




Ичиро Кишими

Фумитакэ Кога

Смелость не нравиться

Как полюбить себя, найти
свое призвание и выбрать счастье

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.9
ББК 88.5
К46

KIRAWARERU YUKI

by Ichiro Kishimi and Fumitake Koga

『嫌われる勇氣』 岸見 一郎、古賀 史健 著

Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2013

Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga in this translated edition 2019

All rights reserved. First published in Japan

as Kirawareru Yuki by Diamond, Inc., Tokyo, in 2013.

This Russian edition published by arrangement with Diamond, Inc., Tokyo

in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Andrew Nurnberg Literary Agency, Moscow.

Кишими, Ичиро.

К46 Смелость не нравиться : как полюбить себя, найти свое призвание и выбрать счастье / Ичиро Кишими, Фумитакэ Кога ; [перевод с английского К. Савельева]. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с.

ISBN 978-5-04-172929-5

Эта книга — настоящий японский феномен. Психологическая теория, разработанная Альфредом Адлером, выдающимся учеником Фрейда, причудливо сочетается в ней с восточной мудростью в беседах философа и молодого человека, напоминающих диалоги Платона с его учениками, записанные Сократом. Благодаря Ичиро Кишими и Фумитакэ Кога вы поймете, что можете сами выбирать свое счастье, не зная на тяготы прошлого и ожидания окружающих. Узнаете, как найти свое призвание и строить по-настоящему глубокие и гармоничные отношения с окружающими. Откройте в себе смелость стать тем, кем всегда мечтали!

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-172929-5

© Савельев К., перевод
на русский язык, 2019

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОТ АВТОРОВ

Зигмунд Фрейд, Карл Юнг и Альфред Адлер — гиганты в мире психологии. Эта книга — квинтэссенция философских и психологических идей и учений Адлера в виде сюжетного диалога между философом и молодым человеком.

Психологическая концепция Адлера пользуется широкой популярностью в Европе и США и дает простые и ясные ответы на философский вопрос: как человек может быть счастливым? Вероятно, ключ к этой тайне — в психологии Альфреда Адлера. Знакомство с этой книгой может изменить вашу жизнь. А теперь давайте присоединимся к молодому человеку и сделаем шаг вперед.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	10
----------------	----

ПЕРВАЯ НОЧЬ

Отвергайте эмоциональные травмы

Неизвестный «третий великан»	19
Почему люди могут меняться	22
Травмы не существует	27
Люди выдумывают гнев	32
Как жить без власти прошлого	36
Сократ и Адлер	39
Вас устраивает ваше состояние?	41
Несчастье — это то, что вы выбираете сами	45
Люди всегда предпочитают не меняться	48
Ваша жизнь решается здесь и сейчас	53

ВТОРАЯ НОЧЬ

Все проблемы заключены в межличностных отношениях

Почему вы противны самому себе	61
Все проблемы заключены в межличностных отношениях	69
Чувство неполноценности — это субъективное предположение	72

Комплекс неполноценности как оправдание	78
Хвастуны чувствуют себя неполноценными	83
Жизнь – это не соревнование	91
Вы единственный, кого волнует ваша внешность	95
От борьбы характеров до жажды реванша	102
Признание ошибки – это не поражение	107
Преодоление жизненных задач	110
Красные нити и прочные цепи	115
Не верьте в «жизненную ложь»	120
От психологии обладания к практической психологии	124

ТРЕТЬЯ НОЧЬ

Откажитесь от чужих задач

Откажитесь от жажды признания	131
Не нужно удовлетворять чужие ожидания	136
Как разделять задачи	143
Откажитесь от чужих задач	147
Как избавиться от проблем в отношениях с людьми	151
Разрубите гордиев узел	155
Жажда признания делает вас несвободными	160
Что такое настоящая свобода	165
У вас есть преимущество в отношениях	170

ЧЕТВЕРТАЯ НОЧЬ

Где находится центр мироздания

Индивидуальная философия и холизм	179
Цель человеческих отношений – чувство общности	183

Почему я интересуюсь только собой?	187
Вы не находитесь в центре мироздания	190
Слушайте голоса вокруг себя	195
Не осуждайте и не восхваляйте	201
Метод поощрения	208
Как почувствовать свою ценность	212
Живите в настоящем	216
Люди не находят себе истинного применения	221

