
ODVAHA BYŤ NEOBLÚBENÝ

Nájdí v sebe silu a buď osobou,
ktorou naozaj chceš byť.



Ičiró Kišimi a Fumitake Koga

TATRAN

ODVAHA
BYŤ
NEOBLÚBENÝ



ODVAHA BYŤ NEOBLÚBENÝ

Nájdí silu v sebe a buď osobou,
ktorou naozaj chceš byť.

Ičiró Kišimi a Fumitake Koga

TATRAN

Z anglického originálu Ichiro Kishimi and Fumitake Koga:
The Courage to be disliked,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Atria Books, an imprint of Simon&Schuster,
Inc., New York 2017,
preložila Simona Klimková.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2021 ako 5313. publikácia.
Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Adriana Oravcová

Jazykové redaktorky Zlata Sršňová, Ivana Fábryová

Technická redaktorka Eva Zdražilová

Sadzba Alica Dórová – ALDO, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2017 by Ichiro Kishimi and Fumitake Koga

Translation © Simona Klimková 2021

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2021

ISBN 978-80-222-1242-7

Obsah

Poznámka autorov 11

Úvod 15

PRVÝ VEČER

Odmietni traumy

Neznámy „tretí veľikán“ 25

Prečo sa ľudia môžu zmeniť 28

Trauma neexistuje 32

Hnev si ľudia vyvolávajú sami 36

Ako žiť tak, aby nás neovládala minulosť 39

Sokrates a Adler 42

Si vyrovnaný s tým, aký si? 44

Byť nešťastný je tvoja voľba 47

Nemeniť sa je vždy rozhodnutie 50

O tvojom živote sa rozhoduje tu a teraz 55

DRUHÝ VEČER

Všetky problémy vyplývajú z medziludských vzťahov

Prečo sa nemáš rád	63
Všetky problémy vyplývajú z medziludských vzťahov	70
Pocity menejcennosti sú subjektívne domnienky	73
Komplex menejcennosti je výhovorka	78
Chvastúni trpia pocitmi menejcennosti	83
Život nie je súťaž	90
Tvoj vzhľad trápi len teba	94
Od mocenského boja k pomste	99
Priznanie chyby nie je porážka	104
Zdolávanie životných úloh	107
Červená nitka a pevné reťaze	111
Nenaľ na „životné klamstvo“	115
Od psychológie vlastníctva k psychológii praxe	119

TRETÍ VEČER

Zbav sa úloh ostatných ľudí

Zriekni sa túžby po uznaní	127
Neži preto, aby si plnil očakávania iných	131

Ako oddeľovať úlohy	136
Zbav sa úloh druhých ľudí	140
Ako sa zbaviť problémov v medziľudských vzťahoch	143
Pretni gordický uzol	147
Túžba po uznaní ti bráni byť slobodný	152
Čo je skutočná sloboda	156
Karty k medziľudským vzťahom máš vo vlastných rukách	161

ŠTVRTÝ VEČER

Kde je stred sveta

Individuálna psychológia a holizmus	171
Cieľom medziľudských vzťahov je pocit spolupatričnosti	175
Prečo sa zaujímam len o seba?	179
Nie si pupok sveta	181
Počúvaj hlas širšieho spoločenstva	185
Nekarhaj ani nechváľ	190
Prístup založený na povzbudení	195
Ako získať pocit vlastnej hodnoty	199
Ži v prítomnosti	203
Ľudia nevedia, čo so sebou	207

PIATY VEČER
Žiť úprimne tu a teraz

Prehnaná plachosť človeka dusí	217
Nie sebauistenie, ale seba prijatie	220
Rozdiel medzi veriť a dôverovať	224
Podstatou práce je prispievať k všeobecnému blahu	230
Mladí ľudia kráčajú pred dospelými	234
Vorkoholizmus je životné klamstvo	238
Môžeš byť šťastný práve teraz	243
Dve cesty ľudí, ktorí chcú byť „výnimoční“	249
Odvaha byť normálny	253
Život je sled okamihov	256
Ži, ako keby si tancoval	259
Posviet' si na tu a teraz	263
Najväčšie životné klamstvo	266
Daj význam zdanlivo bezvýznamnému životu	269
Doslov	277

Poznámka autorov

Sigmund Freud, Carl Jung a Alfred Adler sú vo svete psychológie veľikánmi. Táto kniha ponúka výber Adlerových myšlienok a učenia z filozofie a psychológie vo forme naratívneho dialógu medzi filozofom a mladým mužom.

