

# DECYZJA NALEŻY DO CIEBIE!

## Wolność wyboru – przejmij odpowiedzialność za swoje życie

REINHARD K. SPRENGER

ISBN: 978-83-7746-044-3  
format 141/218, oprawa miękka  
liczba stron: 232  
cena: 29,90 zł



Jak wybrać wolność i realizować alternatywne rozwiązania – oto główny temat tej doniosłej książki Reinharda K. Sprengera. Chodzi o to, aby nie ignorować własnych pragnień, właściwie rozpoznawać swoje możliwości oraz zdobywać się na odwagę niezbędną do podejmowania stosownych decyzji. A w konsekwencji również o to, aby przejąć odpowiedzialność za własne – jedyne – życie.

Autor pokazuje, jak możesz odegrać aktywną rolę w swoim życiu, działać zdecydowanie i efektywnie, a dzięki temu uniknąć codziennej frustracji i odzyskać kontrolę nad własnym życiem. Ta książka ma oddać ster ponownie w twoje ręce – tam, gdzie jego miejsce.

Główna teza autora brzmi: Szczęście nie jest kwestią szczęścia. Szczęście – jakkolwiek je osobiście interpretujesz – to nie coś, co ci się może „przytrafić”. Szczęście stanowi rezultat świadomego, przemyślanego i zdecydowanego działania.

*Większość ludzi zapomniata, że dokonuje wyborów. Czynimy to często, nawet codziennie, ale zapominamy po prostu, że my sami bezustannie decydujemy się na te lub inne okoliczności. Że możemy również zmieniać nasze decyzje, gdybyśmy tylko chcieli, ale nie czynimy tego z powodów, za które tylko my odpowiadamy.*

– fragment książki

### O AUTORZE

**Reinhard K. Sprenger**, z wykształcenia filozof, znany ze swoich oryginalnych i nowatorskich poglądów, należy do czołówki doradców i publicystów niemieckich. Jego książki i wykłady prowokują do zmian w stylu myślenia i działania – zarówno w sferze gospodarki i polityki, jak i w życiu codziennym. Ta książka jest przeznaczona dla osób, które pragną wieść świadome, aktywne życie, kształtowane przez siebie, nie zaś takie, w którym ster dzierżą inni. Sam autor określił swą książkę jako najbardziej przekorną i jednocześnie najbardziej osobistą.

---

## SPIS TREŚCI

Przedmowa do nowego, zmienionego wydania. . . . .	11
Wstęp. . . . .	13
<b>Część I. Możliwość podejmowania decyzji</b>	
Rozdział 1. Potęga wolności wyboru . . . . .	23
Dzień jak co dzień . . . . .	23
Wspaniały dar. . . . .	26
Z własnej woli za kratami. . . . .	28
Porównywanie cen . . . . .	30
Zimny prysznic od życia . . . . .	33
Rozdział 2. Mít o działaniu pod presją sytuacji. . . . .	35
Kto dzierży ster? . . . . .	35
Ofiara okoliczności? . . . . .	39
Igraszka rynku pracy? . . . . .	42
Rozdział 3. Opowieści o męczennikach . . . . .	49
Poszukiwanie winnych. . . . .	49
Skąd ta bezsilność? . . . . .	54
Syndrom Poncjusza Piłata . . . . .	58
Nie mam czasu!. . . . .	61
Ze względu na innych! . . . . .	63
Co za stres!. . . . .	65
Winni są tamci!. . . . .	68

Rozdział 4. Zamierzona bezsilność . . . . .	71
Jaki jest mój udział? . . . . .	71
Grzechy zaniechania . . . . .	73
Ułomność dobrych chęci . . . . .	76
Czekanie na zbawcę . . . . .	77
Chcieć, czekać, zadziwiać . . . . .	80
Znosić udrękę czy podejmować odpowiednie decyzje . . . . .	81
Poczucie obowiązku czy tylko wymówka . . . . .	84
Rozdział 5. Granice wolności . . . . .	91
Skazani na wolność . . . . .	91
Nieuchronne i mimowolne . . . . .	94
 <b>Część II. Niech decydują inni</b>	
Rozdział 6. Nagroda za karę . . . . .	99
Prośbą i groźbą . . . . .	99
O ludziach i chomikach . . . . .	100
Gdy gaśnie zapal . . . . .	102
Słodki narkotyk . . . . .	106
Zazdrość i zawiść . . . . .	109
Premie za nieracjonalność . . . . .	112
Koniec z radością z ponoszenia ryzyka . . . . .	114
Wypalenie . . . . .	119
Rozdział 7. Syreni śpiew pochwały . . . . .	123
Zgubna pochwała . . . . .	123
Pochwała za osiągnięcie . . . . .	124
Pochwała narzędziem manipulacji . . . . .	126
Zamach na wolność . . . . .	127
Efekt pochwały: zażenowanie . . . . .	130
Cienki koczek zamiast ciepłej pierzyny . . . . .	131
Pochwała gasi zapal do działania . . . . .	133
Więc jak należy postępować? . . . . .	136
Rozdział 8. Zadawanie pytań czy zastawianie sidła? . . . . .	139
Czy to tylko pytania? . . . . .	139

