

Międzynarodowy bestseller – trzy miliony sprzedanych egzemplarzy

Ichiro Kishimi
Fumitake Koga

ODWAGA BYCIA NIELUBIANYM

Japoński fenomen, który pokazuje,
jak być wolnym i odmienić własne życie

G A L A K T Y K A



Ichiro Kishimi
Fumitake Koga

ODWAGA BYCIA NIELUBIANYM

Japoński fenomen, który pokazuje,
jak być wolnym i odmienić własne życie

Przeład: Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

First published in Japan as *Kirawareru Yuki* by Diamond Inc., Tokyo, in 2013
First published in Poland by Galaktyka sp. z o.o. in 2017

Pierwsze wydanie pt. *Kirawareru Yuki* opublikowało w Japonii
wydawnictwo Diamond Inc., Tokyo w 2013 roku
Pierwsze wydanie w języku polskim opublikowało wydawnictwo
Galaktyka sp. z o.o. w 2017 roku

This Polish edition published by arrangement with Diamond Inc. in care
of Tuttle-Mori Agency Inc., Tokyo,
through Andrew Nurnberg Associates Warsaw

Niniejsze wydanie w języku polskim opublikowano na podstawie umowy z Diamond Inc.
przy współpracy z Tuttle-Mori Agency Inc., Tokyo
oraz Andrew Nurnberg Associates Warsaw

Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2013
Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2013 in this translated edition, 2017
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2017 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-602-5

Fotografia na pierwszej stronie okładki: *Filograph/iStock*
Fotografia na czwartej stronie okładki: *GoranMihajlovski/iStock*

Redakcja: *Bogumila Widła*

Korekta: *Malwina Łozińska*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*

Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtaawskiego*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl, kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

OD AUTORA

Freud, Jung i Alfred Adler są geniuszami psychologii. Ta książka stanowi kwintesencję wszystkich koncepcji oraz nauk filozoficznych i psychologicznych Adlera, ubraną w formę dialogu między filozofem a młodym człowiekiem. Psychologia Adlera cieszy się dużym uznaniem w Europie oraz w Stanach Zjednoczonych i podsuwa proste, bezpośrednie odpowiedzi na filozoficzne pytanie: „Jak człowiek może osiągnąć szczęście?”. Niewykluczone, że właśnie w niej tkwi tajemnica szczęścia. Lektura tej książki może odmienić twoje życie. Dołącz zatem do młodego człowieka i wspólnie z nim przekrocz próg...

SPIS TREŚCI

WSTĘP	V
WIECZÓR PIERWSZY <i>Trauma nie istnieje</i>	1
WIECZÓR DRUGI <i>Wszystkie problemy są problemami interpersonalnymi</i>	37
WIECZÓR TRZECI <i>Nie wtrącaj się w cudze sprawy</i>	93
WIECZÓR CZWARTY <i>Gdzie jest pępek świata?</i>	131
WIECZÓR PIĄTY <i>Żyć gorliwie tu i teraz</i>	173
POSŁOWIE	231

WSTĘP

Na obrzeżach tysiącletniego miasta mieszkał filozof, który uczył, że świat jest prosty, a każdy może być szczęśliwy teraz, od zaraz. Pewien młody, niezadowolony z życia człowiek udał się do owego filozofa w odwiedziny, aby poznać sedno sprawy. Dla młodzieńca świat był kotłowaniną sprzeczności, a w jego zagniewanych oczach każda wzmianka o szczęściu jawiła się jako kompletny absurd.

MŁODZIENIEC: Chcę zapytać cię o to raz jeszcze: czy wierzysz, że ten świat jest prosty pod każdym względem?

FILOZOF: Tak, świat jest zdumiewająco prosty, podobnie jak samo życie.

MŁODZIENIEC: To twój idealistyczny pogląd czy racjonalna teoria? Czyżbyś chciał przez to powiedzieć, że wszelkie problemy, które w życiu napotyamy – ty, ja czy ktokolwiek inny – także są proste?

FILOZOF: Ależ oczywiście.

MŁODZIENIEC: Dobrze, pozwól zatem, że wyjaśnię, dlaczego postanowiłem cię dziś odwiedzić. Przede wszystkim chciałbym przedyskutować tę kwestię, aż poczuję się usatysfakcjonowany, a potem, jeśli to będzie możliwe – skłonić cię do odrzucenia twoich poglądów.

FILOZOF: Ha, ha.

MŁODZIENIEC: Wiele o tobie słyszałem. Mawiają, że mieszka tu pewien ekscentryczny filozof, obok którego nauk i argumentów trudno przejść obojętnie.

