

The book cover features a light beige background with several abstract elements: a large teal circle in the upper left containing a dark blue leafy wreath; a large orange circle in the upper right with a white scalloped pattern; a yellow circle in the center with a white heart shape; a green circle in the lower right with a white heart shape; and a geometric orange pattern in the bottom left. A white vine with heart-shaped leaves winds across the middle.

Ichiro Kishimi  
Fumitake Koga

# ATRÉVETE A SER FELIZ

Descubre el poder  
de la psicología positiva  
y elige ser feliz cada día

zenith

Ichiro Kishimi y Fumitake Koga

# Atrévete a ser feliz

Descubre el poder de la psicología  
positiva y elige ser feliz cada día

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Shiawase ni naru yuki*

Primera edición: enero de 2022

Publicado originalmente en Japón como *Shiawase ni naru yuki*, por Diamond, Inc., Tokyo, en 2016.

Publicado por primera vez en España por Zenith, en 2022.

Esta edición ha sido publicada por acuerdo con Diamond, Inc., Tokyo, a cargo de Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo, a través de International Editors' Co., Barcelona.

© Ichiro Kishimi y Fumitake Koga, 2016

© Ichiro Kishimi y Fumitake Koga, en esta edición traducida al español (2022)

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-25069-2

Depósito legal: B. 19.380-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

## SUMARIO

Nota de los autores . . . . .	5
Preámbulo . . . . .	11

### Parte I.

#### **Esa mala persona y el pobre de mí**

¿Es la psicología adleriana una religión? . . . . .	21
El objetivo de la educación es la autonomía . . . . .	27
El respeto consiste en ver al otro tal cual es . . . . .	35
Interésate por lo que le interesa al otro . . . . .	41
Si tuviéramos el mismo corazón y la misma vida . . . . .	45
La valentía se contagia y el respeto también . . . . .	47
El verdadero motivo por el que «la gente no cambia» .	51
Tu «ahora» decide el pasado . . . . .	55
«Esa mala persona» y el «pobre de mí» . . . . .	59
La psicología adleriana no es cuestión de magia . . . . .	63

### Parte II.

#### **¿Por qué negar la recompensa y el castigo?**

El aula es un país democrático . . . . .	67
Ni elogios ni reprimendas . . . . .	71
El objetivo de la mala conducta . . . . .	75

¡Ódiame! ¡Abandóname! . . . . .	79
Si hay castigos, ¿desaparecerán los delitos? . . . . .	87
Violencia como forma de comunicación. . . . .	91
Enfadarse y regañar son lo mismo. . . . .	95
Elige la vida que quieres vivir. . . . .	99

Parte III.

**Del principio de la competencia  
al principio de la cooperación**

Niega el desarrollo basado en el elogio . . . . .	107
La recompensa promueve la competición. . . . .	111
La enfermedad de la comunidad . . . . .	115
Comenzamos la vida como seres incompletos . . . . .	119
Atreverse a ser uno mismo . . . . .	125
La conducta problemática va dirigida a ti . . . . .	129
Por qué queremos salvar a los demás . . . . .	133
La educación es amistad, no es un trabajo . . . . .	137

Parte IV.

**Da y te será dado**

Toda la alegría surge de la dicha de las relaciones inter- personales . . . . .	143
¿«Confías» o tienes «seguridad»? . . . . .	149
Por qué el trabajo es una tarea vital . . . . .	153
Todas las profesiones son respetables . . . . .	157
Lo importante es qué hacemos con lo que tenemos. . .	163
¿Cuántos buenos amigos tienes? . . . . .	169
Primero, cree . . . . .	173
La gente no se entiende. . . . .	177
La vida está hecha de tribulaciones, de «días insigni- ficantes». . . . .	181
Da y te será dado. . . . .	185

Parte V.  
**Elige la vida que amas**

El amor no es un flechazo .....	189
De «El arte de ser amado» a «El arte de amar».....	193
El amor es una tarea que llevan a cabo dos personas ..	197
Cambia el sujeto de tu vida .....	201
La autonomía consiste en separarse del «yo».....	205
¿A quién va dirigido ese amor? .....	209
Conseguir el amor de nuestros padres .....	213
Tenemos miedo a amar.....	219
No existe el amor predestinado .....	223
El amor es una decisión .....	227
Reelige tu estilo de vida .....	231
La vida es sencilla .....	235
A los amigos que construirán una nueva era .....	237
Epílogo.....	241



