

CHARLES PÉPIN

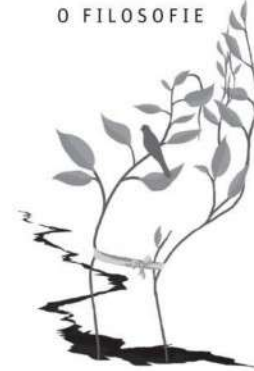
**ÎNCREDEREA  
ÎN SINE**

O FILOSOFIE

CHARLES PÉPIN

# ÎNCREDEREA ÎN SINE

O FILOSOFIE



Traducere din franceză de  
Valentin Protopopescu

**3**  
TREI

*Pentru Victoria, Marcel și Georgia,  
deoarece este de-ajuns să vă privesc pentru a avea  
încredere. În mine. În viață. Și mai ales în voi.*

## Cuprins

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

Concluzie .....144

## ANEXE

Operele care au stat la baza acestei cărți.....151

Index.....171

## Introducere

În această dimineață, au fost demontate roțile ajutoare. De la înălțimea celor patru anișori, ea încalcă bicicleta și se lansează în lumina soarelui. Tatăl aleargă alături de ea, cu o mână pe spatele copilului, cu cealaltă pe șa. Fetița pedalează din ce în ce mai rapid, agățată de ghidon. Tatăl o încurajează: „Pedalează fără să te oprești!”, „Privește înainte!”, „Foarte bine!” Părintele ia mâna de pe șa. Copilul prinde viteză. Este în echilibru, rulează fără ajutorul tatălui. Când își dă seama de asta, strigă de bucurie și se lansează încă și mai frumos. Se simte liberă, ușoară: are încredere.

De fapt, în ce anume are încredere?

În capacitățile ei? În tată? În această clipă de fericire familială?

Încrederea în sine, după cum intuim, provine dintr-o alchimie. Ea rezultă din combinarea mai multor factori. Căile ce conduc la ea sunt diferite, dar, odată cucerită, ea ne poartă pe fiecare dintre noi în același fel. Nu există decât o încredere în sine, dar mai multe modalități de-a o dobândi.

Madonna este o fiară a scenei, o artistă care a știut să se reinventeze pe durata întregii ei vieți. Și totuși, a fost un copil timid, rănit de pierderea mamei pe când avea cinci ani. Dar atunci, unde a găsit forța să se impună?

Patrick Edlinger este unul dintre pionierii escaladei libere. Când se cățără de unul singur, gesturile îi erau

atât de fluide, încât părea că dansează deasupra vidului. Trecea de la o priză la alta cu o grație nebunească. O făcea fără să tremure. Care era secretul său?

În cursul unei aterizări de noapte pe un portavion, un pilot a realizat această manevră practic fără să vadă nimic, la o viteză de 250 de kilometri pe oră, pe o pistă foarte scurtă. Cum de nu i-a fost teamă?

În mijlocul circulației, în haosul provocat de accident, medicul de la urgență trebuie să-i identifice imediat pe cei răniți, precum și rănile asupra cărora să intervină cu prioritate. Cum reușește să nu se înșele?

Dar muzicienii care improvizează în fața unor mulțumi imense? Dar jucătorii de tenis care nu tremură atunci când au minge de meci? Dar studenții care nu sunt niciodată atât de buni ca în ziua examenului? De unde își trag încrederea în sine toți acești bărbați și femei care îndrăznesc să-și asculte vocea lăuntrică și să-și ia viața în propriile mâini? Prin ce anume se aseamănă ei?

Această fetiță călare pe bicicletă poate să ne îndrume. Încrederea pe care o are rezultă din trei surse.

Mai întâi, încrederea în tatăl ei. Copilul nu pornește singur în cursă, ci împreună cu el, datorită lui. Încrederea în sine este o încredere în celălalt.

