

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Charles Pépin

LA CONFIANCE EN SOI. UNE PHILOSOPHIE

Copyright © Allary Editions 2018

Published by special arrangement with Allary Editions

in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency
and co-agent Livia Stoia Literary Agency

Translation Copyright © 2022 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

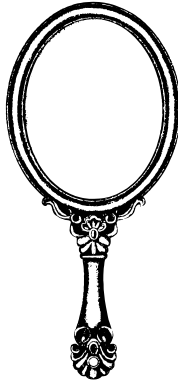
ISBN 978-86-10-04422-5



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

ŠARL PEPEN

Filozofija samopouzdanja



Prevela Sandra Nešović

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2022.

Za Viktoriju, Marsela i Džordžiju

Zato što je dovoljno da samo pogledam
u vas, pa da osetim poverenje.
U sebe. U život. Ali iznad svega u vas.

Sadržaj

Uvod	9
Prvo poglavlje Negujte čvrste veze.....	15
Samopouzdanje putem međuljudskih odnosa	
Drugo poglavlje Vežbajte.....	31
Samopouzdanje putem prakse	
Treće poglavlje Oslušajte sami sebe.....	51
Verujte intuiciji	
Četvrto poglavlje Izložite se čudima.....	65
Kada nam lepota uliva samopouzdanje	
Peto poglavlje Odlučite.....	75
Samopouzdanje usred sumnje	

Šesto poglavlje Zaprljajte ruke.....	87
Rad na razvoju samopouzdanja	
Sedmo poglavlje Upustite se u akciju.....	99
Delujte na dobijanje samopouzdanja	
Osmo poglavlje Divite se	111
Samopouzdanje i uzornost	
Deveto poglavlje Ostanite verni svojim željama.....	123
Protivotrov za krizu samopouzdanja	
Deseto poglavlje Verujte misteriji	131
Vera u život	
Zaključak	151
Dela koja su doprinela nastanku ove knjige	155

Uvod

Pomoćni točkići jutros su uklonjeni. Sa svoje četiri godinice, ona seda na bicikl i polazi pod plavim nebom. Njen otac trčkara uz nju, jednom rukom pridržavajući je u predelu leđa, dok drugom steže sedište bicikla. Ona okreće pedale sve brže i brže, dok čvrsto steže volan. Otac je ohrabruje. „Ne prestaj da okrećeš pedale“, poručuje joj. „Gledaj pravo ispred sebe, odlično napreduješ!“ Zatim pušta sedište. Dete dobija na brzini, uspeva da održi ravnotežu, vozeći bez očeve pomoći. Kada toga postane svesna, radosno usklikne i nastavi dalje. Oseća se poletno i slobodno: ima samopouzdanje.

Ali u šta ona, zapravo, ima poverenje?

U sopstvene sposobnosti? U oca? U ovaj trenutak porodične sreće?

Samopouzdanje, naslućujemo, jeste rezultat alhemije. Ono se rađa iz kombinacije faktora. Raznoliki su putevi koji do njega vode, ali, kada jednom steknemo samopouzdanje, ono deluje isto na svakoga od nas. Postoji samo jedna suština samopouzdanja, ali zato je mnogo načina da do njega stignemo.

Madona je prava zver na pozornici, umetnica koja je bila sposobna da kroz život izmišlja samu sebe iznova i iznova. Ipak, bila je stidljivo dete, uplašena pošto je izgubila majku u svojoj petoj godini. Kako je uspela da pronade snagu da ostavi trag?

Patrik Edlenže bio je jedan od pionira u oblasti slobodnog penjanja. Kada se potpuno sam suočavao s određenom rutom, njegovi pokreti bili su toliko tečni da se činilo kao da igra nad provalijom. Kretao se od jednog rukohvata do sledećeg s neverovatnom gracioznošću. U čemu je bila njegova tajna?

Dok usred noći sleće na nosač aviona, pilot se suočava s neobično kratkom avionskom pistom, pri brzini od skoro tri stotine kilometara na sat i pri ograničenoj vidljivosti. Kako uspeva da savlada strah?

Dok saobraćajna buka grmi oko nje, doktorka iz hitne pomoći mora brzo da odluči koje slučajeve traume treba prvo da zbrine. Na koji način izbegava grešku?

