

ИЧИРО КИШИМИ, ФУМИТАКЕ КОГА

# СМЕЛОСТЬ НЕ НРАВИТЬСЯ

как полюбить себя,  
найти свое призвание  
и выбрать счастье



японский  
**ФЕНОМЕН**

ПРОДАНО  
**16 000 000**  
ЭКЗЕМПЛЯРОВ



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Ичиро Кишими  
Фумитакэ Кога**

**Смелость не нравиться. Как  
полюбить себя, найти свое  
призвание и выбрать счастье**  
Серия «Смелость не нравиться.  
Книги о том, как оставаться собой»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74426551](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74426551)*

*Смелость не нравиться : как полюбить себя, найти свое призвание и  
выбрать счастье / Ичиро Кишими, Фумитакэ Кога: ЭКСМО; Москва;*

*2026*

*ISBN 978-5-04-253917-6*

**Аннотация**

Можно ли просто выбрать для себя счастье? Психолог Альфред Адлер дал на этот вопрос однозначный ответ. Внутри каждого человека есть особенная сила – смелость быть собой, жить так, как хочется, и идти по своему пути.

В книге Ичиро Кишими и Фумитакэ Кога философия Адлера переплетается с восточной мудростью, открывая новый,

свободный способ мышления, разрушая границы, мешающие реализовать ваш потенциал на 100%.

Вы поймете, как жить, не оглядываясь на травмы прошлого и ожидания других, правильно заботиться о себе и строить действительно гармоничные отношения с окружающими.

Вы откроете в себе смелость стать человеком, которым вы всегда хотели быть, и сделать выбор в пользу подлинного счастья.

Бестселлер Ичиро Кишими и Фумитакэ Кога изменил к лучшему жизни миллионов людей, изменит и вашу!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| От авторов                                   | 6  |
| Введение                                     | 7  |
| Первая ночь. Отвергайте эмоциональные травмы | 13 |
| Неизвестный «Третий великан»                 | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента.            | 16 |

**Ичиро Кишими,  
Фумитаке Кога  
Смелость не нравиться:  
как полюбить себя,  
найти свое призвание  
и выбрать счастье**

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 (2026).

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

© Савельев К. А., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

# От авторов

Зигмунд Фрейд, Карл Юнг и Альфред Адлер – гиганты в мире психологии. Эта книга – квинтэссенция 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.

*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 взрослеет, мир открывает свою истинную природу. Рано или поздно 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 осознаёт многочисленные проблемы общества, которые не понимал в дет-

стве, 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. Невоз-

можно 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 скорби о мировой тьме ты можешь просто снять очки. Вероятно, мир покажется тебе ужасно ярким, и ты непроизвольно закроешь глаза. Может быть, тебе захочется снова надеть очки, но сможешь ли ты хоть раз снять их? Сможешь ли увидеть этот мир как он есть? Хватит ли тебе смелости?

ЮНОША: Смелости?

ФИЛОСОФ: Да, это вопрос личного мужества.

ЮНОША: Ну ладно. У меня масса возражений, но к ним лучше перейти потом. Я хотел бы уточнить твое суждение о том, что «люди способны меняться». Это верно?

ФИЛОСОФ: Разумеется, люди способны меняться и могут обрести счастье.

ЮНОША: Все без исключения?

ФИЛОСОФ: Никаких исключений.

ЮНОША: Ха-ха! Ну, теперь ты точно заливаешь! Это становится интересным, и я собираюсь поспорить с тобой.

ФИЛОСОФ: Я не буду убегать или что-то скрывать от тебя. Давай подробно обсудим это. Значит, ты настаиваешь, что люди не могут меняться?

ЮНОША: Верно, не могут. Я и сам страдаю от того, что не могу измениться.

ФИЛОСОФ: Но тебе бы этого хотелось.

ЮНОША: Естественно. Если бы я смог измениться и начать жизнь сначала, то с радостью опустился бы перед тобой на колени. Но может оказаться, что тебе придется преклониться передо мной.

ФИЛОСОФ: Ты напоминаешь меня самого во времена моего студенчества. Я был пылким юношей в поисках истины, бродил повсюду и обращался к философам...

ЮНОША: Да, я нахожусь в поисках истины. Той истины, которая объясняет жизнь.

ФИЛОСОФ: Я никогда не ощущал потребности заводить учеников и прежде этого не делал. Тем не менее, с тех пор как я начал изучать греческих философов, а потом познакомился с другой философией, я жду случая побеседовать с молодым человеком вроде тебя.

ЮНОША: Другая философия? Что это такое?

ФИЛОСОФ: Мой рабочий кабинет рядом; заходи. Ночь будет долгой, так что я заварю нам кофе.

# Первая ночь. Отвергайте эмоциональные травмы

勇氣

*Молодой человек вошел в кабинет и опустился  
на стул. Почему он был так решительно*

*настроен опровергнуть теории философа? Его мотивы совершенно очевидны. Ему не хватало уверенности в себе, и с самого детства это усугублялось глубоко укорененным чувством неполноценности в отношении своих личным качеств, образования и внешности. Возможно, поэтому он испытывал чрезмерное смущение, когда люди смотрели на него. По большей части он был не способен по достоинству оценить счастье других и постоянно жалел себя. Для него утверждения старого философа были не более чем фантазиями.*

# Неизвестный «Третий великан»

**ЮНОША:** Минуту назад ты говорил о «другой философии», хотя я знаю, что твоей специальностью была греческая философия.

**ФИЛОСОФ:** Да, греческая философия занимала центральное место в моей жизни, с тех пор как я стал подростком. Великие интеллектуалы: Сократ, Платон, Аристотель. Сейчас я перевожу труд Платона и надеюсь, что до конца своих дней буду изучать античную греческую философию.

**ЮНОША:** Тогда что это за «другая философия»?

**ФИЛОСОФ:** Это совершенно новая школа психологии, которая была основана австрийским психиатром Альфредом Адлером в начале XX века. В нашей стране ее принято называть системой индивидуальной психологии.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.