

CHARLES PÉPIN

ÎNCREDEREA ÎN SINE

O FILOSOFIE



Traducere din franceză de
Valentin Protopopescu

3
TREI

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
1. Cultivați bunele legături	
<i>Încrederea relațională.....</i>	15
2. Antrenați-vă	
<i>Practica încrederii.....</i>	30
3. Ascultați-vă	
<i>Acordați încredere intuiției</i>	48
4. Minunați-vă	
<i>Când frumusețea ne dă încredere</i>	62
5. Decideți	
<i>Încrederea în îndoială.....</i>	73
6. Murdăriți-vă pe mâini	
<i>A face pentru a căpăta încredere.....</i>	85
7. Treceți la fapte	
<i>A acționa pentru a dobândi încredere</i>	96
8. Admirăți	
<i>Încredere și exemplaritate</i>	106
9. Rămâneți fideli dorinței voastre	
<i>Antidotul crizei de încredere</i>	117
10. Acordați încredere misterului	
<i>Încrederea în viață</i>	125

ANEXE

Operele care au stat la baza acestei cărți 151

Index 171

Cultivați bunele legături

Încrederea relatională

Blândetea este de neînvins.

MARCUS AURELIUS

Încrederea în sine vine mai întâi de la ceilalți. Această propoziție ar putea să pară una paradoxală. Nu este. Nou-născutul e deosebit de fragil, de dependent. În primele luni, el nu poate trăi de unul singur. Simplul fapt că supraviețuiește este dovada că a fost îngrijit de alte ființe omenești. Prin urmare, încrederea în sine este mai întâi o încredere în ceilalți: încrederea în sine este la început o încredere în celălalt.

Faptul că ne naștem prematur explică de ce avem atâtă nevoie de ceilalți. Potrivit embriologilor, ar fi nevoie de aproape 20 de luni pentru ca celulele embrionului să ajungă la maturitate. Aristotel a observat deja acest aspect: venim pe lume nedesăvârșiți. Ca și cum natura s-ar fi confruntat cu o defectiune, ca și cum nu și-ar fi terminat lucrarea și ne-ar fi aruncat prea devreme în lume, mai slab și mai defavorizați decât orice alt mamifer. Ne naștem fără să știm să mergem, având nevoie în medie cam de un an pentru a învăța deplasarea bipedă, în condițiile în care mânzul nu are nevoie decât de câteva ore,

uneori doar de câteva minute pentru a începe să zburde. Își ar trebui oare să aibă încredere în sine?

Drept urmare, compensăm această deficiență naturală recurgând la cultură: prin intermediul familiei, al întrajutorării, al educației. Datorită artei de a cultiva relația cu semenii, ajungem să desăvârşim lucrarea pe care natura a lăsat-o baltă, dar și să câștigăm această încredere cu care natura nu ne-a înzestrat.

Încetul cu încetul, copilul va câștiga încredere în el datorită acestor legături țesute cu ceilalți, acestor îngrijiri ce-i sunt acordate, atenției cu care este încurajat, iubirii necondiționate pe care o primește. Copilul mic simte că această dragoste nu este condiționată de ceea ce întreprinde sau reușește: el este iubit pentru ceea ce este și nu pentru ceea ce face. Iată soclul cel mai solid al încrederii pe care o va avea mai târziu în sine. A fi iubit și a fi privit astfel ne conferă forță de a ne trăi viața.

Cucerirea încrederii în sine începe deci prin această luptă pe care Freud a numit-o starea de neajutorare infantilă¹. Dacă adolescentul este dornic să pornească în aventura de a descoperi vastitatea lumii, dacă adultul este încrezător și reușește să-și materializeze proiectele, aceasta se datorează în primul rând faptului că ei au șansa de a găsi, chiar din primii ani de viață, la nivelul a ceea ce Boris Cyrulnik numește „interacțiunile precoce”, această „siguranță lăuntrică”, a cărei importanță este demonstrată de către psihologi.

¹ *Détresse infantile*, în original. Formularea completă este *état de détresse infantile și înseamnă starea de dependență absolută a nou-născutului în raport cu un altul pentru a-și satisface nevoile primare (sete, foame, curățenie corporală)*. (N.t.)

