

ICHIRO KISHIMI, FUMITAKE KOGA

CURAJUL DE A FI FERICIT

Descoperă puterea psihologiei pozitive și un nou mod de a gândi și a trăi

Traducere din limba engleză de
IRINA NICOLAESCU

Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2016

Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga

in this translated edition 2020

All rights reserved.

First published in Japan as *Shiawase ni naru yuki*
by Diamond, Inc., Tokyo, in 2016.

This Romanian edition published by arrangement
with Diamond, Inc., Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Chandler Crawford Agency Inc.

INTROSPETIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Curajul de a fi fericit

*Descoperă puterea psihologiei pozitive
și un nou mod de a gândi și a trăi*
Ichiro Kishimi și Fumitake Koga

Copyright © 2020 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și filii

Redactori: Ramona Ciortescu, Sabrina Florescu
Copertă: Faber Studio

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KISHIMI, ICHIRO
Curajul de a fi fericit: Descoperă puterea psihologiei
pozitive și un nou mod de a gândi și a trăi/
Ichiro Kishimi și Fumitake Koga; trad. din lb. engleză
de Irina Nicolaescu. – București:
Litera, 2020

ISBN 978-606-33-4773-3

I. Nicolaescu, Irina (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Nota autorilor</i>	8
<i>Introducere</i>	11

PARTEA I

Persoana aceea rea și bietul de mine

Este psihologia adleriană o religie?	25
Obiectivul educației este încrederea în forțele proprii	32
Respectul înseamnă să vezi o persoană aşa cum este	40
Fii receptiv la problemele altora	47
Dacă am avea cu toții aceeași inimă și aceeași viață	53
Curajul și respectul sunt molipsitoare	56
Adevăratul motiv pentru care „nu ne putem schimba“	60
„Prezentul“ tău decide trecutul	66
Persoana aceea rea și bietul de mine	69
Nu este nimic magic în psihologia adleriană	72

PARTEA A II-A

De ce să respingem recompensa și pedeapsa?

Sala de clasă este o națiune democratică	77
Nu mustre și nu lăuda	82

Care este scopul comportamentului problematic?	87
Urăște-mă! Renunță la mine!	93
Dacă există pedeapsă, abaterea dispare?	102
Violența în numele comunicării	107
Pierderea cumpătului și mustrarea sunt sinonime	112
Ne putem alege singuri viața	116

PARTEA A III-A

De la principiul competiției la principiul cooperării

Respinge educația bazată pe răspлатă	127
Recompensele generează competitivitate	132
Maladia comunității	136
Viața începe din imperfecțiune	140
Curajul de a fi eu însuși	148
Comportamentul problematic îți este adresat	153
De ce își dorește cineva să devină un salvator	157
Educația înseamnă prietenie, nu muncă	163

PARTEA A IV-A

Dăruiește și îți se va da

Adevărata bucurie înseamnă bucuria relațiilor interpersonale	171
A acorda încredere sau a avea încredere?	177
De ce devine munca o sarcină a vieții	182
Toate profesiile sunt onorabile	186
Ceea ce contează este cum ne folosim abilitățile	192
Câți prieteni apropiați ai?	198
Mai întâi trebuie să crezi	202
Oamenii nu se înțeleg unii pe alții	206

Viața este alcătuită din încercările unor „zile în care nu faci nimic“ ...	210
Dăruiește și îți se va da	215

PARTEA A V-A

Alege o viață care să-ți placă

Dragostea nu este ceva căreia să-i cădem pradă	221
De la „arta de a fi iubit“ la „arta de a iubi“	225
Iubirea este o sarcină îndeplinită de două persoane	229
Schimbă subiectul vieții	233
Încrederea în puterile proprii te scapă de „tine însuți“	238
Cui îi este adresată această iubire?	244
Cum ne putem bucura de dragostea părintilor?	248
Oamenii se tem să iubească	255
Nu există o persoană predestinată pentru fiecare	259
Dragostea este o decizie	263
Alege un nou stil de viață	267
Nu complica lucrurile	272
Prietenilor care vor crea o eră nouă	275

<i>Postfață</i>	281
-----------------------	-----

Ar fi trebuit să fie o vizită mai amuzantă și prietenoasă. „Sper că nu vă veți supăra dacă, într-un anumit moment, vă voi vizita din nou. Da, ca un prieten de neînlocuit. Și nu voi mai spune nimic altceva despre demon-tarea argumentelor dumneavoastră.“ Într-adevăr, Tânărului i-au scăpat aceste cuvinte când a plecat. Ei bine, trecuseră totuși trei ani, și Tânărul a intrat în casa acestui om având idei complet diferite. Era emoționat de importanța lucrurilor pe care urma să le mărturisească și nu știa de unde să înceapă.