Pe urmă, încrederea în capacitățile ei. Ea a integrat sfaturile tatălui despre cum să pedaleze, cum să țină ghidonul. Fetița a deprins o competență, una în absența căreia nimic nu ar fi posibil. Încrederea în sine este o încredere în propriile capacități.

Dar mai este ceva. Bucuria care o cuprinde atunci când ia viteză depășește simpla satisfacție de a ști să

meargă pe bicicletă. Este o bucurie mai amplă, mai profundă, o bucurie ce răsună ca un gest de mulțumire adresat vieții. Încrederea în sine este o încredere în viață.

Vom regăsi mereu, în grade diferite și în forme variate, aceste trei resorturi ale încrederii în sine: încrederea în celălalt, încrederea în propriile capacități și încrederea în viață. De altfel, poate că totul pornește de aici: trebuie să acționăm cu prospețimea unui copil, trebuie să fim încrezători fără ca măcar să știm de ce.

*„Încrederea este capacitatea copilărească de a merge spre necunoscut de parcă am descoperi în el ceva familiar”,* scrie atât de frumos Christian Bobin. La maturitate, avem o conștiință a riscurilor și primejdiilor pe care, copiii fiind, nu o aveam atunci când ne-am avântat întâia oară pe bicicletă. Suntem anxioși deoarece am devenit lucizi. Dar această luciditate nu trebuie să ne diminueze îndrăzneala, capacitatea de a acționa. A avea încredere înseamnă a ne păstra inima de copil, o inimă de copil într-o minte de adult.

Epoca ne obligă la așa ceva. În societățile tradiționale, fiecare își avea locul său. Nu este nevoie de încredere în sine atunci când nașterea hotărăște totul, când nu mai rămâne nimic de cucerit. Dimpotrivă, modernitatea ne-a transformat în ființe libere, responsabile de soarta noastră. De-acum încolo, ne revine sarcina să ne realizăm proiectele, să ne dovedim valoarea și să ne construim fericirea: e la îndemâna noastră să ne inventăm viața pe care ne-o dorim. Dar aceasta presupune să avem încredere în noi înșine.

Și totuși, acest lucru nu a fost niciodată atât de complicat ca în prezent. Niciodată nu a fost atât de important să avem încredere în noi, niciodată nu a fost atât de dificil să ne construim această încredere. A repara motorul mașinii sau a repara o scară erau activități apte să aline o inimă rănită. A-și hrăni familia cu singurele legume din grădina era un gest care putea să ferească inima unui bărbat. A-și petrece zilele în întruniri de serviciu sau a răspunde permanent la e-mailuri nu dețin această virtute. Noi am pierdut contactul primar cu lucrurile. Sistemele noastre de producție sunt atât de sofisticate, încât practic nu mai știm ce facem. Respectăm *procedurile*, dar ne vine greu să indicăm care anume este meseria pe care o practicăm. În existența noastră ultraconectată, dar atât de îndepărtată de acțiunea verbului „a face” în varianta sa cea mai elementară, ratăm ocaziile concrete de a găsi încrederea în sine. Trebuie să ne regăsim soclul pe care să ne construim încrederea.

Parcursul Madonnei, al lui Patrick Edlinger, Georges Sand și John Lennon, al Serenei Williams și al altora ne va lămurii în acest caz: nu ne naștem încrezători, ci devenim astfel. Încrederea în sine este întotdeauna o cucerire anevoioasă, care necesită răbdare. Iar uneori ea este — atunci când stăpânirea noastră de sine culminează într-o formă de renunțare — și prilejul unei profunde bucurii.

Pentru a elucida misterul încrederii în sine, ne vom întoarce spre înțelepciunea antică și spre unii filosofi moderni, ca Emerson, Nietzsche sau Bergson. Spre acei gânditori care, adeseori, abordează subiectul într-o

manieră indirectă: reflectând asupra libertății, cutezanței sau unicității, ne vorbesc de fapt despre încredere. Ca urmare, va trebui să căutăm în altă parte: de pildă, în zona unor psihologi precum Boris Cyrulnik sau a unor psihanalisti ca Jacques Lacan, în lucrările cercetătorilor sau ale pedagogilor, în experiența sportivilor, a piloților din aviația de vânătoare sau a medicilor de la urgență, în cuvintele poezilor sau în viziunile marilor mistici.

