

ATRÉVETE A SER FELIZ

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

ICHIRO KISHIMI
FUMITAKE KOGA



Descubre el poder de elegir la felicidad cada día.

En *Atrévete a ser feliz*, la continuación del éxito internacional *Atrévete a no gustar*, Ichiro Kishimi y Fumitake Koga te acercarán a las poderosas enseñanzas de Alfred Adler, uno de los psicólogos más influyentes del siglo XIX.

A través del diálogo entre un filósofo y un joven, descubrirás cómo liberarte del pasado y aprenderás a tratar cada momento como un nuevo comienzo, a dejar ir la ira y el odio, y a crear el futuro que deseas a partir de hoy mismo.

Este libro te revelará una nueva y audaz forma de pensar y vivir para que puedas romper las cadenas de los traumas del pasado y de las expectativas de los demás, y así conquistar una nueva libertad para crear la vida que realmente deseas.

«Adler no concebía la escuela como un centro donde lograr el éxito académico, reformar a niños problemáticos ni nada parecido. La escuela era un lugar desde donde promover el avance de la especie humana y cambiar el futuro. Eso era la educación para él. Adler llegó a afirmar: “El maestro moldea la mente de los niños y tiene en sus manos el futuro de la humanidad”».

ICHIRO KISHIMI

Ichiro Kishimi nació en Kyoto en 1956. Estudió letras y está especializado en filosofía occidental. Es el traductor de numerosas obras de Alfred Adler al japonés y en la actualidad escribe y organiza charlas sobre la filosofía adleriana.

FUMITAKE KOGA

Fumitake Koga nació en 1973. Galardonado escritor y autor profesional, ha publicado numerosos libros de negocios y de no ficción que se han convertido en éxitos de ventas.

SUMARIO

Nota de los autores

Preámbulo

Parte I. Esa mala persona y el pobre de mí

¿Es la psicología adleriana una religión?

El objetivo de la educación es la autonomía

El respeto consiste en ver al otro tal cual es

Interésate por lo que le interesa al otro

Si tuviéramos el mismo corazón y la misma vida

La valentía se contagia y el respeto también

El verdadero motivo por el que «la gente no cambia»

Tu «ahora» decide el pasado

«Esa mala persona» y el «pobre de mí»

La psicología adleriana no es cuestión de magia

Parte II. ¿Por qué negar la recompensa y el castigo?

El aula es un país democrático

Ni elogios ni reprimendas

El objetivo de la mala conducta

¡Ódiame! ¡Abandóname!

Si hay castigos, ¿desaparecerán los delitos?

Violencia como forma de comunicación

Enfadarse y regañar son lo mismo

Elige la vida que quieres vivir

Parte III. Del principio de la competencia al principio de la cooperación

Niega el desarrollo basado en el elogio

La recompensa promueve la competición

La enfermedad de la comunidad

Comenzamos la vida como seres incompletos

Atreverse a ser uno mismo

La conducta problemática va dirigida a ti

Por qué queremos salvar a los demás

La educación es amistad, no es un trabajo

Parte IV. Da y te será dado

Toda la alegría surge de la dicha de las relaciones interpersonales

¿«Confías» o tienes «seguridad»?

Por qué el trabajo es una tarea vital

Todas las profesiones son respetables

Lo importante es qué hacemos con lo que tenemos

¿Cuántos buenos amigos tienes?

Primero, cree

La gente no se entiende

La vida está hecha de tribulaciones, de «días insignificantes»

Da y te será dado

Parte V. Elige la vida que amas

El amor no es un flechazo

De «El arte de ser amado» a «El arte de amar»

El amor es una tarea que llevan a cabo dos personas

Cambia el sujeto de tu vida

La autonomía consiste en separarse del «yo»

¿A quién va dirigido ese amor?

Conseguir el amor de nuestros padres

Tenemos miedo a amar

No existe el amor predestinado

El amor es una decisión

Reelige tu estilo de vida

La vida es sencilla

A los amigos que construirán una nueva era

Epílogo

NOTA DE LOS AUTORES

«Alfred Adler es, junto a Sigmund Freud y Carl Gustav Jung, una de las figuras más importantes en el mundo de la psicología; sin embargo, durante muchos años fue un gigante olvidado. Este libro aplica el formato tradicional de la filosofía griega, el diálogo entre un joven y un filósofo, para ofrecer una introducción al pensamiento de Adler, del que se dice que se adelantó un siglo a su tiempo.

Los personajes que aparecen en el libro son un filósofo inmerso en el estudio de la filosofía griega y el pensamiento adleriano y un joven que mira su vida con pesimismo. En la obra anterior, *Atrévete a no gustar*, el joven interrogaba al filósofo acerca del verdadero significado de la afirmación de que “las personas pueden cambiar. Y, lo que es más, pueden hallar la felicidad”, una aseveración basada en las ideas de Adler. El filósofo le responde así:

“No existen los problemas internos. Todos los problemas tienen que ver con las relaciones interpersonales”. “No debemos tener miedo a no gustar. La libertad consiste en no gustar a los demás”. “No es que te falte capacidad, sino que te falta valor”. “No existen ni el pasado ni el futuro. Solo existe el ‘aquí y ahora’”.

El joven se rebela una y otra vez contra el torrente de afirmaciones radicales. Sin embargo, cuando se topa con el concepto de “sentimiento de comunidad”, acaba aceptando las palabras del filósofo y decide cambiar.

Este libro se ubica tres años después. El joven, que se ha convertido en profesor con la intención de poner en práctica las ideas de Adler, visita de nuevo al filósofo. “La filosofía adleriana no es más que un montón de teorías vacuas. Quieres tentar y corromper a la juventud con las ideas de Adler. Me tengo que alejar de estas ideas, son demasiado peligrosas”, dice el joven.

¿Cómo deberíamos emprender el camino a la felicidad que reveló el volumen anterior? ¿Es el pensamiento de Adler una filosofía realmente factible en la práctica, o acaso es puro idealismo? ¿Cuál es la mayor encrucijada vital a la que llegó Adler?

Esta es la conclusión de una obra en dos partes que explora la esencia de Alfred Adler y examina su psicología de la valentía, del valor. Te pedimos que determines por ti mismo, de la mano del joven que dudó de Adler y se rebeló contra él, cuál es la verdadera forma de valentía que necesitamos».

pp. 5-6

Para más información:

Paloma Cordon
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
gduran@planeta.es