INTRODUCERE

FILOSOFUL: Ei bine, poți să-mi spui ce se întâmplă?

TÂNĂRUL: Mă întrebați de ce am revenit la dumneavastră? Din păcate, nu mă aflu aici doar ca să ne petrecem timpul împreună și să reînnoiesc o veche prietenie. Cu siguranță sunteți ocupat și nici eu nu am foarte mult timp pentru astfel de lucruri. Așa că o chestiune destul de urgentă m-a adus din nou aici.

FILOSOFUL: Da, desigur, așa se pare.

TÂNĂRUL: M-am tot gândit. Problema m-a obsedat mai mult decât era cazul și am întors-o pe toate părțile. Așa am ajuns la o concluzie foarte serioasă și am decis să vin la dumneavastră să v-o împărtășesc. Știu că sunteți ocupat, dar vă rog să-mi acordați din timpul dumneavoastră doar în această seară. Fiindcă asta va fi probabil ultima mea vizită.

FILOSOFUL: Ce s-a întâmplat?

Respect TÂNĂRUL: Nu v-ați dat seama? Este problema care mă chinuie de foarte mult timp: „Să renunț sau nu la ideile lui Adler?”

FILOSOFUL: Aha, înțeleg.

TÂNĂRUL: Voi trece direct la subiect: ideile lui Adler sunt o escrocherie. Pură escrocherie. De fapt, merg mai departe și vă spun că sunt periculoase, chiar dăunătoare. Chiar dacă dumneavastră sunteți liber să alegeti de partea cui vreți să fiți, dacă este posibil, aş vrea să vă fac să nu mai vorbiți despre asta niciodată de acum încolo. După cum am mai spus, am decis ca în seara asta să fie ultima mea vizită, știind că a trebuit să renunț complet la ideile lui Adler, în prezența dumneavastră și cu acest sentiment în suflet.

FILOSOFUL: A existat vreun eveniment care a determinat această decizie?

TÂNĂRUL: Voi vorbi despre asta cu seninătate și mult calm. În primul rând, vă amintiți acea zi de acum trei ani când v-am vizitat?

FILOSOFUL: Cu siguranță. Era o zi de iarnă și zăpada strălucea peste tot.

TÂNĂRUL: Da, așa era. Cerul nopții era de un albastru încântător și era lună plină. Influențat de ideile lui Adler, în ziua aceea am făcut un mare pas înainte. Am renunțat la slujba mea de la biblioteca universității și am găsit un post de profesor la vechea mea școală. Am crezut că pot pune în

Introducere

practică un tip de educație bazată pe ideile lui Adler pe care să o prezint cât mai multor copii.

FILOSOFUL: Și nu a fost o decizie minunată?

TÂNĂRUL: Bineînțeles că da. Eram plin de idealuri atunci. Pur și simplu nu puteam să țin doar pentru mine astfel de idei minunate, care îți pot schimba viața. Trebuia să-i fac pe cât mai mulți să le înțeleagă. Dar pe cine? Ajungeam mereu la o singură concluzie. Nu adulții, care nu mai sunt puri și fără defecte, sunt cei care trebuie să afle despre Adler. Doar prezentând concepțiile lui copiilor care vor clădi o nouă generație, ele vor continua să se dezvolte. Aceasta era misiunea care mi se încredințase. Focul din mine era atât de viu, încât puteam arde în întregime.

FILOSOFUL: Înțeleg. Și vorbești despre asta doar la trecut?

TÂNĂRUL: Așa e; totul e acum de domeniul trecutului. Dar, vă rog, nu mă înțelegeți greșit. Nu mi-am pierdut încrederea în elevii mei. Nu mi-am pierdut încrederea și nici nu am renunțat la educație. Doar că nu mai cred în Adler – ceea ce înseamnă că mi-am pierdut încrederea în dumneavastră.

FILOSOFUL: Și de ce se întâmplă asta?