Šta je s muzičarima koji improvizuju pred brojnom publikom? S teniserima koji uspevaju da sačuvaju pribranost u ključnom poenu koji rešava meč? Sa studentima koji na dan ispita daju ono najbolje od sebe? Sa svima onima koji imaju hrabrost da slušaju svoje unutarnje glasove i dovode svoj život do ivice, odakle crpe samopouzdanje? Šta je zajedničko svima njima?

Filozofija samopouzdanja

Malena devojčica na biciklu može da nam ukaže na pravi smer. Postoje tri mesta odakle ona dobija samopouzdanje.

Prvo, od svog oca. Ona se u sve to ne upušta sama, već to čini sa ocem i zahvaljujući ocu. Samopouzdanje je poverenje u nekog drugog.

Potom, tu je i njena vlastita sposobnost. Usvojila je očeve savete o tome kako da okreće pedale, kako da drži ručke volana. Ovladala je veštinom, bez koje ništa ne bi ni bilo moguće. Samopouzdanje je, takođe, poverenje u vlastito umeće.

Međutim, tu postoji još nešto. Njena vrcava radost dok ubrzava u vožnji, jeste nešto više od pukog zadovoljstva zbog toga što sada ume da vozi bicikl. To je dublja, sveobuhvatnija radost, koja odzvanja zahvalnošću prema životu. Samopouzdanje je vera u život.

Ova tri motora samopouzdanja ponavljaju se – u različitim oblicima i u različitoj meri – iznova i iznova: poverenje u druge, poverenje u vlastite sposobnosti i vera u život. Tako to počinje, možda – kada u svet zakoračite sa svežinom deteta, samouvereni, iako niste čak ni svesni u šta tačno imate poverenje.

„Samopouzdanje jeste detinja sposobnost da se kreće u pravcu nečega nepoznatog kao da je to nešto što vrlo dobro poznaje“, napisao je Kristijan Boben. Mi znamo više o rizicima i opasnostima nego kada smo prvi put kao deca seli na bicikl. Naše šire razumevanje čini nas uznemirenijima. Međutim, to ne bi smelo da zaseni našu odvažnost, našu moć da stignemo do cilja. Osećaj samopouzdanja

zahteva od nas da sačuvamo dušu deteta, ali da istovremeno imamo mozak odrasle osobe.

Sve ovo nametnulo nam je vreme u kome živimo. U tradicionalnim društvima, svaka osoba imala je svoje mesto. Samopouzdanje vam i nije bilo neophodno ako je sve već unapred bilo uređeno samim činom vašeg rođenja, kada nije postojalo ništa što bi trebalo osvojiti. Moderan život, s druge strane, pravi od nas slobodne činioce, odgovorne za sopstvenu sudbinu. Naš je posao da pokrenemo određeni projekat, da dokažemo svoju vrednost i izgradimo vlastitu sreću – naš je zadatak da isplaniramo svoj život, a to iziskuje samopouzdanje.

Ipak, situacija je danas zamršenija nego nekada. Samopouzdanje nikada nije bilo važnije, ali ga, takođe, nikada nije bilo toliko teško steći. Popravljanje automobilskog motora ili tesanje merdevina nekada je moglo da predstavlja pravi melem za čovekove rane. Činjenica da svoju porodicu može u potpunosti da prehrani proizvodima iz vlastite bašte nekada davno možda je mogla da ispuni čoveku srce ponosom, ali provođenje čitavih dana na sastancima ili odgovaranje na imejlove ne uspeva da izvede isti trik. Izgubili smo kontakt sa stvarima. Naši sistemi proizvodnje toliko su složeni da, zapravo, više i ne znamo šta je to što radimo. Sledimo protokole i procese, ali je često teško da tačno odredimo svoju profesiju. To što smo tako superpovezani kao što jesmo svakako nas udaljava od osnovnih delatnosti i ostavlja nam malo konkretnih prilika za razvijanje samopouzdanja. Zato moramo da pronađemo osnovu na kojoj ćemo graditi samopouzdanje, i na ličnom i na kolektivnom nivou.

Putevi kojima su išli Madona, Patrik Edlenže, Žorž Sand, Džon Lennon, Serena Vilijams i ostali pružiće nam izvestan uvid.

Mi se ne rađamo sa samopouzdanjem, već ga stičemo. Samopouzdanje je uvek nešto na čemu se strpljivo radi. Istovremeno, to je nešto što, kada jednom dostignemo određeni nivo na kome njime upravljamo bez napora, može da nam pruži duboko zadovoljstvo.

