

Charles Pépin



# SEBEDŮVĚRA

jako životní filozofie

**SEBEDŮVĚRA**

© Allary Éditions, 2018

*Všechna práva vyhrazena.*

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Barbara Škopová, 2021

Cover © Adéla Korbelařová, 2021

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2021

ISBN 978-80-277-0893-2 (pdf)

Charles Pépin

**SEBEDŮVĚRA**  
jako životní filozofie



# OBSAH

Úvod .....	7
<b>1. Pěstujte dobré vztahy</b>	
<i>Důvěra vztahová .....</i>	13
<b>2 Trénujte</b>	
<i>Procvičování sebedůvěry .....</i>	27
<b>3 Naslouchejte si</b>	
<i>Důvěra v intuici .....</i>	45
<b>4 Nechte se okouzlit</b>	
<i>Když nám sebedůvěru dodává krása .....</i>	59
<b>5 Rozhodněte se</b>	
<i>Důvěra v pochybnostech .....</i>	69
<b>6 Přiložte ruku k dílu</b>	
<i>Důvěra prostřednictvím děláním .....</i>	81
<b>7 Přejděte k činu</b>	
<i>Sebedůvěra pomocí činu .....</i>	91
<b>8 Obdivujte</b>	
<i>Důvěra a příklady .....</i>	101
<b>9 Zůstaňte věrní své touze</b>	
<i>Protijed na ztrátu sebedůvěry .....</i>	111
<b>10 Důvěřujte tajemství</b>	
<i>Důvěra v život .....</i>	119
<b>Závěr .....</b>	137
<b>Dodatky</b>	
<i>Díla, která dala vzniknout této knize .....</i>	141

*Pro Victorii, Marcela a Georgii.  
Protože se stačí na vás dívat, abych nabyl důvěry.  
V sebe samého. V život. A především ve vás.*

## ÚVOD

Dnes ráno jí odmontovali kolečka. Z výšky svých čtyř let nasedá na kolo a v záři slunce vyráží kupředu. Vedle ní běží její otec, jednu ruku opřenou o její záda, druhou o sedlo. Holčička křečovitě svírá řídítka a šlape čím dál rychleji. Otec ji povzbuzuje: „Šlapej! Nezastavuj! Dívej se před sebe! Výborně!“ Pouští sedlo. Dítě nabírá rychlost. Udrží rovnováhu, jede bez otcovy pomoci. Jakmile to zjistí, radostně zakřičí a opře se do pedálů s ještě větší silou. Cítí se svobodně, lehce – získalo důvěru.

Ale v co vlastně?

Ve své schopnosti? Ve svého otce? V onen rodinný okamžik štěstí?

Asi tušíme, že sebedůvěra je produktem určité alchymie. Vzniká kombinací více faktorů. Cesty, které k ní vedou, jsou odlišné, ale jakmile ji jednou získáme, projevuje se u každého z nás stejně. Sebedůvěra je jen jedna, existuje ale více způsobů, jak jí dosáhnout.

Madonna je umělkyně, z níž se na pódiu stává šelma. Dokázala si celý svůj život vybudovat od základů. Přitom

to bylo zakřiknuté dítě, v pěti letech traumatizované ztrátou matky. Kde tedy vzala sílu se prosadit?

Patrick Edlinger byl jedním z průkopníků volného lezení. Když podnikal své sólo výstupy, jeho pohyby byly tak ladné, že to vypadalo, jako by nad prázdným prostorem tančil. Přesouval se od chytu k chytu bez jediného zaváhání a s neuvěřitelnou elegancí. Jaké bylo jeho tajemství?

Pilot, který přistává v noci na mateřskou loď, manévruje v rychlosti 250 kilometrů za hodinu na velice krátké přistávací dráze, kde téměř nic nevidí. Jak to dělá, že nemá strach?

Lékař záchranné služby uprostřed dopravního provozu a ve zmatku vyvolaném nehodou musí během okamžiku identifikovat zraněné a rozpoznat zranění, která se musejí ošetřit jako první. Jak to dělá, že se nezmylí?