Adlerovská psychológia sa v Európe a USA teší veľkej podpore a ponúka jednoduché a priamočiare odpovede na filozofickú otázku „Ako môže byť človek šťastný?“. Adlerovská psychológia k tomu možno pozná kľúč. Táto kniha by vám mohla zmeniť život. Vydajme sa teda na cestu spoločne s mladíkom z knihy a odhodlajme sa prekročiť „prah dverí“.

Na predmestí tisícročného mesta žil filozof, ktorý hlásal, že svet je jednoduchý a každý človek má šťastie okamžite na dosah. Jeden mladý muž nespokojný so svojím životom sa vybral filozofa navštíviť, aby zistil, ako to je. Mladík svet vnímal ako chaotickú zmes protikladov a v jeho úzkostlivých očiach bola akákoľvek predstava šťastia absolútnym nezmyslom.

Úvod

MLADÍK: Chcem sa vás ešte raz opýtať, či naozaj veríte tomu, že svet je v každom ohľade jednoduchý?

FILOZOF: Áno, svet je prekvapujúco jednoduchý, rovnako ako život.

MLADÍK: A je to váš idealistický názor alebo použiteľná teória? Inými slovami, vravíte, že všetky veci, ktorým vy či ja v živote čelíme, sú tiež jednoduché?

FILOZOF: Áno, samozrejme.

MLADÍK: V poriadku, tak vám vysvetlím, prečo som dnes za vami prišiel. Najprv by som to rád s vami čo najdetailnejšie prebral a potom by som bol rád, ak to bude možné, aby ste tú teóriu odvolali.

FILOZOF: Haha.

MLADÍK: O vašej povesti som toho počul veľa. Hovorí sa, že tu žije výstredný filozof s provokatívnym učením a názormi. Vraj tvrdíte, že ľudia sa môžu zmeniť, svet je jednoduchý a všetci môžu byť šťastní. To som počul, no podľa môjho názoru je takýto postoj absolútne

neprijateľný, preto by som si to chcel sám overiť. Ak povieťe niečo, čo nebude dávať žiadny zmysel, upozorním vás na to a potom vás opravím... Nebude vám to vadit'?

FILOZOF: Nie, takúto možnosť vítam. Už dlhšie som dúfal, že za mnou príde mladý človek, ako si ty, a že sa od neho budem môcť čo najviac naučiť.

MLADÍK: Vďaka. Nechcem vaše myšlienky zavrhnúť spakruky. Vaše názory zvažím a potom sa pozriem na možnosti, ktoré z nich vyplynú. „Svet je jednoduchý a život tiež“ – ak je v tejto téze kus pravdy, bol by to život z pohľadu dieťaťa. Deti nemajú žiadne očividné povinnosti, nemusia platiť dane či chodiť do práce. Ochrávajú ich rodičia aj spoločnosť, a tak sa nemusia počas dňa ničím zafažovať. Môžu si predstavovať budúcnosť bez konca a robiť si, čo sa im len zachce. Nemusia vnímať bezútešnú realitu – majú klapky na očiach. Takže z ich pohľadu svet musí pôsobiť jednoducho. Keď však dieťa dospeje, svet mu odhalí svoju skutočnú tvár. Veľmi rýchlo pochopí, ako sa veci v skutočnosti majú a čo si môže naozaj dovoliť. Zmení názor a zistí, čo všetko je nemožné. Jeho romantický pohľad na svet sa rozplynie a vystrieda ho krutý realizmus.

FILOZOF: Chápem. To je zaujímavý názor.

MLADÍK: To nie je všetko. V dospelosti sa človek zapletie do rôznych komplikovaných vzťahov a navalí sa naňho zodpovednosť za rôzne veci. Taký bude jeho život v práci i doma a v každej role, ktorú bude zastávať vo verejnom živote. Samozrejme, bude si vedomý rôznych spoločenských problémov, ktoré ako dieťa nemohol pochopiť, vrátane diskriminácie, vojen a nerovnosti, a už ich nebude môcť ignorovať. Mýlim sa?

FILOZOF: Znie to rozumne. Pokračuj, prosím.

MLADÍK: Ak by sme stále žili v dobe, v ktorej vládne náboženstvo, riešením by mohla byť spása, lebo božské učenie by bolo pre nás všetkým. Stačilo by riadiť sa ním a následne by sme sa nemuseli nad mnohými vecami zamýšľať. Náboženstvo však o svoju moc prišlo a teraz v Boha nikto skutočne neverí. Ľudia sa nemajú na čo spoľahnúť, a preto všetkých napĺňa úzkosť a pochybnosti. Všetci žijú len sami pre seba. Spoločnosť dnes funguje takto, tak mi, prosím, povedzte – vzhľadom na tieto skutočnosti a vo svetle toho, čo som povedal: Stále si myslíte, že svet je jednoduchý?