Zabawa w „dlaczego?” . . . . .	141
Nie pytać, lecz stwierdzać . . . . .	143
Rozdział 9. W matni naśladownictwa . . . . .	145
Zwyczajni imitatorzy. . . . .	145
Wtórni zwycięzcy. . . . .	147
Pokaż, co potrafisz!. . . . .	149
Rozdział 10. Zagłada szczęścia . . . . .	151
Porównywanie tego, co nieporównywalne. . . . .	151
Wiara we własne siły. . . . .	155
Wzgląd na innych . . . . .	156
Szczęście nie jest kwestią szczęścia . . . . .	160
 <b>Część III. Życie zdecydowanie</b>	
Rozdział 11. Stanowczość uszczęśliwia. . . . .	165
Mistrzowie życia . . . . .	165
Zmiana zamiast irytacji . . . . .	170
Odrzucić, co niefortunne . . . . .	173
Pełna akceptacja! . . . . .	178
Pełne zaangażowanie. . . . .	180
Rozdział 12. Tajemnica szczęścia. . . . .	185
O dawaniu i braniu. . . . .	185
O drogach i celach . . . . .	188
Korzystać z chwili! . . . . .	190
Życie tu i teraz . . . . .	196
Rozdział 13. Sukces dopiero nadejdzie. . . . .	199
Dać z siebie wszystko . . . . .	199
Trik Münchhausena . . . . .	201
Rozdział 14. Brzemie ideałów . . . . .	203
Rozdział 15. Wzgląd na siebie . . . . .	211
„Jaźń”: świadome samostanowienie. . . . .	211
Koniec z uniewinnianiem siebie . . . . .	212
Widoki: kultura poczucia odpowiedzialności . . . . .	219
Egoistyczne nieporozumienie. . . . .	219
Władzę ma, kto działa. . . . .	227

## ROZDZIAŁ 1

---

# POTĘGA WOLNOŚCI WYBORU

### Dzień jak co dzień

Środa, poranek. Właśnie się obudziłeś, a jedyną wyspaną osobą wydaje się spikerka radiowa, która swoim miłym głosem złożyła najpierw życzenia „miłego dnia”, po czym przystąpiła do wyjaśniania zasad dzisiejszej zabawy telefonicznej. Jeśli natychmiast zadzwonisz na podany numer i powiesz, jak brzmi hasło, możesz wygrać wycieczkę na wyspę Mauritius. Mauritius... tak, tak, tam z pewnością mają teraz pełnię lata! Gdybyś wygrał taką wycieczkę, nie musiałbyś ślęczeć potem nad tym sprawozdaniem, które szef ponownie położył ci na biurku, abyś je przerobił. Nie musiałbyś też patrzeć po raz tysięczny na znane ci już na pamięć plakaty informacyjne w biurze... W tym momencie dobiega cię odgłos wody kapiącej z kuchennego kranu i przypominasz sobie niechętnie, że miałeś się tym zająć już trzy tygodnie temu.

Dzień jak co dzień, nie lepszy i nie gorszy od większości innych w twoim życiu. Wieczorem, po powrocie do domu, usłyszysz niezmiennie pytanie: „Jak było w pracy?” i odpowiesz na nie tak samo jak wczoraj, przedwczoraj i każdego innego dnia: „Tak jak zwykle”.

Może kiedyś, przed laty, wyobrażałeś sobie to wszystko inaczej. Ale to było dawno temu. Po prostu tak się jakoś uło-

żyło. Jakby samo z siebie. A ty zdążyłeś się już przekonać, że w życiu trzeba się dostosowywać do okoliczności. I ty to zrobiłeś. Funkcjonujesz. Tylko czasem, kiedy na przykład nie możesz uruchomić auta, kiedy drzwi samochodu przytrzasną ci rąbek płaszcza albo gospodarz domu przypomni ci po raz dziesiąty o obowiązku zamykania drzwi garażu, odczuwasz chęć pozbycia się tego wszystkiego, tak jak pies, który otrząsa się z wody. Dobrze sobie! Mauritius!

