

CHARLES  
RÉPIN

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ  
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

Μια φιλοσοφία

μετάφραση  
Εύη Γεροκώστα

 δρόμους



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή .....	9
1. Χτίστε τις σχέσεις σας: <i>Η αυτοπεποίθηση στις σχέσεις</i> .....	15
2. Προπονηθείτε: <i>Πρακτική της αυτοπεποίθησης</i> .....	32
3. Ακούστε τον εαυτό σας: <i>Εμπιστευτείτε τη διαίθησή σας</i> .....	53
4. Μαγευτείτε: <i>Όταν η ομορφιά μάς δίνει αυτοπεποίθηση</i> .....	70
5. Αποφασίστε: <i>Η εμπιστοσύνη στην αμφιβολία</i> .....	83
6. Παρέμβετε: <i>Δράση και αυτοπεποίθηση</i> .....	97
7. Περάστε στην πράξη: <i>Δράστε για ν' αποκτήσετε αυτοπεποίθηση</i> .....	110
8. Θαυμάστε: <i>Αυτοπεποίθηση και υποδειγματικότητα</i> .....	122
9. Μείνετε πιστοί στην επιθυμία σας: <i>Το αντίδοτο στην κρίση αυτοπεποίθησης</i> .....	135
10. Εμπιστευτείτε το μυστήριο: <i>Η εμπιστοσύνη στη ζωή</i> .....	145
Συμπέρασμα .....	167
Βιβλιογραφικές σημειώσεις .....	171

*Στη Βικτόρια, τον Μαρσέλ και την Τζόρτζια.  
Όταν σας κοιτάζω νιώθω ότι έχω εμπιστοσύνη στα πάντα:  
σ' εμένα, στη ζωή και, κυρίως, σ' εσάς.*



## Εισαγωγή

**Σ**ήμερα το πρωί της έβγαλαν τις βοηθητικές ρόδες. Στα τέσσερά της καβαλάει το ποδύλατό της και τρέχει στον ήλιο. Δίπλα της ο πατέρας της, με το ένα χέρι στον ώμο της και το άλλο στη σέλα. Εκείνη κάνει πετάλι όλο και πιο γρήγορα κρατώντας σφιχτά το τιμόνι. Ο πατέρας της την ενθαρρύνει: «Κάνε πετάλι χωρίς να σταματάς!», «Κοίτα μπροστά σου!», «Μπράβο!». Έπειτα αφήνει τη σέλα. Το παιδί αυξάνει ταχύτητα. Ισορροπεί και τώρα τρέχει χωρίς τη βοήθεια του πατέρα της. Μόλις το συνειδητοποιεί, αρχίζει να φωνάζει χαρούμενα και να τρέχει ακόμα γρηγορότερα. Νιώθει ελεύθερη, ελαφριά. Άραγε έχει αυτοπεποίθηση;

Όμως τι σημαίνει αυτοπεποίθηση γι' αυτό το μικρό κορίτσι;

Εμπιστοσύνη στις ικανότητές της; Στον πατέρα της; Σ' αυτή τη στιγμή οικογενειακής ευτυχίας;

Η αυτοπεποίθηση μοιάζει με την αλημεία. Είναι το αποτέλεσμα του συνδυασμού πολλών παραγόντων. Οι δρόμοι που μας οδηγούν εκεί είναι πολλοί, όταν όμως τη βρούμε είναι ίδια για όλους μας. Η αυτοπεποίθηση

είναι μία, όμως υπάρχουν πολλοί τρόποι για να την αποκτήσουμε.

Η Μαντόνα είναι μια καλλιτέχنيδα με έμφυτο ταλέντο που κατάφερε ν' αλλάξει τη ζωή της. Κι όμως, σαν παιδί ήταν πολύ ντροπαλή, καταρακωμένη από τον χαμό της μητέρας της όταν εκείνη ήταν μόλις πέντε χρονών. Πού βρήκε, λοιπόν, τη δύναμη να επιβληθεί;

Ο Πάτρικ Έντλινγκερ ήταν ένας από τους πρωτοπόρους της αναρρίχησης με γυμνά χέρια. Κάθε φορά που σκαρφάλωνε, οι κινήσεις του είχαν τέτοια ροή, που έμοιαζε να χορεύει πάνω από το κενό. Περνούσε από τον έναν γάντζο στον άλλο με απίστευτη χάρη και χωρίς να τρέμει. Άραγε ποιο ήταν το μυστικό του;

Ένας πιλότος προσγειώνεται σχεδόν στα τυφλά με διακόσια πενήντα χιλιόμετρα την ώρα σε μια πίστα μικρής τροχιάς. Πώς καταφέρνει να μην κάνει λάθος;

Και οι μουσικοί που αυτοσχεδιάζουν μπροστά σε τεράστιο κοινό; Οι τενίστες που δεν τρέμουν όταν κρατούν το μπαλάκι; Οι μαθητές που έχουν εξαιρετική επίδοση τη μέρα του διαγωνίσματος; Όλοι αυτοί οι άντρες, όλες αυτές οι γυναίκες που τολμούν ν' ακούσουν τον εαυτό τους και να πάρουν τη ζωή στα χέρια τους, πώς αποκτούν αυτοπεποίθηση; Τι κοινό έχουν;

Η μικρούλα στο ποδήλατο μπορεί να μας βοηθήσει.

Η αυτοπεποίθησή της αντλεί τη δύναμή της από τρεις πηγές.

Πρώτα απ' όλα, από τον πατέρα της. Δεν ξεκινά μόνη της αλλά μαζί του και χάρη σ' αυτόν. Η αυτοπεποίθησή της προέρχεται από την εμπιστοσύνη στον άλλο.

Έπειτα, από τις ικανότητές της. Κατανόησε τις συμβουλές του πατέρα της για το πώς πρέπει να κάνει πετάλι, πώς πρέπει να κρατάει το τιμόνι. Απέκτησε τεχνογνωσία, χωρίς την οποία τίποτα δεν θα ήταν δυνατόν. Η αυτοπεποίθησή της προέρχεται από την εμπιστοσύνη στις ικανότητές της.