TÂNĂRUL: La asta trebuie să meditați dumneavastră și să vă punеți întrebări! Ideile lui Adler sunt inutile în societatea actuală și nu sunt altceva decât niște teorii abstracte, lipsite de conținut. În special acel principiu al educației care spune: „Nu trebuie să lăudăm și nu trebuie să mustrăm“.

Și trebuie să știți că l-am respectat întocmai. Nu am lăudat și nu am mustrat pe nimeni. Nu am adus laude celui care a luat punctajul maxim la teste sau celui care a făcut o curătenie temeinică. Nu i-am mustrat pe cei care au uitat să-și facă temele sau au fost gălăgioși în timpul orelor. Și ce credeți că s-a întâmplat ca urmăre a acestui lucru?

FILOSOFUL: Ai o clasă nedisciplinată?

TÂNĂRUL: În totalitate. Însă când mă gândesc acum la asta, a fost o consecință naturală. A fost vina mea că m-am lăsat vrăjit de o escrocherie atât de ieftină.

FILOSOFUL: Și ce ai făcut în această privință?

TÂNĂRUL: Nu mai este nevoie să spun că în cazul elevilor neastâmpărați am ales calea mustrării aspre. Știu că probabil nu veți aprecia atitudinea mea și-mi veți spune că a fost o soluție pripită. Dar uitați ce e, nu sunt o persoană care să-și petreacă timpul cu filosofia și să se piardă în visarea cu ochii deschiși. Sunt un profesor care trăiește și se ocupă de situații reale, pragmatice și care are grija de viețile și destinele elevilor săi. Și asta deoarece realitatea din fața noastră nu așteaptă niciodată – e într-o continuă mișcare. Nu poți sta cu mâinile încrucișate și să nu faci nimic!

FILOSOFUL: Cât de eficient este?

TÂNĂRUL: După cum este de așteptat, dacă îi dojenesc în continuare nu-i ajută cu nimic. Fiindcă acum mă subestimează – sunt doar un fraier pentru ei. Sincer, sunt momente

când îi invidiez pe profesorii de altădată, când pedeapsa fizică era permisă și devenise chiar un lucru obișnuit.

FILOSOFUL: E o situație dificilă.

TÂNĂRUL: Adevărat. Și ca să nu mă înțelegeți greșit, trebuie să adaug că nu mă las condus de emoții sau de mânie. Muștrările mele sunt raționale și, în ultimă instanță, în scopul educației. Cred că s-ar putea spune că prescriu un antibiotic numit „dojană“.

FILOSOFUL: Și atunci ai simțit că vrei să renunți la Adler?

TÂNĂRUL: Am menționat asta doar ca să vă dau un exemplu clar. Ideile lui Adler sunt cu siguranță minunate. Îți zdruncină sistemul de valori și te fac să te simți ca și cum cerul noros s-a înseninat deasupra ta; ca și cum viața ta s-a schimbat. Nu ai ce să le reproșezi, sunt chiar un adevăr universal. Dar esența problemei este că singurul loc unde aceste idei au sens este în acest birou. Odată ce ai deschis ușa și revii în lumea reală, ideile lui Adler sunt prea naive. Argumentele oferite sunt impracticabile și nimic altceva decât idealism fără conținut. Tocmai ați creat o lume care servește scopurilor dumneavoastră aici, în această încăpere, și vă pierdeți în visare. Nu știți nimic despre lumea reală și despre multimea de oameni care o populează!

FILOSOFUL: Înțeleg... Și apoi?

TÂNĂRUL: O educație în care să nu lauzi și să nu dojenești? O educație care îmbrățișează ideea de autonomie și îi lasă pe elevi să-și poarte singuri de grijă? Asta nu-i

altceva decât o renunțare la drepturile meseriei de profesor. De acum înainte am de gând să mă port cu copiii într-o manieră foarte diferită de cea a lui Adler. Nu-mi pasă dacă este „corectă” sau nu. Pentru că nu am de ales. Voi lăuda și voi mustra. Și, evident, va trebui să aplic și o pedeapsă aspră.

FILOSOFUL: Te întreb doar ca să știu: nu intenționezi să renunți la cariera de profesor, nu-i aşa?

TÂNĂRUL: Bineînțeles că nu. Nu voi renunța niciodată la meseria de profesor, fiindcă este drumul pe care l-am ales. Nu este o ocupație, este un mod de viață.

FILOSOFUL: Sunt mult mai liniștit să aud asta.

