

The book cover features a vibrant, abstract design. A large, light pink circle is the central focus, containing the title and authors' names. To its right is a solid orange circle, and below it is a large yellow circle. The background is a mix of these colors with various patterns: a brown cloud-like shape at the top left, a white geometric pattern of interconnected lines in the top right, and a series of concentric orange and white semi-circles on the left side. The overall aesthetic is modern and colorful.

Ichiro Kishimi  
Fumitake Koga

# ATRÉVETE A NO GUSTAR

Un simple libro puede cambiar tu vida

Libérate de tus miedos  
y alcanza la verdadera  
felicidad

Ichiro Kishimi y Fumitake Koga

# Atrévete a no gustar

Libérate de tus miedos y  
alcanza la verdadera felicidad

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 este 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).

Diríjase 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: *Kirawareru Yuki*

Primera edición: abril de 2018

First published in Japan by Diamond Inc., Tokyo, in 2013

First published in Spain by Zenith in 2018

This Spanish edition published by arrangement with Diamond Inc. in care of Tuttle-Mori Agency Inc., Tokyo, through International Editors'Co, Spain

© Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2013

© Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, in this translated edition 2018

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

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: 978-84-08-18416-4

Depósito legal: B. 6020 - 2018

Fotocomposición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

## SUMARIO

Introducción .....	11
--------------------	----

### La primera noche **El trauma no existe**

El «tercer gigante» desconocido .....	19
Por qué pueden cambiar las personas .....	23
El trauma no existe .....	27
La ira es un medio para conseguir un fin .....	31
Cómo vivir sin que el pasado nos controle.....	35
Sócrates y Adler.....	39
¿Te sientes bien contigo mismo?.....	41
Ser infeliz es una elección personal .....	45
La gente siempre elige no cambiar.....	49
Tu vida se decide aquí y ahora.....	53

### La segunda noche **Todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales**

Por qué no te gustas .....	59
Todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales.....	65

El sentimiento de inferioridad es una conjetura subjetiva	69
El complejo de inferioridad es una excusa . . . . .	73
Los fanfarrones también tienen sentimiento de inferioridad . . . . .	77
La vida no es una competición. . . . .	83
Tu aspecto solo te preocupa a ti. . . . .	87
De la lucha de poder a la venganza . . . . .	93
Admitir el error no es una derrota. . . . .	97
Superar las tareas con que nos encontramos a lo largo de la vida. . . . .	101
Hilos rojos y cadenas rígidas . . . . .	105
No te creas las «mentiras vitales» . . . . .	109
De la psicología de la pertenencia a la psicología de la práctica . . . . .	113

La tercera noche  
**No te ocupes de las tareas de los demás**

Niega el deseo de reconocimiento . . . . .	117
No vivas para satisfacer las expectativas de los demás. . . . .	121
Cómo separar las tareas . . . . .	127
No te ocupes de las tareas de los demás . . . . .	131
Cómo librarte de los problemas en las relaciones interpersonales. . . . .	135
Corta el nudo gordiano . . . . .	139
El anhelo de reconocimiento te arrebató la libertad. . . . .	145
Qué es la verdadera libertad. . . . .	149
Tienes en tus manos la clave de las relaciones interpersonales . . . . .	153

La cuarta noche  
**Dónde está el centro del mundo**

La psicología individual y el holismo . . . . .	159
El objetivo de las relaciones interpersonales es el sentimiento de comunidad . . . . .	163

¿Por qué solo me intereso por mí mismo? . . . . .	167
No eres el centro del mundo . . . . .	169
Escucha la voz de la comunidad más amplia . . . . .	173
Ni elogios ni reprimendas . . . . .	179
El método del aliento . . . . .	185
Cómo sentir que eres valioso . . . . .	189
Existir en el presente . . . . .	193
No sabemos hacer buen uso del yo . . . . .	197

La quinta noche  
**Vivir intensamente aquí y ahora**

El apego al yo nos ahoga . . . . .	205
De la autoafirmación a la autoaceptación . . . . .	209
La diferencia entre confianza y seguridad . . . . .	213
La esencia del trabajo es la contribución al bien común	219
Los jóvenes caminan por delante de los adultos . . . . .	223
La adicción al trabajo es una mentira vital . . . . .	227
Puedes ser feliz ahora . . . . .	231
Quienes quieren ser «especiales» recorren uno de dos caminos . . . . .	237
Atrévete a ser normal . . . . .	241
La vida es una serie de momentos . . . . .	245
Vive bailando . . . . .	247
Ilumina el aquí y ahora . . . . .	251
La mayor mentira vital . . . . .	255
Dar sentido a una vida aparentemente sin sentido . . . . .	259
Epílogo . . . . .	265