Konkretnie twierdzi on, że ludzie mogą się zmieniać, świat jest prosty, a każdy może być szczęśliwy. Tyle wiem ze słyszenia, ale dla mnie te poglądy są zupełnie nie do przyjęcia, chciałem więc przekonać się sam, jak jest w istocie. Jeśli coś, co powiesz, uznam za zupełnie niedorzeczne i wytknę ci to, a potem poprawię... to czy będziesz miał coś przeciwko temu?

FILOZOF: Nie, przyjmę to z zadowoleniem. Od dawna czekałem na okazję do wysłuchania młodego człowieka, takiego jak ty, i zacerpnięcia z jego słów tyle, ile tylko zdołam.

MŁODZIENIEC: Dziękuję. Nie zamierzam z góry skreślać twoich poglądów. Wezmę je pod uwagę i przyjrę się możliwościom, jakie stwarzają. Świat jest prosty i życie jest proste... Jeśli to stwierdzenie zawiera choć szczyptę prawdy, byłoby to życie widziane oczami dziecka. Dzieci nie mają na głowie oczywistych spraw, takich jak płacenie podatków czy praca. Są pod ochroną rodziców i społeczeństwa, mogą beztrudno spędzać dni. Mogą wyobrażać sobie bezkresną przyszłość i robić, co dusza zapagnie. Nie muszą stykać się z ponurą rzeczywistością, są na nią ślepe. Dla dziecka świat istotnie może być prosty. Ale gdy młody człowiek dojrzeje, rzeczywistość odkryje przed nim prawdziwą naturę. Wówczas szybko przekona się on o tym, jak sprawy w istocie się mają i co tak naprawdę mu wolno, wtedy zaś zmieni zapatrywania, a przed oczami będzie miał tylko jedno: niemożliwość. Jego romantyczny światopogląd zostanie wyparty przez okrutne realia.

FILOZOF: Rozumiem. Ciekawie mówisz.

MŁODZIENIEC: To nie wszystko. Kiedy ów człowiek dorośnie, zacznie wplątywać się w najróżniejsze skomplikowane relacje z ludźmi i będzie musiał wiązywać się z licznymi obowiązkami, które spadną na jego barki. Właśnie tak będzie wyglądało jego życie w pracy, w domu i w każdej roli, jaką przyjmie w społeczeństwie. Nie muszę chyba dodawać, że zyska też świadomość rozmaitych, niepojętych w dzieciństwie problemów społecznych, jak dyskryminacja, wojna i nierówności. Nie będzie mógł przymknąć na nie oczu. Mylę się?

FILOZOF: Nie mam zastrzeżeń. Kontynuuj, proszę.

MŁODZIENIEC: Gdybyśmy wciąż żyli w czasach, kiedy rząd dusz sprawowała religia, pewnym wyjściem mogłoby być zbawienie, bo prawdę o ludziach i świecie czerpało się ze świętych nauk, które były dla nas wszystkim. Wystarczyło ich przestrzegać, a w rezultacie nie trzeba było wiele myśleć. Religia utraciła jednak swą moc i dziś nie ma już prawdziwej wiary w Boga. Pozbawieni oparcia ludzie są pełni niepokoju i wątplenia. Każdy żyje tylko dla siebie. Tak dziś wygląda społeczeństwo. Wyjaśnij mi więc, proszę, w świetle wszystkiego, co powiedziałem, i z uwzględnieniem dominującej roli tych realiów, jak możesz nadal utrzymywać, że świat jest prosty?

FILOZOF: Nie cofam tego, co powiedziałem. Świat jest prosty i życie jest proste.

MŁODZIENIEC: Co? Przecież każdy widzi, że to pełna sprzeczności kotłowanina!

FILOZOF: Świat nie jest skomplikowany, tylko **ty go sobie takim wyobrazasz**.

MŁODZIENIEC: Doprawdy?

FILOZOF: Żaden z nas nie żyje w świecie obiektywnym, tylko w subiektywnym, któremu sami nadajemy znaczenie. Świat, który ty widzisz, jest inny niż świat widziany moimi oczami – i tych wizji nigdy nie da się ujednoczyć.

MŁODZIENIEC: Jak to możliwe? Czy nie żyjemy w jednym kraju, w tym samym czasie? Czyż nie widzimy tych samych rzeczy?

FILOZOF: Hmm... Tak. Wyglądasz na młodego człowieka, ale być może miałeś kiedyś sposobność napić się świeżo zaczerpniętej ze studni wody?