TÂNĂRUL: Prin urmare, credeți că este pur și simplu problema altcuiua? Dacă voi continua cariera pedagogică va trebui să renunț la Adler de îndată! Dacă nu o fac, voi renunț la responsabilitățile mele ca profesor și îmi voi abandona elevii. Este ca și cum aş avea cuțitul la gât. Ei bine, care este răspunsul dumneavoastră?

FILOSOFUL: În primul rând, permite-mi să fac o rectificare. Ai folosit mai devreme cuvântul „adevăr“. Dar eu nu-l prezint pe Adler ca pe un adevăr absolut, imuabil. Unii ar putea spune că ceea ce fac este ca și cum aş prescrie lentile pentru ochelari. Cred că sunt și mulți oameni a căror perspectivă s-a îmbunătățit ca urmare a acestor „lentile“.

În schimb, probabil mai sunt și cei care spun că totul e și mai neclar decât înainte. Nu mă gândesc să le impun acestor oameni viziunea lui Adler.

TÂNĂRUL: Deci fugiți de ei?

FILOSOFUL: Nu. Să privim lucrurile altfel. Nici o altă filosofie nu este atât de pasibilă de greșală și atât de greu de corectat precum filosofia lui Adler. Majoritatea celor care spun: „Îl știu pe Adler“ înțeleg greșit doctrina sa. Nu au curajul să abordeze o interpretare reală și nu încearcă să privească dincolo de acest mod de gândire.

TÂNĂRUL: Oamenii îl înțeleg greșit pe Adler?

FILOSOFUL: Exact. Dacă o persoană vine în contact cu filosofia lui Adler și este impresionată imediat de ea spu-nând: „Viața este mai ușoară acum“, acea persoană nu-l înțelege deloc pe Adler. Deoarece, atunci când cineva va înțelege cu adevărat ce pretinde Adler de la noi, probabil că va fi șocat de duritatea sa.

TÂNĂRUL: Așadar, spuneți că și eu l-am înțeles greșit pe Adler?

FILOSOFUL: Da, din tot ce mi-ai spus, se pare că așa este. Cu siguranță, nu ești singur în povestea asta. Sunt mulți adlerieni (practicanți ai psihologiei lui Adler) care, la început, îl înțeleg greșit, iar apoi reușesc să-i pătrundă sensul. Se pare că nici tu nu ai găsit deocamdată modalitatea prin care să-l înțelegi. Nici eu nu am găsit-o imediat, în tinerețea mea.

TÂNĂRUL: Hm. Ati avut și dumneavoastră o perioadă în care v-ați simțit pierdut?

FILOSOFUL: Da.

TÂNĂRUL: Atunci, vreau să mă învățați. Unde se află scara înțelegerii sau orice o fi ea? Chiar, ce înțelegeți prin „scără“? Unde ați găsit-o?

FILOSOFUL: Am avut noroc. Pe vremea când am descoperit filosofia lui Adler stăteam acasă și creșteam un copil.

TÂNĂRUL: Ce vreți să spuneți?

FILOSOFUL: Am aflat de Adler prin copilul meu și împreună cu el am putut aplica teoriile sale, adâncind astfel maniera mea de a-l înțelege și obținând dovezi concrete cu privire la Adler.

TÂNĂRUL: Asta vă rog să-mi și spuneți! Ce ați aflat? și care sunt dovezile concrete obținute?

FILOSOFUL: Într-un singur cuvânt, este vorba de „iubire“.

TÂNĂRUL: Ce-ați spus?

FILOSOFUL: Nu cred că vrei cu adevărat să-ți repet, nu?

TÂNĂRUL: Haha, ce glumă bună! Iubire, lucrul despre care nu-i nevoie să vorbești? Spuneți că, dacă vreau să-l înțeleg pe adevăratul Adler, trebuie să știu despre iubire?

FILOSOFUL: Tu, cel care râzi de acest cuvânt, nu îl înțelegi încă. Iubirea despre care vorbește Adler este sarcina cea mai dură și care-ți pune cel mai mult curajul la încercare.

TÂNĂRUL: Ah, vă rog! O să-mi țineți niște predici despre iubirea aproapelui. Nu vreau să le aud.