A co hudebníci, kteří improvizují před davy diváků? Tenisté, kteří neztratí nervy před rozhodujícím mečbolem? Studenti, kteří svůj nejlepší výkon podají právě v den přijímacích zkoušek? Všichni ti muži a ženy, kteří mají dost odvahy, aby si naslouchali a vzali život do svých rukou, kde ti čerpají víru v sebe samé? Čím se jeden druhému podobají?

Vodítkem nám může být ta holčička na kole. Její sebe-důvěra čerpá ze tří zdrojů.

Hlavním zdrojem je její otec. Nevyráží na kole sama, nýbrž s ním a díky němu. Důvěra v sebe samého je zároveň důvěra v druhého.

Dále jsou to její schopnosti. Vtělila otcovy rady do způsobu, jak šlapat, jak držet řídítka. Získala dovednost, bez níž by nebylo nic z toho možné. Důvěra v sebe samého je důvěra ve vlastní schopnosti.



Je toho ale víc. Radost, která ji opanuje, když nabere rychlost, je větší než pouhé uspokojení z toho, že už umí jezdit na kole. Je to radost obecnější a hlubší, radost, která zaznívá jako poděkování životu. Důvěra v sebe samého je důvěra v život.

V různé míře a rozličných formách se vždy setkáváme s těmito třemi hybnými silami sebedůvěry: vírou v druhého, vírou ve vlastní schopnosti a vírou v život. Ostatně, vše možná vychází právě z tohoto: je třeba se do věci pustit s čistou hlavou dítěte, věřit, aniž pořádně víme v co.

„Důvěra je dětská schopnost jít vstříc něčemu, co člověk nezná, tak, jako by to právě poznával,“ napsal půvabně spisovatel a básník Christian Bobin. My už si uvědomujeme rizika a nebezpečí, o nichž jsme jako děti nasedající poprvé na kolo neměli tušení. Máme obavy, protože si dovedeme představit následky. Ale toto umění předvídat nesmí oslabit naši odvahu a naši schopnost se do věcí pustit. Věřit si znamená uchovat si srdce a duši dítěte v myslí dospělého.

Nutí nás k tomu naše doba. V tradičních společnostech měl každý své místo. Člověk nepotřeboval mít sebedůvěru, když vše bylo rozhodnuto v okamžiku jeho narození a když nebylo co dobývat. Moderní doba z nás naopak činí svobodné tvory zodpovědné za vlastní osud. Dnes už je jen na nás, abychom uskutečnili své plány, prokázali svou hodnotu a byli strůjci svého štěstí. Na nás je, abychom si vybudovali svůj život. A to předpokládá mít důvěru v sebe samé.

Přítom to nikdy nebylo tak složité. Nikdy nebylo tak důležité mít důvěru v sebe samého a nikdy nebylo tak obtížné si tuto důvěru vybudovat. K vyléčení zlomeného srdce stačilo vlastníma rukama opravit motor nebo vyrobit žebřík. K uspokojení lidské duše stačilo dokázat uživit rodinu jen zeleninou z vlastní zahrádky. Trávení dnů na schůzích nebo odpovídání na e-maily tuto moc nemá. Ztratili jsme s věcmi prvotní kontakt. Naše výrobní systémy jsou tak propracované, že už ani nevíme, co děláme. Respektujeme každý firemní proces, ale jen těžko dokážeme říct, jaké je naše zaměstnání. V naší on-line existenci, která je ale na hony vzdálená tomu nejprostšímu „dělání“, nám schází konkrétní příležitosti k nalezení sebedůvěry. Musíme znovu najít pevný základ, na němž svou sebedůvěru vybudujeme.

Příběhy Madonny, Patricka Edlingera, George Sandoové, Johna Lennona, Sereny Williamsové či dalších nám ukážou, že se člověk sebevědomým nerodí, že se jím stává. Sebedůvěra je vždy výtěžkem trpělivé a usilovné práce. A když se nám něco mimořádně povede, je někdy sebedůvěra také příležitostí k obrovské radosti.

