



The Paradox of Choice

Nesta palestra, com duração de 19m34s, o psicólogo Barry Schwartz aborda a questão da infinidade de opções que o mundo moderno nos apresenta. O pensamento comum é que mais opções resultam em maior liberdade quando na realidade quanto maior o número de opções maior o risco de paralisia.

Segundo Barry Scharztz:

All of this choice has two effects, two negative effects on people. One effect, paradoxically, is that it produces paralysis rather than liberation. With so many options to choose from, people find it very difficult to choose at all. (?) The second effect is that, even if we manage to overcome the paralysis and make a choice, we end up less satisfied with the result of the choice than we would be if we had fewer options to choose from.

Toda essa escolha tem dois efeitos, dois efeitos negativos nas pessoas. Um efeito, paradoxalmente, é que produz paralisia, em vez de liberdade. Com tantas opções para escolher, as pessoas acham muito difícil se decidir. (?) O segundo efeito é que mesmo quando conseguimos superar a paralisia e tomar uma decisão, acabamos menos satisfeitos com o resultado da escolha, do que se tivéssemos menos opções pra escolher.

O portal TED.com oferece também a possibilidade de acessar a transcrição da palestra em vários idiomas. Esta palestra em particular está disponível em 45 idiomas, o que é um forte indicador de sua popularidade. Caso você ainda esteja dando seus primeiros passos no aprendizado da língua inglesa, recomendo que assista ao vídeo com legendas em português ou leia a transcrição também em português. Quando se sentir confortável com o conteúdo da palestra, assista novamente com as legendas em inglês e, caso tenha um espírito aventureiro, assista a palestra sem legendas.

Embora seja um pouco longa, recomendo fortemente que você assista a esta palestra, pois ela traz informações que podem lhe ser muito úteis em sua vida, não apenas no aprendizado da língua inglesa.

English Transcript	Tradução
I'm going to talk to you about some stuff that's in this book of mine that I hope will resonate with other things you've already heard, and I'll try to make some connections myself, in case you miss them.	Vou comentar algumas coisas do meu livro que eu espero reforçarão outras coisas que vocês já ouviram, fazendo algumas conexões, caso passem despercebidas.
But I want to start with what I call the "official dogma."	Quero começar com o que eu chamo de "dogma oficial".
The official dogma of what?	O dogma oficial do quê?
The official dogma of all Western industrial societies.	O dogma oficial das sociedades industriais ocidentais.
And the official dogma runs like this: if we are interested in maximizing the welfare of our citizens, the way to do that is to maximize individual freedom.	E o dogma oficial diz o seguinte: se quisermos maximizar o bem-estar dos nossos cidadãos, o caminho é maximizar as liberdades individuais.
The reason for this is both that freedom is, in and of itself, good, valuable, worthwhile, essential to being human, and because if people have freedom, then each of us can act on our own to do the things that will maximize our welfare, and no	A razão para isso é que a liberdade é inerentemente boa, valiosa, compensadora, essencial para sermos humanos, e porque se as pessoas tiverem liberdade, então cada um de nós pode agir por conta própria e fazer aquilo que



English Transcript	Tradução
one has to decide on our behalf.	maximiza nosso bem-estar, e ninguém tem que decidir por nós.
The way to maximize freedom is to maximize choice.	O jeito de maximizar a liberdade é maximizar as opções de escolha.
The more choice people have, the more freedom they have, and the more freedom they have, the more welfare they have.	Quanto mais escolhas as pessoas têm, mais liberdade elas têm, e quanto mais liberdade elas têm, maior o bem estar.
This, I think, is so deeply embedded in the water supply that it wouldn't occur to anyone to question it.	Eu acho que isso está tão incorporado na sociedade que ninguém pensa em questionar.
And it's also deeply embedded in our lives.	Está também profundamente incorporado nas nossas vidas.
I'll give you some examples of what modern progress has made possible for us.	Alguns exemplos do que o progresso moderno tornou possível.
This is my supermarket.	Esse é o meu supermercado.
Not such a big one.	Não é muito grande.
I want to say just a word about salad dressing.	Só uma palavra sobre molhos para salada.
A hundred seventy-five salad dressings in my supermarket, if you don't count the 10 extra-virgin olive oils and 12 balsamic vinegars you could buy to make a very large number of your own salad dressings, in the off-chance that none of the 175 the store has on offer suit you.	175 molhos de salada no meu supermercado, sem contar os 10 tipos de azeite de oliva extra-virgem e os 12 vinagres balsâmicos disponíveis para você fazer uma grande variedade de seus próprios molhos, caso nenhum dos 175 que a loja oferece seja do seu gosto.
So this is what the supermarket is like.	O supermercado é desse jeito.
And then you go to the consumer electronics store to set up a stereo system -- speakers, CD player, tape player, tuner, amplifier -- and in this one single consumer electronics store, there are that many stereo systems.	E então você vai até a loja de eletrônicos para comprar um aparelho de som -- caixas, CD player, cassete, rádio, amplificador -- apenas nessa loja de eletrônicos, existe esse número de aparelhos de som.
We can construct six and a half million different stereo systems out of the components that are on offer in one store.	Nós podemos montar 6,5 milhões de aparelhos de som diferentes usando os componentes oferecidos em uma loja.
You've got to admit that's a lot of choice.	Você tem que admitir que são muitas escolhas.
In other domains -- the world of communications.	Em outras áreas -- o mundo das comunicações.
There was a time, when I was a boy, when you could get any kind of telephone service you wanted, as long as it came from Ma Bell.	Existia um tempo, quando eu era menino, que você podia ter o tipo de telefone que quisesse, contanto que fosse da Ma Bell.
You rented your phone, you didn't buy it.	Você alugava o telefone, não comprava.
One consequence of that, by the way, is that the phone never broke.	Uma consequência disso, por sinal, é que o telefone nunca quebrava.
And those days are gone.	Esses dias acabaram.
We now have an almost unlimited variety of phones, especially in the world of cell phones.	Agora nós temos uma variedade quase ilimitada de telefones, especialmente no mundo dos celulares.
These are cell phones of the future.	Esses são os celulares do futuro.



