

Для Вікторії, Марселя та Жоржії.

Мені досить лише подивитися на вас, щоб повірити.

У себе. У життя. Та особливо — у вас.

Вступ

Допоміжні колеса зняли сьогодні вранці. Дівчинці лише чотири рочки, а вона рішуче сідає на велосипедика й вирушає вперед у променях сонця. Батько біжить поруч із донькою, одна рука — на її спині, друга — на сидінні. Ухопившись за кермо, дівчинка крутить педалі все швидше й швидше. Батько підбадьорює: «Не зупиняйся! Крути педалі!», «Дивись уперед», «Дуже добре!». І відпускає її. Дитина прискорюється. Тримаючи рівновагу, вона їде вже без допомоги батька. Помітивши це, дівчинка радісно скрикує та мчить іще швидше. Почувається вільно, легко — вона вірить...

У що саме?

У свої здібності? У батька? У миті родинного щастя?

Віра в себе формується поступово, це своєрідна алхімія. Вона — результат поєднання багатьох факторів. Шляхи, що ведуть до неї, можуть бути різними, але щойно віра з'являється в житті, вона впливає на всіх однаково. Віра в себе — це суть, але засобів для її досягнення багато.

Мадонна — зірка світового масштабу, творча особистість, яка ліпила власний образ упродовж

усього свого життя. Однак у п'ятирічному віці майбутня знаменитість була лише боязкою дівчинкою, до смерті наляканою через втрату матері. Отже, де вона знайшла сили, щоб самостверджуватися?

Патрік Едлінджер — один із піонерів вільного скелелазіння у стилі фрі-соло. Коли цей спортсмен піднімався на гору, його рухи були такими плавними й вільними, що здавалося, ніби він танцює над прірвою. Едлінджер переходив від одного захвату до іншого з незрівнянною грацією. Ніякого тремтіння. У чому ж секрет?

Коли пілот приземляється вночі на авіаносець, він робить це майже всліпу за швидкості 250 кілометрів на годину та на ультракороткій смузі. Як йому вдається не боятися?

Під час аварії в загальному хаосі лікар швидкої допомоги має безпомилково й миттєво визначити, хто потребує невідкладної допомоги. Як у нього це виходить?

А музиканти, які імпровізують перед величезним натовпом? Або гравці в теніс, які без вагань б'ють по м'ячеві під час матчів? Студенти, які в повсякденні ніколи не демонструють таких глибоких знань, як під час іспиту? Отже, усі ці чоловіки та жінки, що змогли прислухатися до себе та блискавично вписатися в життя, — де вони черпають віру в себе? У чому їхня схожість між собою?

Ота маленька дівчинка на велосипеді може нам допомогти. Її віра в себе — що це? Власне, це результат трьох складових.

Передовсім — її батько. Дитина не мчить стрімголов сама, вона — з ним, усе відбувається завдяки батькові. Її віра в себе — це *віра в іншого*.

Друга складова — її здібності. Дівчинка врахувала всі поради батька щодо того, як крутити педалі й тримати кермо. Вона набула вмінь, без яких це було б неможливим. Віра в себе — це *віра у власні здібності*.

Проте є ще дещо. Радість, яка охоплює дівчинку, коли вона набирає швидкість, перевищує звичайну втіху від уміння кататися на велосипеді. Ця радість більша, глибша, вона відгукується вдячністю життю. Віра в себе — це *віра в життя*.

Отже, на різних ступенях та у формах цієї віри ми завжди знайдемо три рушійні сили: віра в іншого, віра у власні здібності та віра в життя. До того ж усе, мабуть, починається саме звідти: треба йти до віри з дитячою безпосередністю, довіряти беззастережно.

«Довіра — це дитяча здатність і бажання пізнати невідоме», — сказав Крістіан Бобен¹. Ми

¹ Крістіан Бобен (нар. 1951) — французький письменник і поет, мораліст і діарист. (*Тут і далі прим. пер., якщо не вказано інше.*)

усвідомлюємо всі ризики й небезпеку, що їх не відчували в дитинстві, коли вперше каталися на велосипеді. Ми хвилюємося, бо розсудливі. Проте ця розсудливість не повинна заважати нашій хоробрості, нашій здатності рухатися вперед. Довіряти собі — це значить зберегти дитячі риси, серце й душу дитини в розумі дорослого.

Сучасність вимагає від нас саме цього. У традиційних суспільствах у кожного було своє місце. Немає жодної потреби у вірі в себе, коли статус народженого вже вирішує все, і нічого не треба завойовувати. І навпаки — сучасність зробила нас вільними, відповідальними за свою долю. Відтепер саме від нас залежить реалізація власних планів, утвердження своєї цінності та побудування власного щастя, бо саме ми створюємо своє життя. Для цього потрібно вірити в себе.