ПЯТАЯ НОЧЬ

По-настоящему жить здесь и сейчас

Чрезмерная застенчивость подавляет личность	231
Не самоутверждение, а здравая самооценка	234
Разница между доверием и уверенностью	239
Суть работы – вклад в общее благо	246
Молодые люди опережают старших	251
Трудоголизм как жизненная ложь	255
Вы можете быть счастливы сейчас	261
Два пути для тех, кто хочет быть «особенным»	266
Смелость быть нормальным	271
Жизнь состоит из мгновений	274
Живите, как будто вы танцуете	277
Зажигайте свет здесь и сейчас	281
Величайшая жизненная ложь	284
Придавайте смысл жизни, которая кажется бессмысленной	288
Послесловие	295
Об авторах	302

На окраине тысячелетнего города жил философ, который учил, что мир прост и что счастье каждого находится в пределах мгновенной досягаемости.

Молодой человек, недовольный своей жизнью, отправился к философу, чтобы разобраться в сути вопроса. Этот юноша рассматривал мир как клубок противоречий, и, по его мнению, любая концепция счастья была совершенно абсурдной.

ВВЕДЕНИЕ

юноша: Я хочу снова спросить вас: вы действительно верите, что мир во всех своих проявлениях прост?

философ: Да, этот мир таков, как и сама жизнь.

юноша: Этот аргумент исходит из ваших идеалистических представлений или теория, которая применима к реальности? Я имею в виду: вы утверждаете, что любые жизненные проблемы, с которыми мы сталкиваемся, тоже очень просты?

философ: Разумеется.

юноша: Хорошо, тогда позвольте объяснить, почему я сегодня пришел к вам. Прежде всего, я собираюсь спорить с вами, пока хватит терпения, а потом, по возможности, убедить вас отречься от ваших взглядов.

философ: Ха-ха.

юноша: Мне хорошо известна ваша репутация. Вас называют эксцентричным философом, чьи поучения и аргументы трудно игнорировать. Они состоят в том, что люди способны меняться, мир устроен просто и каждый может быть счастлив. Вот что я слышал, но для меня такие взгляды совершенно неприемлемы, поэтому хочу прояснить кое-что для себя. Если я обнаружу, что то, что вы говорите — пол-

ный бред, то обязательно укажу на это и поправлю вас... Вам от этого досадно?

ФИЛОСОФ: Нет, я только приветствую такую возможность. Я давно хотел выслушать молодого человека вроде вас и узнать от него как можно больше нового.

ЮНОША: Спасибо. Я не собираюсь с порога отвергать ваши взгляды. Я тщательно обдумываю их, а потом рассмотрю иные варианты. «Мир поразительно прост, как и сама жизнь» — эта истина звучит столь наивно, что так может считать, пожалуй, ребенок. У детей нет обязанностей вроде необходимости платить налоги или ходить на работу. Общество и родители защищают их, и они могут беззаботно проводить свои дни. Им не приходится сталкиваться с суровой действительностью; они живут словно с завязанными глазами и всем довольны. Поэтому для них мир очень прост. Но по мере того как ребенок взрослеет, мир открывает перед ним свою истинную природу. Рано или поздно дети узнают, как на самом деле устроен мир и что им в нем позволено. Их мнение неизбежно меняется, и они понимают, что многим их надеждам не суждено воплотиться. Романтические взгляды исчезают, и на смену им приходит жесткий реализм.

ФИЛОСОФ: Понимаю. Это интересная точка зрения.

ЮНОША: Но это еще не все. Повзрослев, ребенок запутывается в сложных отношениях между людьми и сталкивается с различными обязанностями, которые на него возлагают. И на работе, и дома и в любой общественной роли. Не стоит и говорить, что он осознает многочисленные проблемы общества, которых не понимал в детстве, включая дискри-

минацию, войны и неравенство, и не в состоянии игнорировать их. Разве я не прав?

ФИЛОСОФ: Мне кажется, это превосходное рассуждение. Пожалуйста, продолжайте.