MŁODZIENIEC: Wody ze studni? Niech pomyślę... To było dawno temu, ale u mojej babci w domu na wsi była studnia. Pamiętam orzeźwiający smak zimnej wody czerpanej z tej studni w skwarny letni dzień.

FILOZOF: Być może wiesz, że woda w studni przez cały rok utrzymuje względnie niezmienną temperaturę, wynoszącą jakieś osiemnaście stopni Celsjusza. To

pewna obiektywna wartość, która pozostaje stała dla każdego, kto ją zmierzy. Ale jeśli napijesz się studziennej wody latem, będzie ci się wydawała chłodna, a gdy spróbujesz jej zimą, zda ci się ciepła. Choć termometr wciąż wskazuje osiemnaście stopni, to twoje odczucia zależą od tego, czy pijesz tę wodę latem, czy zimą.

MŁODZIENIEC: Jest to więc iluzja wywołana zmianą w otoczeniu.

FILOZOF: To nie iluzja. Dla **ciebie** w tej konkretnie chwili chłód albo ciepło wody ze studni jest bezspornym faktem. Właśnie to oznacza życie w subiektywnym świecie. Wszystko zależy od subiektywności **naszego postrzegania**, od której nie ma ucieczki. W tej chwili świat wydaje ci się skomplikowanym, nieprzeniknionym chaosem, ale jeśli zdołasz się zmienić, wyda ci się prosty. **Kwestia nie polega na tym, jaki jest świat, ale na tym, jaki ty jesteś.**

MŁODZIENIEC: Jaki ja jestem?

FILOZOF: Właśnie. To tak, jakbyś patrzył na świat przez ciemne okulary, wtedy bowiem oczywiste jest to, że wszystko wydaje ci się ciemne. Ale w takim razie zamiast załamywać ręce nad mrokiem tego świata, możesz po prostu zdjąć okulary. Być może wyda ci się on za bardzo jaskrawy, a wówczas odruchowo zamkniesz oczy; może nawet będziesz chciał z powrotem nałożyć ciemne szkła... Tylko czy potrafisz je w ogóle zdjąć? Czy umiesz spojrzeć na świat wprost? Czy masz taką odwagę?

MŁODZIENIEC: Odwagę?

FILOZOF: Tak, to kwestia odwagi.

MŁODZIENIEC: Cóż; dobrze. Mam wiele zastrzeżeń, które chciałbym poruszyć, ale odnoszę wrażenie, że lepiej będzie wrócić do nich później. Tymczasem chciałbym, abyś potwierdził to, co powiedziałeś, a mianowicie że ludzie potrafią się zmieniać. Jeśli ja mogę się zmienić, świat także się zmieni i na powrót stanie się prostszy.

FILOZOF: **Oczywiście, że ludzie mogą się zmieniać i są zdolni odnaleźć szczęście.**

MŁODZIENIEC: Wszyscy? Bez wyjątku?

FILOZOF: Bez wyjątku i od razu.

MŁODZIENIEC: Ha, ha! Mocne słowa! Zaczyna się robić ciekawie. Zamierzam od razu wejść z tobą w polemikę.

FILOZOF: Nie będę jej unikał ani czegokolwiek ukrywał. Przedyskutujmy to. Jeśli dobrze rozumiem, wychodzisz z założenia, że ludzie nie mogą się zmieniać?

MŁODZIENIEC: Nie mogą. W istocie cierpię z powodu niemożności zmiany samego siebie.

FILOZOF: A zarazem bardzo chciałbyś to zrobić.

MŁODZIENIEC: Oczywiście. Jeśli mógłbym się zmienić, gdybym mógł zacząć życie od początku, bez wahania padłbym przed tobą na kolana. Ale może się okazać, że to ty się przede mną pokłonisz.

FILOZOF: Rzeczywiście, zapowiada się interesująco. Przypominasz mi mnie samego ze studenckich czasów, kiedy byłem w gorącej wodzie kąpanym poszukiwaczem prawdy, włóczącym się po mieście i stukającym do drzwi filozofów.

MŁODZIENIEC: Owszem. Jestem poszukiwaczem prawdy – prawdy o życiu.

FILOZOF: Nigdy nie czułem potrzeby przyjmowania uczniów i żadnego nie miałem. Odnoszę jednak wrażenie, że odkąd zacząłem studiować filozofię grecką, a zwłaszcza od kiedy natknąłem się na jeszcze inną filozofię, w głębi duszy cały czas czekałem na odwiedzinę młodego człowieka, takiego jak ty.

MŁODZIENIEC: Inną filozofię? Co masz na myśli?