Υπάρχει όμως κάτι ακόμα. Η χαρά που την πλημμυρίζει όταν αυξάνει ταχύτητα ξεπερνά την απλή ικανοποίηση ότι έμαθε να κάνει ποδήλατο. Είναι μια χαρά πιο ολοκληρωμένη, πιο βαθιά, μια χαρά που αντηχεί σαν ένα «ευχαριστώ» στη ζωή. Η αυτοπεποίθησή της προέρχεται από την εμπιστοσύνη στη ζωή.

Όλοι συναντάμε στον δρόμο μας αυτές τις τρεις πηγές αυτοπεποίθησης – εμπιστοσύνη στον άλλο, εμπιστοσύνη στις ικανότητές μας κι εμπιστοσύνη στη ζωή, σε διαφορετικό βαθμό και σε διάφορες μορφές. Κι όλα αρχίζουν από το ότι πρέπει να πορευόμαστε με τη φρεσκάδα ενός παιδιού και να δείχνουμε εμπιστοσύνη, χωρίς καν να ξέρουμε σε τι.

*«Η αυτοπεποίθηση είναι η ικανότητα των παιδιών να πηγαίνουν προς κάτι που δεν γνωρίζουν σαν να το γνωρίζουν»,* αναφέρει χαρακτηριστικά ο συγγραφέας Κριστιάν Μπομπέν. Οι ενήλικες έχουμε συνείδηση του



ρίσκου και των κινδύνων, κάτι που δεν είχαμε όταν ήμασταν παιδιά, πάνω στο ποδήλατό μας, όταν αρχίσαμε να τρέχουμε για πρώτη φορά. Έχουμε άγχος, γιατί είμαστε διαυγείς. Όμως αυτή η διαύγεια δεν πρέπει να αμβλύνει την τόλμη μας, την ικανότητά μας να πηγαίνουμε μπροστά. Όταν έχουμε αυτοπεποίθηση, διατηρούμε την καρδιά και την ψυχή του παιδιού στο ενήλικο μυαλό.

Η ίδια η εποχή μάς αναγκάζει να το κάνουμε αυτό. Στις παραδοσιακές κοινωνίες καθένας είχε τη θέση του. Δεν υπάρχει λόγος να έχει κανείς αυτοπεποίθηση όταν, τη στιγμή που γεννιέται, έχουν αποφασιστεί τα πάντα και δεν χρειάζεται να κατακτήσει τίποτα. Στην αντίπερα όχθη, δηλαδή στο σήμερα, θεωρούμαστε ελεύθερα όντα υπεύθυνα για τη μοίρα μας. Είναι πλέον στο χέρι μας να πραγματοποιούμε τα σχέδιά μας, να αποδεικνύουμε την αξία μας και να χτίζουμε την ευτυχία μας. Είναι στο χέρι μας να φτιάχνουμε τη ζωή μας από την αρχή. Κι αυτό προϋποθέτει να έχουμε αυτοπεποίθηση.

Ποτέ όμως αυτό δεν ήταν τόσο δύσκολο. Ποτέ δεν ήταν τόσο σημαντικό να έχουμε αυτοπεποίθηση και ποτέ τόσο δύσκολο να την αποκτήσουμε. Το να φτιάξει κάποιος τη μηχανή του αυτοκινήτου του ή μια σκάλα μπορεί να γιατρέψει την πληγωμένη καρδιά του. Το να ταΐζει κάποιος την οικογένειά του με λαχανικά από τον κήπο του μπορεί να τον κάνει να νιώσει πληρότητα. Όμως το να περνάει κάποιος τη ζωή του σε συσκέψεις ή

να απαντάει σε αμέτρητα e-mail δεν μπορεί να τον βοηθήσει σε τίποτα. Έχουμε χάσει την πρωταρχική επαφή με τα πράγματα γύρω μας. Τα συστήματα παραγωγής της εποχής μας είναι τόσο περίπλοκα, που δεν έχουμε πλέον εικόνα για το τι κάνουμε. Σεβόμαστε τις διαδικασίες, αλλά δυσκολευόμαστε να περιγράψουμε το επάγγελμά μας. Στην υπερδικτυωμένη αλλά τόσο απομακρυσμένη από τα ουσιαστικά ζωή μας χάνουμε διαρκώς ευκαιρίες να αποκτήσουμε αυτοπεποίθηση. Είναι, λοιπόν, αναγκαίο να βρούμε ξανά τη βάση πάνω στην οποία θα τη χτίσουμε.

Η πορεία της Μαντόνα, του Πάτρικ Έντλινγκερ, της Γεωργίας Σάνδης, του Τζον Λέον, της Σερένα Ουίλιαμς μπορεί να μας δια φωτίσει. Δεν γεννιόμαστε με αυτοπεποίθηση, την αποκτούμε. Όμως η αυτοπεποίθηση είναι μια δύσκολη κατάκτηση που απαιτεί υπομονή, ενώ μερικές φορές, όταν η γνώση κορυφώνεται, μπορεί να γίνει αφορμή ώστε να νιώσουμε βαθιά χαρά.

Για να δια φωτίσουμε το μυστήριο της αυτοπεποίθησης στρεφόμαστε στην αρχαία φιλοσοφία αλλά και σε σύγχρονους φιλοσόφους όπως ο Έμερσον, ο Νίτσε ή ο Μπεργκσόν, στοχαστές οι οποίοι πολύ συχνά θίγουν το θέμα έμμεσα. Μιλούν για την αυτοπεποίθηση μέσα από τις έννοιες της ελευθερίας, της τόλμης ή της μοναδικότητας. Πρέπει, λοιπόν, να στραφούμε και αλλού, σε ψυχολόγους όπως ο Μπορίς Σιρουλνίκ ή ψυχαναλυτές

όπως ο Ζακ Λακάν, σε εργασίες ερευνητών ή παιδαγωγών, στην εμπειρία των αθλητών, των πιλότων μαχητικών αεροσκαφών ή των γιατρών στα επείγοντα περιστατικά, στους στίχους των ποιητών ή στα οράματα σπουδαίων μυστικιστών.

