

# A CORAGEM DE SER FELIZ

Título original: *Shiawase Ni Naru Yuki*

Copyright © Ichiro Kishimi e Fumitake Koga 2016

Copyright © Ichiro Kishimi e Fumitake Koga nesta edição traduzida em 2020

Copyright da tradução © 2020 por GMT Editores Ltda.

Publicada originalmente no Japão como *Shiawase Ni Naru Yuki* por Diamond Inc.,  
Tóquio, em 2016.

Primeira publicação no Brasil pela Editora Sextante, em 2020.

A edição brasileira foi publicada em acordo com Diamond Inc. por meio da Tuttle-Mori  
Agency Inc., Tóquio, por intermédio de Chandler Crawford Agency, Massachusetts,  
EUA.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou  
reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

*tradução:* Débora Chaves

*preparo de originais:* Sibelle Pedral

*revisão:* Melissa Lopes Leite e Tereza da Rocha

*diagramação:* Valéria Teixeira

*capa:* DuatDesign

*imagem de capa:* Jim McKinley/Getty Images

*e-book:* Hondana

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

K66c

Kishimi, Ichiro, 1956-

A coragem de ser feliz [recurso eletrônico] / Ichiro Kishimi, Fumitake  
Koga; tradução de Débora Chaves. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante,  
2020.

recurso digital

Tradução de : The courage to be happy

Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions

Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-65-5564-035-9 (recurso eletrônico)

1. Autorrealização (Psicologia). 2. Felicidade. 3. Adler, Alfred, 1870-  
1937. 4. Psicologia adleriana. 5. Livros eletrônicos. I. Koga, Fumitake. II.

Chaves, Débora. III. título.

20-65270

CDD: 158.1

CDU: 159.942

---

Todos os direitos reservados, no Brasil, por

GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)

[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)

## NOTA DOS AUTORES

Embora figure ao lado de Sigmund Freud e Carl Gustav Jung como um dos nomes mais importantes do mundo da psicologia, Alfred Adler foi durante muitos anos um gigante esquecido. Por meio de um diálogo entre um jovem e um filósofo, método tradicional da filosofia grega, este livro oferece uma introdução ao pensamento de Adler, considerado um estudioso anos-luz à frente de seu tempo.

São apenas dois personagens: um filósofo que se dedica ao estudo da filosofia grega e da psicologia adleriana e um jovem com uma visão pessimista em relação à vida. Na obra anterior, *A coragem de não agradar*, o jovem questionou o filósofo sobre o verdadeiro significado da seguinte afirmação, baseada nas ideias de Adler: “As pessoas podem mudar. E não apenas isso, elas podem alcançar a felicidade.” O filósofo apresentou as seguintes respostas:

- Problemas pessoais não existem. Todos os problemas são de relacionamento interpessoal.
- Não devemos ter medo de não agradar. Ser livre é não agradar às outras pessoas.
- Não é que você não tenha habilidade. Você simplesmente não tem coragem.
- Nem o passado nem o futuro existem. Há apenas o “aqui e agora”.

O jovem se revoltou contra essas declarações radicais, mas, ao conhecer as ideias de Adler sobre a “sensação de comunidade”, aceitou as palavras do filósofo e decidiu mudar.

O diálogo narrado neste livro ocorre três anos depois. O jovem se tornou professor com a intenção de colocar em prática as ideias de Adler e agora, mais uma vez, visita o filósofo. Eis algumas de suas opiniões: *A psicologia*

*adleriana não passa de um monte de teorias vazias. Você está tentando seduzir e corromper os jovens com as ideias de Adler. Preciso me distanciar de ideias tão perigosas.*

De que maneira devemos trilhar o caminho da felicidade revelado no livro anterior? O pensamento de Adler, que parece puro idealismo, é de fato uma filosofia que pode ser praticada? E qual foi a escolha mais importante que Adler fez na vida?

Esta é a conclusão de uma obra em dois volumes que analisa a essência de Alfred Adler e sua psicologia da coragem. Acompanhando o jovem que contestou Adler e se revoltou contra suas teorias, descubra você mesmo qual é a verdadeira coragem de que precisamos.

# SUMÁRIO

## PREÂMBULO

### PARTE I

#### *“Aquele pessoa malvada” e “coitadinho de mim”*

A psicologia adleriana é uma religião?

O objetivo da educação é a autossuficiência

Respeito é ver a pessoa como ela é

Preocupe-se com as preocupações das outras pessoas

Se tivéssemos o mesmo sentimento e a mesma vida

A coragem é contagiosa, assim como o respeito

A verdadeira razão pela qual as pessoas não conseguem mudar

Seu agora decide o passado

“Aquele pessoa malvada” e “coitadinho de mim”

A psicologia adleriana não é mágica

### PARTE II

#### *Por que negar recompensa e punição?*

A sala de aula é uma nação democrática

Não repreenda e não elogie

Qual é o objetivo do comportamento problemático?

Me odeie! Desista de mim!

Se houver punição, o crime deixa de existir?