Spre deosebire de stima de sine, care trimite la judecata pe care o formulăm cu privire la propria noastră valoare, încrederea în sine angajează felul în care ne raportăm la acțiune, capacitatea de a „merge într-acolo” în ciuda îndoielilor, exprimând faptul că ne asumăm riscul de a persista într-o lume complexă. Pentru a găsi acest curaj de a ne aventura în exterior, e necesară o „siguranță lăuntrică”.

În magistralul său text despre „stadiul oglinzi”², Jacques Lacan descrie primele momente ale conștiinței de sine a copilului. În vîrstă de doar câteva luni — între șase și optprezece luni, în medie —, el se recunoaște deja în reflexia din oglindă. Dar de fapt ce anume se întâmplă atunci, în clipa inițială? Copilul se află în brațele unui adult care îl ține orientat spre oglindă. Imediat ce micuțul se recunoaște în oglindire, el se întoarce spre adult și-l întrebă din priviri: acesta sunt eu, chiar eu? Adultul îl răspunde printr-un surâs, printr-o privire sau rostind câteva cuvinte. El îl *asigură*: da, chiar tu ești. Implicațiile filosofice ale acestei prime reflectări sunt imense: celălalt se găsește între mine și eu însumi chiar de la bun început. Eu nu am conștiință de sine decât prin intermediul celuilalt. Copilul nu are încredere decât în ceea ce vede în oglindă, iar aceasta se datorează încrederii pe care o are în celălalt. El caută în privirea celuilalt această siguranță lăuntrică; se caută pe sine în privirile celorlalți.

² Textul lacanian despre stadiul oglinzi a fost prezentat în premieră la Congresul Internațional de Psihanaliză desfășurat în 1936 la Marienbad, în Cehoslovacia. Lacan pune în relație stadiul oglinzi cu specificul pre-matur al nașterii. Întâzirea din primele luni de viață în dezvoltarea anatomică este reflectată de primitivismul sistemului piramidal și de lipsa de coordonare motorie. (N.t.)

Aceeași experiență a fost realizată și cu macacii, aceste maimuțe care, din punct de vedere genetic, sunt foarte apropiate de noi. Experiența ca atare a dezvăluit cât de inteligente sunt acestea: foarte rapid, macacii au început să folosească oglinda pentru a observa părți ale corpului lor pe care altfel nu le pot vedea, cum sunt spațele și fesele. Dar, în fața oglinzi, macacii nu se întorc spre alți membri ai speciei prezenți în încăpere: ei nu-și întrebă din priviri congenerii. Fără îndoială că macacii sunt animale sociale, învățând multe de la ceilalți, dar, pentru a se dezvolta, ei nu sunt dependenți, aşa cum sunt oamenii, de relațiile stabilite între ei. Macacii nu sunt ființe relationale în aceeași măsură ca noi. În absența celorlalți oameni, noi nu am putea să ne dezvoltăm umanitatea: fără ceilalți, nu am putea să devinem ceea ce suntem.

Să ne gândim la copiii sălbatici, la acești copii părăsiți la naștere, adoptați de animale (ursi, lupi, porci mistreți...), alături de care cresc și care sunt apoi găsiți de oameni după mai mulți ani. Așa cum o demonstrează filmul lui François Truffaut *L'Enfant sauvage*, absența relațiilor cu celealte ființe omenești le-a blocat acestor copii dezvoltarea. Speriați ca niște fiare hăituite, incapabili să vorbească, ei par pierduți pentru omenire. În cel mai felicit dintre cazuri, cu răbdare, cu blândețe, profesioniștii care îi îngrijesc pe acești copii reușesc să stabilească câteva legături fragile cu ei, fapt care le îngăduie să îmregistreze un anumit progres. Dar aceștia nu ating decât o formă foarte precară de încredere în sine, care o să dispară la cel mai mărunț obstacol. În termenii psihologiei moderne, acești copii sălbatici suferă de o lipsă a „atașamentului”

în raport cu umanitatea. Tineri fiind, ei nu s-au „atașat” de alte făpturi omenești, de cele care i-ar fi apărăt și liniștit, care le-ar fi vorbit și i-ar fi privit. Lipsită de „siguranță lăuntrică” pe care o conferă acest tip de atașament, pe viitor lor le este imposibil să găsească această siguranță elementară datorită căreia lumea și ceilalți ar putea să nu li se pară ostili.