Η αυτοπεποίθηση είναι τόσο θεμελιώδες ερώτημα της ύπαρξής μας, που δεν θα ήταν δυνατόν να είναι αντικείμενο ενός μόνο κλάδου. Για να εντοπίσουμε τις πηγές της δεν πρέπει να προσπαθήσουμε να τη μελετήσουμε σε εργαστήρια, αλλά να την παρατηρήσουμε στην πραγματική ζωή. Πρέπει να προσπαθήσουμε να τη δούμε να γεννιέται και να μεγαλώνει, να διακρίνουμε τους δισταγμούς και τις παρεκκλίσεις της, να τρέξουμε στο πλάι της –όπως ακολουθούμε ένα παιδί για να μην πέσει–, ώστε να βρούμε τελικά την ισορροπία μας και να καταφέρουμε να τρέξουμε μακριά.

# 1

## **Χτίστε τις σχέσεις σας**

### *Η αυτοπεποίθηση στις σχέσεις*

*Η γλυκύτητα είναι ανίκητη.*

ΜΑΡΚΟΣ ΑΥΡΗΛΙΟΣ

**Η** αυτοπεποίθηση προέρχεται κατ' αρχάς από τους άλλους. Ίσως αυτή η διατύπωση ακούγεται παράδοξη. Όμως δεν είναι. Ένας νεογέννητος άνθρωπος είναι εξαιρετικά ευάλωτος και απόλυτα εξαρτημένος. Τους πρώτους μήνες της ζωής του δεν μπορεί να ζήσει μόνος. Το γεγονός ότι καταφέρνει να επιβιώσει αποδεικνύει ότι τον στηρίζουν άλλοι άνθρωποι. Η αυτοπεποίθησή του προέρχεται κατ' αρχάς από την εμπιστοσύνη που δείχνει σ' αυτούς τους ανθρώπους. Επομένως η αυτοπεποίθηση είναι η εμπιστοσύνη στον άλλο.

Έχουμε μεγάλη ανάγκη τους άλλους, γιατί γεννιόμαστε πρόωρα. Σύμφωνα με τους εμβρυολόγους, για να ωριμάσουν τα κύτταρα του εμβρύου χρειάζονται σχεδόν είκοσι μήνες. Ο Αριστοτέλης το είχε διαπιστώσει

πολύ νωρίτερα αυτό, όταν υποστήριξε ότι ο άνθρωπος γεννιέται ημιτελής. Η φύση, σαν να υπολειπουργεί, σαν να μην προλαβαίνει να ολοκληρώσει το έργο της, μας ρίχνει πολύ νωρίς στην ύπαρξη, ενώ στην πραγματικότητα είμαστε πιο αδύναμοι και απροστάτευτοι από κάθε άλλο θηλαστικό. Εμείς όταν γεννιόμαστε δεν ξέρουμε να περπατάμε, ενώ το μικρό αλογάκι χρειάζεται μόνο λίγες ώρες ή, μερικές φορές, λίγα λεπτά για ν' αρχίσει να χοροπηδά. Πώς, λοιπόν, θα μπορούσαμε να έχουμε αυτοπεποίθηση;

Αντισταθμίζουμε, συνεπώς, αυτή τη φυσική ανεπάρκεια με τον πολιτισμό: οικογένεια, αλληλεγγύη, μόρφωση. Χάρη στην τέχνη των ανθρώπινων σχέσεων ολοκληρώνουμε οι ίδιοι τη δουλειά που η φύση άφησε μισή και κερδίζουμε την αυτοπεποίθηση που δεν μας έδωσε.

Το παιδί αποκτά σιγά σιγά αυτοπεποίθηση χάρη στις σχέσεις που δημιουργεί με τους άλλους, χάρη στη φροντίδα, την προσοχή, την άνευ όρων αγάπη που παίρνει. Το μικρό παιδί αισθάνεται ότι αυτή η αγάπη δεν εξαρτάται απ' ό,τι αναλαμβάνει ή ό,τι καταφέρνει να κάνει: το αγαπούν γι' αυτό που είναι, όχι γι' αυτό που κάνει. Κι αυτό είναι το πιο γερό θεμέλιο για την αυτοπεποίθηση που θα αποκτήσει αργότερα. Όταν μας αγαπούν και μας αντιμετωπίζουν μ' αυτόν τον τρόπο, αποκτούμε δύναμη να ζήσουμε.

Η κατάκτηση της αυτοπεποίθησης αρχίζει, λοιπόν, με αυτή τη μάχη που ο Φρόιντ αποκάλεσε «παιδική

κατάθλιψη». Αν ένας έφηβος θέλει να φύγει και να ανακαλύψει τον απέραντο κόσμο και αν ένας ενήλικας είναι σίγουρος για τον εαυτό του και καταφέρνει να υλοποιεί τα σχέδιά του, αυτό συμβαίνει γιατί και οι δύο είχαν την ευκαιρία να βρουν, στα πρώτα χρόνια της ζωής τους, αυτό που ο Μπορίς Σιρουλνίκ αποκαλεί «πρόωρη αλληλεπίδραση», αυτή την «εσωτερική ασφάλεια», της οποίας τη σημασία τονίζουν τόσο οι ψυχολόγοι.

Σε αντίθεση με την αυτοεκτίμηση, που παραπέμπει στην άποψη που έχουμε για την αξία μας, η αυτοπεποίθηση αφορά τη σχέση μας με τη δράση, την ικανότητά μας να τα καταφέρνουμε πέρα από κάθε αμφιβολία και να ρισκάρουμε σ' έναν κόσμο που χαρακτηρίζεται από περιπλοκότητα. Για να πάρουμε θάρρος να περιπλανηθούμε στον έξω κόσμο χρειαζόμαστε μια «εσωτερική ασφάλεια».