FILOSOFUL: Tocmai ai spus că ai ajuns într-un punct mort în ceea ce privește educația și că ai un sentiment de neîncredere față de Adler. Iar după aceea, ești dornic să-mi spui că îl acuzi și că nu vrei să-ți mai vorbesc vreodată de el. De ce ești atât de supărat? Cred că i-ai considerat ideile ca pe ceva magic. Ca și cum ai putea să pocnești din degete și, fără prea multe vorbe, toate dorințele să ţi se îndeplinească. Dacă așa stau lucrurile, *trebuie* să renunți la Adler. Trebuie să renunți la imaginile greșite pe care ţi le-ai făcut despre el și să-l cunoști pe adevăratul Adler.

TÂNĂRUL: Nu, greșiți! În primul rând, pe Adler nu l-am considerat niciodată magic sau ceva de genul acesta. În al doilea rând, așa cum cred că ați spus la un moment dat: „Oricine poate fi fericit de acum înainte“.

FILOSOFUL: Da, cu siguranță am spus asta.

TÂNĂRUL: Dar astfel de cuvinte nu sunt un exemplu perfect de magie? Îi avertizezi pe oameni: „Nu vă lăsați păcăliți de banii falși“, în timp ce faci reclamă la alți bani falși. Este clasicul truc al unui escroc!

FILOSOFUL: Oricine poate fi fericit din acest moment. Este un fapt de necontestat, nu magie sau altceva de genul acesta. Tu și oricine altcineva puteți face pași către fericire. Fericirea nu este ceva de care să te bucuri stând acolo unde te afli. Trebuie să continui să mergi pe drumul ales. Trebuie să clarificăm acest punct.

Tu ai făcut primul pas. Unul important. Totuși, acum, nu doar că ți-ai pierdut curajul și te-ai oprit, dar încerci să te întorci. Știi de ce?

TÂNĂRUL: Vreți să spuneți că nu mai am răbdare.

FILOSOFUL: Nu. Nu ai făcut încă cea mai importantă alegere din viață. Asta-i tot.

TÂNĂRUL: Cea mai importantă alegere din viață! Ce trebuie să aleg?

FILOSOFUL: Ți-am spus mai devreme. „Iubirea.“

TÂNĂRUL: Ha! Vă așteptați să accept asta? Vă rog, nu încercați să vă refugiați în abstractizare!

FILOSOFUL: Vorbesc serios. Problemele cu care te confrunți izvorăsc dintr-un singur cuvânt, „iubire“. Mă refer la problemele pe care le ai cu educația și cele despre modul de viață pe care ar trebui să-o trăiești.

TÂNĂRUL: În regulă. Se pare că e un lucru ce merită să fie combătut. Înainte de a începe o discuție matură, aş vrea să vă spun ceva. Nu am nici o îndoială că sunteți un Socrate al timpurilor noastre. Cu toate acestea, nu la filosofia lui mă gândesc, ci la crima sa.

FILOSOFUL: Crima sa?

TÂNĂRUL: Aparent, Socrate a fost condamnat la moarte sub bănuiala că îi ademenea și îi corupea pe tinerii din vechiul oraș-stat al Greciei, Atena, da? I-a oprit pe discipolii săi care îi cereau să evadeze din închisoare, apoi a băut

un ceai otrăvitor și a părăsit această lume. Interesant, nu? În opinia mea, dumneavoastră, cel care vă dedicați ideilor lui Adler în această veche capitală, sunteți vinovat de aceeași crimă. Cu alte cuvinte, îi ademeniți și îi corupeți pe tinerii naivi cu vorbe amăgitoare!

FILOSOFUL: Vrei să spui că ai fost înșelat și corrupt de Adler?

TÂNĂRUL: Exact acesta este motivul pentru care am decis să vă mai vizitez încă o dată, pentru a pune capăt relației noastre. Nu vreau să mai fac și alte victime. Dacă vorbim din punct de vedere filosofic, ar trebui să vă ucid.

FILOSOFUL: În acest caz, va fi o noapte lungă.

TÂNĂRUL: Dar să o rezolvăm în noaptea asta, înainte de ivirea zorilor. Nu va mai fi nevoie să vă vizitez după acest moment. Oare voi urca scara înțelegerii? Sau voi dezmembra scara înțelegerii dumneavoastră și voi renunța la Adler o dată pentru totdeauna? Ori una, ori alta. Nu există cale de mijloc.

FILOSOFUL: Bine. Ar putea fi ultimul nostru dialog... Nu, se pare că va trebui să-l facem noi să fie ultimul, indiferent de ce se va întâmpla.