La primera noche  
EL TRAUMA NO EXISTE

El joven entró en el estudio y se desplomó sobre una silla. ¿Por qué estaba tan decidido a rechazar las teorías del filósofo? Le sobraban razones evidentes para ello. Carecía de seguridad en sí mismo y, ya desde su infancia, una profunda sensación de inferioridad respecto a su nivel académico y su aspecto físico no había hecho más que agravar la situación. Es posible que, en consecuencia, tendiera a preocuparse demasiado cuando la gente lo miraba. Sobre todo, parecía incapaz de alegrarse de la felicidad de los demás y se compadecía de sí mismo constantemente. Las afirmaciones del filósofo le parecían meras fantasías.

## EL «TERCER GIGANTE» DESCONOCIDO

JOVEN: Hace un momento has hablado de «otra filosofía», pero tenía entendido que tu especialidad era la filosofía griega clásica.

FILÓSOFO: Sí, la filosofía clásica ha sido clave en mi vida desde que era adolescente... Las grandes figuras intelectuales: Sócrates, Platón, Aristóteles... Ahora estoy traduciendo una obra de Platón y espero dedicar el resto de mi vida al estudio del pensamiento griego clásico.

JOVEN: Vale. Entonces ¿qué es esa «otra filosofía»?

FILÓSOFO: Es una nueva escuela de psicología que el psiquiatra austriaco Alfred Adler desarrolló a principios del siglo xx. En su país suelen llamarla psicología adleriana.

JOVEN: Vaya. Jamás hubiera pensado que un especialista en filosofía clásica pudiera interesarse por la psicología.

FILÓSOFO: La verdad es que no sé demasiado acerca de otras orientaciones psicológicas. Sin embargo, creo que la psicología adleriana está claramente alineada con la filosofía clásica y que es un ámbito de estudio de pleno derecho.

JOVEN: Conozco por encima la psicología freudiana y junguiana. Es un campo fascinante.

FILÓSOFO: Efectivamente, Freud y Jung son muy conocidos incluso aquí. Adler fue uno de los miembros fundadores de la Sociedad Psicoanalítica de Viena, dirigida por Freud. Sin embargo, sus ideas contravenían las de Freud, así que abandonó el grupo y propuso una «psicología individual» basada en sus propias teorías.

JOVEN: ¿Psicología individual? Otra palabra extraña. Entonces, Adler fue discípulo de Freud, ¿no?

FILÓSOFO: No, no lo fue, aunque mucha gente cree, erróneamente, que sí. Hay que aclararlo. Para empezar, Adler y Freud tenían aproximadamente la misma edad y, en tanto que investigadores, forjaron una relación de iguales. En este aspecto, Adler era muy distinto a Jung, que consideraba a Freud como una figura paterna. Aunque solemos asociar la psicología a Freud y a Jung, en todo el mundo se suele reconocer a Adler como a uno de los tres gigantes del campo, junto a Freud y Jung.

JOVEN: Ya veo. Tendría que haber estudiado más.

FILÓSOFO: Es normal que no hayas oído hablar de Adler. Él mismo dijo que «llegará un momento en el que nadie recordará mi nombre y es posible que incluso nuestra escuela caiga en el olvido». Y añadió que no importaba. Con ello quería decir que si su escuela de pensamiento se olvidaba, significaría que sus ideas habían superado los límites de una única área de estudio y se habían convertido en algo habitual, en un pensamiento compartido por todos. Por ejemplo, Dale Carnegie, que escribió los éxitos internacionales *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* y *Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida*, describió a Adler como «un gran psicólogo que dedicó su vida a investigar a las personas y sus habilidades latentes». La influencia de Adler es evidente en toda su obra. Y gran parte del contenido de *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, de Stephen Covey, evoca también las ideas de Adler. Dicho de otro modo, la psicología adleriana no es un área de estudio en el sentido estricto de la palabra, sino que suele aceptarse como una visión, como una culminación de verdades y de la comprensión humana. Sin embargo, se dice que las ideas de Adler se adelantaron un siglo a su época, y ni siquiera hoy hemos llegado a entenderlas del todo. Fue muy innovador.