FILOZOF: Zapraszam do mojego gabinetu. Czeka nas długi wieczór. Zaparzę gorącej kawy.

勇氣

WIECZÓR
PIERWSZY

Trauma nie istnieje

Młody człowiek wszedł do gabinetu i zrezygnowany opadł na krzesło. Dlaczego z takim uporem próbował obalić teorie filozofa? Miał ku temu ważne powody. Brakowało mu pewności siebie, a od dzieciństwa towarzyszyło temu głęboko zakorzenione poczucie niższości – dotyczące talentów, wykształcenia, a także wyglądu. Może to dlatego cudze spojrzenia sprawiały, że był przesadnie skupiony na sobie? Przede wszystkim jednak zdawał się niezdolny do szczerego doceniania szczęścia innych ludzi i nieustannie się nad sobą użalał. Jego zdaniem poglądy filozofa były kompletnie wyssane z palca.

NIEZNANY TRZECI WIELKI

MŁODZIENIEC: Przed chwilą użyłeś terminu „inna filozofia”, ale słyszałem, że specjalizujesz się w filozofii greckiej.

FILOZOF: Tak, filozofia grecka była w centrum moich zainteresowań od młodości. Wybitni intelektualiści: Sokrates, Platon, Arystoteles... Obecnie pracuję nad przekładem dzieła Platona i sądzę, że resztę życia spędzę na zgłębianiu klasycznej myśli greckiej.

MŁODZIENIEC: Czym zatem jest ta inna filozofia?

FILOZOF: To zupełnie nowy kierunek w psychologii, wytyczony na początku dwudziestego wieku przez austriackiego psychiatrę **Alfreda Adlera**. Tutaj, w Japonii, zwykle nazywamy ją po prostu psychologią Adlera.

MŁODZIENIEC: Hmm. Nie podejrzewałem specjalisty od filozofii greckiej o zainteresowanie psychologią...

FILOZOF: Nie jestem wybitnym znawcą innych szkół psychologii. Moim zdaniem jednak psychologia Adlera jest bezsprzecznie zbieżna z filozofią grecką. A zarazem stanowi oddzielną dziedzinę wiedzy.

MŁODZIENIEC: Mam ogólnikową wiedzę na temat psychologii Freuda i Junga. To fascynująca dziedzina.

FILOZOF: Tak, Freud i Jung są bardzo znani. Nawet tutaj, w Japonii. Adler należał do pierwszych członków Wiedeńskiego Towarzystwa Psychoanalitycznego prowadzonego przez Freuda. Jego koncepcje były sprzeczne z poglądami Freuda, wystąpił więc z Towarzystwa i na podstawie własnych przemyśleń zaproponował ideę **psychologii indywidualnej**.

MŁODZIENIEC: Psychologia indywidualna? Kolejny dziwny termin. Czyli Adler był uczniem Freuda?

FILOZOF: Nie, nie był. To powszechne, choć błędne przekonanie – toteż trzeba położyć mu kres. Przede wszystkim Adler i Freud byli w podobnym wieku, a ich wzajemne relacje jako badaczy miały równorzędny charakter. Pod tym względem Adler zdecydowanie różnił się od Junga, który uważał się za wychowanka Freuda. Choć psychologię kojarzy się głównie z Freudem i Jungiem, świat zna Adlera jako jednego z trzech – obok wspomnianej dwójki – wielkich w tej dziedzinie.

MŁODZIENIEC: Rozumiem. Powinienem być bardziej zgłębić ten temat.

FILOZOF: Nie dziwi mnie fakt, że nie słyszałeś o Adlerze. On sam powiedział: „Może nadejść czas, że nikt nie będzie pamiętał mojego nazwiska; ludzie mogą nawet zapomnieć o istnieniu naszej szkoły”. Dodał potem, że to nieistotne. Chodziło mu o to, że jeśli szkoła ta zostanie zapomniana, to stanie się tak dlatego, iż jego koncepcje wykrócą poza ramy jednej dziedziny wiedzy, staną się powszechnie znane i stosowane. Na przykład Dale Carnegie, autor międzynarodowych bestsellerów *Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi* oraz *Jak przestać się martwić i zacząć żyć*, uważał Adlera za wybitnego psychologa, który przez całe życie zgłębiał ludzką naturę i jej ukryte zdolności. Wpływ koncepcji Adlera jest w dziełach Carnegiego bardzo wyraźny. Do idei Adlera w dużej mierze nawiązuje też książka *Siedem nawyków skutecznego działania* Stephena Coveya. Innymi słowy: **psychologię Adlera uważa się nie tyle za dziedzinę badań, ile za prawdę oczywistą, zbiór dogmatów i szczytowe osiągnięcie myśli ludzkiej**. Mówi się też jednak, że koncepcje Adlera wyprzedzały swój czas i nawet dziś nie udało się nam w pełni ich zrozumieć. Tak ogromny stanowiły przełom.