Prócz wielu drobnych spraw, które komplikują nam życie, istnieją też naprawdę poważne problemy: niedawno również w twojej firmie zaczęto przebąkiwać o redukcji etatów. „Wszyscy wiemy, że stanowimy w naszym przedsiębiorstwie jedną wielką rodzinę. A teraz głowa tej rodziny podjęła decyzję: niebawem część z nas musi opuścić ten dom”. Kto pójdzie na pierwszy ogień? Jaka czeka cię przyszłość, jeśli padnie na ciebie? W dzisiejszych czasach rozsądniej jest w każdym razie zachowywać się cicho, nie wychylać się zbyt. Może trzeba było rok temu przyjąć tę ofertę przejścia do centrali. Ale wtedy miałeś obiekcje ze względu na dzieci, których nie chciałeś narazić na stres związany z przeprowadzką (przyzwyczyły się już przecież do tego miejsca i do nowych kolegów, a więc nie mogłeś im tego zrobić!). No i jeszcze ten dom, nabyty zaledwie kilka lat temu i dopiero niedawno urządzony!

A może zmagasz się też z innymi problemami. Stale tylko gonisz z jednego spotkania na drugie, opadając z sił. W twoim związku zgrzyta już od dłuższego czasu. Przytłaczają cię raty spłacanego kredytu mieszkaniowego. Teściowa wymaga stałej opieki. Nie chcesz oddać jej do domu opieki, ale już od dawna nie jesteś w stanie wyjechać na urlop z prawdziwego zdarzenia. Może to wszystko skutki pochopnego ślubu? I nawarstwiających się opłat... Przypatrzmy się też sytuacji kobiet wychowujących samotnie dzieci: gotowa-

nie, pranie, wychowywanie dzieci, praca zarobkowa... Może też trudna do zniesienia jest świadomość, że trzeba było w końcu zrezygnować ze swoich wielkich planów życiowych i teraz nie pozostaje już nic innego, tylko patrzeć, jak nasze własne marzenia realizują bohaterowie filmów oglądanych w kinie.

„No tak, gdyby...” – zaczynasz wyliczać rozmaite okoliczności, przymusowe sytuacje i obowiązki, z których składa się zazwyczaj twoje życie codzienne i z których najchętniej zrezygnowałbyś w jednej chwili. Długa ta lista? I wszystko układa się jakoś w logiczną całość? W końcu dochodzisz więc jednak do przekonania, że tak właśnie musi być. Że nie można inaczej. Ale nie dlatego, że sam tego chcesz, lecz po prostu „okoliczności” są takie, a nie inne.

Chciałbym powrócić w tym miejscu do myśli przewodniej tej książki i zaakcentować ją dobitnie: *Ty sam, w drodze wolnego wyboru, zdecydowałeś się na takie życie, jakie wiesz.* Taki a nie inny dzień powszedni, tę pracę, tego szefa, tych kolegów, to mieszkanie, to miasto, tę partnerkę (lub byt kawalera) – wszystkie te i inne okoliczności oraz elementy twego życia wybrałeś sam. I jesteś za nie odpowiedzialny. Ty sam i nikt inny. Niezależnie od motywów, jakimi się kierowałeś, bez względu na to, co cię skłaniało do takich, a nie innych kroków: to ty podejmowałeś decyzje. O *wszystkim*, co składa się obecnie na twoje życie, rozstrzygałeś sam, dokonując świadomego wyboru – ale też możesz teraz wszystko odmienić. Za taki krok trzeba jednak będzie zapłacić. I sam zadecydujesz, jak wysokie będą to koszty.

Naszą wolność wyboru można ująć w taki oto sposób:

1. *Możesz uczynić wszystko wedle własnej woli.*
2. *Wszystko ma swoje konsekwencje.*

Proste, klarowne zdania. Ale widocznie ciężko strawne. Bezustannie spotykam niemal wyłącznie takie osoby, które z jednej strony *pragną robić wszystko wedle własnej woli*, ale z drugiej strony *nie chcą za to płacić, ponosić konsekwencji*. Tymczasem każdy dokonany wybór wiąże się nieuchronnie z określonymi skutkami, które również są przedmiotem naszego wyboru. Nie możemy wykręcić się od poniesienia tych konsekwencji, a jednak wszyscy sprawiają wrażenie, jakby na to liczyli. A kiedy zawiodą się w swoich oczekiwaniach, bo nie może przecież być inaczej, zaczynają narzekać.

## Wspaniały dar

Każda mrówka, gdy już wykluje się z jaja, wie dokładnie, co ma robić. Jak wszystkie zwierzęta, żyje ona zgodnie ze ściśle ustalonym programem: instynkt podpowiada jej bezbłędnie, jak należy reagować na określony bodziec.

Inaczej wygląda ta sprawa u człowieka. Jego zachowanie nie jest podporządkowane rutynie, utartemu schematowi. Nie steruje nim instynkt. Człowiek jest wolny – to znaczy: ma prawo wybierać, co robić w określonej sytuacji. Zwierzę zachowuje się instynktownie, człowiek działa. Można powiedzieć, że korzysta ze wspaniałego daru, czyż nie?