Στο αριστοτεχνικό κείμενό του για το «στάδιο του καθρέφτη» ο Ζακ Λακάν περιγράφει τις πρώτες στιγμές συνείδησης που βιώνει το παιδί. Σε ηλικία μερικών μηνών –ανάμεσα στους έξι και στους δεκαοχτώ–, ήδη αναγνωρίζει τον εαυτό του στον καθρέφτη. Όμως τι ακριβώς συμβαίνει την πρώτη φορά; Το παιδί βρίσκεται στην αγκαλιά ενός ενήλικα που του δείχνει τον καθρέφτη. Νομίζει ότι αναγνωρίζει τον εαυτό του, στρέφεται στον ενήλικα και τον ρωτάει με το βλέμμα: «Εγώ είμαι;» Ο ενήλικας του απαντάει μ' ένα χαμόγελο, με ένα βλέμμα ή με λίγα λόγια για *καθησυχάζοντάς* το: «Ναι, εσύ είσαι!» Ο φιλοσοφικός

αντίκτυπος αυτής της πρώτης φοράς είναι τεράστιος: ανάμεσα σ' εμένα και στον εαυτό μου βρίσκεται εξαρχής ο άλλος. Δεν έχω συνείδηση του εαυτού μου παρά μόνο μέσα από εκείνον. Το παιδί εμπιστεύεται αυτό που βλέπει στον καθρέφτη μόνο και μόνο επειδή εμπιστεύεται τον άλλο. Στα μάτια των άλλων ψάχνει αυτή την εσωτερική ασφάλεια. Στα μάτια των άλλων ψάχνει τον εαυτό του.

Το ίδιο πείραμα έγινε και με μακάκους, αυτό το είδος πιθήκου που γενετικά βρίσκεται πολύ κοντά στους ανθρώπους. Οι μακάκοι απέδειξαν αμέσως την ευφυΐα τους: χρησιμοποίησαν τον καθρέφτη για να παρατηρήσουν μέρη του σώματός τους που δεν μπορούσαν να δουν αλλιώς, όπως την πλάτη ή τα οπίσθιά τους. Όμως δεν στράφηκαν στους άλλους μακάκους που υπήρχαν μέσα στο δωμάτιο: δεν ρώτησαν με το βλέμμα κανέναν όμοιό τους. Φυσικά οι μακάκοι είναι κοινωνικά ζώα και μαθαίνουν πολλά από τους άλλους, όμως, αντίθετα με τους ανθρώπους, δεν εξαρτώνται από τις μεταξύ τους σχέσεις για να εξελιχθούν. Δεν έχουν την ίδια ανάγκη με τους ανθρώπους για σχέσεις. Εμείς χωρίς τους άλλους δεν θα μπορούσαμε να εξελίξουμε την ανθρωπότητα, δεν θα μπορούσαμε να γίνουμε αυτό που είμαστε.

Ας θυμηθούμε τα «άγρια» παιδιά, αυτά τα παιδιά που μόλις γεννήθηκαν εγκαταλείφθηκαν και μεγάλωσαν από ζώα (αρκούδες, λύκους, γουρούνια...), ενώ τα εντόπισαν χρόνια μετά. Όπως έχουμε δει στην ταινία του Φρανσουά Τριφό *Ένα Αγρίμι στην Πόλη*, η απουσία σχέσεων με άλλα ανθρώπινα όντα εμπόδισε την

ανάπτυξη αυτών των παιδιών. Φοβισμένα, σαν κυνηγημένα ζώα, ανίκανα να μάθουν να μιλούν, μοιάζουν χαμένη υπόθεση για την ανθρωπότητα. Στην καλύτερη των περιπτώσεων, με υπομονή και τρυφερότητα, οι επαγγελματίες που δουλεύουν με αυτά τα παιδιά καταφέρνουν να συνάψουν κάποιους εύθραυστους δεσμούς μαζί τους, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να κάνουν κάποια πρόοδο. Ωστόσο η αυτοπεποίθηση που αποκτούν είναι πολύ πρώιμη και κινδυνεύει να χαθεί με το παραμικρό εμπόδιο. Σύμφωνα με την ορολογία της σύγχρονης ψυχολογίας αυτά τα «άγρια» παιδιά έχουν έλλειψη «σύνδεσης» με την ανθρωπότητα, καθώς, όταν ήταν πολύ μικρά, δεν «συνδέθηκαν» με άλλα ανθρώπινα όντα που θα μπορούσαν να τα έχουν προστατεύσει, να τα έχουν καθησυχάσει, που θα τους μιλούσαν και θα τα κοιτούσαν στα μάτια. Εφόσον, λοιπόν, στερήθηκαν την «εσωτερική ασφάλεια» που δημιουργεί αυτή η «σύνδεση», τους είναι πλέον αδύνατον να αποκτήσουν έστω και την ελάχιστη αυτοπεποίθηση ώστε ο κόσμος και οι άλλοι άνθρωποι να μη μοιάζουν τόσο εχθρικοί.

Σύμφωνα με ψυχιάτρους όπως ο Τζον Μπούλμπι ή ο Μπορίς Σιρουλνίκ, αν ένα δίχρονο αγοράκι είναι ικανό να λέει «καλημέρα» σ' έναν άγνωστο που μπαίνει στο σπίτι του, να του χαμογελάει, να τον πλησιάζει για να του μιλήσει ή για να τον αγγίξει, σημαίνει ότι μέσα του έχει αρκετή εσωτερική ασφάλεια για να αντιμετωπίσει αυτό το πρωτόγνωρο γεγονός. Οι μορφές με τις οποίες έχει συνδεθεί του έχουν δώσει αρκετή αυτοπεποίθηση



ώστε να καταφέρει ν' απομακρυνθεί σταδιακά από αυτές και να προσεγγίσει το άγνωστο.

Η εκπαίδευση είναι επιτυχημένη όταν οι «μαθητές» δεν έχουν πλέον ανάγκη τους δασκάλους τους, όταν έχουν αρκετή αυτοπεποίθηση για να υποστηρίξουν την απομάκρυνση από αυτούς που τους εκπαίδευσαν. Κάνοντας τα πρώτα βήματα προς το άγνωστο, το αγораκι έχει ήδη αρχίσει ν' απογειώνεται. Οι άλλοι του έδειξαν εμπιστοσύνη και είναι πια στο χέρι του να περάσει στην πράξη, ν' αποδειχθεί άξιο αυτής της εμπιστοσύνης. Κι αυτή την ώθηση του τη δίνει η αγάπη, η φροντίδα της οικογένειάς του και όσων το μεγαλώνουν.