MŁODZIENIEC: Twoje teorie wywodzą się więc nie z filozofii greckiej, lecz z poglądów reprezentowanych przez psychologię Adlera?

FILOZOF: W rzeczy samej.

MŁODZIENIEC: Rozumiem. Jest jeszcze jedna podstawowa kwestia dotycząca twojego stanowiska, o którą chciałbym spytać – a mianowicie: czy jesteś filozofem, czy raczej psychologiem?

FILOZOF: Jestem filozofem. Żyję filozofią. Dla mnie psychologia Adlera to szkoła myślenia zbieżna z filozofią grecką, a ta **wszak jest filozofią**.

MŁODZIENIEC: Wszystko jasne. Zaczynamy.

DLACZEGO LUDZIE MOGĄ SIĘ ZMIENIAĆ?

MŁODZIENIEC: Zaczniemy od nakreślenia tematu rozmowy. Powiedziałeś, że ludzie mogą się zmieniać. A potem poszedłeś o krok dalej, mówiąc, że każdy może odnaleźć szczęście.

FILOZOF: Tak, każdy, bez wyjątku.

MŁODZIENIEC: Odłóżmy dysputę o szczęściu na później i najpierw zajmijmy się zmianą. Wszyscy chcieliby umieć się zmieniać. Ja na przykład. Potwierdzi to każdy przypadkowy przechodzień, którego o to zapytasz. Tylko dlaczego ludzie czują potrzebę zmieniania się? Istnieje tylko jedna prawidłowa odpowiedź: bo nie potrafią tego zrobić. Jeśli zmiana przychodziłaby ludziom z łatwością, nie marnowaliby tyle czasu na myślenie życzeniowe. Bez względu na to, jak bardzo tego pragną, ludzie się nie zmieniają. Właśnie dlatego tak wielu daje się wciągać w nowe religie, uczęszcza na wątpliwej skuteczności kursy samopomocy i wysłuchuje rozmaitych bająn o tym, jak to każdy może się zmienić. Czy się mylę?

FILOZOF: W odpowiedzi zapytam cię, dlaczego tak twardo obstajesz przy tym, że ludzie nie mogą się zmieniać?

MŁODZIENIEC: Oto dlaczego: mam przyjaciela, który od lat nie wychodzi z pokoju. Chciałby to zrobić, zastanawia się nawet nad znalezieniem jakiejś pracy, jeśli byłoby to możliwe. Chce się więc zmienić. Wprawdzie mówię to jako jego przyjaciel, ale zapewniam, że to bardzo poważny człowiek, który mógłby być wartościowym członkiem społeczeństwa. Szkopuł w tym, że boi się wyjść

z domu. Wystarczy, że da krok za próg, a serce zaczyna mu walić jak młotem, trzęsą mu się ręce i nogi. Sądzę, że to jakiś rodzaj neurozy albo panicznego lęku. Chce się zmienić, ale nie może.

FILOZOF: Jak sądzisz, co sprawia, że nie może wyjść?

MŁODZIENIEC: Nie jestem pewny. Może to wynikać z jego relacji z rodzicami albo z prześladowania w szkole lub w pracy. Może cierpi na jakąś traumę po tego rodzaju doświadczeniach. Ale równie dobrze może być na odwrót – w dzieciństwie był wychowywany pod kloszem i nie potrafi się zmierzyć z rzeczywistością. Po prostu nie wiem – a nie chcę grzebać w jego przeszłości albo sytuacji rodzinnej.

FILOZOF: Twierdzisz więc, że w przeszłości twój przyjaciel doświadczył czegoś, co stało się przyczyną traumy lub podobnego zjawiska, i w wyniku tego nie jest w stanie wyjść na zewnątrz?

MŁODZIENIEC: Oczywiście. Przed skutkiem jest przyczyna. To żadna filozofia.

FILOZOF: Przypuśćmy zatem, że przyczyna niemożności opuszczenia domu tkwi w sytuacji rodzinnej w dzieciństwie. Został skrzywdzony przez rodziców i osiągnął dorosłość, nie zaznawszy miłości. Właśnie dlatego boi się kontaktów z ludźmi i nie chce wychodzić na zewnątrz. Twoim zdaniem brzmi to przekonująco?