English Transcript	Tradução
My favorite is the middle one -- the MP3 player, nose hair trimmer, and crème brûlée torch.	Meu favorito é o do meio -- MP3 player, aparador de pelos e maçarico para creme brûlée.
And if -- if by some chance you haven't seen that in your store yet, you can rest assured that one day soon, you will.	E caso você não tenha visto esse modelo nas lojas, pode dormir sossegado que um dia verá.
And what this does is it leads people to walk into their stores, asking this question.	Isso faz com que as pessoas entrem nas lojas fazendo essa pergunta.
And do you know what the answer to this question now is?	E sabe qual é a resposta para essa pergunta?
The answer is "no."	A resposta é "Não".
It is not possible to buy a cell phone that doesn't do too much.	Não é possível comprar um celular que não faça muita coisa.
So, in other aspects of life that are much more significant than buying things, the same explosion of choice is true.	Em outros aspectos da vida muito mais importantes que o consumo, acontece a mesma explosão de escolhas.
Health care.	Saúde.
It is no longer the case in the United States that you go to the doctor, and the doctor tells you what to do.	Não ocorre mais nos EUA de você ir ao médico, e o médico dizer o que fazer.
Instead, you go to the doctor, and the doctor tells you, "Well, we could do A, or we could do B. A has these benefits and these risks. B has these benefits and these risks. What do you want to do?"	Em vez disso, você vai ao médico, e ele diz: "a gente pode fazer A ou pode fazer B. "A" tem esses benefícios e esses riscos. "B" tem esses benefícios e esses riscos. O que você quer fazer?"
And you say, "Doc, what should I do?"	E você diz, "Doutor, o que eu devo fazer?"
And the doc says, "A has these benefits and risks, and B has these benefits and risks. What do you want to do?"	E ele diz, "A" tem esses benefícios e riscos, e "B" tem esses benefícios e riscos. O que você quer fazer?"
And you say, "If you were me, Doc, what would you do?"	E você diz, "Se você fosse eu, Doutor, o que você faria?"
And the doc says, "But I'm not you."	E o médico diz, "Mas eu não sou você."
And the result is -- we call it "patient autonomy," which makes it sound like a good thing, but what it really is is a shifting of the burden and the responsibility for decision-making from somebody who knows something -- namely, the doctor -- to somebody who knows nothing and is almost certainly sick and thus, not in the best shape to be making decisions -- namely, the patient.	E o resultado é o que a gente chama de "autonomia do paciente," o que parece uma coisa boa, mas na verdade é uma transferência da responsabilidade de decisão de alguém que sabe alguma coisa -- o médico -- para alguém que não sabe nada, pode estar doente e não está na melhor condição de tomar decisões -- a saber, o paciente.
There's enormous marketing of prescription drugs to people like you and me, which, if you think about it, makes no sense at all, since we can't buy them.	Existem grandes campanhas publicitárias de remédios voltadas para pessoas como você e eu, o que, se formos pensar, não faz nenhum sentido, já que não podemos comprar esses remédios.
Why do they market to us if we can't buy them?	Por que eles querem nos vender se não podemos comprar?
The answer is that they expect us to call our doctors the next morning and ask for our	A resposta é que eles esperam que a gente ligue para o médico no dia seguinte e peça para que a