FILOZOF: Na tom, čo som povedal, sa nič nemení. Svet je jednoduchý a to isté platí o živote.

MLADÍK: Ako je to možné? Každému je jasné, že je to chaotická zmes protirečení.

FILOZOF: Nie je však preto, že by bol komplikovaný svet. Je to preto, lebo svet *robíš* komplikovaným ty.

MLADÍK: Ja?

FILOZOF: Nikto z nás nežije v objektívnom, ale v subjektívnom svete, ktorému sme sami dali význam. Svet, ktorý vidíš ty, je iný ako ten, ktorý vidím ja, a nemôžeš ho zdieľať s nikým iným.

MLADÍK: Ako to? Obaja žijeme v rovnakej krajine, v rovnakom čase a vidíme rovnaké veci, nie?

FILOZOF: Pripadáš mi dosť mladý, no pil si niekedy čerstvú vodu zo studne?

MLADÍK: Vodu zo studne? Hm, to už bolo dávno, no moja stará mama mala pri dome na vidieku studňu. Pamätám si, ako som si počas horúcich letných dní vychutnával sviežu, studenú vodu z nej.

FILOZOF: Možno to vieš, ale voda zo studne má po celý rok viac-menej rovnakú teplotu, okolo 18 stupňov. To je objektívne číslo – ostáva rovnaké pre všetkých, ktorí ho odmerajú. No keď vodu piješ v lete, pripadá ti studená, a keď tú istú vodu piješ v zime, zdá sa ti byť teplá, hoci je to stále tá istá voda, ktorá má podľa teplomera 18 stupňov. To, ako ju vnímaš, záleží na tom, či je leto alebo zima.

MLADÍK: Je to teda ilúzia spôsobená zmenou prostredia.

FILOZOF: Nie, nie je to ilúzia. Vieš, pre teba je chladivosť alebo teplo studničnej vody v danej chvíli neodškriepiteľný fakt. To znamená žiť v subjektívnom svete. Pred vlastnou subjektivitou sa nedá ujsť. V tejto chvíli ti svet pripadá komplikovaný a záhadný, no ak sa zmeníš, svet sa ti bude zdať jednoduchší. Problém nespočíva v tom, aký je svet, ale aký si ty.

MLADÍK: Aký som ja?

FILOZOF: Áno... Je to, ako keby si na svet hľadel cez tmavé okuliare, preto sa ti prirodzene všetko zdá byť tmavé. No v takom prípade by si si namiesto nariekania nad temnotou sveta mohol jednoducho okuliare zložiť. Možno by sa ti potom svet javil ako priveľmi jasný a mimovoľne by si privrel oči. Možno by si mal chuť znovu si nasadiť okuliare, no dokážeš si ich vôbec zložiť? Dokážeš sa na svet pozrieť priamo? Máš na to odvahu?

MLADÍK: Odvahu?

ÚVOD

FILOZOF: Áno, je to otázka odvahy.

MLADÍK: Tak dobre. Mám k tomu kopec pripomienok, no zdá sa mi, že bude lepšie, keď sa k nim vrátim neskôr. Vy teda tvrdíte, že „ľudia sa môžu zmeniť“. Je to tak?

FILOZOF: Samozrejme, že sa ľudia môžu zmeniť. A môžu aj nájsť šťastie.

MLADÍK: Všetci, bez výnimky?

FILOZOF: Neexistujú vôbec žiadne výnimky.

MLADÍK: Haha! Tak to sú silné slová! Začína to byť zaujímavé. Hneď si to spolu preberme.

FILOZOF: Neutečiem ani nebudem nič skrývať. Poďme to v pokoji predebatovať. Takže ty tvrdíš, že „ľudia sa nemôžu zmeniť“?

MLADÍK: Správne, nemôžu sa zmeniť. Vlastne aj ja sám trpím pre to, že sa nedokážem zmeniť.

FILOZOF: Zároveň si však želaš, aby si to dokázal.

MLADÍK: Samozrejme. Ak by som sa zmenil, ak by som mohol začať nový život, s potešením by som pred vami padol na kolená. No môže sa stať, že kľačať budete predou mnou vy.

FILOZOF: Pripomínaš mi mňa samého počas štúdií, keď som bol horkokrvným mladíkom hľadajúcim pravdu, ktorý sa túlal kade-tade a navštevoval rôznych filozofov...