Violência em nome da comunicação

Irritar-se e repreender são sinônimos

Cada um pode escolher a própria vida

### PARTE III

## *Do princípio da competição ao princípio da cooperação*

Recuse o desenvolvimento baseado no elogio  
A recompensa leva à competição  
A doença da comunidade  
A vida começa na incompletude  
A coragem de ser quem você é  
Esse comportamento problemático tem um alvo: você  
Por que alguém deseja se tornar um salvador  
Educação é amizade, não trabalho

### PARTE IV

#### *Deem, e lhes será dado*

Toda alegria é a alegria do relacionamento interpessoal  
Garantia ou confiança?  
Por que o trabalho se torna uma tarefa da vida  
Todas as profissões são honradas  
O importante é o uso que se faz desse equipamento  
Quantos amigos de verdade você tem?  
Antes de tudo, acredite  
As pessoas nunca se entendem  
A vida é feita de “dias comuns”  
Deem, e lhes será dado

### PARTE V

#### *Escolha a vida que você ama*

O amor não é algo que simplesmente acontece  
Da “arte de ser amado” para a “arte de amar”  
O amor é uma tarefa a ser cumprida a dois  
Mude o foco da vida  
Autossuficiência é se libertar do “eu”  
A quem esse amor é direcionado?

Como conquistar o amor dos pais?  
As pessoas têm medo de amar  
Não existe uma pessoa destinada a você  
O amor é uma decisão  
Escolha novamente seu estilo de vida  
Adote a simplicidade  
Aos amigos que viverão na nova era

POSFÁCIO

Deveria ser uma visita mais alegre e amigável. “Espero que não se importe se, em algum momento, eu voltar aqui para visitá-lo, mas como um amigo. E não vou tentar rebater seus argumentos.” O jovem disse essas palavras no dia em que foi embora. Passados três anos, ele estava de volta ao gabinete do filósofo com intenções bem diferentes. O jovem tremia diante da gravidade do que estava prestes a confessar. Sentia-se perdido, sem saber por onde começar.

## PREÂMBULO

Filósofo: Muito bem. Quer me dizer o que está acontecendo?

Jovem: Você quer saber por que voltei? Bem, infelizmente não estou aqui para bater papo e rever um velho amigo. Tenho certeza de que você está ocupado, mas eu também estou com pouco tempo para essas coisas. Portanto, como deve ter imaginado, foi uma questão urgente que me trouxe aqui.

Filósofo: Sim, é o que parece.

Jovem: Tenho refletido muito. Fiquei mais preocupado e perturbado do que deveria e analisei tudo em detalhes. Então tomei uma decisão muito séria e resolvi vir aqui comunicá-la a você. Sei que tem muito que fazer, mas, por favor, me ouça esta noite. Será provavelmente minha última visita.

Filósofo: O que houve?

Jovem: Ainda não adivinhou? É o problema que vem me afligindo há muito tempo: “Devo ou não desistir de Adler?”

Filósofo: Ah, entendo.

Jovem: Vou direto ao ponto: as ideias de Adler são mistificações. Puro charlatanismo. Na verdade, vou além e digo que são ideias perigosas, até mesmo nocivas. Embora você seja livre para escolher em que acreditar, eu gostaria, se possível, que me ouvisse em silêncio. Como já disse, esta é minha última visita. Preciso desistir completamente de Adler, diante de você e com este sentimento em meu coração.

**Filósofo:** Foi algum acontecimento que desencadeou isso?

**Jovem:** Vou falar sobre isso com calma e de maneira organizada. Primeiro, você se lembra daquele dia, há três anos, quando nos vimos pela última vez?

**Filósofo:** Claro que me lembro. Era um dia de inverno, e tudo estava branco, coberto de neve.

**Jovem:** Verdade, estava mesmo. O céu noturno tinha um azul lindo, e era lua cheia. Influenciado pelas ideias de Adler, dei um importante passo à frente naquele dia. Deixei meu emprego na biblioteca da universidade e consegui uma vaga como professor na escola onde cursei o ensino fundamental. Achei que iria gostar de colocar em prática uma forma de educação baseada nas ideias de Adler e levá-la para o maior número possível de crianças.

**Filósofo:** E essa não foi uma decisão fantástica?

**Jovem:** Sem dúvida. Na época, eu era puro idealismo. Não conseguia me controlar e guardar essas ideias maravilhosas e transformadoras só para mim. Tinha que fazer com que mais pessoas as compreendessem. Mas quem? Cheguei a uma conclusão. Os adultos, que deixaram de ser puros e inocentes, não eram os únicos que precisavam conhecer Adler. Apresentar as ideias de Adler às crianças, que serão a próxima geração, faria com que o pensamento dele continuasse evoluindo. Essa foi a missão que assumi. Meu fogo interior estava tão forte que eu poderia ter me queimado.

**Filósofo:** Entendo. Você só consegue falar sobre isso usando os verbos no passado?

**Jovem:** Exatamente. Essas coisas já fazem parte do passado. Mas, por favor, não me entenda mal. Não perdi a esperança nos meus alunos. Muito menos desisti do que diz respeito à educação em si. Simplesmente perdi a esperança

em Adler – o que significa que perdi a esperança em você.