English Transcript	Tradução
prescriptions to be changed.	receita seja mudada.
Something as dramatic as our identity has now become a matter of choice, as this slide is meant to indicate.	Uma coisa dramática como a própria identidade agora virou uma questão de escolha, como mostra esse slide.
We don't inherit an identity; we get to invent it.	Nós não herdamos uma identidade, nós a inventamos.
And we get to reinvent ourselves as often as we like.	E a gente pode se reinventar quantas vezes quiser.
And that means that every day, when you wake up in the morning, you have to decide what kind of person you want to be.	Isso significa que todo dia ao acordar de manhã, você tem que decidir que tipo de pessoa quer ser.
With respect to marriage and family: there was a time when the default assumption that almost everyone had is that you got married as soon as you could, and then you started having kids as soon as you could.	Com respeito a casamento e família: existia um tempo em que a perspectiva de quase todo mundo era de se casar o mais cedo possível, para ter filhos o mais cedo possível.
The only real choice was who, not when, and not what you did after.	A única escolha real era "quem", não "quando", e não o que se fazia depois.
Nowadays, everything is very much up for grabs.	Hoje em dia, tudo está em aberto.
I teach wonderfully intelligent students, and I assign 20 percent less work than I used to.	Eu dou aula pra estudantes inteligentes, e passo 20% menos tarefas do que passava.
And it's not because they're less smart, and it's not because they're less diligent.	Não é porque eles são menos espertos, e não é porque eles são menos aplicados.
It's because they are preoccupied, asking themselves, "Should I get married or not? Should I get married now? Should I get married later? Should I have kids first or a career first?"	É porque eles estão preocupados, se perguntando, "Devo me casar ou não? Devo me casar agora? Devo me casar depois? Devo priorizar filhos ou carreira?"
All of these are consuming questions.	Todas essas são questões exaustivas.
And they're going to answer these questions, whether or not it means not doing all the work I assign and not getting a good grade in my courses.	E eles vão responder essas perguntas, mesmo que signifique deixar algumas tarefas de lado e não ganhar uma nota boa na minha aula.
And indeed they should.	E eles devem mesmo.
These are important questions to answer.	Essas são questões importantes.
Work.	Trabalho.
We are blessed, as Carl was pointing out, with the technology that enables us to work every minute of every day from any place on the planet -- except the Randolph Hotel.	Somos abençoados, como o Carl disse, com a tecnologia que nos permite trabalhar cada minuto de cada dia em qualquer lugar do planeta -- com exceção do Hotel Randolph.
There is one corner, by the way, that I'm not going to tell anybody about, where the WiFi actually works.	Tem um canto, por sinal, que eu não vou contar pra ninguém, onde o WiFi funciona.
I'm not telling you about it, because I want to use it.	Não vou contar porque eu quero usar.
So what this means, this incredible freedom of choice we have with respect to work, is that we	Isso significa, essa incrível liberdade de escolha com respeito ao trabalho, que temos que nos



English Transcript	Tradução
have to make a decision, again and again and again, about whether we should or shouldn't be working.	decidir, uma vez atrás da outra, sobre se devemos ou não estar trabalhando.
We can go to watch our kid play soccer, and we have our cell phone on one hip and our Blackberry on our other hip, and our laptop, presumably, on our laps.	Se formos ver nosso filho jogar futebol, temos o celular num lado da cintura, o Blackberry do outro lado, e o laptop, provavelmente, no colo.
And even if they're all shut off, every minute that we're watching our kid mutilate a soccer game, we are also asking ourselves, "Should I answer this cell phone call? Should I respond to this email? Should I draft this letter?"	Mesmo que estejam desligados, cada minuto que olhamos nosso filho jogar mal, também nos perguntamos, "Devo atender essa ligação? Responder esse e-mail? Rascunhar essa carta?"
And even if the answer to the question is "no," it's certainly going to make the experience of your kid's soccer game very different than it would've been.	Mesmo que a resposta seja "não", certamente vai fazer a experiência de assistir a partida muito diferente do que teria sido.
So everywhere we look, big things and small things, material things and lifestyle things, life is a matter of choice.	Em qualquer lugar que olhamos, coisas grandes e pequenas, materiais e comportamentais, a vida é uma questão de escolha.
And the world we used to live in looked like this.	O mundo de antes tinha essa cara.
[Well, actually, they are written in stone.]	[Bem, na verdade, estava escrito na pedra.]
That is to say, there were some choices, but not everything was a matter of choice.	Ou seja, tinha algumas escolhas, mas nem tudo era questão de escolha.
The world we now live in looks like this.	O mundo de hoje tem essa cara.
[The Ten Commandments Do-It-Yourself Kit]	[O kit dos dez mandamentos do faça você mesmo]
And the question is: Is this good news or bad news?	A questão é: isso é uma boa ou má notícia?
And the answer is "yes."	A resposta é sim.
We all know what's good about it, so I'm going to talk about what's bad about it.	Todos nós sabemos o que tem de bom, então vou falar sobre o que tem de ruim.
All of this choice has two effects, two negative effects on people.	Toda essa escolha tem dois efeitos, dois efeitos negativos nas pessoas.
One effect, paradoxically, is that it produces paralysis rather than liberation.	Um efeito, paradoxalmente, é que produz paralisia, em vez de liberdade.
With so many options to choose from, people find it very difficult to choose at all.	Com tantas opções para escolher, as pessoas acham muito difícil se decidir.
I'll give you one very dramatic example of this, a study that was done of investments in voluntary retirement plans.	Vou dar um exemplo dramático disso, um estudo feito sobre planos de aposentadoria voluntária.
A colleague of mine got access to investment records from Vanguard, the gigantic mutual fund company, of about a million employees and about 2,000 different workplaces.	Uma colega minha teve acesso aos registros de investimento da Vanguard, a gigante dos fundos mútuos, referentes a um milhão de empregados e cerca de duas mil empresas diferentes.
What she found is that for every 10 mutual funds the employer offered, rate of participation went down two percent.	O que ela descobriu foi que para cada 10 fundos de aposentadoria que o empregador oferecia, a taxa de participação caía 2%.