JOVEN: Entonces, no has desarrollado tus teorías a partir de la filosofía clásica, sino desde la perspectiva de la psicología adleriana.

FILÓSOFO: Así es.

JOVEN: Muy bien. Quisiera preguntarte una cosa más acerca de tu postura básica. ¿Eres filósofo o psicólogo?

FILÓSOFO: Soy filósofo, una persona que vive la filosofía. Y, para mí, la psicología adleriana es una forma de pensamiento alineada con la filosofía clásica, y eso sí que es filosofía.

JOVEN: De acuerdo. Empecemos entonces.

## POR QUÉ PUEDEN CAMBIAR LAS PERSONAS

JOVEN: Empecemos por plantear los temas de conversación. Afirmas que las personas podemos cambiar. Y entonces, vas un paso más allá y afirmas que todos podemos encontrar la felicidad.

FILÓSOFO: Sí, todos. Sin excepción.

JOVEN: Empecemos por la cuestión del cambio, y ya hablaremos de la felicidad más adelante. Todo el mundo desea poder cambiar. Yo lo deseo y estoy seguro de que si preguntáramos a cualquiera por la calle, diría lo mismo. Pero ¿por qué quiere cambiar todo el mundo? Solo hay una respuesta posible: porque no pueden cambiar. Si cambiar fuera fácil, no pasaríamos tanto tiempo deseando poder hacerlo. Por mucho que lo deseen, las personas no pueden cambiar. Y por eso siempre hay tanta gente dispuesta a adoptar religiones nuevas, a asistir a dudosos seminarios de autoayuda y a escuchar a cualquiera que predique que todos podemos cambiar. ¿Acaso me equivoco?

FILÓSOFO: Bueno, te responderé con otra pregunta. ¿Por qué estás tan convencido de que las personas no pueden cambiar?

JOVEN: Muy sencillo. Tengo un amigo que lleva varios años sin salir de su habitación. Desea salir y cree que incluso le gustaría trabajar, si fuera posible. Así que quiere cambiar su forma de ser. Aunque yo sea parcial por ser su amigo, te garantizo que es una persona muy seria que podría ser muy

útil a la sociedad... si no fuera porque tiene miedo a salir de su habitación. El mero hecho de poner un pie fuera de la misma le provoca palpitaciones y temblores en brazos y piernas. Supongo que es una especie de neurosis o de ataque de pánico. Quiere cambiar, pero no puede.

FILÓSOFO: ¿Qué crees que le impide salir?

JOVEN: No estoy seguro. Quizá se deba a que tiene mala relación con sus padres o a que sufrió acoso en la escuela o en el trabajo. Es posible que algo así le causara un trauma. Aunque también podría ser por todo lo contrario: quizá lo mimaron demasiado durante la infancia y ahora no puede enfrentarse a la realidad. Lo cierto es que no lo sé y no puedo husmear en su pasado o en su situación familiar.

FILÓSOFO: Entonces, crees que a tu amigo le sucedió algo en el pasado que le provocó un trauma, o algo similar, y que, en consecuencia, ahora no puede salir a la calle.

JOVEN: Claro. Para que haya un efecto, antes debe haber una causa. Eso no tiene misterio alguno.

FILÓSOFO: Entonces es posible que la causa de su incapacidad para salir de su habitación se halle en algo que le sucedió durante la infancia. Sus padres lo maltrataban y llegó a la edad adulta sin haber experimentado amor. Por eso tiene miedo a relacionarse con la gente y no puede salir. Es plausible, ¿verdad?

JOVEN: Sí, absolutamente. Imagino que sería una situación muy complicada.

FILÓSOFO: También has dicho que «para que haya un efecto, antes debe haber una causa». En otras palabras, la persona que soy ahora (el efecto) está condicionada por acontecimientos pasados (las causas). ¿Te he entendido bien?

JOVEN: Sí.

FILÓSOFO: Entonces, si, como dices, el aquí y ahora de todo el mundo fuera consecuencia de acontecimientos pasados, ¿no crees que todo sería muy raro? ¿No lo ves? Todos los que hubieran sufrido maltratos a manos de sus padres tendrían que sufrir los mismos efectos que tu amigo y convertirse en reclusos. De no ser así, la idea no se sostiene. Me

refiero a la idea de que el pasado determina el presente y de que las causas controlan los efectos.