Potrivit unor psihiatri ca John Bowlby sau Boris Cyrulnik, dacă un băiețel de doi ani este capabil să spună „bună ziua” unui necunoscut care vine la el în casă, să-i zâmbească, să se ducă la el pentru a-i vorbi sau pentru a-l atinge, aceasta se datorează faptului că are în sine destulă siguranță lăuntrică pentru a înfrunta o asemenea nouitate. Persoanele de care s-a atașat i-au conferit suficientă încredere pentru ca el să se poată îndepărta de ele și să se apropie de acel necunoscut.

O educație este reușită atunci când „elevii” nu mai au nevoie de învățătorii lor, atunci când au suficientă încredere în sine pentru a suporta îndepărțarea de cei care i-au educat. Făcând acești câțiva pași spre necunoscut, băiețelul începe deja să-și ia zborul. Ceilalți i-au dat încredere, pe viitor este rândul lui să treacă la acțiune și să se arate demn de încrederea lor. Pentru a-și lua elan, copilul face apel la iubirea, la atenția pe care o primește de la membrii familiei sale, de la cei care l-au crescut.

Prin urmare, primii ani sunt decisivi, dar, din fericire, suntem capabili la orice vîrstă să stabilim relații care să ne confere încredere. Dacă în copilarie nu am avut noroc să fim suficient de protejați de către mediul nostru afectiv, nu este niciodată prea târziu pentru a lega acele

relații care ne lipsesc. Însă aceasta presupune o profundă cunoaștere de sine, astfel încât să fim conștienți de lipsa ce ne afectează, dar și de nevoie de a o compensa.

Madonna Louise Ciccone a fost de la început un copil timid, lipsit de încredere în sine. Ea își pierde mama la vîrstă de cinci ani ca urmare a unui cancer mamar și suportă cu dificultate faptul că tatăl ei face rapid alți copii cu noua lui soție. Are probleme în a-și găsi locul în acest nou spațiu familial. De la o vîrstă foarte fragedă, cântă la pian și face dans clasic, dar trăiește cu sentimentul că nu este un copil prea talentat, ci mai curând unul perseverent. Abia în adolescență, fiind înscrisă de mama vîtreagă la o școală catolică din Detroit, ea îl întâlnește pe Christopher Flynn, un profesor de dans ce-i va schimba viața. Cu prilejul pregătirii baletului de la sfârșitul anului, acesta îi spune fetei ce nu a auzit niciodată spunându-i-se, în orice caz nu cu aceste cuvinte: că e frumoasă și talentată, că are o charismă extraordinară. La mulți ani după aceea, Madonna a explicat că aceste câteva cuvinte i-au schimbat viață. Înainte, nu avea încredere în sine. Acum, se vede dansatoare la New York, simte cum renaște la o nouă viață. La spectacolul de sfârșit de an, surprinde pe toată lumea, în primul rând chiar pe profesorul ei, dansând cu o energie de necrezut... și pe jumătate goală! Madonna s-a născut. Înainte de Christopher Flynn, Tânără a avut și alți profesori de pian sau de dans. Aceștia au învățat-o numeroase lucruri, tehnici, metode... Dar niciunul nu i-a oferit acest dar echivalent cu încrederea în sine.

Îmi amintesc de un concert al Madonnei la Nisa. Nu am încă 18 ani și sunt fascinat de forța ei scenică, de

felul ei de a cânta și dansa, de libertatea ei. Îmi amintesc de acel ecran uriaș și de figura ei gigantic amplificată din momentul în care interpretează piesa *Like a Prayer*. De picăturile de sudoare care-i cad în ochi. De privirea ei, de zâmbetul ca o nesfârșită mulțumire. Firește, Madonna este competentă, experimentată. Femeia care străbate scena în toate direcțiile are deja mulți ani de concerte în urma ei. Dar charisma nu se reduce niciodată la competență. Mai este ceva în plus, care îi conferă acea grătie pentru a deveni charismatică. Charisma își caută confirmarea în privirile celorlalți, neîncetând vreo clipă să se reinventeze în relație cu ei. În epocă, nu înțelegeam prea bine ce vedeam pe acel ecran uriaș. Astăzi, când îmi amintesc de zâmbetul afișat de Madonna, cred că ea regăsea în public, în ceilalți, în energia lor, poate chiar în dragostea lor, această încredere pe care și ea a descoporit-o într-o zi în privirile profesorului său de dans.