English Transcript	Tradução
You offer 50 funds -- 10 percent fewer employees participate than if you only offer five.	Oferecidos 50 fundos, 10% menos empregados participam do que se forem oferecidos cinco.
Why?	Por quê?
Because with 50 funds to choose from, it's so damn hard to decide which fund to choose, that you'll just put it off till tomorrow, and then tomorrow and then tomorrow and tomorrow, and, of course, tomorrow never comes.	Porque com 50 fundos para escolher, é tão difícil escolher um fundo, que você acaba adiando para amanhã, e então amanhã, e depois de amanhã, e depois de depois de amanhã, e claro que o amanhã nunca chega.
Understand that not only does this mean that people are going to have to eat dog food when they retire because they don't have enough money put away, it also means that making the decision is so hard that they pass up significant matching money from the employer.	É bom entender que isso não somente significa que as pessoas vão ter que comer comida de cachorro quando se aposentarem porque não terão dinheiro na poupança, também significa que tomar uma decisão é tão difícil que eles perdem a chance de ganhar mais dinheiro.
By not participating, they are passing up as much as 5,000 dollars a year from the employer, who would happily match their contribution.	Por não participar, eles estão perdendo até cinco mil dólares por ano vindos do empregador, que alegremente contribuiria um valor equivalente.
So paralysis is a consequence of having too many choices.	Paralisia é uma consequência de ter muitas escolhas.
And I think it makes the world look like this.	Eu acho que isso faz o mundo ter essa cara.
[And lastly, for all eternity, French, bleu cheese or ranch?]	[E finalmente, para toda a eternidade, French, Bleu Cheese ou Ranch?]
You really want to get the decision right if it's for all eternity, right?	Você realmente quer acertar se for pra toda eternidade, certo?
You don't want to pick the wrong mutual fund or wrong salad dressing.	Não quer errar o plano de aposentadoria ou até o molho de salada.
So that's one effect.	Então esse é um efeito.
The second effect is that, even if we manage to overcome the paralysis and make a choice, we end up less satisfied with the result of the choice than we would be if we had fewer options to choose from.	O segundo efeito é que mesmo quando conseguimos superar a paralisia e tomar uma decisão, acabamos menos satisfeitos com o resultado da escolha, do que se tivéssemos menos opções pra escolher.
And there are several reasons for this.	Existem várias razões para isso.
One of them is, with a lot of different salad dressings to choose from, if you buy one and it's not perfect -- and what salad dressing is? -- it's easy to imagine that you could've made a different choice that would've been better.	Uma delas é que tendo vários molhos de salada para escolher, se você compra um que não é perfeito -- e que molho é? -- é fácil imaginar uma escolha diferente que seria melhor.
And what happens is, this imagined alternative induces you to regret the decision you made, and this regret subtracts from the satisfaction you get out of the decision you made, even if it was a good decision.	Acaba acontecendo que essa alternativa imaginada induz ao arrependimento da escolha tomada, e o arrependimento diminui a satisfação obtida com a decisão tomada, mesmo que seja uma boa decisão.
The more options there are, the easier it is to regret anything at all that is disappointing about the option that you chose.	Quanto mais opções, mais fácil de se arrepender com qualquer coisa decepcionante na escolha.



English Transcript	Tradução
Second, what economists call "opportunity costs."	Segundo, vem o que os economistas chamam de custo de oportunidade.
Dan Gilbert made a big point this morning of talking about how much the way in which we value things depends on what we compare them to.	Dan Gilbert comentou hoje pela manhã sobre como o valor que damos as coisas depende da comparação que fazemos.
Well, when there are lots of alternatives to consider, it's easy to imagine the attractive features of alternatives that you reject that make you less satisfied with the alternative that you've chosen.	Quando existem várias alternativas a considerar, é fácil imaginar os recursos atraentes das alternativas rejeitadas que deixam você menos satisfeito com a alternativa escolhida.
Here's an example.	Por exemplo.
[I can't stop thinking about those other available parking spaces on W 85th Street]	[Não consigo parar de pensar naquelas outras vagas de estacionamento na W 85th Street.]
If you're not a New Yorker, I apologize.	Vocês que não são de Nova Iorque, me desculpem.
Here's what you're supposed to be thinking.	Pensem no seguinte.
Here's this couple on the Hamptons.	Temos um casal nos Hamptons.
Very expensive real estate.	Mansões caríssimas.
Gorgeous beach.	Lindas praias.
Beautiful day.	Belo dia.
They have it all to themselves.	Ninguém ao redor.
What could be better?	O que poderia ser melhor?
"Damn it," this guy is thinking, "It's August. Everybody in my Manhattan neighborhood is away. I could be parking right in front of my building."	"Droga!", esse cara tá pensando, "É agosto. Todo mundo no meu bairro está viajando. Eu poderia estacionar na frente do meu prédio."
And he spends two weeks nagged by the idea that he is missing the opportunity, day after day, to have a great parking space.	E ele passa duas semanas remoendo a idéia de que está perdendo a oportunidade de estacionar na melhor vaga.
Opportunity costs subtract from the satisfaction that we get out of what we choose, even when what we choose is terrific.	O custo de oportunidade diminui a satisfação da escolha, mesmo quando ela é sensacional.
And the more options there are to consider, the more attractive features of these options are going to be reflected by us as opportunity costs.	E quanto mais opções para considerar, mais os recursos atraentes dessas opções serão vistos por nós como custos de oportunidade.
Here's another example.	Outro exemplo.
Now, this cartoon makes a lot of points.	Essa charge ilustra várias coisas.
It makes points about living in the moment as well, and probably about doing things slowly.	Fala sobre viver no momento, e provavelmente sobre fazer as coisas devagar.
But one point it makes is that whenever you're choosing one thing, you're choosing not to do other things, and those other things may have lots of attractive features, and it's going to make what you're doing less attractive.	Mas um ponto importante é que quando você faz uma escolha, está escolhendo não fazer outras coisas, e essas outras coisas podem ter várias características atraentes, que vão tornar menos atraente o que você está fazendo.
Third: escalation of expectations.	Terceiro: aumento das expectativas.
This hit me when I went to replace my jeans.	Me dei conta disso quando fui substituir minha