MŁODZIENIEC: Tak, to bardzo prawdopodobne. Sądzę, że takie doświadczenia byłyby bardzo traumatyczne.

FILOZOF: Powiedziałeś, że przed skutkiem jest przyczyna. Albo innymi słowy: o tym, kim teraz jestem (skutek), decydują wydarzenia z przeszłości (przyczyny). Czy dobrze zrozumiałem?

MŁODZIENIEC: Jak najbardziej.

FILOZOF: Wobec tego, jeśli twoim zdaniem obecny stan każdego z nas wynika z przeszłych wydarzeń, to czy nie mielibyśmy do czynienia z bardzo dziw-

ną sytuacją? Dostrzegasz to? Każdy, kto w dzieciństwie został skrzywdzony przez rodziców, musiałby doświadczać tego samego co twój przyjaciel i zostać odludkiem, bo w przeciwnym razie omawiana koncepcja nie miałaby sensu. Mam na myśli to, że przeszłość musiałaby rzeczywiście determinować terażniejszość, a przyczyna decydować o skutkach.

MŁODZIENIEC: Do czego konkretnie zmierzasz?

FILOZOF: Jeśli skupimy się wyłącznie na przeszłości i będziemy wszystko tłumaczyć powiązaniem przyczyn i skutków, otrzymamy coś, co nazywamy determinizmem. Wynika z tego bowiem, że nasza terażniejszość i przyszłość zostały już ukształtowane przez minione dzieje i nie da się ich zmienić. Czy się mylę?

MŁODZIENIEC: Twierdzisz zatem, że przeszłość nie ma znaczenia?

FILOZOF: Tak, z takiego założenia wychodzi psychologia Adlera.

MŁODZIENIEC: Rozumiem. To odrobinę wyjaśniałoby naszą różnicę zdań. Tylko jeśli przyjąłibyśmy twój wariant, czy nie oznaczałoby to, że w istocie mój przyjaciel odciął się od świata bez powodu? Twierdzisz przecież, że przypadki z przeszłości są bez znaczenia. Przykro mi, ale to absolutnie nie wchodzi w rachubę. Musi istnieć jakaś przyczyna jego pustelnicstwa*. Po prostu musi, bo inaczej byłoby to zupełnie niezrozumiałe!

FILOZOF: Rzeczywiście, byłoby to niezrozumiałe. Dlatego w psychologii Adlera mówimy nie o dawnych przyczynach, a raczej o aktualnych celach.

MŁODZIENIEC: Aktualnych celach?

* Autorzy nawiązują do zjawiska *hikikomori*, problemu społecznego trapiącego Japończyków. Polega on na długotrwałym zamknięciu się w domu i zerwaniu kontaktów ze społeczeństwem, nawet z najbliższą rodziną (przyp. kons.).

FILOZOF: Twój przyjaciel nie wychodzi na zewnątrz nie dlatego, że czuje się zagrożony. Pomyśl o tym na odwrót. **On nie chce wyjść na zewnątrz, tworzy więc stan zagrożenia.**

MŁODZIENIEC: Co...?

FILOZOF: Potraktuj to następująco. Twój przyjaciel najpierw obrał sobie za cel niewychodzenie, a teraz tworzy stany niepokoju i strachu, będące narzędziami do osiągnięcia tego celu. W psychologii Adlera nazywa się to **teleologią**.

MŁODZIENIEC: Chyba żartujesz! Mój przyjaciel wymyśla sobie niepokój i strach? Czy mam przez to rozumieć, że twoim zdaniem on po prostu symuluje chorobę?

FILOZOF: Nie symuluje choroby. Uczucia niepokoju i lęku u twojego przyjaciela są prawdziwe. Może też cierpieć na migreny i silne bóle brzucha. To także są jednak objawy, które stworzył, aby osiągnąć cel niewychodzenia.

MŁODZIENIEC: Nieprawda! Niemożliwe! To zbyt przygnębiające!

FILOZOF: Nie. Na tym polega różnica między etiologią (badaniem przyczyn) a teleologią (badaniem celu danego zjawiska, a nie jego przyczyn). Wszystko, o czym mi opowiedziałeś, bazuje na etiologii. **Dopóki pozostaniemy w sferze etiologii, nie zrobimy ani kroku naprzód.**

TRAUMA NIE ISTNIEJE

MŁODZIENIEC: Jeśli tak radykalnie stawiasz sprawę, to oczekuję obszernego wyjaśnienia. Zacznijmy od tego, na czym polega różnica między etiologią a teleologią.