Parte I

ESA MALA PERSONA  
Y EL POBRE DE MÍ

El estudio del filósofo apenas había cambiado desde la última visita del joven, hacía ya tres años. Un manuscrito a medio escribir descansaba en un montón precario sobre el gastado escritorio. Encima, quizás para impedir que los papeles salieran volando con el viento, había una pluma antigua con incrustaciones de oro. Todo aquello le resultaba familiar al joven, casi como si fuera su propio despacho. Se fijó en varios libros que él también tenía, incluido uno que había leído justo la semana anterior. Recorrió con la mirada la estantería, que ocupaba toda una pared, y dejó escapar un suspiro. «No me conviene acomodarme demasiado. Tengo que seguir avanzando.»



## ¿ES LA PSICOLOGÍA ADLERIANA UNA RELIGIÓN?

JOVEN: Si he decidido venir a visitarte otra vez, si he tomado la firme decisión de olvidarme de Adler, es porque lo he pasado muy mal. Esta cuestión me ha angustiado más de lo que puedas imaginar. Así de atractivas me resultaban las ideas de Adler. Sin embargo, lo cierto es que, por mucho que me atrajeran, me despertaron dudas desde el principio. Y esas dudas tienen que ver con la propia «psicología adleriana».

FILÓSOFO: Hum, ¿qué quieres decir con eso?

JOVEN: Tal y como indica el nombre de «psicología adleriana», las ideas de Adler se consideran una corriente psicológica. Y, hasta donde yo sé, la psicología es, básicamente, ciencia. Sin embargo, hay varios aspectos de las ideas de Adler que me parecen decididamente acientíficos. Por supuesto, como se trata de un área de estudio que aborda la psique, entiendo que no se pueda expresar completamente en términos matemáticos. Es normal. El problema es que Adler habla de las personas en términos de «ideales». Pronuncia los mismos sermones empalagosos que los cristianos cuando hablan del amor al prójimo. Lo que me lleva a mi primera pregunta: ¿crees que la psicología adleriana es «ciencia»?

FILÓSOFO: Si te refieres a la definición estricta de ciencia, es decir, a una ciencia que cumpla con la condición de falsabilidad, entonces no, no lo es. Adler afirmó que su psicología era una «ciencia», pero cuando empezó a hablar del concepto de «sentimiento de comunidad», muchos de sus colegas se

distanciaron de él. Pensaban algo muy parecido a lo que piensas tú: «Eso no es ciencia».

JOVEN: Sí, esa es la respuesta natural de cualquiera que esté interesado en la psicología como ciencia.

FILÓSOFO: Es un debate que aún continúa, pero tanto el psicoanálisis de Freud como la psicología analítica de Jung o la psicología individual de Adler tienen aspectos que entran en conflicto con la definición de ciencia, porque no satisfacen la condición de la falsabilidad. Y eso es un hecho.

JOVEN: Ya veo. Hoy he traído una libreta y lo voy a poner por escrito. Dices que, estrictamente hablando... ¡no es ciencia! Pasemos a la siguiente pregunta: hace tres años te referiste a las ideas de Adler como «otra filosofía», ¿verdad?

FILÓSOFO: Sí, cierto. Creo que la psicología adleriana es una manera de pensar que sigue la misma línea que la psicología griega y que es, en sí misma, una filosofía. Pienso lo mismo acerca de Adler. Lo considero filósofo antes que psicólogo. Fue un filósofo que dio a su conocimiento un uso práctico en el contexto clínico. Así es como lo veo yo.

