

Ichiro Kishimi s-a născut la Kyoto, unde încă locuiește, în anul 1956. Încă din liceu și-a dorit să devină filosof. După 1989, pe când studia filosofia clasică occidentală, cu accent pe filosofia lui Platon, a început să studieze lucrările de psihologie ale lui Adler; acum scrie și susține conferințe pe acest subiect și oferă consiliere tinerilor din clinicile psihiatrice în calitate de consilier acreditat și consultant în cadrul Societății Japoneze de Psihologie Adleriană. A tradus în japoneză mai multe dintre lucrările lui Alfred Adler, printre care *Sensul vieții* și *Caracterul nevrotic*, și este autorul volumului *Introducere în psihologia adleriană*, pe lângă numeroase alte cărți.

Fumitake Koga, scriitor profesionist și autor deținător al multor premii, s-a născut în 1973. A publicat numeroase lucrări de non-ficțiune, în general foarte apreciate de către cititori. A descoperit psihologia adleriană înainte să împlinească 30 de ani și a fost profund impresionat de modul în care aceasta sfidează ideile convenționale despre înțelepciune. Ulterior, Koga l-a vizitat în multe rânduri pe Ichiro Kishimi în Kyoto, aflând de la acesta informații esențiale legate de psihologia lui Adler și de metoda clasică a dialogului din filosofia greacă, folosită și în această carte.

ICHIRO KISHIMI, FUMITAKE KOGA

CURAJUL DE A NU FI PE PLACUL CELORLALȚI

Cum să fii liber, să îți schimbi viața
și să fii cu adevărat fericit

Traducere din limba engleză și note de
CARMEN ARDELEAN



București
2018

Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2013

Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga

in this translated edition 2018

All rights reserved.

First published in Japan as *Kirawareru Yuki*

by Diamond, Inc., Tokyo, in 2013.

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

INTROPECTIV®

Introspectiv este o divizie 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 nu fi pe placul celorlalți

Cum să fii liber, să îți schimbi viața și să fii cu adevărat fericit

Ichiro Kishimi și Fumitake Koga

Copyright © 2018 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Ramona Ciortescu

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KISHIMI, ICHIRO

Curajul de a nu fi pe placul celorlalți.

Cum să fii liber, să îți schimbi viața și să fii cu adevărat fericit /

Ichiro Kishimi și Fumitake Koga; trad. din lb. engleză

și note de Carmen Ardelean. – București: Litera, 2018

ISBN 978-606-33-3258-6

I. Kishimi, Ichiro

II. Koga, Fumitake

III. Ardelean, Carmen trad

159.9

CUPRINS

Nota autorilor 9

Introducere 11

PRIMA NOAPTE

Negarea traumei

„Al treilea gigant“ necunoscut 19

Motivul pentru care oamenii se pot schimba 22

Trauma nu există 27

Oamenii inventează furia 32

Cum trăim fără a fi dominați de trecut 36

Socrate și Adler 39

Te simți bine așa cum ești? 41

Nefericirea este ceva ce alegi 44

Oamenii nu aleg niciodată schimbarea 47

Viața ta se decide aici și acum 53

A DOUA NOAPTE

Toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale

De ce nu te iubești 61

Toate problemele sunt legate de relațiile interpersonale 69

Sentimentul de inferioritate este o presupunere subiectivă	73
Complexul de inferioritate este o scuză	78
Lăudăroșii se simt inferiori	83
Viața nu este o competiție	90
Ești singurul care își face griji cu privire la felul în care arăți	94
De la lupta pentru putere la răzbunare	100
Recunoașterea unei greșeli nu este o înfrângere	105
Rezolvarea sarcinilor cu care te confrunți în viață	109
Soarta și lanțurile în care suntem prinși	114
Nu te lăsa păcălit de „minciuna vieții”	119
De la psihologia posesiei la psihologia practică	123

A TREIA NOAPTE

Ignoră sarcinile celorlalți

Respinge dorința de recunoaștere	129
Nu trăi pentru a satisface așteptările celorlalți	134
Cum să separi sarcinile	140
Ignoră sarcinile celorlalți	144
Cum scapi de problemele relațiilor interpersonale	147
Taie nodul gordian	152
Dorința de recunoaștere te ține captiv	157
Ce înseamnă adevărata libertate	162
Tu deții controlul în relațiile interpersonale	167