FILOZOF: Powiedzmy, że się przeziębiłeś, masz wysoką gorączkę i poszedłeś do lekarza. Przypuśćmy następnie, że lekarz skwitowałby twoją chorobę następująco: „Wczoraj nie ubrałeś się wystarczająco ciepło i dlatego podłapałeś przeziębienie”. Czy satysfakcjonowałoby cię samo to wyjaśnienie?

MŁODZIENIEC: Oczywiście, że nie. Nie miałby dla mnie znaczenia powód – czy była to kwestia ubrania, deszczu, czy czegokolwiek innego. Liczyłyby się tylko objawy, fakt, że dokucza mi gorączka. Idę do lekarza po to, żeby zapisał mi lekarstwo, dał zastrzyk albo podjął dowolne inne specjalistyczne działania, jakich wymaga sytuacja.

FILOZOF: Pomimo to osoby, które wychodzą z etiologicznego punktu widzenia (w tym większość psychologów i psychiatrów), dowodziłyby tego, że cierpienia pacjenta wynikają z takiego a takiego powodu z przeszłości, potem zaś pocieszałyby go i powiedziały: „Sam widzisz, że to nie twoja wina”. Argument dotyczący tak zwanych traum jest typowy dla etiologii.

MŁODZIENIEC: Chwileczkę! Czy wobec tego zaprzeczasz istnieniu jakichkolwiek traum?

FILOZOF: Owszem, i to zdecydowanie.

MŁODZIENIEC: Co?! Czyż nie jesteś autorytetem w dziedzinie psychologii... choć może powinienem spytać: czy nie był nim Adler?

FILOZOF: **W psychologii Adлера zdecydowanie odrzuca się istnienie traum.** Była to zupełnie nowa, przełomowa koncepcja. Freudowski pogląd na traumę jest bezsprzecznie fascynujący. Freud uważał, że czyjeś wcześniejsze rany emocjonalne (traumy) są powodem późniejszego nieszczęścia. Jeśli potraktować życie człowieka jako obszerną narrację, łatwo dostrzec w nim przyczynowość i dramatyczne przemiany, które robią ogromne wrażenie i są niezwykle frapujące. Adler jednak, zaprzeczając motywowi traumy, twierdzi, co następuje: „Żadne doświadczenie samo w sobie nie jest przyczyną sukcesu albo niepowodzenia. Same szokujące doświadczenia – tak zwane traumy – nie przysparzają cierpień, to raczej my wykorzystujemy je w sposób sprzyjający naszym celom. Jesteśmy uwarunkowani nie przeżyтыми doświadczeniami, ale tym, jakie nadajemy im znaczenie”.

MŁODZIENIEC: Przetwarzamy je tak, jak nam pasuje?

FILOZOF: Właśnie. Zwróć uwagę na to, co podkreśla Adler, mówiąc, że człowiek nie jest uwarunkowany samymi doświadczeniami, ale **znaczeniem, jakie im nadaje**. Adler nie twierdzi, że straszliwe nieszczęścia, zaznane w dzieciństwie krzywdy czy inne tego rodzaju przypadki nie mają wpływu na kształtowanie osobowości. Ich wpływ jest silny. Za ważne należy jednak uznać to, że wpływy te tak naprawdę **niczego nie determinują**. Nasze życie jest podyktowane znaczeniami, jakie nadamy minionym doświadczeniom. Nie jest czymś, co ktoś ci narzuca, lecz czymś, co wybierasz sam i tylko ty decydujesz o tym, jak żyć.

MŁODZIENIEC: Dobrze, twierdzisz zatem, że mój przyjaciel jest odludkiem, bo to lubi? Bo właśnie tak wybrał? To poważna sprawa. Wierz mi, on tego wcale nie chce. To okoliczności zmusiły go do dokonania takiego wyboru. Nie miał innego wyjścia, jak tylko stać się takim, jaki jest teraz.

FILOZOF: Nie. Nawet jeśli założymy, że twój przyjaciel uważa siebie za niezdolnego do życia w społeczeństwie, bo został skrzywdzony przez rodziców, to ma swój **cel** w takim myśleniu.

MŁODZIENIEC: Co to za cel?

FILOZOF: Pierwszy, jaki się narzuca, to zapewne niewychodzenie na zewnątrz. Fabrykuje niepokój i lęk jako powody do pozostawania w domu.

MŁODZIENIEC: Tylko dlaczego nie chce wyjść? Właśnie w tym tkwi problem.

FILOZOF: Cóż, popatrz z perspektywy jego rodziców. Jak byś się czuł, gdyby twoje dziecko siedziało zamknięte w pokoju?