Επομένως τα πρώτα χρόνια της ζωής είναι καθοριστικά, όμως –ευτυχώς– μπορούμε να δημιουργούμε σε κάθε ηλικία σχέσεις που μας εμπνέουν εμπιστοσύνη. Αν ως παιδιά δεν είχαμε την τύχη να νιώσουμε αρκετά ασφαλείς από το συναισθηματικό περιβάλλον μας, ποτέ δεν είναι αργά για να δημιουργήσουμε τους δεσμούς που μας έλειψαν.

Όμως αυτό προϋποθέτει ότι γνωρίζουμε καλά τον εαυτό μας ώστε να έχουμε συνείδηση αυτής της έλλειψης και της ανάγκης κάλυψής της.

Η Μαντόνα Λουίζ Τσικόνε ήταν ένα ντροπαλό παιδί χωρίς καθόλου αυτοπεποίθηση.

Χάνει τη μητέρα της στα πέντε της από καρκίνο του στήθους και βιώνει τραυματικά το γεγονός ότι ο πατέρας

της αποκτά πολύ σύντομα παιδιά με τη νέα σύζυγό του. Η μικρή Μαντόνα πασχίζει να βρει μια θέση στο καινούριο οικογενειακό περιβάλλον. Παρακολουθεί μαθήματα πιάνου και κλασικού χορού, πιστεύοντας ότι δεν είναι ιδιαίτερα χαρισματική, αλλά παρ' όλα αυτά δουλεύει σκληρά. Στην εφηβεία της, όταν η μητριά της τη στέλνει σ' ένα καθολικό σχολείο στο Ντιτρόιτ, γνωρίζει τον Κρίστοφερ Φλιν, έναν δάσκαλο χορού που αλλάζει τη ζωή της. Με αφορμή την προετοιμασία της παράστασης της λήξης της χρονιάς, αυτός ο άνθρωπος της λέει κάτι που δεν της είχε πει ποτέ κανείς, τουλάχιστον με τέτοιο τρόπο. Της λέει ότι είναι όμορφη και ταλαντούχα, ότι έχει χάρισμα. Χρόνια αργότερα, η Μαντόνα εξομολογήθηκε ότι τα λόγια του άλλαξαν τη ζωή της. Παλιότερα δεν πίστευε καθόλου στον εαυτό της. Και ξαφνικά χορεύει πάνω σε μια σκηνή στη Νέα Υόρκη. Νιώθει ότι ξαναγεννιέται. Στη διάρκεια της παράστασης στο τέλος της χρονιάς εντυπωσιάζει το κοινό και πρώτα απ' όλα τον δάσκαλό της χορεύοντας με ανεξάντλητη ενέργεια... και μισόγυμνη! Η Μαντόνα είχε γεννηθεί. Πριν από τον Κρίστοφερ Φλιν είχε γνωρίσει πολλούς άλλους δασκάλους πιάνου και χορού. Της είχαν μάθει πολλά: τεχνικές, μεθόδους... Κανείς όμως δεν της είχε κάνει αυτό το δώρο: να την εμπιστευτεί.

Θυμάμαι μια συναυλία της Μαντόνα στη Νίκαια. Δεν ήμουν ούτε δεκαοχτώ χρονών. Εντυπωσιάστηκα από τη σκηνική παρουσία της, τον τρόπο που τραγουδούσε και χόρευε, την ελευθερία της. Θυμάμαι το πρόσωπό

της στη γιγαντοοθόνη και τη φωνή της να τραγουδάει το *Like a Prayer*. Τις σταγόνες ιδρώτα που έπεφταν στα μάτια της. Θυμάμαι το βλέμμα της, το χαμόγελό της, σαν να ένωθε απέραντη ευγνωμοσύνη. Φυσικά η Μαντόνα είναι έμπειρη, δοκιμασμένη. Η γυναίκα που μετράει τη σκηνή με όλες τις αισθήσεις της έχει χρόνια συναυλιών στην πλάτη της. Όμως το χάρισμα δεν περιορίζεται στην εμπειρία. Ένα χαρισματικό πλάσμα έχει κάτι περισσότερο. Ψάχνει την αλήθεια στα μάτια των άλλων, δεν σταματάει ποτέ ν' ανακαλύπτει τον εαυτό του σε μια σχέση. Εκείνη την εποχή δεν καταλάβαινα τι ακριβώς έβλεπα στη γιγαντοοθόνη. Σήμερα, όταν σκέφτομαι ξανά εκείνο το χαμόγελο της Μαντόνα, νομίζω ότι έβρισκε στο κοινό, στους άλλους, στην ενέργειά τους, ίσως και στην αγάπη τους, αυτή την αυτοπεποίθηση που ένωσε κάποτε χάρη στον δάσκαλό της.

Η Μαντόνα δεν ένωσε ασφάλεια στην παιδική της ηλικία, όμως αργότερα η ζωή την αντάμειψε.

Ακόμα κι αν είχαμε τη δυνατότητα να γνωρίσουμε, από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής μας, τη ζεστασιά των σχέσεων που μας καθησυχάζουν, αυτές οι συναντήσεις που μας δίνουν αυτοπεποίθηση δεν θα ήταν λιγότερο σημαντικές. Όμως θα τις βιώναμε διαφορετικά: θα μας έκαναν να ξαναζήσουμε, σε καθοριστικές στιγμές, τη χάρη της εμπιστοσύνης στις σχέσεις που γνωρίσαμε στο ξεκίνημα της ζωής μας.