A PATRA NOAPTE

Unde se află centrul lumii

Psihologia individuală și holismul	175
Scopul relațiilor interpersonale este un sentiment de comuniune socială	180
De ce mă interesează doar propria persoană?	184

Nu ești centrul universului	187
Ascultă glasul unei comunități mai mari	191
Nu critica și nu lauda	197
Despre încurajare	203
Cum îți dai seama că ești apreciat	207
Trăiește în prezent	211
Oamenii nu știu cum să-și exploateze corect sinele	216

A CINCEA NOAPTE

Cum să-ți trăiești viața cu adevărat

Conștiința de sine excesivă sufocă sinele	225
Nu autoafirmare, ci acceptare de sine	228
Diferența între a avea și a acorda încredere	233
Esența muncii este contribuția la binele celorlalți	240
Tinerii pășesc înaintea adulților	245
Dependența de muncă este o minciună a vieții	250
Fericirea ta poate începe chiar de acum	256
Două căi de parcurs pentru cei care doresc să devină „ființe speciale”	262
Curajul de a fi normal	266
Viața este alcătuită dintr-o serie de momente	269
Trăiește ca și cum ai dansa	272
Fă lumină în prezent	277
Cea mai mare minciună a vieții	280
Dă un sens vieții aparent neînsemnate	284
<i>Postfață</i>	291

Tânărul a intrat în birou și s-a trântit pe un scaun. De ce era așa de hotărât să respingă teoriile filosofului? Motivele sale erau extrem de clare. Îi lipsea încrederea în sine și, încă din copilărie, la asta se adăugase sentimentul profund de inferioritate legat de nivelul cunoștințelor sale, dar și de aspectul fizic. Drept urmare, poate avea tendința de a fi prea nesigur atunci când ceilalți îl priveau. Și, în special, părea incapabil să aprecieze cu adevărat fericirea altor oameni, plângându-și tot timpul de milă. Pentru el, ceea ce susținea filosoful părea doar rodul fanteziei.

„AL TREILEA GIGANT“ NECUNOSCUȚ

TÂNĂRUL: Acum câteva clipe ați rostit cuvintele „o altă filosofie“, dar am înțeles că specialitatea dumneavoastră este filosofia greacă.

FILOSOFUL: Da, filosofia greacă a fost în centrul preocupărilor mele de când eram adolescent. Marii intelectuali: Socrate, Platon, Aristotel. Acum traduc o lucrare a lui Platon și sper să îmi petrec restul vieții studiind gândirea clasică greacă.

TÂNĂRUL: Și atunci care este „cealaltă filosofie“?

FILOSOFUL: Este o școală de psihologie complet nouă, ale cărei baze au fost puse de un psihiatru austriac, Alfred Adler, la începutul secolului XX. La noi este cunoscută, în general, drept psihologie adleriană.

TÂNĂRUL: Aha. Nu mi-aș fi imaginat ca un specialist în filosofia greacă să fie interesat de psihologie.

FILOSOFUL: Nu cunosc prea bine direcția aleasă de alte școli de psihologie. Totuși, mi se pare corect să menționez că psihologia adleriană este evident în conformitate cu filosofia greacă, iar acesta este un domeniu de studiu potrivit.

TÂNĂRUL: Știu câte ceva despre psihologia lui Freud și Jung. Un domeniu fascinant.

FILOSOFUL: Da, Freud și Jung sunt foarte cunoscuți. Chiar și aici. Adler a fost, inițial, unul dintre membrii fondatori ai Societății Psihanalitice din Viena, condusă de Freud. Ideile lui veneau în contradicție cu ale lui Freud, așa că s-a desprins de grup și a propus o „psihologie individuală” bazată pe teoriile lui inițiale.

TÂNĂRUL: Psihologie individuală? Un alt termen ciudat. Așadar, Adler a fost discipolul lui Freud?

FILOSOFUL: Nu, nici vorbă. E o confuzie des întâlnită; trebuie să o înlăturăm. Mai întâi, Adler și Freud erau de vârste relativ apropiate, iar relația dintre ei ca oameni de știință se baza pe egalitate. Din acest punct de vedere, Adler era foarte diferit de Jung, care îl admira pe Freud ca pe un tată. Deși, în principal, psihologia pare să fie asociată cu Freud și Jung, Adler este recunoscut în tot restul lumii, alături de Freud și Jung, drept una dintre cele trei figuri marcante în acest domeniu.