Da bismo razotkrili misteriju samopouzdanja, okretaćemo se drevnim mudrostima i modernim filozofima, među kojima su Ralf Voldo Emerson, Fridrih Niče i Anri Bergson. Ovi mislioci često prilaze toj temi indirektno – kada razmišljaju o slobodi, odvažnosti ili individualnosti, oni govore o samopouzdanju. Takođe, pogledaćemo malo dalje, do psihologa kao što je Boris Sirilnik i psihoanalitičara kao što je Žak Lakan, pa sve do spisa pojedinih istražitelja i učitelja. Pritom ćemo isto tako proučiti iskustva atleta, borbenih pilota i lekara iz hitne pomoći, reči pesnika i vizije velikih mistika.

Samopouzdanje je toliko ključno za naše postojanje da ne može biti obuhvaćeno samo jednom disciplinom. Nećemo razumeti kako ono funkcioniše tako što ćemo ga proučavati u laboratoriji. Umesto toga, nužno je da samopouzdanje pratimo u stvarnom životu, da posmatramo njegovo rođenje i razvoj, da prilagođavamo njegov ritam i pratimo njegovo kretanje dok se koleba i zaokreće. Moraćemo da trčkaramo uz njega baš kao što to činimo pored deteta – deteta koje umalo da padne, ali uspeva da se održi, da bi se tek onda zaletelo.



PRVO POGLAVLJE

Negujte čvrste veze

Samopouzdanje putem međuljudskih odnosa

Nežnost je nevidljiva.

– Marko Aurelije

Samopouzdanje prvenstveno dolazi od drugih. Ova izjava može da zazvuči paradoksalno. Međutim, ona to nije. Ljudski potomci neverovatno su krhki i zavisni. U toku prvih meseci života nisu sposobni da prežive sami. Činjenica njihovog opstanka jeste dokaz toga da o njima brinu drugi. Njihovo samopouzdanje je, pre svega ostalog, poverenje u sopstvene negovatelje: samopouzdanje počinje kao poverenje u druge.

To je zato što se mi rađamo u relativno ranom stadijumu fetalnog razvoja, pa su nam drugi i više nego potrebni. Embriolozi kažu da bi embrionskim ćelijama bilo potrebno oko dvadeset meseci da dostignu zrelost. Nekada davno Aristotel je izneo opasku da mi na svet dolazimo nepotpuni. Kao da je priroda omanula u dovršavanju

izvesnog zadatka, gurnuvši nas u samo postojanje znatno slabije i nespremnije od ostalih sisara. Rađamo se ne znajući kako da hodamo, jer je to veština za koju nam je u proseku potrebno oko godinu dana da je naučimo. S druge strane, ždrebetu je za to potrebno svega nekoliko sati, ponekad čak i samo nekoliko minuta, pre nego što počne da skakuće. I onda kažu da treba da imamo samopouzdanje?

Mi taj prirodni nedostatak nadoknađujemo kulturom – porodicom, uzajamnom pomoći i obrazovanjem. Zahvaljujući umeću u međuljudskim odnosima, postepeno dovršavamo posao koji je priroda ostavila u fazi skice, stičući samopouzdanje koje nam je priroda uskratila.

Malo-pomalo, deca stiču samopouzdanje, zahvaljujući vezama koje razvijaju s drugima, kao i zahvaljujući brizi i pažnji kojima su obasuta, onoj bezuslovnoj ljubavi koju dobijaju. Deca nemaju osećaj da im je ta ljubav pružena zbog toga što pokušavaju da nauče nešto novo ili zato što imaju uspeha čineći to. Ona su voljena zbog toga što *jesu*. To je najčvršći temelj za samopouzdanje koje će kasnije izgraditi. Biti voljen i pažen na taj način uliva nam snagu kroz ceo život.

Naša borba da steknemo samopouzdanje počinje prevazilaženjem onoga što je Frojd nazvao detinjim nemirom. Kada tinejdžeri žude da otkriju čudesa velikog sveta, ili odrasli ljudi čvrsto veruju da će uspeti da pokrenu određene projekte i rukovode njima, to je prvenstveno zato što su imali dovoljno sreće da na vreme razviju, tokom onoga što Boris Sirilnik naziva njihovim „ranim interakcijama“, unutrašnju sigurnost koju psiholozi navode kao izuzetno značajnu.