Na czym polega problem? Otóż większość ludzi zapomniiała, że *dokonuje wyborów*. Czynimy to często, nawet codziennie, ale zapominamy po prostu, że my sami bezustannie decydujemy się na te lub inne okoliczności. Że możemy również zmieniać nasze decyzje, gdybyśmy tylko chcieli, ale nie czynimy tego z powodów, za które tylko my odpowiadamy. Wielu z nas nie uświadamia sobie, że współmałżonka, do którego nie garnie się zapewne już od dłuższego czasu, mimo wszyst-



ko wybiera niezmiennie dziś, jutro i tak każdego dnia od nowa. Ze codziennie przytakuje szefowi, który z zadziwiającą dokładnością regularnie doprowadza całe swoje otoczenie do białej gorączki. Ze toleruje korki uliczne, w których tkwi każdego ranka, jak również kolegów z pracy, którzy jedynie hamują jego działania. A jednak decyduje się na nich, a próbuje też codziennie własną nadwagę. Również na swoją pensję, która oczywiście jest za niska, zgadza się każdorazowo pod koniec miesiąca.

W kontekście zamieszczonej wcześniej zachęty do zapoznania się z moją książką nasuwa się taka oto interpretacja: W tym momencie chcesz właściwie jednego – zgodnie z moją sugestią przeczytać ją! Gdybyś wolał uczynić coś innego, zrobiłbyś to. Co więcej: w tej chwili nie istnieje dla ciebie nic bardziej ważnego niż lektura tej książki.

Uważasz, że to zbyt pyszałkowane twierdzenie? Przeanalizujmy tę myśl: gdyby istniało dla ciebie coś ważniejszego, po prostu byś to uczynił. Nie traciłbyś ani chwili. Odłożyłbyś książkę na bok i nikt by cię nie mógł powstrzymać. Skoro więc kontynuujesz lekturę tej książki, oznacza to, że porównałeś wszelkie koszty, *podjąłeś decyzję* i postępujesz teraz zgodnie z dokonany wyborem.

To, co dzieje się aktualnie w twoim życiu, pokrywa się z obraną przez ciebie drogą. Zawsze istnieje też inna, alternatywna droga postępowania, a zazwyczaj jest ich nawet kilka. Jednak ludzie, dążąc do wyznaczonego celu lub rozwiązując problem, przeważnie trwają uporczywie przy jednej metodzie. W ogóle nie myślą o tym, aby zdecydować się na inną drogę, odrębną, może tę *własną*. Zamiast wypróbować alternatywny sposób, tylko potęgują swoje dotychczasowe wysiłki. A potem, kiedy przychodzi porażka, zniechęcają się i dają w końcu za wygraną. Mimo iż nadal przysługuje im prawo wyboru.

## Z własnej woli za kratami

„»Załatw sobie zwolnienie lekarskie« – wołali na jej widok demonstranci w Dannenbergu, obrońcy środowiska naturalnego. Ale Tanja B., jak sama opowiada, nie myślała wtedy o tym nawet przez krótką chwilę. Od piątku ta 22-letnia policjantka bierze udział w akcji, która polega na zapewnieniu bezpiecznego transportu odpadów radioaktywnych do Gorleben w Dolnej Saksonii.

Sumienne wywiązywanie się z powierzonego zadania nie oznacza jednak, że towarzyszy temu wewnętrzne przekonanie o słuszności takiego postępowania. »Gdybym mogła wybierać, wolałabym przyłączyć się do demonstrantów niż ochraniać przed nimi transport materiałów radioaktywnych« – oświadcza Tanja B., która po raz pierwszy uczestniczy w takiej akcji. Zdaje sobie sprawę, że mimo specjalnych pojemników niebezpieczny ładunek może promieniować na zewnątrz i spowodować skażenie środowiska. Nie ma jednak wyboru i dlatego musi teraz chronić transport przed ludźmi, co do których ma przekonanie, że działają w słusznej sprawie”. („Frankfurter Allgemeine Zeitung”, nr 54 z 5 marca 1997).

Zacytowany wyżej fragment artykułu prasowego prezentuje wyraźniej niż wszelkie wywody teoretyczne sposób, w jaki jesteśmy zaprogramowani. Tanja B. sądzi, że nie ma wyboru (co w świetle litery prawa nie odpowiada prawdzie), a prestiżowa gazeta „Frankfurter Allgemeine Zeitung” jeszcze utwierdza ją w tym błędnym przekonaniu. Biedna policjantka, można jej tylko współczuć! A ponieważ samoudręka zazwyczaj wzbudza u publiczności odruch miłosierdzia, niejednen z czytelników gazety na pewno westchnął ze współczuciem: „Biedaczka!”.

Zachęcamy do lektury!