TÂNĂRUL: Înțeleg. Trebuia să fi studiat mai mult despre asta.

FILOSOFUL: Presupun că e firesc să nu fi auzit de Adler. Așa cum spunea chiar el: „S-ar putea să vină o vreme când nu își vor mai aminti de mine; s-ar putea chiar ca lumea să uite că școala noastră a existat odată”. Apoi a continuat spunând că nu contează. Asta ar însemna că dacă școala lui va fi uitată ar fi doar fiindcă ideile lui au depășit granițele

unei singure zone de învățatură, devenind comune – un sentiment împărtășit de toți. De exemplu, Dale Carnegie, care a scris cărți celebre în toată lumea (*Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent și Lasă grijile, începe să trăiești*), îl numea pe Adler „un mare psiholog, care și-a dedicat viața cercetării ființelor umane și abilităților ascunse ale acestora”. Influența gândirii lui Adler este evidentă în toate scrierile sale. Iar în cartea lui Stephen Covey *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente*, o parte importantă din conținut seamănă îndeaproape cu ideile lui Adler. Cu alte cuvinte, deși nu este un domeniu strict de cercetare, psihologia adleriană este acceptată ca o formă de conștientizare: o culme a adevărurilor și a înțelegerii umane. Totuși, se spune că ideile lui Adler au venit cu o sută de ani înainte de vreme și nu am reușit încă nici acum să le înțelegem pe deplin, atât de revoluționare au fost.

TÂNĂRUL: Așadar, teoriile dumneavoastră nu au pornit din filosofia greacă, ci din perspectiva psihologiei adleriene?

FILOSOFUL: Da, așa este.

TÂNĂRUL: Bun. Aș mai avea o întrebare despre poziția dumneavoastră inițială. Sunteți filosof? Sau psiholog?

FILOSOFUL: Sunt filosof; o persoană care trăiește filosofia. Și, pentru mine, psihologia adleriană este o formă de gândire în armonie cu filosofia greacă, iar asta *este* filosofie.

TÂNĂRUL: Bine, atunci. Să începem.

MOTIVUL PENTRU CARE OAMENII SE POT SCHIMBA

TÂNĂRUL: Mai întâi, să punem la punct subiectele discuției. Spuneți că oamenii se pot schimba. Apoi mergeți mai departe, spunând că oricine poate găsi fericirea.

FILOSOFUL: Da, oricine, fără excepție.

TÂNĂRUL: Să lăsăm pe mai târziu discuția despre fericire și să ne referim mai întâi la schimbare. Toți oamenii și-ar dori să se schimbe. Știu asta în ceea ce mă privește, dar sunt sigur că orice om pe care l-am oprit pe stradă și i-am adresa această întrebare ar fi de acord. Dar de ce vor toți să se schimbe? Nu există decât un singur răspuns: deoarece nu se pot schimba. Dacă ar fi atât de ușor, nu ar mai pierde așa de mult timp dorindu-și asta. Indiferent cât de mult își doresc, oamenii nu se pot schimba. Iată de ce sunt atât de mulți cei păcăliți de noile religii și seminariile dubioase despre autoajutorare și predici despre cum oricine se poate schimba. Greșesc?

FILOSOFUL: Ei bine, drept răspuns aș vrea să te întreb de ce ești atât de categoric când spui că oamenii nu se pot schimba.

TÂNĂRUL: Iată de ce. Am un prieten care stă închis în camera lui de câțiva ani. Și-ar dori să poată ieși și se gândește că i-ar plăcea chiar, dacă e posibil, să aibă un loc de muncă. Așadar, vrea să-și schimbe felul de a fi. Spun toate astea în calitate de prieten, dar vă asigur că este o persoană foarte serioasă, care ar putea fi de mare ajutor pentru societate. Însă îi este teamă să iasă din cameră. Dacă face chiar și un singur pas în afară, are palpitații, iar mâinile și picioarele încep să-i tremure. E un fel de nevroză sau atac de panică, așa cred. Își dorește să se schimbe, dar nu poate.

FILOSOFUL: Care crezi că ar fi motivul pentru care nu poate ieși afară?

TÂNĂRUL: Nu sunt prea sigur. Poate din cauza relației cu părinții lui sau poate a fost agresat la școală ori la serviciu. Poate a trecut prin vreo traumă sau ceva asemănător. Dar, la urma urmelor, ar putea fi chiar varianta opusă – poate a fost prea răsfățat în copilărie și nu face față realității. Chiar nu știu și nu pot scormoni în trecutul lui sau al familiei.