Madonna nu a fost protejată în copilarie, dar a găsit mai târziu o compensație pentru această lipsă.

Chiar dacă am avut norocul să cunoaștem, încă din primii ani de viață, căldura legăturilor liniștitore, aceste întâlniri ulterioare care conferă încredere nu vor fi mai puțin importante. Doar că vor fi resimțite în alt fel: ele ne vor determina să retrăim, în clipele decisive, grăția acestei încrederi relationale descoperite în zorii existenței noastre.

Yannick Noah³ a fost iubit de părinții lui, Zacharie și Marie-Claire. Îndrăgostiți unul de altul, aceștia l-au

³ Yannick Noah, tenisman profesionist și antrenor de tenis francez, glorie a sportului alb din anii 1980-1990. După retragerea din cariera sportivă, a devenit un muzician pop de succes. (N.t.)

întâmpinat cu entuziasm și l-au răsfățat pe micul Yannick. Pe când puștiul avea 12 ani, l-a întâlnit pe tenismenul Arthur Ashe⁴, în acea perioadă numărul patru în ierarhia mondială, cu prilejul unuia dintre turneele disputate de american în Africa, când a poposit și la Yaoundé, în Camerun. Acolo, băiatul din Franța a avut șansa de a schimba câteva mingi cu campionul american. Mirat de calitatea jocului arătat de copil, la sfârșitul partidei Arthur Ashe i-a dăruit racheta sa. A doua zi, când se pregătea să se îmbarce în zborul de întoarcere, Ashe l-a văzut pe puști dând buzna cu sufletul la gură în holul aeroportului, ținând în mâna un afiș al campionului. Yannick Noah i-a cerut un autograf pe acel poster. Tenismenul a făcut mai mult decât atât, căci i-a scris băiatului o dedicătie: „Întâlnire la Wimbledon!” După cum va povesti Yannick Noah la câțiva ani după victoria lui de la Roland Garros, aceste câteva cuvinte au însemnat pentru el cel mai frumos dar cu puțință. Acele vorbe l-au electrizat, l-au însotit permanent. Ele i-au îngăduit să creadă în steaua lui, l-au ajutat să devină un tenismen de nivelul lui Arthur Ashe.

Cu ajutorul Madonnei sau al lui Noah, suntem în măsură să înțelegem că încrederea în sine nu are nevoie decât de câteva cuvinte sincere din partea unui maestru sau a unui prieten. Cuvinte venite din inimă, suficiente pentru a da încredere pe viață.

⁴ Arthur Ashe (1943-1993), legendă a tenisului american, sportiv afro-american puternic implicat în lupta pentru drepturi civile din Statele Unite. (N.t.)

Celălalt poate să ne ofere încredere fără un discurs memorabil și fără măcar un cuvânt de încurajare, pur și simplu încreințându-ne o misiune...

După o conferință ținută angajaților unei firme pe tema „misterului încrederii“, o femeie mi-a vorbit despre criza de încredere pe care a trăit-o după ce a revenit din concediul de maternitate și mai ales despre felul în care a depășit-o. Rănita că trebuie să-și abandoneze copilul, ea se simțea fragilizată și a început să se îndoiască de capacitatea sa de a corespunde exigențelor funcției pe care o îndeplinea. La doar câteva zile după ce a revenit la serviciu, a fost convocată de superiorul ei ierarhic. Femeia se aștepta la tot ceea ce putea fi mai rău. Nu mică i-a fost surpriza să văzându-se aleasă pentru o misiune de cea mai mare importanță. Niciodată nu i se mai încredințase o asemenea responsabilitate. Femeia și-a regăsit imediat încrederea în sine.