Ο Γιανίκ Νοά λατρεύτηκε από τους γονείς του, τον Ζακαρί και τη Μαρί-Κλερ. Ήταν πολύ ερωτευμένοι και

μεγάλωσαν τον Γιανίκ με απέραντη αγάπη. Στα έντεκά του συναντά στη Γιαουντέ του Καμερούν τον τενίστα Άρθουρ Ας, που κατείχε τότε την τέταρτη θέση στο παγκόσμιο πρωτάθλημα, με την ευκαιρία μιας περιοδείας του στην Αφρική. Ο Γιανίκ έχει την τύχη ν' ανταλλάξει μερικές μπαλιές με τον πρωταθλητή. Ο Άρθουρ Ας εντυπωσιάζεται από το ταλέντο του παιδιού και στο τέλος του χαρίζει τη ρακέτα του. Την επόμενη μέρα, λίγο πριν από την επιβίβασή του στο αεροπλάνο της επιστροφής, βλέπει το αγοράκι να φτάνει λαχανιασμένο στην αίθουσα αναμονής κρατώντας στα χέρια του μια αφίσα του πρωταθλητή. Ο μικρός τού ζητάει αυτόγραφο. Ο Άρθουρ Ας γράφει πάνω στην αφίσα: «*Ραντεβού στο Γουίμπλετον!*» Αυτές οι λέξεις ήταν το ομορφότερο δώρο για τον Γιανίκ Νοά, όπως αποκάλυψε ο ίδιος λίγα χρόνια αργότερα, μετά τη νίκη του στο Ρολάν Γκαρός. Αυτές οι λέξεις τον πλέκτρισαν, τον συντρόφευσαν για καιρό. Τον βοήθησαν να πιστέψει στο άστρο του. Τον βοήθησαν να γίνει ένας τενίστας στο επίπεδο του Άρθουρ Ας.

Με τη Μαντόνα ή τον Νοά καταλαβαίνουμε ότι μερικές φορές η αυτοπεποίθηση δεν απαιτεί τίποτα περισσότερο από μερικές λέξεις από έναν δάσκαλο ή φίλο, λέξεις που βγαίνουν από την καρδιά και είναι αρκετές να μας δώσουν αυτοπεποίθηση για μια ζωή.

Όμως κάποιος μπορεί να μας χαρίσει αυτοπεποίθηση και χωρίς πολλά λόγια, χωρίς καμία ενθάρρυνση, απλώς και μόνο αναθέτοντάς μας μια αποστολή.

Μετά την ομιλία μου σε μια εταιρεία με θέμα «Το μυστήριο της αυτοπεποίθησης», μια γυναίκα μίλησε για την κρίση αυτοπεποίθησης που είχε όταν επέστρεψε στην εταιρεία έπειτα από την άδεια μητρότητας, κυρίως λόγω του τρόπου με τον οποίο έγινε αυτό. Ένωθε καταρρακωμένη, αποδυναμωμένη που έπρεπε ν' αφήσει το παιδί της, με αποτέλεσμα ν' αρχίσει να αμφιβάλλει και για το κατά πόσο ήταν επαρκής στο αντικείμενό της. Λίγες μέρες μετά την επιστροφή της ο προϊστάμενός της την κάλεσε στο γραφείο του. Εκείνη περίμενε το χειρότερο. Έμεινε άναυδη όταν της ανέθεσε ένα σημαντικό έργο. Ήταν η πρώτη φορά που αναλάμβανε ένα έργο με τόσο μεγάλη ευθύνη. Ένωσε αμέσως αυτοπεποίθηση.

Ο Αριστοτέλης έδωσε έναν πρωτότυπο και επιτυχημένο ορισμό της φιλίας. Για τον συγγραφέα των *Ηθικών Νικομαχείων* φίλος είναι κάποιος που μας κάνει καλύτερους. Όταν βρισκόμαστε κοντά του αισθανόμαστε όμορφα, εξελισσόμαστε, γινόμαστε πιο ευφυείς ή πιο ευαίσθητοι, ανοιγόμαστε σε διαστάσεις του κόσμου ή του εαυτού μας τις οποίες αγνοούσαμε. Φίλος, συνεχίζει ο Αριστοτέλης, είναι αυτός που μας επιτρέπει «*να κάνουμε τη δύναμή μας πραγματικότητα*»: χάρη σ' αυτόν ή, για να ακριβολογούμε, χάρη στη *σχέση* που έχουμε μαζί του, αναπτύσσουμε πραγματικά, «στην πράξη», ταλέντα που είχαμε μόνο δυνητικά, «εν δυνάμει». Η σχέση φιλίας είναι, λοιπόν, η ευκαιρία του ανθρώπου για εξέλιξη. Ο φίλος δεν χρειάζεται να είναι γενναιόδωρος μαζί μας ή να μας

ακούει να γκρινιάζουμε για ώρες. Αν η σχέση που έχουμε μαζί του κάνει καλό σ' εμάς τους ίδιους, στο ταλέντο μας, αν μας επιτρέπει να εξελισσόμαστε, τότε είναι πραγματικός φίλος μας, φίλος ζωής. Κάπως έτσι ο δάσκαλος του πιάνου, του χορού ή της ζωγραφικής, ο πρωταθλητής που συναντάμε τυχαία στον δρόμο ή ο προϊστάμενός μας μπορεί να γίνει φίλος μας, με την προϋπόθεση φυσικά ότι μας δίνει την ευκαιρία να εξελιχθούμε.

Όταν κάνουμε παρέα μ' έναν δάσκαλο πολεμικών τεχνών, έναν προπονητή, έναν γιόγκι –σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, όλοι οι δάσκαλοι θα μπορούσαν πιθανότατα να γίνουν φίλοι μας–, χτίζουμε την αυτοπεποίθησή μας, κι αυτό όχι μόνο γιατί αποκτούμε ικανότητες, αλλά γιατί ευαισθητοποιούμαστε απέναντι στο ενδιαφέρον και στην καλοπροαίρετη συμπεριφορά ενός άλλου ανθρώπου που θέλει το καλό μας και βρισκόμαστε ξανά μπροστά στην αλήθεια μας ως όντα που έχουν ανάγκη να σχετίζονται. Επομένως δεν είναι τόσο ο δάσκαλος του πιάνου ή των πολεμικών τεχνών που μας δίνει αυτοπεποίθηση, αλλά η σχέση που έχουμε μαζί του. Αυτή η σχέση βιώνεται με τακτικές συναντήσεις, οι οποίες δίνουν ρυθμό στην εξέλιξή μας. Νιώθουμε την ικανοποίηση του δασκάλου μας όταν μας βλέπει να βελτιωνόμαστε, την ικανότητά του να μας κινητοποιεί, να μας υποστηρίζει όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες. Και σιγά σιγά η δική του αυτοπεποίθηση γίνεται και δική μας: αυτή είναι η κίνηση της εμπιστοσύνης και ο βαθιά ανθρώπινος τρόπος εκμάθησής της.

