



ИЧИРО КИШИМИ
ФУМИТАКЕ КОГА

СМЕЛОСТЬ НЕ НРАВИТЬСЯ

КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ,
НАЙТИ СВОЕ ПРИЗВАНИЕ
И ВЫБРАТЬ СЧАСТЬЕ



Москва
2022

УДК 159.9
ББК 88.5
K46

KIRAWARERU YUKI by Ichiro Kishimi
and Fumitake Koga

『嫌われる勇気』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.

K46 Смелость не нравиться : как полюбить себя, найти
свое призвание и выбрать счастье / Ичиро Кишими,
Фумитакэ Кога ; [перевод с английского К. Савелье-
ва]. — Москва : Эксмо, 2022. — 384 с. — (Психология.
Главные книги жизни).

ISBN 978-5-04-168601-7

Бестселлер философа и психолога Ичиро Кишими и писате-
ля Фумитакэ Кога — настоящий японский феномен, вдохновивший
миллионы читателей. Никаких селф-хелп-клише вроде «просто будь
собой»! В книге философия знаменитого Альфреда Адлера причуд-
ливо сочетается с восточной мудростью, создавая предельно чест-
ный диалог о жизни и счастье с неожиданными инсайтами. Вы
поймете, что можно быть счастливым, не оглядываясь на травмы
прошлого и ожидания окружающих. Узнаете, как найти свое призва-
ние и строить по-настоящему глубокие и гармоничные отношения
с окружающими. Осознаете, что счастье — это ваш собственный вы-
бор, а все границы на пути к нему существуют лишь в вашей голове.
Откройте в себе смелость стать тем, кем всегда мечтали!

**УДК 159.9
ББК 88.5**

ISBN 978-5-04-168601-7

© Савельев К.,
перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ОТ АВТОРОВ

Зигмунд Фрейд, Карл Юнг и Альфред Адлер — гиганты в мире психологии. Эта книга — квинт-эссенция 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

От авторов	5
Введение	11

ПЕРВАЯ НОЧЬ

Отвергайте эмоциональные травмы

Неизвестный «третий великан»	21
Почему люди могут меняться	25
Травмы не существует	31
Люди выдумывают гнев	37
Как жить без власти прошлого	42
Сократ и Адлер	46
Вас устраивает ваше состояние?	49
Несчастье — это то, что вы выбираете сами	54
Люди всегда предпочитают не меняться	58
Ваша жизнь решается здесь и сейчас	65

ВТОРАЯ НОЧЬ

Все проблемы заключены

в межличностных отношениях

Почему вы противны самому себе	75
Все проблемы заключены в межличностных отношениях	85
Комплекс неполноценности как оправдание	89
Хвастуны чувствуют себя неполноценными	96
Жизнь — это не соревнование	106

Вы единственный, кого волнует ваша внеш-	
ность	111
От борьбы характеров до жажды реванша	119
Признание ошибки — это не поражение . .	125
Преодоление жизненных задач	129
Красные нити и прочные цепи	136
Не верьте в «жизненную ложь»	142
От психологии обладания	
к практической психологии	147

ТРЕТЬЯ НОЧЬ

Откажитесь от чужих задач

Откажитесь от жажды признания	153
Не нужно удовлетворять чужие ожидания .	159
Как разделять задачи	167
Откажитесь от чужих задач	172
Как избавиться от проблем в отношениях	
с людьми	177
Разрубите гордиев узел	183
Жажда признания делает вас несвободными .	190
Что такое настоящая свобода	197
У вас есть преимущество в отношениях . .	205

ЧЕТВЕРТАЯ НОЧЬ

Где находится центр мироздания

Индивидуальная философия и холизм . . .	215
Цель человеческих отношений —	
чувство общности	221
Почему я интересуюсь только собой?	226
Вы не находитесь в центре мироздания . .	230
Слушайте голоса вокруг себя	237
Не осуждайте и не восхваляйте	245
Метод поощрения	254

Как почувствовать свою ценность	259
Живите в настоящем	264
Люди не находят себе истинного применения	269