JOVEN: ¿Adónde quieres ir a parar exactamente?

FILÓSOFO: A que si nos centramos solo en las causas pasadas e intentamos explicar las cosas únicamente mediante la relación de causa y efecto, acabamos en el «determinismo». Porque lo que afirmamos es que nuestro presente y nuestro futuro ya han sido decididos por el pasado y son inalterables. ¿Me equivoco?

JOVEN: ¿Qué sugieres, entonces? ¿Que el pasado no importa?

FILÓSOFO: Sí, esa es la postura de la psicología adleriana.

JOVEN: Ya veo. Los puntos de conflicto parecen más claros ahora. Sin embargo, si aceptamos tu versión, ¿no significaría eso que no hay motivo alguno para que mi amigo no pueda salir? Porque afirmas que lo que haya sucedido en el pasado carece de importancia. Y lo siento, pero eso es imposible. Tiene que haber algún motivo que explique su reclusión. Tiene que haberlo, o no habría explicación.

FILÓSOFO: Efectivamente, no habría explicación. Así que en la psicología adleriana no pensamos tanto en términos de «causas» pasadas como de «propósitos» presentes.

JOVEN: ¿Propósitos presentes?

FILÓSOFO: Tu amigo se siente inseguro y, en consecuencia, no puede salir. Dale la vuelta. No quiere salir y, en consecuencia, crea un estado de ansiedad.

JOVEN: ¿Cómo dices?

FILÓSOFO: Plantéatelo así. Tu amigo ya tenía el propósito de no salir y ha fabricado un estado de ansiedad y de miedo como medio de alcanzar su objetivo. Es lo que la psicología adleriana llama «teleología».

JOVEN: ¡Estarás de broma! ¿Dices que mi amigo ha imaginado su ansiedad y su miedo? Ahora me dirás que finge estar enfermo.

FILÓSOFO: No, no finge estar enfermo. La ansiedad y el miedo que siente tu amigo son muy reales. Es posible que de vez en cuando incluso sufra migrañas y dolores de estómago

intensos. Sin embargo, también son síntomas que ha creado para alcanzar el objetivo de no salir.

JOVEN: ¡No es cierto! ¡Imposible! ¡Es demasiado deprimente!

FILÓSOFO: No. Esa es la diferencia entre la «etiología» (el estudio de la causa de las cosas) y la teleología (el estudio del propósito, no de las causas, de cualquier fenómeno dado). Todo lo que me has dicho hasta ahora tiene que ver con la etiología. Y mientras permanezcamos en la etiología, no avanzaremos ni un solo paso.

## EL TRAUMA NO EXISTE

JOVEN: Si vas a hacer afirmaciones tan contundentes, me gustaría que lo explicaras bien. Para empezar, ¿cuál es la diferencia entre la etiología y la teleología?

FILÓSOFO: Imagina que estás resfriado y tienes mucha fiebre y vas al médico. Ahora imagina que el médico te dice que la causa de tu enfermedad es que, ayer, cuando saliste, no te abrigaste lo suficiente y, en consecuencia, te resfriaste. ¿Te quedarías contento con eso y te irías a casa?

JOVEN: Por supuesto que no. No me importaría por qué estoy resfriado; si es porque no iba abrigado, o porque llovió o por lo que fuera. Lo que me importaría son los síntomas, que me encuentro mal y tengo fiebre. Si voy al médico, es porque necesito que me recete un medicamento, inyecciones o el tratamiento que estime necesario.

FILÓSOFO: Y, sin embargo, las personas que adoptan una postura etiológica (lo que incluye a la mayoría de psicólogos y psiquiatras) dirían que tu sufrimiento actual deriva de esta o aquella causa del pasado y, entonces, acabarían con una frase de consuelo del tipo: «Así que ya lo ves, no es culpa tuya». El argumento alrededor de los supuestos traumas es característico de la etiología.

JOVEN: ¡Un momento! ¿Acaso estás diciendo que los traumas no existen?

FILÓSOFO: Exacto. Absolutamente.

JOVEN: ¿Cómo? Pero ¿no eres o, mejor dicho, no era Adler una autoridad en psicología?