Але ще ніколи досі це не було так складно. Ніколи не було настільки важливо мати віру в себе, та ще й при тому, що так важко цю віру вибудувати. Полагодити мотор власної машини або побудувати сходинки — це могло, скажімо, допомогти залікувати серцевні рани. Прогодувати родину лише овочами з власного городу — це могло заповнити внутрішній простір людини. Але проводити цілі дні на засіданнях та відпо-

відати на електронні листи — навряд чи ця діяльність має таку властивість. Ми втратили первинний контакт із речами. Наші виробничі системи настільки складні та хитромудрі, що ми вже й самі не знаємо, що саме робимо. Ми забезпечуємо процес, нам уже важко сказати, у чому саме полягає наше ремесло. У нашому ультрапідключеному існуванні, такому далекому від того, аби «робити» щось найелементарніше, нам бракує конкретних нагод, щоб здобути впевненість. Нам необхідно передовсім відшукати фундамент, на якому слід будувати оту нашу впевненість.

Шлях Мадонни, Патріка Едлінджера, Жорж Санд, Джона Леннона, Серени Вільямс або інших допоможе нам пролити світло: упевненими не народжуються — ними стають. Віра в себе — це завжди перемога, важка, сповнена терпіння. Іноді, коли наші навички набувають невимушеності, — це привід для глибокої радості.

Аби пролити трохи світла на загадки віри в себе, звернімося до античних мудреців та сучасних філософів, як-от Емерсон, Ніцше або Бергсон. Мислителі нерідко торкалися цієї тематики опосередковано: саме в своїх роздумах про свободу, хоробрість або своєрідність та винятковість вони згадують і про впевненість. Окрім того,

ми маємо розширити пошук, згадавши таких психологів, як Борис Цірюльнік, або психоаналітиків, як-от Жак Лакан, праці науковців або педагогів, досвід спортсменів, льотчиків-винищувачів чи лікарів швидкої допомоги. Про це йдеться й у віршах поетів та у видіннях великих містиків.

Віра в себе — це глобальне питання нашого існування. Отже, вона не може бути предметом дослідження лише однієї дисципліни. Аби зрозуміти рушійні сили віри в себе, не варто вивчати її в лабораторних умовах. Треба спостерігати за реальним життям, дивитися, як воно народжується та зростає, сприймати його ритм та слідувати за його порухами, ваганнями та відхиленнями від курсу. Бігти поряд з ним, як із дитиною, коли стежиш, аби вона не впала. Потім установити рівновагу і, нарешті, вирушити вперед.

ПІДТРИМУЙТЕ ГАРНІ СТОСУНКИ

Довіра

Доброзичливість непереможна.

Марк Аврелій

Віра в себе надходить передусім від інших. Це висловлювання може здаватися парадоксальним. Проте це так і є. Новонароджена дитина дуже вразлива, залежна. У перші місяці вона не може жити сама. Зрештою вона виживає — і це є доказом того, що про неї піклувались інші люди. Таким чином, віра в себе — це насамперед віра в них самих. Віра в себе — це від початку віра в інших.

Саме через те, що ми народжуємося незрілими, кожен з нас потребує допомоги інших. Згідно з даними ембріологів, необхідно приблизно двадцять місяців, аби клітини ембріона досягли зрілості. Свого часу ще Арістотель помітив: ми народжуємося незавершеними. Ніби в природі стався якийсь збій, і вона, не закінчивши

своє створіння, виштовхнула нас у це існування занадто рано такими слабкими та беззахисними, як ніхто із ссавців. При народженні ми не вміємо ходити, і нам знадобиться приблизно рік, аби навчитися цього. А от лошаті вистачить лише кількох годин, іноді й кількох хвилин, щоб воно почало стрибати. Чи треба нам мати віру в себе?

Отже, ми компенсуємо цей природний недолік через оточення й культуру, родину, взаємодопомогу, виховання. Завдяки вмінню будувати людські стосунки, ми завершуємо роботу, яку природа залишила незакінченою, та завойовуємо оту впевненість, якої природа нам не надала.

Крок за кроком дитина набуватиме впевненості в собі завдяки зв'язкам, що поєднують її з іншими, піклуванню, яким її так щедро оточують, увазі, що призначена лише для неї, безумовній любові, яку дитина отримує. Маленька людина відчуває, що ця любов не обумовлена тим, що вона робить або чого досягає, — дитину люблять просто за те, що вона існує. Ось найміцніший фундамент для впевненості, яка потім стане вірою в себе. Якщо нас любили та сприймали саме так — це дає сили на все життя.