MŁODZIENIEC: Oczywiście martwiłbym się o nie. Chciałbym pomóc mu wrócić do ludzi, chciałbym, aby wydobrzało, i zastanawiałbym się nad tym, czy popełniłem jakieś błędy wychowawcze. Z pewnością byłbym bardzo zaniepokojony i na wszelkie możliwe sposoby starałbym się ułatwić mu powrót do normalnego życia.

FILOZOF: I właśnie na tym polega problem.

MŁODZIENIEC: Na czym?

FILOZOF: Jeśli przez cały czas będę siedział w swoim pokoju i nigdzie się z niego nie ruszał, rodzice zaczną się niepokoić. Mogę w ten sposób skupić całą ich uwagę na sobie. Będą się o mnie bardzo troszczyć i zawsze postępować jak z dzieckiem. Jeżeli zaś wyjdę za próg, choćby na krok, stanę się częścią bezimienną, na którą nikt nie zwraca uwagi. Otoczą mnie obcy i będę przeciętnikiem, jakich wielu, może nawet kimś gorszym. Nikt nie będzie szczególnie się o mnie troszczył... Takie historie ludzi żyjących w odosobnieniu nie są czymś niezwykłym.

MŁODZIENIEC: W takim razie, podążając za twoim tokiem rozumowania, mój przyjaciel osiągnął obrany cel i jest zadowolony z obecnej sytuacji?

FILOZOF: Wątpię, by był zadowolony, i jestem pewny, że nie czuje się szczęśliwy. Nie mam jednak wątpliwości co do tego, że podejmuje działania zgodne ze

swoim celem. Przypadek twojego przyjaciela nie jest wyjątkowy. **Każdy z nas żyje zgodnie z jakimś celem.** Tak mówi teleologia.

MŁODZIENIEC: Nie. Absolutnie się z tym nie zgadzam. Mój przyjaciel jest...

FILOZOF: Posłuchaj, jeśli będziemy mówić tylko o twoim przyjacielu, ta dyskusja zaprowadzi nas donikąd. Przerodzi się w proces *in absentia*, a to bezcelowe. Posłużmy się innym przykładem.

MŁODZIENIEC: Dobrze, zmienimy temat. Będzie to opowieść o czymś, co przytrafiło mi się zaledwie wczoraj.

FILOZOF: Doprawdy? Zamieniam się w słuch.

KSIĄŻKA, KTÓRA MOŻE ODMIENIĆ TWOJE ŻYCIE



FILOZOF: Krótko mówiąc, tajemnica wolności tkwi w byciu nielubianym przez innych.

MŁODZIENIEC: Że co? Na czym miałyby to polegać?

FILOZOF: Na tym, że ktoś może cię nie lubić. To dowód na to, że dążysz do wolności i jesteś wolny, oraz oznaka tego, iż żyjesz w zgodzie z własnymi zasadami.

MŁODZIENIEC: Ale... ale...

FILOZOF: Bycie nielubianym bezsprzecznie jest nieprzyjemne. Gdyby to było możliwe, człowiek chciałby żyć tak, aby wszyscy go lubili. Chciałby zaspokoić swoje pragnienie bycia docenianym. Ale starając się żyć tak, aby wszyscy cię lubili, wpędzisz się w straszliwą niewolę. Poza tym – to niemożliwe. Dążenie do wolności ma określoną cenę. Ceną wolności w relacjach międzyludzkich jest bycie nielubianym przez innych.

MŁODZIENIEC: Nie! Zupełnie się z tym nie zgadzam. Nie ma mowy, aby coś takiego można było nazwać wolnością. To szatański sposób myślenia, który prowadzi do złego.

FILOZOF: (...) Dopóki człowiek nie przestanie się przejmować cudzymi opiniami, dopóki będzie się obawiał popadnięcia w niełaszkę i nie pogodzi się z faktem, że być może nigdy nie zostanie doceniony, dopóty nie będzie w stanie podążać swoją drogą. Innymi słowy, taki człowiek nie będzie wolny.

MŁODZIENIEC: Chodzi więc o to, żeby być nielubianym przez innych?

FILOZOF: Chodzi o to, by **nie obawiać się bycia nielubianym**. Nie twierdzę, że powinieneś żyć tak, by być nielubianym, i w żadnym razie nie namawiam cię do złego. Nie myl tych pojęć. Odwaga bycia szczęśliwym obejmuje też odwagę bycia nielubianym. Kiedy zdobędziesz się na taką śmiałość, wszystkie relacje międzyludzkie przestaną być dla ciebie ciężarem.

ISBN: 978-83-7579-602-5



9 788375 796025