JOVEN: Muy bien, pues eso es precisamente a lo que me refiero. He reflexionado mucho acerca de las ideas de Adler y las he puesto en práctica, de verdad. No era en absoluto escéptico. Por el contrario, era como si esas ideas me hubieran llenado de una pasión febril, creía en ellas con todo mi corazón. Sin embargo, cada vez que intentaba ponerlas en práctica en el contexto educativo, me encontraba con una oposición abrumadora. Y no solo por parte del alumnado, sino también por parte de otros profesores. Claro que, si lo piensas, es lógico, porque estaba abordando la educación desde un sistema de valores completamente distinto al suyo e intentaba ponerlo en práctica por primera vez en ese contexto. Y luego me vinieron a la mente un grupo concreto de personas y comparé su experiencia con la mía. ¿Sabes de quién hablo?

FILÓSOFO: No, ¿de quién?

JOVEN: De los misioneros católicos que viajaron a tierras paganas durante la Era de los Descubrimientos.

FILÓSOFO: Ah.

JOVEN: África, Asia y las Américas. Esos misioneros católicos viajaron a territorios desconocidos donde el idioma, la cultura e incluso los dioses eran distintos, y los recorrieron para predicar las ideas en que creían. Como yo, que llegué al instituto decidido a defender las ideas de Adler. Aunque con mucha frecuencia conseguían difundir su fe, los misioneros también sufrieron opresión y, en ocasiones, los ejecutaban con métodos bárbaros. Cabe pensar que, de haber tenido el menor sentido común, se habrían dado media vuelta. Sin embargo, ¿cómo se explica entonces que tuvieran tanto éxito predicando acerca de un nuevo «dios» a los nativos de los lugares que visitaban? ¿Cómo consiguieron que los nativos abandonaran sus creencias? Tuvo que ser un trabajo muy duro. Anhelaba saber más, así que corrí a la biblioteca.

FILÓSOFO: Pero eso...

JOVEN: Un momento, que aún no he terminado. Mientras leía varios textos acerca de los misioneros en la Era de los Descubrimientos, se me ocurrió otra idea interesante. Si lo pensamos bien, ¿no es la filosofía de Adler una religión?

FILÓSOFO: Interesante...

JOVEN: Interesante y cierto, ¿verdad? Los ideales de los que habla Adler no son ciencia. Y al no ser ciencia, al final no es más que una cuestión de fe, de creer o no creer. Así que, de nuevo, no se trata más que de lo que uno siente. Es cierto que, desde nuestro punto de vista, las personas que no conocen a Adler pueden parecer una especie de salvajes primitivos que creen en falsos dioses. Nos sentimos en la obligación de enseñarles la «verdad» real y de salvarlos lo más rápido posible. Sin embargo, puede que, desde su punto de vista, los primitivos que adoran a falsos dioses seamos nosotros. Quizás seamos nosotros los que necesitamos salvación. ¿Estoy equivocado?

FILÓSOFO: No, creo que tienes razón.

JOVEN: Entonces, dime. ¿Qué diferencia hay entre la filosofía de Adler y la religión?

FILÓSOFO: La diferencia entre religión y filosofía... este es un

tema importante. Si dejas a un lado la existencia de «dios» y piensas en ello mientras hablamos, te será más fácil entenderlo.

JOVEN: Ah, ¿qué quieres decir?

FILÓSOFO: La religión, la filosofía e incluso la ciencia comparten un mismo punto de partida. ¿De dónde venimos? ¿Dónde estamos? ¿Cómo deberíamos vivir? La religión, la filosofía y la ciencia parten de esas preguntas básicas. En la antigua Grecia no se diferenciaba entre la filosofía y la ciencia. La raíz latina de la palabra «ciencia» es *scientia*, que significa, sencillamente, «conocimiento».

JOVEN: De acuerdo, la ciencia era así en aquel entonces. Pero yo te he preguntado acerca de la filosofía y de la religión. ¿En qué se diferencian?

FILÓSOFO: Creo que quizás sería mejor empezar hablando de lo que tienen en común. A diferencia de la ciencia, que se limita a investigar datos objetivos, la filosofía y la religión abordan también los conceptos humanos de «verdad», «bien» y «belleza». Esto es importantísimo.

JOVEN: Sí, lo sé. La filosofía y la religión se adentran en la psique humana. Pero, entonces, ¿dónde están los límites entre ambas? ¿En qué se diferencian? ¿Se trata solo de la cuestión de si dios existe?