FILÓSOFO: La psicología adleriana niega tajantemente el trauma, lo que en la época fue una postura nueva y revolucionaria. La visión freudiana del trauma es, sin duda, fascinante. Freud afirmaba que las heridas psíquicas pasadas (los traumas) de alguien son la causa de su infelicidad presente. Tratar la vida de una persona como una narrativa ofrece una idea de causalidad que se entiende fácilmente y una sensación de desarrollo dramático que deja impresiones fuertes y resulta extraordinariamente atractiva. Sin embargo, Adler niega el argumento del trauma y afirma que «ninguna experiencia es, en sí misma, la causa de nuestro éxito o de nuestro fracaso. No sufrimos por el *shock* de lo que experimentamos (el supuesto trauma), sino que hacemos de ello lo que más convenga a nuestros propósitos. Nuestras experiencias no nos determinan: lo que resulta determinante es el significado que les atribuimos».

JOVEN: Entonces, ¿hacemos de ellas lo que más conviene a nuestros objetivos?

FILÓSOFO: Exacto. Fíjate en lo que dice Adler cuando afirma que no estamos determinados por nuestras experiencias, sino por «el significado que les atribuimos». No dice que la experiencia de una desgracia terrible, de maltrato durante la infancia o de incidentes de este tipo no influya en el proceso de construcción de la personalidad. De hecho, influye y mucho. Sin embargo, lo importante es que esas experiencias no son determinantes. Somos nosotros quienes determinamos nuestras vidas en función del significado que atribuyamos a esas experiencias del pasado. La vida no es algo que alguien nos da, sino algo que elegimos nosotros mismos, y también somos nosotros quienes decidimos cómo vivirla.

JOVEN: Muy bien. Entonces, lo que dices es que mi amigo se ha encerrado en su habitación porque ha elegido vivir así. Esto es muy serio. Créeme, no es lo que quiere. Como mucho, diría que es algo que se ha visto obligado a elegir debido a las circunstancias. No ha tenido otra opción que convertirse en quien es ahora.

FILÓSOFO: No. Incluso si tu amigo piensa de verdad que «no tengo un lugar en esta sociedad porque mis padres me maltrataron», es porque su «propósito» es pensar así.

JOVEN: ¿Qué tipo de propósito es ese?

FILÓSOFO: Probablemente, el más inmediato sea el de «no salir». Y crea la ansiedad y el miedo como los motivos que lo llevan a quedarse en casa.

JOVEN: Pero ¿por qué no quiere salir? Ahí radica el problema.

FILÓSOFO: Bueno, ponte en el lugar de los padres. ¿Cómo te sentirías si tu hijo no quisiera salir de su habitación?

JOVEN: Evidentemente, me preocuparía. Querría ayudarlo a volver a la sociedad. Querría que estuviera bien y me preguntaría si me equivoqué en algo al criarlo. Estoy seguro de que estaría muy preocupado y de que haría todo lo que estuviera en mi mano para ayudarlo a recuperar una existencia normal.

FILÓSOFO: Ahí radica el problema.

JOVEN: ¿Dónde?

FILÓSOFO: Si me quedo siempre en mi habitación, mis padres se preocuparán y conseguiré que me dediquen toda su atención. Serán muy cuidadosos en todo lo que me concierna y me tratarán con guantes de seda. Por el contrario, si doy un solo paso fuera de casa, me convertiré en parte de una masa sin rostro a la que nadie presta atención. Estaré rodeado de gente a la que no conozco y acabaré formando parte de la mediocridad... o ni siquiera eso. Y ya nadie me tratará de manera especial... Este tipo de historias son habituales en personas que se recluyen en casa.

JOVEN: En este caso, y si sigo tu línea de razonamiento, mi amigo ha cumplido su propósito y está satisfecho con su situación actual, ¿es eso?

FILÓSOFO: Dudo que esté satisfecho, y estoy seguro de que tampoco es feliz. Sin embargo, no cabe duda de que está realizando acciones alineadas con su propósito. No es algo exclusivo de tu amigo. Todos vivimos alineados con algún propósito. Eso es lo que nos dice la teleología.

JOVEN: Ni hablar. Lo rechazo, es totalmente inaceptable. Mira, mi amigo es...

FILÓSOFO: Escucha. Esta discusión no va a llegar a ningún sitio si seguimos hablando de tu amigo. Se convertirá en un juicio *in absentia*, y eso no sirve de nada. Usemos otro ejemplo.

JOVEN: Como quieras. A ver qué te parece este. Es mi propia historia acerca de algo que sucedió ayer.

FILÓSOFO: Soy todo oídos.