Încrederea în sine este o problemă atât de centrală în viața noastră, încât ea nu poate să constituie obiectul unei singure discipline. Pentru a-i înțelege resorturile, nu este nevoie s-o cercetăm în laborator, ci e suficient s-o observăm în viața adevărată, s-o privim cum ia naștere și cum se dezvoltă, să-i adoptăm ritmul și să-i urmărim mișcările, ezitățile și derapajele, să alergăm laolaltă cu ea tot așa cum urmărim un copil nesigur pe picioare ce deprinde mersul, apoi își găsește echilibrul și în cele din urmă își ia avânt.

## Cultivați bunele legături

### *Încrederea relațională*

*Blândețea este de neînving.*

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 atâta 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 defecțiune, ca și cum nu și-ar fi terminat lucrarea și ne-ar fi aruncat prea devreme în lume, mai slabi 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 mînzul nu are nevoie decât de câteva ore,



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

Drept urmare, compensăm această deficiență naturală recurgând la cultură: prin intermediul familiei, al întraajutorării, al educației. Datorită artei de a cultiva relația cu semenii, ajungem să desăvârșim 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 înconjurat, 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 forța de a ne trăi viața.

Cucerirea încrederii în sine începe deci prin această luptă pe care Freud a numit-o starea de neajutorare infantilă<sup>1</sup>. 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.

<sup>1</sup> *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 oglinzii“<sup>2</sup>, Jacques Lacan descrie primele momente ale conștiinței de sine a copilului. În vârstă de doar câteva luni — între șase și optsprezece 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 întreabă din priviri: acesta sunt eu, chiar eu? Adultul îi 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.

<sup>2</sup> Textul lacanian despre stadiul oglinzii a fost prezentat în premieră la Congresul Internațional de Psihanaliză desfășurat în 1936 la Marienbad, în Cehoslovacia. Lacan pune în relație stadiul oglinzii cu specificul prematur al nașterii. Întârzierea 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 oglinzii, macacii nu se întorc spre alți membri ai speciei prezenți în încăpere: ei nu-și întreabă din priviri congenerii. Fără îndoială că macacii sunt animale sociale, învățând multe de la ceilalți, dar, pentru a se dezvolta, ei nu sunt dependenți, așa cum sunt oamenii, de relațiile stabilite între ei. Macacii nu sunt ființe relaționale în aceeași măsură ca noi. În absența celorlalți oameni, noi nu am putea să ne dezvoltăm umanitatea: fără ceilalți, nu am putea să devenim ceea ce suntem.

Să ne gândim la copiii sălbatici, la acești copii răsiți la naștere, adoptați de animale (urși, 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 celelalte ființe omenești le-a blocat acestor copii dezvoltarea. Speriați ca niște fiare hăituite, incapabili să vorbească, ei par pierduți pentru omenire. În cel mai fericit 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 înregistreze 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 apărat și liniștit, care le-ar fi vorbit și i-ar fi privit. Lipsiți de „siguranța 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 nou-tate. 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 îndepărtarea 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 vârstă să stabilim relații care să ne confere încredere. Dacă în copilărie 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 nevoia 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 vârsta 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 vârstă 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 vitregă 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 viața. 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, tânăra 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 grație 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 descoperit-o într-o zi în privirile profesorului său de dans.

Madonna nu a fost protejată în copilărie, 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 liniștitoare, 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, grația acestei încrederi relaționale descoperite în zorii existenței noastre.

Yannick Noah<sup>3</sup> a fost iubit de părinții lui, Zacharie și Marie-Claire. Îndrăgostiți unul de altul, aceștia l-au

<sup>3</sup> Yannick Noah, tenismen 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.)