Ένας καλός δάσκαλος μας δίνει αυτοπεποίθηση όταν μας μαθαίνει να επαναλαμβάνουμε τις σωστές κινήσεις και όταν μοιράζεται την τεχνογνωσία του. Έπειτα μας καλεί να περάσουμε στην πράξη. Όταν ο άλλος μας δίνει αυτοπεποίθηση, αυτά τα δύο στοιχεία συνδέονται πάντα.

Δουλεύοντας πάνω στο βιβλίο, συνάντησα έναν ιδιαίτερο ορειβάτη, τον Ερίκ Ντεκάμ. Αυτός ο φοιτητής έχει ανεβεί στις ψηλότερες κορυφές του κόσμου –στο όρος Γκανές στα Ιμαλία ή στο Σίσα-Πάνγκμα στο Θιβέτ– μαζί με τη γυναίκα του και διάσημη ορειβάτισσα Κατρίν Ντεστιβέλ. Όμως είναι και οδηγός βουνού, δηλαδή επαγγελματίας της αυτοπεποίθησης: για να εξασκήσει αυτό το επάγγελμα πρέπει απαραίτητα και να έχει αυτοπεποίθηση ο ίδιος, αλλά και να δίνει αυτοπεποίθηση στους άλλους, αυτούς τους οποίους οδηγεί. Για να απελευθερώσει κάποιον από τον φόβο του, ο Ερίκ Ντεκάμ χρησιμοποιεί μια στρατηγική που μοιάζει μεγάλο ρίσκο, αποδεικνύεται όμως αποτελεσματική. Όταν ένα μέλος κάποιας αποστολής δείχνει ιδιαίτερα αγχωμένο πριν από την αναχώρηση, σε όλη την περίοδο προετοιμασίας και εκπαίδευσης, ο Ερίκ Ντεκάμ τον ορίζει πρώτο στην ανάβαση. Πολλές φορές αυτό είναι αρκετό για τον ορειβάτη ώστε ν' απελευθερωθεί από το άγχος του. Βλέποντας ότι ο οδηγός του τον εμπιστεύεται, ξαφνικά αισθάνεται πιο δυνατός. Όπως σε όλους τους συμμετέχοντες, ο Ερίκ Ντεκάμ δίνει και σ' εκείνον αυτοπεποίθηση με

τις συμβουλές του, τις επεξηγήσεις του, την επανάληψη των κινήσεων και των οδηγιών. Στη συνέχεια τον εμπιστεύεται ορίζοντάς τον πρώτο στο σκοινί. Κι αυτός, από την πλευρά του, θα προσπαθήσει να φανεί αντάξιος της εμπιστοσύνης που του έδειξε ο οδηγός του.

Αυτό είναι το κεντρικό σημείο του παιδαγωγικού συστήματος της Μαρία Μοντεσόρι, το οποίο βασίστηκε στην καλοσύνη και στην εμπιστοσύνη και ακόμα και στην εποχή μας έχει επιτυχία. «*Μη βοηθάτε ποτέ ένα παιδί να κάνει κάτι που νιώθει ότι μπορεί να κάνει*», έλεγε συχνά η Ιταλίδα γιατρός και παιδαγωγός. Με άλλα λόγια: ως εμπιστευτούμε τα παιδιά. Όταν τους δείχνουμε εμπιστοσύνη, δεν σημαίνει ότι κάνουμε οι ίδιοι αυτό που πρέπει να κάνουν εκείνα. Σημαίνει ότι τα αφήνουμε να το κάνουν μόνα τους. Καταλαβαίνουμε πολύ καλά γιατί τα παιδιά ενοχλούνται όταν, δήθεν για να τα βοηθήσουμε, αλλά συνήθως για να προχωρήσουν πιο γρήγορα, κάνουμε εμείς αυτό που πολύ εύκολα μπορούν να κάνουν μόνα τους. Έχουν δίκιο να θυμώνουν μαζί μας, γιατί μ' αυτόν τον τρόπο τους δείχνουμε ότι δεν τα εμπιστευόμαστε αρκετά.

Κάθε γονιός, κάθε δάσκαλος, κάθε καθηγητής, κάθε φίλος –έτσι όπως ορίζεται από τον Αριστοτέλη– πρέπει να έχει υπόψη του αυτόν τον διττό τρόπο για να βοηθάει τους άλλους να χτίσουν την αυτοπεποίθησή τους: αρχικά τους κάνει ν' αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και στη συνέχεια τους εμπιστεύεται. Πρώτα πρέπει να



αισθανθούμε «ασφαλείς» και στη συνέχεια «ανασφαλείς». Έχουμε ανάγκη και τα δύο για να τολμήσουμε ν' ανοιχτούμε στον κόσμο. Και, πολύ συχνά, αυτές οι δύο διαστάσεις γίνονται μία στην εικόνα που έχουν οι άλλοι για εμάς. Βλέποντας την εμπιστοσύνη στα μάτια τους νιώθουμε δυνατότεροι.

Το ζω συχνά αυτό ως καθηγητής φιλοσοφίας και ως ομιλητής. Πολλές φορές, συνεπαρμένος από τη ροή των λέξεων ή τις παρεκβάσεις, χάνω τον ειρμό μου και φτάνω στα όρια της κρίσης αυτοπεποίθησης. Το γεγονός ότι βλέπω ενδιαφέρον ή περιέργεια στα μάτια των μαθητών ή του κοινού αρκεί για να με κάνει να συνέλθω. Άλλες φορές τυχαίνει να βρίσκω δυσνόητο ένα κείμενο φιλοσοφίας που μόλις μοίρασα στους μαθητές μου. Μόλις νιώσω την εμπιστοσύνη τους απέναντί μου, ξαφνικά το κείμενο αρχίζει να φαίνεται πιο κατανοητό. Ο Ερίκ Ντεκάμ μου εξήγησε ότι είχε ακριβώς την ίδια εμπειρία: τη στιγμή που ξεκινά μια αποστολή, η εμπιστοσύνη που του δείχνουν οι άλλοι τονώνει τη δική του αυτοπεποίθηση. Διόλου παράξενο για όντα που έχουν μάθει να σχετίζονται... Νιώθουμε, λοιπόν, και οι δύο σαν εκείνον τον ερασιτέχνη που απελευθερώνει ο Ερίκ Ντεκάμ αναθέτοντάς του κάτι με μεγάλη ευθύνη: νιώθοντας την εμπιστοσύνη των άλλων στο πρόσωπό μας, ξαναβρίσκουμε τη δική μας αυτοπεποίθηση. Η αυτοπεποίθηση είναι ένα δώρο που μας κάνουν οι άλλοι και το οποίο δεχόμαστε με μεγάλη χαρά. Κάθε φορά που

οι μαθητές μου μου κάνουν μια δύσκολη ερώτηση, εγώ τους κάνω ένα δώρο λέγοντάς τους ότι την απάντηση την ξέρουν. Τους εμπιστεύομαι και αυτό είναι, τις περισσότερες φορές, αρκετό για να βγει μια ενδιαφέρουσα απάντηση από το δικό τους στόμα.