ПЯТАЯ НОЧЬ

По-настоящему жить здесь и сейчас

Чрезмерная застенчивость подавляет личность	281
Не самоутверждение, а здравая самооценка .	285
Разница между верой и уверенностью . . .	292
Суть работы — вклад в общее благо	301
Молодые люди опережают старших	308
Трудоголизм как жизненная ложь	314
Вы можете быть счастливы сейчас	322
Два пути для тех, кто хочет быть «особенным»	329
Смелость быть нормальным	335
Жизнь — это ряд моментов	339
Живите, как будто вы танцуете	342
Зажигайте свет здесь и сейчас	348
Величайшая жизненная ложь	353
Придавайте смысл жизни, которая кажется бессмысленной	358
Послесловие	368
Об авторах	378

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 тебя: ты действительно веришь, что мир — во всех отношениях простое место?

ФИЛОСОФ: Да, этот мир поразительно прост, как и сама жизнь.

ЮНОША: Это твой идеалистический аргумент или реалистичная теория? Я имею в виду: ты утверждаешь, что любые жизненные проблемы, с которыми мы сталкиваемся, тоже очень просты?

ФИЛОСОФ: Разумеется.

ЮНОША: Хорошо, тогда позволь объяснить, почему я сегодня пришел к тебе. Прежде всего, я собираюсь спорить с тобой, пока хватит терпения, а потом, по возможности, убедить тебя отречься от твоих взглядов.

ФИЛОСОФ: Ха-ха.

ЮНОША: Мне хорошо известна твоя репутация. Тебя 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 я считаю такие взгляды совершенно неприемлемыми, поэтому хочу прояснить кое-что для себя. Если я обнаружу, что ты говоришь полную ерунду, то укажу на это и поправлю тебя... Ты находишь это досадным или неприятным?

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

ЮНОША: Спасибо. Я не собираюсь с порога отвергать твои взгляды. Я тщательно обдумую их, а потом рассмотрю иные варианты. «Мир поразительно прост, как и сама жизнь» — если в этом тезисе есть хоть крупица истины, то это точка зрения ребенка. 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 нужно сталкиваться с суровой действительностью; они живут с завязанными глазами и всем довольны. Поэтому для них мир очень прост. Но по мере того как ребенок вырастет, мир открывает свою истинную природу. Рано или позд-

но дети узнают, как на самом деле устроен мир и что им в нем позволено. Их мнение неизбежно меняется, и они понимают, что их надежды неисполнимы. 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, возлагаемыми на него. Такой становится его жизнь на работе, дома и в любой общественной роли. Не стоит и говорить, что он осознает многочисленные проблемы общества, которых не понимал в детстве, включая дискриминацию, войны и неравенство, и не в состоянии игнорировать их. Разве я не прав?

ФИЛОСОФ: Мне кажется, это превосходное рассуждение. Продолжай, пожалуйста.

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 тебя объяснить — с учетом реальных обстоятельств, о которых я упоминал, — как ты можешь по-прежнему говорить, что мир устроен очень просто?

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

ЮНОША: Но почему? Каждый может убедиться, что мир — это хаотичная масса противоречий.

ФИЛОСОФ: Это не потому что мир сложный. Ты *делаешь* его сложным.

ЮНОША: Я?

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

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

ФИЛОСОФ: Сдается мне, ты довольно молод. Приходилось ли тебе 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, тебе известно, что колодезная вода круглый год сохраняет почти одинаковую температуру — около 18 градусов. Это объективный показатель, он остается неизменным. Но когда ты пьешь колодезную воду летом, она кажется холодной, а зимой — теплой. Хотя 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. Видишь ли, для тебя в момент питья прохлада или тепло колодезной воды — неопровержимый факт. Вот что значит жить в субъективном мире. И у тебя нет спасения от собственной субъективности. Сейчас мир кажется тебе сложным и загадочным, но если ты изменишься, то он станет более простым. Суть не в том, каков этот мир, а в тебе самом.

ЮНОША: Во мне самом?

ФИЛОСОФ: Верно... Ты как будто смотришь на мир через солнечные очки, поэтому все вокруг, естественно, выглядит темным. Но вместо скор-