Abychom si ozřejmili tajemství sebedůvěry, budeme čerpat z moudrosti starých Řeků a Římanů i moderních filozofů, jako je Ralph Waldo Emerson, Friedrich Nietzsche nebo Henri Bergson. Tito myslitelé se ale tématu často dotýkají nepřímou a o důvěře se zmiňují jen okrajově ve svých úvahách o svobodě, odvaze nebo jedinečnosti. Odpověď tedy budeme muset hledat i jinde, u psychologů, jako je Boris Cyrulnik, nebo u psychoanalytiků, jako je Jacques Lacan, v pracích vědců a pedagogů, ve zkušenostech

sportovců, pilotů stíhacích letounů, lékařů záchranné služby, ve slovech básníků nebo vizích velkých mystiků.

Sebedůvěra je natolik úhelným kamenem našeho bytí, že nemůže být předmětem jediného oboru. Máme-li pochopit její pohnutky, nemůžeme ji zkoumat v laboratoři, nýbrž ji musíme pozorovat ve skutečném životě, dívat se, jak se rodí a roste, přizpůsobit se jejímu tempu a sledovat její pohyb, její zaváhání a vybočení z dráhy, běžet vedle ní jako vedle dítěte, které taktak že nespadne, nakonec ovšem získá rovnováhu a konečně jede samo.

## PĚSTUJTE DOBRÉ VZTAHY

### *Důvěra vztahová*

*Mírnost je nepřemožitelná.*

MARCUS AURELIUS

Sebedůvěra přichází především od druhých. Tento výrok by se mohl zdát protismyslný. Není. Novorozený lidský jedinec je nekonečně křehký a závislý. V prvních měsících života nedokáže žít sám. Pouhý fakt, že přežije, je důkazem toho, že o něj pečují jiné lidské bytosti. Důvěra v sebe samého je tedy nejprve důvěrou právě v tyto bytosti. Důvěra v sebe samého je nejprve důvěrou v druhého.

Rodíme se předčasně, a proto tolik potřebujeme druhé. Podle embryologů by si buňky žádaly přibližně dvacet měsíců na to, aby plně dozrály. Již Aristoteles psal, že se rodíme nehotoví. Jako by příroda neplnila řádně své funkce, nedokončila své dílo a vypustila nás do života příliš brzy, slabší a bezbrannější, než je kterýkoli jiný savec. Po narození neumíme chodit a trvá nám průměrně rok, než se to naučíme. Naproti tomu hříbě potřebuje jen pár

hodin, někdy i minut a už začne pobíhat. Je k tomu snad zapotřebí sebedůvěry?

My tuto nedokonalost přírody nahrazujeme využíváním kulturních vzorců – vzájemnou pomocí, výchovou, rodinou. Díky schopnosti budovat mezilidské vztahy dokonáme práci, kterou zanechala příroda jen načrtnutou, a získáme důvěru, kterou nás příroda neobdařila.

Dítě poznenáhlu nabírá sebedůvěru díky vztahům, které navazuje s ostatními, díky péči, která je mu věnována, pozornosti, jíž je středem, bezpodmínečné lásce, které se mu dostává. Malé dítě cítí, že tato láska není podmíněna tím, co udělá nebo v čem uspěje. Je milováno pro to, čím je, nikoliv pro to, co dělá. A to je nejpevnější základ důvěry, kterou bude mít později samo v sebe. To, že se na nás v dětství takto hledělo a že jsme byli takto milováni, nám dává sílu na celý život.

Dobývání sebedůvěry začíná tedy bojem s tím, co Freud nazval traumatem z dětství. Pokud má dospívající touhu odejít a objevovat širý svět, pokud je dospělý sebevědomý a podaří se mu uskutečnit své plány, je to především proto, že měl v prvních letech svého života možnost nalézt to, co Boris Cyrulnik nazývá „prvotní interakcí“, tedy oním „vnitřním bezpečím“, jemuž psychologové přikládají takový význam.

Na rozdíl od sebevědomí, které je spojeno s tím, jak sami sebe hodnotíme, představuje sebedůvěra náš vztah k činu, naši schopnost „jít do toho“ navzdory pochybám a odvážit se vstoupit do složitého světa. A abychom našli tuto odvahu pustit se do dobrodružství, potřebujeme cítit ono „vnitřní bezpečí“.