English Transcript	Tradução
	calça jeans.
I wear jeans almost all the time.	Eu uso jeans quase o tempo todo.
There was a time when jeans came in one flavor, and you bought them, and they fit like crap.	Havia um tempo que os jeans eram só de um tipo, você os comprava, eles ficavam horríveis.
They were incredibly uncomfortable, and if you wore them long enough and washed them enough times, they started to feel OK.	Eram incrivelmente desconfortáveis, e se você os usasse e lavasse bastante, eles começavam a ficar bons.
I went to replace my jeans after years of wearing these old ones.	Eu fui comprar um jeans novo depois de anos usando um velho.
I said, "I want a pair of jeans. Here's my size."	Eu disse: "Eu quero uma calça jeans, aqui está o meu tamanho."
And the shopkeeper said, "Do you want slim fit, easy fit, relaxed fit? You want button fly or zipper fly? You want stonewashed or acid-washed? Do you want them distressed? Do you want boot cut, tapered?" Blah, blah, blah on and on he went.	E o vendedor disse, "Você quer colada, justa ou solta? Você quer braguilha com zíper ou botão? Lavada com pedras ou ácido? Você quer amaciada? Você quer com a boca larga ou justa? Blá, blá, blá, e continuou.
My jaw dropped.	Meu queixo caiu.
And after I recovered, I said, "I want the kind that used to be the only kind."	Depois de me recuperar eu disse: "Eu quero o tipo que costumava ser o único tipo."
He had no idea what that was.	Ele não tinha idéia do que era.
So I spent an hour trying on all these damn jeans, and I walked out of the store -- truth -- with the best-fitting jeans I had ever had.	Então fiquei uma hora experimentando todos os jeans, e saí da loja -- verdade seja dita -- com os melhores jeans que eu já tive.
I did better.	Eu comprei melhor.
All this choice made it possible for me to do better.	E foi toda essa escolha que me permitiu comprar melhor.
But -- I felt worse.	Mas me senti pior.
Why?	Por quê?
I wrote a whole book to try to explain this to myself.	Eu escrevi um livro pra tentar explicar isso pra mim mesmo.
The reason is --	A razão é --
The reason I felt worse is that with all of these options available, my expectations about how good a pair of jeans should be went up.	A razão por que eu me senti pior é que, com todas aquelas opções, as minhas expectativas sobre o que é uma boa calça jeans subiram.
I had very low, no particular expectations when they only came in one flavor.	Eu tinha expectativas muito baixas, eu não tinha expectativa nenhuma quando tinha um modelo só.
When they came in 100 flavors, damn it, one of them should've been perfect.	Quando tem 100 modelos, droga, um deles tinha que ser perfeito.
And what I got was good, but it wasn't perfect.	E o que eu comprei era bom, mas não era perfeito.
And so I compared what I got to what I expected, and what I got was disappointing in comparison to what I expected.	Eu comparei o que eu comprei com o que eu esperava, e o que eu comprei era decepcionante comparado com o que eu esperava.
Adding options to people's lives can't help but increase the expectations people have about how	Adicionar opções à vida das pessoas inevitavelmente aumenta as expectativas que elas



English Transcript	Tradução
good those options will be.	têm sobre a qualidade dessas opções.
And what that's going to produce is less satisfaction with results, even when they're good results.	E o que isso vai produzir é menos satisfação com os resultados, mesmo quando eles são bons.
[It all looks so great. I can't wait to be disappointed.]	[Tudo parece tão fantástico. Eu não consigo esperar para ficar desapontado.]
Nobody in the world of marketing knows this.	Ninguém no mundo do marketing sabe disso.
Because if they did, you wouldn't all know what this was about.	Porque se eles soubessem, vocês não saberiam do que isso se trata.
The truth is more like this.	A verdade é mais assim.
[Everything was better back when everything was worse.]	[Tudo era melhor no passado quando tudo era pior.]
The reason that everything was better back when everything was worse is that when everything was worse, it was actually possible for people to have experiences that were a pleasant surprise.	A razão pela qual tudo era melhor quando tudo era pior, é que quando tudo era pior, havia a possibilidade das pessoas terem uma surpresa agradável.
Nowadays, the world we live in -- we affluent, industrialized citizens, with perfection the expectation -- the best you can ever hope for is that stuff is as good as you expect it to be.	Hoje em dia, no mundo em que vivemos -- nós opulentos, cidadãos industrializados, com expectativas perfeitas -- o melhor que podemos esperar é que as coisas sejam tão boas quanto esperamos.
You will never be pleasantly surprised, because your expectations, my expectations, have gone through the roof.	Você nunca terá uma surpresa agradável porque suas expectativas, minhas expectativas, são muito altas.
The secret to happiness -- this is what you all came for -- the secret to happiness is: low expectations.	O segredo da felicidade -- é pra isso que vocês vieram -- o segredo da felicidade é ter baixas expectativas.
[You'll do]	[Você fará]
I want to say -- just a little autobiographical moment -- that I actually am married to a wife, and she's really quite wonderful.	Quero dizer -- só um momentinho autobiográfico -- que eu sou casado com uma mulher e ela é maravilhosa.
I couldn't have done better.	Eu não poderia estar melhor.
I didn't settle.	Não me acomodei.
But settling isn't always such a bad thing.	Mas se acomodar não é sempre uma coisa ruim.
Finally, one consequence of buying a bad-fitting pair of jeans when there is only one kind to buy is that when you are dissatisfied and you ask why, who's responsible, the answer is clear: the world is responsible.	Finalmente, uma consequência de comprar uma calça jeans ruim quando só existe um modelo para comprar é que quando você fica insatisfeito, e se pergunta por que, quem é o responsável, a resposta é clara: o mundo é responsável.
What could you do?	O que você poderia ter feito?
When there are hundreds of different styles of jeans available and you buy one that is disappointing and you ask why, who's responsible, it is equally clear that the answer to the question is "you."	Quando existem centenas de calças jeans disponíveis, e você compra uma que é decepcionante, e você pergunta por que, quem é o responsável, é igualmente claro que a resposta é "você".