**Filósofo:** Por que isso aconteceu?

**Jovem:** Bem, cabe a você refletir e perguntar a si mesmo! As ideias de Adler não têm utilidade na sociedade atual, não passam de abstrações, teorias vazias. Especialmente aquele princípio da educação que diz que não se deve elogiar nem repreender. E, só para você saber, eu segui fielmente esse princípio. Não elogiei, tampouco repreendi ninguém. Não elogiei notas perfeitas em provas nem um trabalho minucioso de limpeza. Não repreendi ninguém por esquecer o dever de casa ou por fazer bagunça na sala de aula. Qual você acha que foi o resultado?

**Filósofo:** Você tem uma turma indisciplinada?

**Jovem:** Totalmente. Mas, quando penso sobre tudo isso agora, acho que foi natural. A culpa foi minha, por me deixar levar por tanta charlatanice.

**Filósofo:** E o que fez a respeito disso?

**Jovem:** Nem preciso dizer que, em relação aos alunos que se comportavam mal, escolhi o caminho da repreensão rigorosa. Você provavelmente vai minimizar a situação e me dizer que foi uma solução boba. Mas, veja bem, não sou uma pessoa que se ocupa apenas da filosofia e se perde em devaneios. Sou um educador que vive e lida com situações reais, que cuida da vida e do destino dos estudantes. Afinal, a realidade à nossa frente nunca espera – ela está em constante movimento. Você não pode simplesmente ficar indiferente e não fazer nada!

**Filósofo:** E esse caminho foi eficaz?

**Jovem:** Repreendê-los não fará mais diferença, porque agora eles me desprezam. Acham que sou um fraco. Para ser sincero, em alguns momentos

invejo os professores de antigamente, quando o castigo físico era permitido e até mesmo comum.

**Filósofo:** Não é uma situação simples.

**Jovem:** Verdade. Para que não haja nenhum mal-entendido, não estou me deixando levar pelas emoções nem ficando irritado. Estou apenas repreendendo, de maneira racional, como último recurso para fins educacionais.

**Filósofo:** Foi então que você sentiu que queria desistir de Adler?

**Jovem:** Bem, mencionei isso só para dar um bom exemplo. As ideias de Adler são certamente extraordinárias. Elas colocam em xeque nosso sistema de valores e nos levam a sentir como se o céu nublado acima de nós estivesse clareando; como se a vida mudasse. Parecem irrepreensíveis, a própria verdade universal. Mas a questão é que o único lugar em que elas se sustentam é bem aqui, neste gabinete. Uma vez que você abre a porta e mergulha no mundo real, as ideias de Adler se revelam muito ingênuas. Os argumentos que apresentam são impraticáveis, apenas idealismos superficiais. Você inventou um mundo que atende aos seus propósitos aqui nesta sala e se deixa levar por devaneios. Não sabe nada sobre o mundo real e as pessoas que vivem nele!

**Filósofo:** Entendo... E então?

**Jovem:** Uma maneira de educar em que não se elogia nem se castiga? Que incentiva a autonomia e deixa os alunos à própria sorte? Isso equivale a renunciar aos nossos deveres profissionais como educadores. A partir de agora, vou lidar com as crianças de uma forma bem diferente da que Adler idealizou. Não me importo se é certa ou errada. Não tenho escolha. Vou elogiar e vou repreender. E, naturalmente, também terei que ser duro nas punições.

**Filósofo:** Só para eu ter certeza: você não vai parar de trabalhar como educador, vai?

**Jovem:** Claro que não. Nunca vou desistir de ser um educador, porque esse é o caminho que escolhi. Não é uma ocupação, mas uma maneira de viver.

**Filósofo:** É muito reconfortante ouvir isso.

**Jovem:** Então você acha que isso é um problema apenas dos outros? Se é para continuar como educador, tenho que desistir de Adler aqui e agora. Se eu não fizer isso, estarei renunciando às minhas responsabilidades profissionais e abandonando meus alunos. Estou com a faca no pescoço. Qual é a sua resposta?

**Filósofo:** Em primeiro lugar, permita-me fazer uma correção. Você usou a palavra “verdade” mais cedo, mas não estou apresentando Adler como uma verdade absoluta, imutável. Pode-se dizer que o que estou fazendo é prescrever óculos de grau. Muitas pessoas passaram a enxergar melhor graças a esses óculos. Por outro lado, algumas dizem que sua visão ficou mais borrada do que antes. Eu não pretendo forçar essas pessoas a usar as “lentes” de Adler.

**Jovem:** Ah, então você desistiu delas?

**Filósofo:** Não. Vamos pensar assim: não há outra forma de pensamento tão fácil de interpretar mal e tão difícil de entender corretamente quanto a psicologia adleriana. A maior parte das pessoas que afirmam “conhecer Adler” confunde seus ensinamentos. Elas não têm a coragem de tentar realmente entendê-lo, muito menos de ver o panorama que se abre a partir dessa forma de pensar.

**Jovem:** As pessoas interpretam mal Adler?