FILOSOFUL: Așadar, spui că au existat, în trecutul prietenului dumitale, incidente, sau ceva asemănător, care au devenit cauza traumei și, ca urmare, el nu mai poate pleca nicăieri?

TÂNĂRUL: Desigur. Înainte de efect există o cauză. Nu există nici o îndoială.

FILOSOFUL: Atunci poate motivul pentru care nu este în stare să mai iasă din casă se află undeva în copilăria lui. A suferit din cauza comportamentului abuziv al părinților

lui și a ajuns la maturitate fără să fi simțit vreodată dragostea. Iată de ce se teme să interacționeze cu oamenii și nu poate ieși afară. Are logică, nu?

TÂNĂRUL: Da, este foarte posibil. Îmi imaginez că ar fi cu adevărat o provocare.

FILOSOFUL: Apoi spui: „Înainte de efect, există o cauză“. Sau, cu alte cuvinte, cine sunt acum (efectul) rezultă din întâmplările trecutului (cauza). Am înțeles bine?

TÂNĂRUL: Da.

FILOSOFUL: Așadar, dacă prezentul fiecăruia are drept cauză incidente din trecut, după părerea dumitale, lucrurile nu ar deveni prea ciudate? Nu înțelegi? Toți cei care au suferit abuzuri din partea părinților ar trebui să sufere aceleași efecte ca prietenul dumitale și să devină pustnici; în caz contrar, ideea nu e valabilă. Adică, dacă trecutul determină cu adevărat prezentul, la fel și cauzele controlează efectele.

TÂNĂRUL: Unde vrei să ajungeți, mai exact?

FILOSOFUL: Dacă ne concentrăm doar pe cauzele din trecut și încercăm să explicăm situația doar prin cauză și efect, ajungem la „determinism“. Deoarece asta înseamnă că prezentul și viitorul ne-au fost deja decise de întâmplările trecute și nu pot fi schimbate. Greșesc?

TÂNĂRUL: Așadar, spuneți că trecutul nu contează?

FILOSOFUL: Da, acesta este punctul de vedere al psihologiei adleriene.

TÂNĂRUL: Înțeleg. Elementele conflictuale par acum ceva mai clare. Dar, dacă acceptăm versiunea dumneavoastră, asta nu înseamnă că, până la urmă, nu există nici un motiv pentru care prietenul meu să nu iasă din casă? Căci spuneți că incidentele din trecut nu contează. Îmi pare rău, dar nici nu se pune problema. Trebuie să existe un motiv în spatele izolării sale. Trebuie să existe, altfel nu am avea nici o explicație!

FILOSOFUL: Într-adevăr, nu am avea nici o explicație. Așadar, în psihologia adleriană, nu ne gândim la „cauzele“ din trecut, ci, mai degrabă, la „scopurile“ din prezent.

TÂNĂRUL: Scopurile din prezent?

FILOSOFUL: Prietenul dumitale este nesigur, așa că nu poate ieși din casă. Privește situația invers. Nu vrea să iasă din casă și își creează astfel o stare de anxietate.

TÂNĂRUL: Cuum?

FILOSOFUL: Gândește-te. Prietenul dumitale avea stabilit de la început scopul de a nu ieși și și-a creat o stare de anxietate și teamă, ca mijloc prin care să îndeplinească acel scop. În psihologia adleriană asta se numește „teleologie“.

TÂNĂRUL: Glumiți! Prietenul meu și-a imaginat anxietatea și frica? Așadar, ați merge până într-acolo încât să spuneți că prietenul meu doar se preface bolnav?

FILOSOFUL: Nu se preface. Anxietatea și frica prietenului dumitale sunt foarte reale. Din când în când, ar putea chiar să sufere de migrene și crampe stomacale puternice.

Însă și acestea sunt simptome create de el pentru a-și atinge scopul de a nu ieși din casă.

TÂNĂRUL: Nu e adevărat! Imposibil! E prea deprimant!

FILOSOFUL: Nu. Aceasta este diferența dintre „etiologie“ (studiul cauzalității) și teleologie (studiul scopului unui fenomen dat, mai degrabă decât al cauzei acestuia). Tot ce mi-ai spus se bazează pe etiologie. Cât timp ne menținem în etiologie nu vom putea face nici măcar un pas înainte.