English Transcript	Tradução
You could have done better.	Você poderia ter escolhido melhor.
With a hundred different kinds of jeans on display, there is no excuse for failure.	Com cem calças jeans na vitrine, não existe desculpa para o fracasso.
And so when people make decisions, and even though the results of the decisions are good, they feel disappointed about them; they blame themselves.	E então quando as pessoas tomam uma decisão, mesmo que os resultados da decisão sejam bons, elas se sentem frustradas, culpando a si mesmas.
Clinical depression has exploded in the industrial world in the last generation.	A depressão explodiu no mundo industrial na última geração.
I believe a significant -- not the only, but a significant -- contributor to this explosion of depression and also suicide, is that people have experiences that are disappointing because their standards are so high, and then when they have to explain these experiences to themselves, they think they're at fault.	Eu acredito que uma significativa -- não única, mas uma significativa parcela dessa explosão de casos de depressão, e também suicídio, vêm das pessoas terem experiências frustrantes porque têm padrões muito altos, e quando elas tentam entender essas experiências, culpam a si mesmas.
So the net result is that we do better in general, objectively, and we feel worse.	E o resultado objetivo é que nos damos melhor em geral, mas nos sentimos pior.
So let me remind you: this is the official dogma, the one that we all take to be true, and it's all false.	Deixe-me te lembrar: esse é o dogma oficial, o que todos pensamos ser verdade, e é tudo mentira.
It is not true.	Não é verdade.
There's no question that some choice is better than none.	Não há dúvida que alguma escolha é melhor que nenhuma.
But it doesn't follow from that that more choice is better than some choice.	Mas não significa que mais escolha é melhor que alguma escolha.
There's some magical amount.	Existe um número mágico.
I don't know what it is.	Eu não sei qual é.
I'm pretty confident that we have long since passed the point where options improve our welfare.	Estou confiante que faz tempo que passamos o número em que mais opções melhoram o bem-estar.
Now, as a policy matter -- I'm almost done -- as a policy matter, the thing to think about is this: what enables all of this choice in industrial societies is material affluence.	Agora, como questão de política -- estou quase acabando -- como questão de política, uma questão a se pensar é essa: o que permite toda essa escolha nas sociedades industriais é a riqueza material.
There are lots of places in the world, and we have heard about several of them, where their problem is not that they have too much choice.	Existem diversos lugares no mundo, e já ouvimos falar de vários deles, em que o problema não é ter muitas opções de escolha.
Their problem is they have too little.	O problema é ter muito poucas.
So the stuff I'm talking about is the peculiar problem of modern, affluent, Western societies.	O que estou falando é um problema peculiar das modernas, opulentas, sociedades ocidentais.
And what is so frustrating and infuriating is this: Steve Levitt talked to you yesterday about how these expensive and difficult-to-install child seats don't help.	O que é tão frustrante e enfurecedor é o seguinte: Steve Levitt falou ontem sobre como esses assentos de bebê caros e difíceis de instalar não funcionam.