Dok je samopoštovanje zasnovano na našoj proceni vlastitih vrednosti, samopouzdanje je usko povezano s našom veštinom da delujemo – sa sposobnošću da se usudimo na nešto uprkos svojim

sumnjama, i da prihvatimo rizike u ovom složenom svetu. Da biste iz sebe iznedrili hrabrost da zakoračite u spoljašnji svet, morate imati unutrašnje poverenje u sebe.

U majstorskom eseju o „stadijumu ogledala“, Žak Lakan opisuje trenutak u kome dete prvi put postaje svesno sebe. Dok su deca još u stadijumu mališana – u proseku je to period između šestog i osamnaestog meseca – ona počinju da se prepoznaju u ogledalu. Međutim, šta se, zapravo, zbiva prvi put kada se to desi? Dete je u naručju odrasle osobe, koja ga drži ispred ogledala. Čim se dete prepozna, ono se okreće prema odrasloj osobi i posmatra je ispitivačkim pogledom, kao da pita: „Jesam li to ja? Jesam li to stvarno ja?“ Odrasla osoba odgovara osmehom, očima ili s nekoliko umirujućih reči. Odrasla osoba uverava dete: „Da, to si stvarno ti.“ Filozofske implikacije ovog prvog susreta su neizmerne – taj neko „drugi“ prisutan je na samom početku *ja* i *mene*. Svestan sam sebe samo kroz tu drugu osobu. Dete ima poverenje u ono što vidi u odrazu u ogledalu samo zato što ima poverenje u drugog. Upravo u očima drugih ono traži unutrašnju sigurnost; ono traži sebe u pogledu drugih.

Isti ovaj eksperiment isproban je i s rezus majmunima, koji su usko povezani s nama u genetičkom smislu. Njihova inteligencija očigledna je u tome što brzo počnu da koriste ogledalo kako bi proučili delove tela koje uglavnom ne vide, kao što su leđa i butine. Međutim, pri prvom susretu s ogledalom, oni se ne okreću u pravcu drugih majmuna u prostoriji; ne upućuju upitne poglede prema srodnicima. Rezusi su nesumnjivo druželjubive životinje i mnogo toga uče jedni od drugih, ali kada je reč o njihovom razvoju, oni ne zavise od veza izgrađenih s drugima toliko kao mi, jer nisu stvorenja koja se oslanjaju na međusobne odnose u onolikoj meri kao što je to slučaj

s ljudima. Bez drugih, mi ne bismo mogli da razvijemo svoju ljudskost; bez drugih, mi ne bismo mogli da postanemo ono što jesmo.

Pomislite samo na decu divljine – na onu decu koja su napuštena po rođenju i koju su odgajale životinje (medvedi, vukovi, svinje), da bi u kasnijem životnom dobu bila pronađena i uključena u društvo. Kako prikazuje film Fransoe Trifoa *Divlje dete* iz 1970. godine, njihov nedostatak povezanosti s drugim ljudskim bićima svakako ometa njihov razvoj. Uplašena su kao gonjene životinje, nesposobna da nauče ljudski govor, naizgled beznadežna u smislu povratka među ljude. U najboljim slučajevima, uz primenu neizmernog strpljenja i blagosti, stručnjaci koji vode brigu o toj deci uspeli su da stvore krhke sponse s njima i povedu ih ka ograničenom napretku. Međutim, njihovo samopouzdanje zauvek ostaje nesigurno, iščekavajući pri najmanjoj prepri. Na jeziku moderne psihologije, ta divlja deca pate od manjka povezanosti s drugim ljudskim bićima. Ona se nikada nisu preplitala s drugim ljudima tokom najranijeg detinjstva. Nisu imala nikoga da ih zaštiti, da ih ohrabri, da im se obraća, da pazi na njih. Lišena onog unutrašnjeg osećaja sigurnosti koji izranja iz takvih veza, nisu sposobna da iznedre ni minimalnu količinu samopouzdanja, koje je inače nužno da bi svet oko sebe i druge ljude videla kao nešto što nije neprijateljsko.