TRAUMA NU EXISTĂ

TÂNĂRUL: Dacă faceți afirmații atât de categorice, aș dori o explicație mai amănunțită. Pentru început, care este diferența dintre etiologie și teleologie la care vă referiți?

FILOSOFUL: Să presupunem că ești răcit, ai temperatură și mergi la doctor. Apoi, să presupunem că doctorul spune că te-ai îmbolnăvit fiindcă ieri, când ai ieșit din casă, nu te-ai îmbrăcat bine și din cauza asta ai răcit. Ei bine, te-ar mulțumi acest răspuns?

TÂNĂRUL: Bineînțeles că nu. Pentru mine nu ar fi important motivul – cum m-am îmbrăcat sau fiindcă a plouat, sau orice altceva. Singurul lucru care contează pentru mine sunt simptomele, faptul că sufăr din cauza temperaturii. Dacă e doctor, ar trebui să mă trateze, să îmi prescrie medicamente, să îmi facă injecții sau să aplice orice metode de specialitate necesare.

FILOSOFUL: Și totuși, cei care adoptă o poziție etiologică, inclusiv majoritatea consilierilor și psihiatrilor, ar fi de părere că suferința dumitale își are rădăcinile în cine știe ce cauză din trecut, iar apoi, în final, ți-ar spune: „Așadar, după

cum vezi, nu este vina dumitale“. Argumentul referitor la așa-numitele traume este specific pentru etiologie.

TÂNĂRUL: Stați puțin! Negați total existența traumei?

FILOSOFUL: Da. Categorical.

TÂNĂRUL: Incredibil! Nu sunteți dumneavoastră – sau, mai bine, ar fi trebuit să spun Adler – o autoritate în psihologie?

FILOSOFUL: În psihologia adleriană, trauma este negată în totalitate. Aceasta a fost o opinie nouă și revoluționară. Sigur, atitudinea freudiană față de traumă este fascinantă. Freud era de părere că rănilor psihice, traumele cuiva sunt cauza nefericirii din prezent. Atunci când viața unei persoane este considerată un amplu fir narativ, e ușor de înțeles că există o cauzalitate și un simț al evoluției dramatice care creează impresii puternice și trezesc emoții puternice. Însă Adler, negând argumentația legată de traumă, afirmă următoarele: „Nici o experiență în sine nu este cauza succesului sau a eșecului nostru. Nu suferim în urma șocului experiențelor noastre – așa-zisa traumă –, ci, dimpotrivă, le transformăm astfel încât să ne servească scopurile. Experiențele noastre nu sunt decisive, ci sensul pe care îl dăm acestora.

TÂNĂRUL: Așadar, le conturăm astfel încât să servească scopurilor noastre?

FILOSOFUL: Exact. Fii atent la ceea ce vrea să spună Adler când se referă la determinarea sinelui nu prin experiențele

noastre, ci *prin sensul pe care îl dăm acestora*. El nu afirmă că experiența unei calamități teribile sau a unor abuzuri din copilărie stă la baza formării personalității; influența este una puternică. Însă cel mai important este că nimic nu e, de fapt, hotărât de acele influențe. Noi ne determinăm soarta în funcție de sensul pe care îl dăm acelor experiențe din trecut. Viața nu o primim pur și simplu, ci o alegem singuri și noi suntem cei care decidem cum trăim.

TÂNĂRUL: Bun, deci spuneți că prietenul meu s-a închis singur în camera lui deoarece alege, de fapt, să trăiască așa? E o situație gravă. Credeți-mă, nu este ceea ce își dorește. Dimpotrivă, este vorba de o alegere forțată de împrejurări. Nu a avut de ales decât să devină cel care este acum.

FILOSOFUL: Nu. Chiar dacă presupunem că prietenul dumitale crede cu adevărat „*Nu mă pot integra în societate deoarece am fost abuzat de părinți*“, motivul este același, și anume că scopul lui este să gândească astfel.

TÂNĂRUL: Ce fel de scop e acesta?

FILOSOFUL: Rezultatul imediat ar fi scopul de „a nu ieși din casă“. El își creează anxietatea și frica, motive pentru a rămâne în casă.

TÂNĂRUL: Dar de ce nu vrea să iasă din casă? Acolo este problema.

FILOSOFUL: Ei bine, privește lucrurile din perspectiva părinților lui. Cum te-ai simți dacă copilul dumitale s-ar închide într-o cameră?