Psychoanalytik Jacques Lacan ve svém stěžejním díle pojednávajícím o „fázi zrcadla“ popisuje první chvíle, kdy si dítě uvědomuje samo sebe. Ve věku několika měsíců, průměrně někdy mezi šesti a osmnácti měsíci věku, se dítě pozná v zrcadle. Ale co se vlastně stane, když je to poprvé? Dítě je v náručí dospělého, který s ním stojí před zrcadlem. Sotva si uvědomí, že se poznává, obrátí k dospělému tázavě oči: Opravdu jsem to já? Dospělý mu odpoví úsměvem, pohledem nebo několika slovy. *Ujišťuje* ho: Ano, jsi to opravdu ty. Filozofický podtext tohoto poprvé má obrovský význam: mezi mnou a mým samým je od začátku někdo druhý. Jeho prostřednictvím mám povědomí sám o sobě. Dítě věří tomu, co vidí v zrcadle, jen proto, že důvěřuje někomu jinému. Ono vnitřní bezpečí hledá v očích druhých. V očích druhých hledá samo sebe.

Stejný pokus byl učiněn s makaky, opicemi, které jsou nám velmi blízké. Bylo zjištěno, jak jsou makaci inteligentní – začali velice rychle používat zrcadla k tomu, aby si prohlédli ty části svého těla, které jinak nemohou vidět, jako záda nebo zadnice. Když se ale dívali do zrcadla, neotočili se k ostatním makakům přítomným v místnosti. Netázali se ostatních opic pohledem. Makakové jsou jistě zvířata společenská a mnohému se učí od druhých, ale jejich vývoj není závislý na vzájemně vytvořených vztazích. Nejsou jako my bytosti vztahové. My bychom bez druhých nemohli rozvíjet lidský rod, bez druhých bychom se nestali tím, čím jsme.

Vezměme si tzv. vlčí děti, které byly po narození odloženy a odchovává je zvířata (medvědi, vlci, prasata), vedle nichž vyrostly a teprve po letech byly nalezeny. Jak můžeme vidět ve filmu Françoise Truffauta *Divoké dítě*,

absence vztahů s jinými lidskými bytostmi zabrzдила jejich vývoj. Jsou vystrašené jako pronásledovaná zvěř, neschopné mluvit a zdají se být pro lidstvo ztracené. V nejlepším případě se odborníkům, kteří se těchto dětí ujmou, podaří trpělivostí a něhou s nimi navázat určité křehké pouto a umožnit jim dosáhnout jistých pokroků. Děti k nim ale získají jen velmi slabou důvěru, která se vytratí při sebe-menším stresu. Názvoslovím moderní psychologie trpí vlčí děti nedostatečnou „citovou vazbou“ k lidem. Jako malé nebyly „citově vázány“ na jiné lidské bytosti, které by je bývaly chránily, uklidňovaly, které by s nimi hovořily a dívaly se na ně. Nenabýly pocitu „vnitřního bezpečí“, který tato citová vazba poskytuje, a nyní nejsou schopné nalézt onu minimální důvěru, díky které by se svět a ostatní lidé nemuseli zdát nepřátelští.

Podle psychiatrů, jako je John Bowlby nebo Boris Cyrulnik, je-li dvouletý chlapec schopen pozdravit neznámého člověka, který vejde k němu domů, usmát se na něj, jít k němu a promluvit na něho nebo se ho dotknout, znamená to, že má v sobě dostatek vnitřního bezpečí na to, aby dokázal čelit této nové skutečnosti. Jeho modely citových vazeb mu poskytly dost důvěry, aby se mu podařilo je nechat za zády a přistoupit k neznámému člověku.

Výchova je úspěšná tehdy, když „žáci“ už víc nepotřebují své učitele a učitelky a mají v sobě dost důvěry, aby ustáli odloučení od těch, kteří je vychovali. Těmito několika krůčky do neznáma se náš malý chlapec již chystá k vy-létnutí z hnízda. Druzí mu dali důvěru a nyní je na něm, aby přešel k činu a prokázal, že je ho schopen. Odvahu vykročit čerpá z lásky a pozornosti, jichž se mu dostává v rodině od těch, kteří ho vychovávají.