Sudeći po mišljenju psihijataru kao što su Džon Boulbi i Boris Sirlinik, ako je dvogodišnji dečak u stanju da pozdravi neznanca koji mu dođe u kuću, da mu se osmehne, da mu priđe, da mu se obrati ili ga dodirne, to je zato što je njegov osećaj unutrašnje sigurnosti dovoljno jak da bi se izborio s tom nepoznatom situacijom. Ljudi za koje je vezan dali su mu dovoljno samopouzdanja, tako da on, zapravo, može da se odmakne od njih i priđe strancu.

Obrazovni proces bio je uspešan ukoliko „učenik“ više nema potrebu za učiteljima, kada ima dovoljno samopouzdanja da ostavi učitelje iza sebe. Činjenjem tih nekoliko koraka prema neznancu koji zakorači u kuću, dečacić već uči kako da se sam snalazi. Drugi su mu ulili samopouzdanje, a sada je na njega red da deluje i pokaže kako je savladao veštine. Sa ciljem da se sam otisne u svet, on se oslanja na ljubav i pažnju koju su mu pružali porodica i ostale osobe oko njega.

Prve godine su presudne, ali, na svu sreću, moguće je u bilo kom životnom dobu izgraditi odnose koji nam daju samopouzdanje. Ukoliko nismo imali dovoljno sreće da odrastamo u plodonosnom emocionalnom okruženju, nikad nije kasno da ostvarimo veze koje su nam nedostajale u ranijem periodu života, ali zato jeste neophodno da izuzetno dobro poznamo sebe kako bismo shvatili da nam te veze nedostaju i da moramo da ih nadoknadimo.

Madona Luiza Čikone bila je stidljiva devojčica kojoj je nedostajalo samopouzdanje. U petoj godini izgubila je majku, koja je preminula od raka dojke, posle čega je odbijala da prihvati činjenicu da se njen otac gotovo odmah potom ponovo oženio i dobio još dece. Madona se mučila da pronađe svoje mesto u tom novonastalom porodičnom krugu. Odmalena je učila da svira klavir i pohađala je časove baleta, ali nije imala osećaj da je dobra u tome, već da mnogo mora da se trudi za najskromnije rezultate. Međutim, tokom adolescencije, kada ju je maćeha upisala u Katoličku školu u Detroitu, upoznala je Kristofera Flina, učitelja plesa koji joj je promenio život. Dok je vežbala za završnu tačku povodom kraja školske

godine, on joj je rekao nešto što joj niko nikada nije rekao, ili bar ne tim rečima: da je ona lepa i talentovana, ali da pritom poseduje i ogromnu harizmu. Mnogo godina kasnije Madonna je objasnila kako su joj te reči promenile život. Pre toga nije verovala u sebe, a sada je mogla da zamisli sebe kao igračicu u Njujorku; počela je da doživljava sebe kao rođenu da bude jedinstvena. U predstavi na kraju godine iznenadila je sve redom – iznad svega svog učitelja – time što je igrala s neverovatnom energijom, i to polunaga! Madonna je rođena. Pre Kristofera Flina imala je učitelje plesa i klavira koji su je naučili mnogo čemu, omogućili joj uvide u pokrete i tehniku, ali dotle joj niko nije poverio dar samopouzdanja.

Sećam se jednog koncerta koji je Madonna održala u Nici, u Francuskoj, kada još nisam imao ni osamnaest godina. Bio sam zadivljen njenom pojavom na pozornici, načinom na koji je pevala i igrala, njenom slobodom. Sećam se džinovskog ekrana s njenim licem izbliza, dok je izvodila pesmu *Like a Prayer*. Graške znoja kapale su joj u oči. Iz pogleda koji je upućivala publici, iz njenog osmeha, kao da je izbijala neizmerna zahvalnost. Prirodno, Madonna je bila izuzetno vešt i iskusan izvođač. Ta žena, koja je krstarila pozornicom u svim pravcima, već je imala godine i godine koncerata za sobom. Međutim, harizma ne može u potpunosti da se pripiše veštini. Postoji tu još nešto više, neki element gracioznosti koju harizmatična osoba mora da poseduje. Upravo u očima drugih, svaka harizmatična osoba traži sopstvenu istinu; povezuje se s drugima uz stalno ponovno smišljanje same sebe. U to vreme nisam baš najjasnije razumeo to što sam video na velikom ekranu, a danas, kada se osvrnem i pomislim na Madonin treperavi osmeh, verujem da je ona u odgovoru publike, u njenim osmesima, čak i u njenoj ljubavi,