Aristotel a formulat o definiție foarte originală și corectă a prieteniei. Pentru autorul *Eticii nicomahice*⁵, un prieten este cineva care ne determină să devenim mai buni. În contact cu prietenul, ne simțim bine, progresăm, devenim mai deștepți sau mai sensibili, ne deschidem în fața unor dimensiuni ale lumii sau ale noastre de care nu știam nimic. Prietenul, mai precizează Aristotel, este cel care ne îngăduie „să ne actualizăm potență“: datorită lui sau, mai exact, datorită *relației* pe care o avem cu el, ne dezvoltăm realmente, „în act“, talente pe care nu le aveam decât potențial, „ca potență“. Relația de prietenie

⁵ Vezi traducerea realizată de Stella Petecel (Editura IRI, București, 2009). (N.t.)

este deci prilejul dezvoltării noastre. Prietenul nu trebuie să fie însuflăt de o generozitate pură sau să ne asculte cum ne plângem ore întregi. Dacă relația pe care o avem cu el este una bună pentru noi, pentru talentul nostru, dacă ea ne îngăduie să progresăm, atunci acel om este prietenul nostru: prietenul vieții care sălășuieste în noi. Înțeles în acest fel, profesorul de pian, de dans sau de desen, campionul cu care ni se intersectează drumul sau superiorul nostru ierarhic poate să ne fie prieten — fizic, cu condiția să ne ofere prilejuri de a ne dezvolta, de a prograda.

Atunci când frecventăm un maestru în artele martiale, un coach⁶ sportiv, un profesor de yoga — tot atâtia posibili prieteni în înțelesul aristotelic —, căstigăm în planul încrederei în sine, dar nu pentru că deprindem pur și simplu noi competențe. Sensibili la atenția și bu-năvoința altuia, întovărăști de cineva care ne dorește binele, noi ne regăsim adevarata natură de ființe relaționale. Și atunci, nu profesorul de pian sau maestrul în artele martiale este cel care ne dă încredere în noi înșine, ci relația pe care o întreținem cu el. Această relație este trăită de-a lungul întâlnirilor regulate ce conferă ritm progresului pe care-l înregistram. Simțim de fiecare dată mulțumirea maestrului atunci când vede cum ne amelioram, simțim capacitatea sa de a ne motiva, de a ne susține atunci când ne confruntăm cu dificultăți. Încetul cu încetul, încrederea lui devine și încrederea noastră:

⁶ Coach-ul nu este un simplu antrenor, adică un tehnician care predă fundamentele unei anumite discipline. Un coach este un antrenor mental care se străduiește ca progresul elevului să atingă cote foarte înalte. (N.t.)

acesta este traseul firesc al încrederei, felul specific omenesc de a învăța.

Un bun maestru ne determină să avem încredere în noi înșine punându-ne să repetăm gesturile corecte, să executăm gamele. Apoi ne invită să trecem la acțiune: ne acordă astfel încredere. Când celălalt ne acordă încredere, aceste două aspecte sunt întotdeauna întrețesute.

Lucrând la această carte, am întâlnit un alpinist destul de neobișnuit, Érik Decamp. Acest absolvent de politehnică a cucerit cele mai înalte piscuri ale lumii, printre care vârful Ganesh IV din Himalaya sau vârful Shishapangma din Tibet⁷, alături de soția sa, celebră alpinistă Catherine Destivelle. El este și ghid de altitudine, sau altfel spus, un profesionist al încrederei în sine: pentru a practica această meserie, este necesar să ai încredere în tine însuți și să știi să inspiri încredere celorlalți, celor pe care-i călăuzești. Pentru a elibera pe cineva de frică, Érik Decamp folosește o strategie ce pare riscantă, dar care deseori se dovedește eficientă: atunci când un participant se vădește deosebit de anxios în orice fază a pregătirii și antrenamentului ce preced plecarea în expediție, Érik Decamp sfâršește uneori prin a-l desemna cap de coardă. Frecvent, acest gest îl determină pe anxios să se elibereze de anxietate. Deoarece ghidul îl investește cu încredere, el se descoperă brusc mult mai puternic. La fel ca și în cazul celorlalți participanți la escaladă, Érik Decamp i-a căstigat încrederea anxiosului prin sfaturi, explicații, repetarea gesturilor și consemnelor. Apoi l-a determinat

⁷ Vârful Ganesh IV are o altitudine de 7 104 m, iar Shishapangma, 8 027 m. (N.t.)