FILÓSOFO: No, la diferencia más importante es la presencia o ausencia de una «historia». La religión explica el mundo mediante historias. Podríamos decir que los dioses son los protagonistas de las grandes historias que las religiones usan para explicar el mundo. Por el contrario, la filosofía rechaza las historias. Intenta explicar el mundo mediante conceptos abstractos que no tienen protagonistas.

JOVEN: ¿La filosofía rechaza las historias?

FILÓSOFO: Piénsalo así: en nuestra búsqueda de la verdad, caminamos sobre una larga vara que se extiende hasta adentrarse en la oscuridad. Dudamos del sentido común, nos hacemos una pregunta detrás de otra y seguimos caminando sobre esa vara, sin la menor idea de hasta dónde llega. Y, entonces, entre la negrura, oímos una voz que nos dice: «Más adelante no hay nada. La verdad está aquí».

JOVEN: Eh...

FILÓSOFO: Algunas personas dejan de atender a su voz interior y se detienen. Se bajan de la vara. ¿Encuentran la verdad ahí? No lo sé. Quizás sí o quizás no. Pero dejar de avanzar y saltar de la vara a mitad de camino es lo que yo llamo «religión». Con la filosofía, uno sigue caminando hasta el infinito. Da igual que los dioses estén ahí o no.

JOVEN: Entonces, ¿la filosofía, ese caminar hacia la eternidad, no ofrece respuestas?

FILÓSOFO: En griego antiguo, *philosophia* significaba «amor por el conocimiento». En otras palabras, la filosofía es el «estudio del amor por el conocimiento», y los filósofos son «amantes del conocimiento». Por el contrario, podríamos decir que, si alguien se convirtiera en un «sabio» completo que supiera todo lo que hay que saber, dejaría de ser un amante del conocimiento (filósofo). En palabras de Kant, el gigante de la filosofía moderna, «no se puede aprender filosofía. Solo se puede aprender a filosofar».

JOVEN: ¿A filosofar?

FILÓSOFO: Sí, eso. La filosofía es más una actitud ante la vida que un campo de estudio. La religión lo puede transmitir todo bajo el nombre de un dios. Puede transmitir la existencia de un ser omnisciente y omnipotente y comunicar las enseñanzas ofrecidas por ese dios. Es una manera de pensar que entra en conflicto directo con la filosofía.

Y quien afirma saberlo todo o se detiene en el camino hacia el conocimiento y el pensamiento, independientemente de que crea o no en la existencia de dios o de que tenga fe o no, se adentra en la religión. Eso es lo que opino yo sobre el asunto.

JOVEN: Dicho de otro modo, desconoces la respuesta.

FILÓSOFO: Sí, la desconozco. En cuanto pensamos que conocemos un tema, queremos explorar más allá. Siempre pensaré en mí, en otras personas y en el mundo. Por lo tanto, «desconoceré» hasta la eternidad.

JOVEN: Ja, ja, ja. Esa respuesta también es filosófica.

FILÓSOFO: En sus diálogos con los sofistas, que se autoca-

lificaban de sabios, Sócrates llegó a esta conclusión: «Solo sé que no sé nada». Sé que soy ignorante. Por el contrario, los sofistas, esos supuestos sabios, pretenden entenderlo todo y no saben nada de su propia ignorancia. En este sentido (el conocimiento de mi propia ignorancia), soy más sabio que ellos. Este es el contexto de la famosa frase de Sócrates.

JOVEN: Entonces, ¿qué me puedes enseñar tú, que no tienes respuestas y eres ignorante?

FILÓSOFO: No te enseñaré. Pensaremos y caminaremos juntos.

JOVEN: Ah, ¿hasta el final de la vara? ¿Sin bajarnos?

FILÓSOFO: Exacto. Sigue preguntando y sigue caminando, sin límites.

JOVEN: Estás muy seguro de ti mismo por mucho que digas que la sofistería no se sostiene. Muy bien. ¡Voy a sacudir la vara hasta hacerte caer!