma c'è un altro aspetto ancora più interessante.

Quando le opzioni aumentano, aumenta anche la responsabilità percepita. Se abbiamo soltanto due strade davanti a noi, accettare la decisione presa è relativamente semplice. Se invece le possibilità diventano cento, ogni scelta porta con sé il dubbio di aver rinunciato a qualcosa di migliore.

Nasce così una sensazione familiare a molti: la paura di sbagliare.

Non necessariamente perché la scelta sia davvero importante, ma perché siamo costantemente esposti all'idea che da qualche parte esista un'opzione migliore della nostra.

I social network amplificano ulteriormente questo fenomeno. Ogni giorno osserviamo persone che sembrano aver scelto il lavoro perfetto, la vacanza perfetta, la relazione perfetta, la città perfetta.

Confrontando le nostre vite con queste immagini selezionate, rischiamo di percepire ogni nostra decisione come incompleta.

Eppure la realtà è diversa.

Ogni scelta comporta inevitabilmente una rinuncia. Scegliere significa anche lasciare andare possibilità alternative. È sempre stato così. La differenza è che oggi siamo costantemente consapevoli delle opzioni che non abbiamo scelto.

Forse il problema non è che abbiamo troppe opportunità.

Forse il problema è che abbiamo dimenticato come convivere con l'imperfezione delle nostre decisioni.

Cerchiamo la scelta giusta, quando spesso esistono soltanto scelte sufficientemente buone. Cerchiamo certezze assolute in un mondo che, per sua natura, ne offre poche. Cerchiamo di eliminare ogni rischio di errore, dimenticando che nessuna decisione importante arriva con una garanzia.

Accettare questo non significa rinunciare all'ambizione o alla ricerca del meglio. Significa semplicemente riconoscere un limite umano: non possiamo valutare tutto, prevedere tutto e controllare tutto.

A volte la serenità non nasce dall'avere più opzioni.

Nasce dal decidere che quelle che abbiamo sono abbastanza.

Forse la vera libertà non consiste nel poter scegliere tra infinite possibilità, ma nel riuscire a vivere in pace con le scelte che facciamo.

Perché una vita trascorsa a cercare continuamente l'opzione migliore rischia di lasciarci senza il tempo necessario per apprezzare quella che abbiamo già scelto.