English Transcript	Tradução
It's a waste of money.	É jogar dinheiro fora.
What I'm telling you is that these expensive, complicated choices -- it's not simply that they don't help.	Estou querendo dizer é que essas escolhas caras, complicadas -- não é que elas apenas não ajudam.
They actually hurt.	Elas na realidade prejudicam.
They actually make us worse off.	Elas fazem a gente ficar pior.
If some of what enables people in our societies to make all of the choices we make were shifted to societies in which people have too few options, not only would those people's lives be improved, but ours would be improved also.	Se algumas coisas da nossa sociedade que possibilitam toda essa escolha fossem transferidas para sociedades onde há poucas opções, não apenas a vida deles melhoraria, mas a nossa também.
This is what economists call a "Pareto-improving move."	Isso é o que os economistas chamam de melhoria de Pareto.
Income redistribution will make everyone better off, not just poor people, because of how all this excess choice plagues us.	Redistribuição de renda beneficia a todos -- não só os pobres -- porque toda essa escolha excessiva nos aflige.
So to conclude.	Para concluir.
[You can be anything you want to be -- no limits.]	[Você pode ser o que quiser -- não existem limites.]
You're supposed to read this cartoon and, being a sophisticated person, say, "Ah! What does this fish know? Nothing is possible in this fishbowl."	Você deve ler essa charge, e, sendo uma pessoa sofisticada, dizer, "O peixe não sabe de nada. Nada é possível nesse aquário."
Impoverished imagination, a myopic view of the world -- that's the way I read it at first.	Imaginação pobre, visão míope do mundo -- e é assim que eu vi a primeira vez.
The more I thought about it, however, the more I came to the view that this fish knows something.	Mas quanto mais eu pensava, mais me dava conta de que o peixe sabia de alguma coisa.
Because the truth of the matter is, if you shatter the fishbowl so that everything is possible, you don't have freedom.	Porque a verdade é que se você quebrar o aquário para tudo ser possível, você não tem liberdade.
You have paralysis.	Você tem paralisia.
If you shatter this fishbowl so that everything is possible, you decrease satisfaction.	Se você quebrar esse aquário para tudo ser possível, você diminui a satisfação.
You increase paralysis, and you decrease satisfaction.	Você aumenta a paralisia e diminui a satisfação.
Everybody needs a fishbowl.	Todo mundo precisa de um aquário.
This one is almost certainly too limited -- perhaps even for the fish, certainly for us.	Esse é quase certamente limitado demais -- talvez até para o peixe, certamente para nós.
But the absence of some metaphorical fishbowl is a recipe for misery and, I suspect, disaster.	Mas a ausência de um aquário metafórico é uma receita para a miséria, e eu suspeito que para o desastre.
Thank you very much.	Muito obrigado.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo bem como o número de vezes em que aparecem.

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
138	the	113	to	103	and
86	is	83	you	75	of
69	that	56	I	56	a
50	this	42	what	42	it
40	we	40	in	30	have
28	they	26	not	25	are
25	about	24	one	24	all
23	so	23	do	22	if
21	when	20	choice	20	be
20	as	19	was	17	want
17	these	17	our	17	for
16	on	15	with	15	it's
14	there	14	people	13	from
13	but	12	them	12	my
12	more	12	make	12	good
12	better	12	because	11	world
11	things	11	should	11	jeans
10	some	10	or	10	options
10	no	10	like	10	has
10	could	10	answer	9	us
9	I'm	9	going	9	get
9	everything	8	very	8	than
8	only	8	freedom	8	even
8	don't	8	choose	8	buy
7	worse	7	up	7	question
7	possible	7	other	7	now
7	much	7	less	7	expectations
7	different	7	decision	6	you're
6	will	6	way	6	too
6	they're	6	then	6	store
6	say	6	salad	6	matter
6	makes	6	made	6	had
6	got	6	day	6	can
6	came	6	call	6	by
6	almost	6	actually	5	your
5	would	5	work	5	why



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
5	which	5	were	5	went
5	tomorrow	5	those	5	think
5	their	5	that's	5	societies
5	satisfaction	5	phone	5	paralysis
5	out	5	official	5	off
5	me	5	married	5	know
5	kind	5	how	5	here's
5	fishbowl	5	every	5	dogma
5	doctor	5	cell	5	can't
5	at	5	also	4	who
4	well	4	welfare	4	two
4	time	4	thing	4	themselves
4	significant	4	risks	4	reason
4	opportunity	4	offer	4	means
4	maximize	4	knows	4	just
4	he	4	go	4	fit
4	done	4	doc	4	disappointing
4	damn	4	choices	4	certainly
4	benefits	4	bad	4	attractive
4	an	4	after	3	you've
3	where	3	used	3	truth
3	true	3	thinking	3	there's
3	supermarket	3	stuff	3	stereo
3	soon	3	something	3	soccer
3	said	3	right	3	results
3	result	3	responsible	3	regret
3	really	3	questions	3	problem
3	point	3	player	3	phones
3	perfect	3	percent	3	parking
3	pair	3	never	3	mutual
3	morning	3	money	3	many
3	making	3	lots	3	lot
3	long	3	lives	3	live
3	industrial	3	I'll	3	help
3	funds	3	fund	3	fish
3	first	3	feel	3	features
3	experiences	3	expensive	3	example
3	enough	3	enables	3	employer
3	effect	3	easy	3	dressings
3	dressing	3	doing	3	does



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
3	did	3	decisions	3	decide
3	costs	3	consequence	3	blah
3	big	3	best	3	been
3	b	3	available	3	asking
3	ask	3	again	2	you'll
2	wrong	2	would've	2	wouldn't
2	who's	2	whether	2	what's
2	western	2	washed	2	view
2	try	2	tells	2	telling
2	talking	2	talk	2	systems
2	supposed	2	such	2	started
2	somebody	2	since	2	shatter
2	several	2	secret	2	second
2	says	2	satisfied	2	respect
2	replace	2	real	2	read
2	put	2	policy	2	points
2	person	2	people's	2	patient
2	own	2	ourselves	2	nowadays
2	nothing	2	none	2	news
2	namely	2	myself	2	moment
2	modern	2	minute	2	mine
2	million	2	material	2	marketing
2	low	2	looks	2	look
2	little	2	life	2	kids
2	kid	2	increase	2	improved
2	imagine	2	identity	2	idea
2	hundred	2	hope	2	hip
2	heard	2	having	2	hard
2	happiness	2	great	2	gone
2	give	2	game	2	fly
2	flavor	2	five	2	fitting
2	fewer	2	felt	2	explosion
2	explain	2	expected	2	expect
2	everyone	2	everybody	2	ever
2	eternity	2	employees	2	embedded
2	electronics	2	effects	2	economists
2	dramatic	2	doesn't	2	disappointed
2	difficult	2	didn't	2	depression
2	deeply	2	decrease	2	consumer
2	consider	2	clear	2	citizens