Πολλοί άνθρωποι ισχυρίζονται ότι δεν έχουν αυτοπεποίθηση στο επαγγελματικό ή στο οικογενειακό περιβάλλον τους, λες κι είναι η αυτοπεποίθηση απλώς μια σχέση ανάμεσα σ' εκείνους και στον εαυτό τους... Όμως αν δεν τους έχει εμπιστευτεί κανείς, αν δεν έχουν αυτοπεποίθηση, δεν είναι παράξενο που υποφέρουν. Μερικές φορές μας κάνει εντύπωση ότι, ενώ έχουν ικανότητες, δεν έχουν καθόλου αυτοπεποίθηση. Ξεχνάμε ότι είμαστε όντα που σχετιζόμαστε και όχι μονάδες που συσσωρεύουν δεξιότητες.

Η ψυχαναλύτρια και συγγραφέας Αν Ντιφουρμαντέλ, συγγραφέας των βιβλίων *Η Δύναμη της Τρυφερότητας* και το *Εγκώμιο του Ρίσκου*, που πέθανε με τραγικό τρόπο το 2017 στην προσπάθειά της να σώσει παιδιά από πνιγμό, εξέφρασε την αρκετά ριζοσπαστική άποψη ότι «δεν υπάρχει έλλειψη αυτοπεποίθησης». Ακούγοντας τα λόγια των ασθενών της, τα βάσανά τους που στο ντιβάνι γίνονταν λέξεις, αναγνώριζε στο άγχος τους την έλλειψη εμπιστοσύνης στους άλλους, την καταστροφική συνέπεια μιας παιδικής ηλικίας χωρίς αυτή την τόσο πολύτιμη εσωτερική ασφάλεια. Όσοι επιβίωσαν από μια τέτοια δυστυχημένη παιδική ηλικία έχουν τόσο μεγάλη

έλλειψη ασφάλειας και εμπιστοσύνης στο στενό περιβάλλον τους, που δεν μπορούν να έχουν αυτοπεποίθηση. Όταν η Αν Ντιφουρμαντέλ αναφέρει ότι «δεν υπάρχει έλλειψη αυτοπεποίθησης» εννοεί ότι η αγωνία βρίσκει την αλήθεια της στην έλλειψη εμπιστοσύνης στον άλλο. Η αυτοπεποίθηση και η εμπιστοσύνη στις σχέσεις είναι, λοιπόν, ακριβώς το ίδιο πράγμα...

Κάπως έτσι κατανοούμε και περιπτώσεις παράνοιας: αυτοί οι άνθρωποι δεν έχουν εμπιστοσύνη ούτε στον εαυτό τους ούτε στους άλλους. Καθώς υποψιάζονται οτιδήποτε προέρχεται από τους άλλους –τον περίγυρό τους, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, τον κόσμο γενικότερα– πάσχουν από «εσωτερική ανασφάλεια». Σε συνδυασμό με τη γενικότερη αδυναμία τους, δεν βρίσκουν κανένα σημείο στήριξης για ν' αποκτήσουν αυτοπεποίθηση.

Επομένως αυτό που χρειάζεται για ν' αποκτήσουμε αυτοπεποίθηση και να εμπιστευτούμε τους άλλους είναι κοινό: πρέπει να βγαίνουμε, να συναναστρεφόμεστε διαφορετικούς ανθρώπους που μας εμπνέουν, να επιλέγουμε δασκάλους ή φίλους που μας βοηθούν να μεγαλώσουμε, ν' αφυπνιστούμε, ν' αποκαλυφθούμε. Ας αναζητήσουμε σχέσεις που μας κάνουν καλό, που μας κάνουν να νιώθουμε ασφάλεια και μας απελευθερώνουν. Και ας θυμόμαστε πάντα εκείνο το δίχρονο αγοράκι που πλησιάζει τον καλεσμένο που μόλις μπήκε στο σπίτι του. Βαδίζει προς το άγνωστο. Φυσικά φοβάται

λιγάκι – ένας ξένος μόλις εισέβαλε στο σπίτι του. Όμως προχωρά. Βαδίζει πλάι στον φόβο του. Έχει αυτοπεποίθηση και νιώθει εμπιστοσύνη στον ξένο και στην οικογένειά του. Αυτή η εμπιστοσύνη δεν είναι καθορισμένη ούτε γενετικά ούτε βιολογικά. Αναπτύσσεται σιγά σιγά με τους δεσμούς που μας καθορίζουν από τη γέννησή μας και μας τυλίγουν όπως τα πανιά με τα οποία τυλίγουμε τα νεογέννητα αφού τα κάνουμε μπάνιο. Πολλές φορές, μάλιστα, χαϊδεύουμε το κορμάκι τους, για να τους θυμίσουμε ότι είμαστε εδώ, ότι τα φροντίζουμε, ότι δεν είναι μόνα στον κόσμο. Μ' αυτόν τον τρόπο τα κάνουμε να νιώσουν εμπιστοσύνη. Αυτό χρειάζονται. Αργότερα, όταν τα ενθαρρύνουμε να φάνε μόνα τους ή να τολμήσουν να κάνουν τα πρώτα τους βήματα, τα εμπιστευόμαστε. Κανείς δεν μπορεί ν' αποκτήσει αυτοπεποίθηση μόνος του. Η αυτοπεποίθηση είναι πάνω απ' όλα ζήτημα αγάπης και φιλίας.