



ІЧІРО КІШІМІ
та
ФУМІТАКЕ КОґА

СМІЛИВІСТЬ НЕ ПОДОБАТИСЯ

*Японський феномен, який показує,
як стати вільним, змінити своє життя
й досягти справжнього щастя*

З англійської переклала
Віта Шеремета

Львів
Видавництво Старого Лева
2025

УДК 159.923.2:17.023.34
I-96

KIRAWARERU YUKI by Ichiro Kishimi and Fumitake Koga
Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2013
Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga in this translated edition 2025
All rights reserved.
First published in Japan as KIRAWARERU YUKI by Diamond, Inc., Tokyo, in 2013.
This Ukrainian edition published by arrangement with Diamond, Inc., Tokyo,
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

Cover design by Allen & Unwin

Ічіро Кішімі та Фумітаке Кога

I-96 Сміливість не подобатися. Японський феномен, який показує, як стати вільним, змінити своє життя й досягти справжнього щастя. [Текст] : Ічіро Кішімі та Фумітаке Кога; переклад з англ. Віти Шеремети. — Львів : Видавництво Старого Лева, 2025. — 256 с.

ISBN 978-966-448-507-1

Ця книжка — несподівана подорож у світ філософії Адлера, викладена у формі живого діалогу. Юнак вважає, що світ сповнений хаосу і протиріч, філософ натомість — що світ простий, як саме життя, і щастя кожного — у межах миттєвої досяжності. Протягом п'яти ночей вони дискутують на важливі для кожної людини теми. Чому люди можуть змінюватися? Чи існує насправді травма? Як жити так, щоб минуле і прагнення до визнання нас не контролювали? Як відчутти свою цінність?

Фумітаке Кога — професійний письменник і автор численних бестселерів — вивчає адлеріанську психологію близько 30 років. Ічіро Кішімі спеціалізується на класичній західній філософії з акцентом на платонівську філософію, глибоко досліджує адлеріанську психологію. Ця книга — не просто розмова. Це ключ до змін.

УДК 159.923.2:17.023.34

© Ічіро Кішімі, Фумітаке Кога, текст, 2017
© Allen & Unwin, дизайн обкладинки, 2017
© Віта Шеремета, переклад, 2025
© Видавництво Старого Лева,
українське видання, 2025

ISBN 978-966-448-507-1 (укр.)

ISBN 978 1 76063 049 2 (англ.)

Усі права застережено

ЗМІСТ

Слово авторів	9
Вступ	11

ПЕРША НІЧ

Запереч травму

Невідомий «третій велет»	19
Чому люди можуть змінюватися	22
Травми не існує	26
Люди вигадують гнів	30
Як жити так, щоб минуле нас не контролювало	33
Сократ і Адлер	36
Тебе у собі все влаштовує?	38
Ти сам вибираєш бути нещасливим	41
Люди завжди обирають не змінюватися	44
Твоє життя триває тут і тепер	48

ДРУГА НІЧ

Усі проблеми — з міжособистісних стосунків

Чому ти сам собі не подобаєшся	55
Усі проблеми — це проблеми міжособистісних стосунків	61
Почуття неповноцінності — суб'єктивне припущення	64
Комплекс неповноцінності як виправдання	69

Вихваляння — ознака почуття неповноцінності	74
Життя — це не змагання	80
Ти єдиний, кого турбує твоя зовнішність	84
Від боротьби за владу до відплати	89
Визнання помилки — не поразка	93
Подолання життєвих завдань, які постають перед тобою	96
Червона нитка та кайдани	100
Не купуйся на «життєву брехню»	104
Від психології володіння до психології дії	107

ТРЕТЯ НІЧ

Відкинь чужі завдання

Позбудься прагнення до визнання	111
Живи не для того, щоб задовольняти очікування інших	115
Як розділяти завдання	120
Відмовся від чужих завдань	124
Як позбутися проблем у міжособистісних стосунках	127
Розрубай гордіїв вузол	131
Прагнення до визнання поневолює тебе	136
Що таке справжня свобода	140
Карти міжособистісних стосунків у твоїх руках	144

ЧЕТВЕРТА НІЧ

Де центр світу

Індивідуальна психологія і холізм	151
Мета міжособистісних стосунків — відчуття спільності	155

Чому я цікавлюся лише собою?	158
Ти не центр всесвіту	161
Прислухайся до голосу більшої спільноти	165
Не докоряй і не вихваляй	170
Метод заохочення	175
Як відчутти свою цінність	178
Жити в моменті	181
Люди не можуть знайти себе	185

П'ЯТА НІЧ

Жити по-справжньому тут і тепер

Надмірна самосвідомість пригнічує особистість	193
Не самоствердження, а самоприйняття	196
Різниця між довірою і впевненістю	200
Суть праці — це внесок у спільне благо	206
Молодь випереджає дорослих	210
Трудоголізм — це життєва брехня	213
Ти можеш бути щасливим зараз	218
Два шляхи для тих, хто хоче бути «особливими»	223
Сміливість бути нормальним	226
Життя — це низка миттєвостей	229
Живи так, наче танцюєш	231
Підсвіти те, що відбувається тут і тепер	235
Найбільша життєва брехня	238
Надай сенс життю, яке здається беззмістовним	241
Післямова	247

СЛОВО АВТОРІВ

Зигмунд Фройд, Карл Юнг і Альфред Адлер — велети у світі психології. Ця книжка — виклад філософських і психологічних ідей та вчень Адлера у формі наративного діалогу між філософом і юнаком.

Адлеріанська психологія надзвичайно популярна в Європі та США й дає прості та зрозумілі відповіді на філософське питання: «Як бути щасливим?». Адлеріанська психологія може розтлумачити це питання. Прочитання цієї книжки здатне змінити ваше життя. Приєднаймося до юнака та рушаймо в невідоме.

ВСТУП

На околицях тисячолітнього міста
жив філософ, який навчав, що
світ простий і щастя кожного —
у межах миттєвої досяжності.
Якось незадоволений життям
юнак прийшов до нього, щоб
пізнати істину. Він вважав світ
хаотичною масою протиріч, тож,
на його тривожний погляд, будь-
яке уявлення про щастя було
абсолютно абсурдним.

юнак: Я хочу тебе перепитати: ти віриш, що світ загалом — це просте місце?

філософ: Так, цей світ — напрочуд простий, як і саме життя.

юнак: Це твій ідеалістичний аргумент чи дієва теорія? Ти ж стверджуєш, що будь-які наші життєві проблеми також прості?

філософ: Так, звісно.

юнак: Що ж, тоді дозволь мені пояснити, чому я прийшов до тебе. Спершу я хочу досхочу подискутувати з тобою, а потім, якщо можливо, переконати тебе зректися цієї теорії.

філософ: Ха-ха.

юнак: Я наслуханий про твою репутацію. Кажуть, тут живе ексцентричний філософ, чії вчення та аргументи важко ігнорувати, зокрема уявлення про те, що люди можуть змінюватися, світ простий і кожен може бути щасливим. Ось що я чув. Проте вважаю таке уявлення абсолютно неприйнятним, тому хотів би впевнитися. Якщо з'ясую, що ти говориш нісенітницю, то вкажу на неї, а потім виправлю... Це тебе роздратує?

філософ: Ні, я тільки радий такій нагоді. Давно сподівався вислухати такого юнака, як ти, та якомога більше від нього навчитися.

юнак: Дякую. Я не планую одразу відкидати твої погляди. Спершу їх обміркую, а потім розгляну нові можливості. «Світ — напрочуд простий, як і саме життя» — якщо в цій тезі є частка правди,