ЮНОША: Если бы мы по-прежнему жили в то время, когда религия владела умами людей, идея спасения могла бы стать альтернативой, поскольку учения о божественном имели бы для нас огромное значение. Нам нужно было бы лишь повиноваться указаниям высшей силы и почти ни о чем не думать. Но религия утратила свою власть, и теперь нет настоящей веры в Бога. Когда людям не на что опереться, они преисполнены тревог и сомнений. Каждый живет ради себя. Так устроено современное общество. Поэтому я прошу вас объяснить — с учетом тех обстоятельств нашей реальности, о которых я упоминал, — как вы можете продолжать настаивать на том, что мир устроен очень просто?

ФИЛОСОФ: Мое мнение остается неизменным. Мир прост, как и сама жизнь.

ЮНОША: Но почему? Каждый может убедиться, что мир увяз в хаосе противоречий.

ФИЛОСОФ: Это не потому что мир сложный. Вы *делаете* его сложным.

ЮНОША: Я?

ФИЛОСОФ: Никто из нас не живет в объективном мире; наш мир субъективен, и мы сами наделяем его смыслом. Мир, который видите вы, отличается от моего мира. Невозможно поделиться своим миром с кем-то еще.

юноша: Как это может быть? Мы с вами живем в одной и той же стране в одно и то же время и видим одинаковые вещи, не так ли?

философ: Сдается мне, вы довольно молоды. Приходилось ли вам пить свежую воду из колодца?

юноша: Колодезную воду? Это было довольно давно, но в деревенском доме моей матери был колодец. Я помню, как наслаждался его свежей холодной водой в жаркий летний день.

философ: Возможно, вам известно, что колодезная вода круглый год сохраняет почти одинаковую температуру — около 18 градусов. Это объективный показатель, он остается неизменным. Но когда вы пьете колодезную воду летом, она кажется холодной, а зимой — теплой. Вода одна и та же и ее температура не меняется, ощущение зависит от времени года.

юноша: Значит, это иллюзия, вызванная изменениями во внешней среде.

философ: Нет, это не иллюзия. Видите ли, для вас в момент питья прохлада или тепло колодезной воды — неопровержимый факт. Вот что значит жить в субъективном мире. И у вас нет спасения от собственной субъективности. Сейчас мир кажется вам сложным и загадочным, но если вы изменитесь, то он станет более простым. Суть не в том, каков этот мир, а в вас.

юноша: Во мне самом?

философ: Верно... Вы как будто смотрите на мир через солнечные очки, поэтому все вокруг, естественно, выглядит

темным. Но вместо скорби о мировой тьме вы можете просто снять очки. Вероятно, мир покажется вам ужасно ярким, и вы непроизвольно закроете глаза. Может быть, вам захочется снова надеть очки, но сможете ли вы хоть раз снять их? Сможете ли увидеть этот мир как он есть? Хватит ли вам смелости?

юноша: Смелости?

философ: Да, это вопрос личного мужества.

юноша: Допустим. У меня множество возражений, но к ним лучше перейти потом. Я хотел бы уточнить ваше суждение о том, что «люди способны меняться». Вы убеждены в этом?

философ: Разумеется, люди способны меняться и могут обрести счастье.

юноша: Все без исключения?

философ: Несомненно.

юноша: Ха-ха! Ну, теперь вы точно перегнули палку! Это становится интересным, и я собираюсь поспорить с вами.

философ: Я не буду пытаться сменить тему или что-то скрывать от вас. Давайте подробно обсудим это. Значит, вы настаиваете, что люди не могут меняться?

юноша: Верно, не могут. Я и сам страдаю от того, что не могу измениться.

философ: Но вам бы этого хотелось.

юноша: Естественно. Если бы я смог измениться и начать жизнь сначала, то с радостью опустил бы перед вами на

колени. Но может оказаться, что вам придется преклониться передо мной.

ФИЛОСОФ: Вы напоминаете меня самого во времена моего студенчества. Я был пылким юношей в поисках истины, бродил повсюду и обращался к философам...

ЮНОША: Да, я нахожусь в поисках истины. Той истины, которая объясняет жизнь.

ФИЛОСОФ: Я никогда не ощущал потребности заводить учеников и прежде этого не делал. Тем не менее, с тех пор как я начал изучать греческих философов, а потом познакомился с другой философией, я жду случая побеседовать с молодым человеком вроде вас.

ЮНОША: Другая философия? Что вы имеете в виду?

ФИЛОСОФ: Мой рабочий кабинет рядом; заходи. Ночь будет долгой, так что я заварю нам кофе.