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
2	choosing	2	chance	2	case
2	cartoon	2	buying	2	book
2	being	2	back	2	away
2	assign	2	anything	2	any
2	alternatives	2	alternative	2	affluent
1	zipper	1	yourself	1	yorker
1	yet	1	yesterday	1	yes
1	years	1	year	1	wrote
1	written	1	worthwhile	1	works
1	workplaces	1	working	1	wore
1	word	1	wonderfully	1	wonderful
1	wifi	1	wife	1	whole
1	whenever	1	we're	1	weeks
1	wearing	1	wear	1	water
1	watching	1	watch	1	waste
1	wasn't	1	wanted	1	walked
1	walk	1	wake	1	wait
1	w	1	voluntary	1	virgin
1	vinegars	1	variety	1	vanguard
1	value	1	valuable	1	use
1	unlimited	1	united	1	understand
1	uncomfortable	1	tuner	1	trying
1	trimmer	1	torch	1	times
1	till	1	thus	1	through
1	thought	1	though	1	third
1	thank	1	th	1	terrific
1	ten	1	tell	1	telephone
1	technology	1	teach	1	tapered
1	tape	1	talked	1	take
1	system	1	suspect	1	surprised
1	surprise	1	supply	1	suit
1	suicide	1	subtracts	1	subtract
1	styles	1	study	1	students
1	street	1	stores	1	stop
1	stonewashed	1	stone	1	steve
1	states	1	start	1	standards
1	spent	1	spends	1	speakers
1	spaces	1	space	1	sound
1	sophisticated	1	smart	1	small
1	slowly	1	slim	1	slide



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	size	1	six	1	single
1	simply	1	sick	1	shut
1	should've	1	shouldn't	1	shopkeeper
1	shifting	1	shifted	1	she's
1	she	1	shape	1	seventy
1	settling	1	settle	1	set
1	service	1	sense	1	seen
1	seats	1	same	1	runs
1	roof	1	retirement	1	retire
1	rest	1	responsibility	1	respond
1	resonate	1	rented	1	remind
1	relaxed	1	reject	1	reinvent
1	reflected	1	redistribution	1	recovered
1	records	1	recipe	1	reasons
1	rather	1	rate	1	randolph
1	ranch	1	quite	1	progress
1	produces	1	produce	1	probably
1	pretty	1	presumably	1	prescriptions
1	prescription	1	preoccupied	1	poor
1	pointing	1	pleasantly	1	pleasant
1	play	1	plans	1	planet
1	plagues	1	places	1	place
1	pick	1	perhaps	1	perfection
1	peculiar	1	passing	1	passed
1	pass	1	particular	1	participation
1	participating	1	participate	1	pareto
1	paradoxically	1	overcome	1	ours
1	option	1	ones	1	olive
1	old	1	ok	1	oils
1	often	1	offered	1	occur
1	objectively	1	number	1	nose
1	nobody	1	next	1	new
1	net	1	neighborhood	1	negative
1	needs	1	nagged	1	myopic
1	mutilate	1	mp	1	move
1	missing	1	miss	1	misery
1	middle	1	metaphorical	1	meant
1	mean	1	may	1	maximizing
1	matching	1	match	1	marriage
1	market	1	manhattan	1	manage



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	magical	1	ma	1	looked
1	longer	1	living	1	limits
1	limited	1	lifestyle	1	liberation
1	levitt	1	letter	1	let
1	leads	1	later	1	lastly
1	last	1	large	1	laptop
1	laps	1	kit	1	kinds
1	kid's	1	jaw	1	itself
1	isn't	1	investments	1	investment
1	invent	1	into	1	interested
1	intelligent	1	instead	1	install
1	inherit	1	infuriating	1	industrialized
1	induces	1	individual	1	indicate
1	indeed	1	incredibly	1	incredible
1	income	1	improving	1	improve
1	impoverished	1	important	1	imagined
1	imagination	1	hurt	1	hundreds
1	human	1	however	1	hour
1	hotel	1	hit	1	high
1	health	1	haven't	1	happily
1	happens	1	hamptons	1	half
1	hair	1	guy	1	grade
1	grabs	1	gorgeous	1	gilbert
1	gigantic	1	getting	1	generation
1	general	1	future	1	frustrating
1	front	1	french	1	found
1	food	1	follow	1	flavors
1	find	1	finally	1	few
1	favorite	1	fault	1	family
1	false	1	failure	1	extra
1	exploded	1	experience	1	expectation
1	excuse	1	excess	1	except
1	examples	1	everywhere	1	estate
1	essential	1	especially	1	escalation
1	equally	1	enormous	1	end
1	email	1	eat	1	easier
1	each	1	drugs	1	dropped
1	draft	1	down	1	domains
1	dollars	1	dog	1	doctors
1	distressed	1	dissatisfied	1	display



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	disaster	1	diligent	1	depends
1	default	1	days	1	dan
1	cut				