Завоювання впевненості в собі розпочинається з тієї боротьби, яку Фройд назвав дитячим переживанням. Якщо підліток сповнений бажання

1. Підтримуйте гарні стосунки

пізнавати світ, якщо дорослий упевнений, і йому вдається реалізувати власні плани, то це лише тому, що їм пощастило знайти в перші роки свого життя — у тому, що Борис Цірюльник називає «ранніми взаємодіями» — цю «внутрішню безпеку», важливість якої доводять психологи.

На відміну від самооцінки, що відсилає до оцінки, яку ми надаємо нашій цінності, упевненість у собі пробуджує наше ставлення до дії, нашу здатність «рухатись уперед», незважаючи на сумніви, ризикувати в цьому складному світі. Аби знайти цю хоробрість вийти за межі, потрібна «внутрішня безпека».

У своїй лекції про «стадію дзеркала» Жак Лакан описує перші миті усвідомлення дитиною себе. У віці кількох місяців — приблизно від шести до вісімнадцяти — дитина вже впізнає себе в дзеркалі. Однак що ж насправді відбувається тієї миті? Дитина на руках у дорослого, який показує їй дзеркало. Вона бачить себе й одразу ж звертається до дорослого, щоб поглядом запитати в нього: «Це ж я, я?» Дорослий відповідає їй усмішкою, поглядом або словами. Він її *заспокоює*: «Так, звичайно, це ти». Філософський підтекст цього величезний: саме тут початок утворення понять *я та я сам, інший*. Я усвідомлюю себе лише через іншого. Малюк не довіряє тому, що він бачить у дзеркалі, — він довіряє

іншій людині. Саме в очах інших дитина шукає цієї внутрішньої безпеки, саме в очах інших вона шукає себе.

Такий експеримент проводили з макаками, адже з генетичної точки зору ці мавпи дуже близькі до нас. Він свідчить про їхню розумність: дуже швидко макаки починають використовувати дзеркало, аби побачити ті частини власного тіла, які зазвичай не можуть бачити, наприклад, спину або сідниці. Проте, сидючи біля дзеркала, вони не обертаються до інших макак, що присутні в кімнаті, вони не питають родичів поглядом. Безумовно, макаки — соціальні тварини, вони багато чого навчаються в інших. Однак у процесі свого розвитку вони не залежать, як ми, від налагоджених між ними зв'язків. Вони не аж так включені в стосунки. Щодо нас — без інших ми не зможемо розвинути людськість: без інших ми не зможемо стати тими, хто ми є.

Подивіться на дітей-дикунів, яких люди покинули від народження, а тварини (ведмеді, вовки, свині...) підібрали, та яких знайшли через кілька років. Як показано у фільмі Франсуа Трюффо «Дика дитина» (*L'Enfant sauvage*), відсутність зв'язків з іншими людьми заблокувала розвиток дітей. Залякані, як загнані тварини, не здатні розмовляти, вони здаються втраченими для суспільства. У найкращому разі завдяки терпінню спеціалістів, які піклуються про них,

1. Підтримуйте гарні стосунки

ці діти можуть знайти контакт із людьми та досягти певного прогресу. Проте їм вдається набутти лише дуже нестабільної впевненості в собі, яка зникає перед найменшими перешкодами. Відповідно до сучасної психології, ці діти-дикуни страждають від того, що є непричетними до людства. У дитинстві вони не були прив'язані до інших людей, які б захищали, заспокоювали, розмовляли з ними та піклувалися про них. Оскільки діти були позбавлені «внутрішньої безпеки», що їй дає ця прив'язаність, тепер вони не можуть знайти оту мінімальну довіру, завдяки якій світ та інші люди могли б здаватися не такими ворожими.

На думку інших психіатрів, як-от Джон Боулбі або Борис Цірюльнік, якщо маленький дворічний хлопчик здатен привітатися з незнайомцем, який підходить до нього, усміхнутися йому, піти, аби поговорити з ним чи торкнутися його, — це тому, що в нього вдосталь «внутрішньої безпеки», аби безбоязно зустріти щось нове. Знайомі обличчя надали хлопчикові достатньо впевненості, щоб він, зокрема, зміг відсторонитися від них та наблизитися до незнайомця.

Навчання успішне, коли «учням» уже більше не потрібні їхні вчителі, коли вони досить упевнені в собі, аби перенести віддалення від тих, хто їх виховував. Ступаючи ці кілька кроків до невідомого, маленький хлопчик уже починає

готуватися до того, щоб відірватися та злетіти. Інші надали йому впевненості, отже, тепер його черга перейти до дій та проявити себе вартим її. Аби взяти розбіг, він черпає сили в любові, увазі, яку отримує в родині, від тих, хто його виховує.

Отже, перші роки вирішальні. Проте, на щастя, ми можемо в будь-якому віці побудувати стосунки, які зможуть надати нам упевненості. Якщо нам не пощастило бути в дитинстві досить захищеними нашим емоційним оточенням, ніколи не пізно створити ті зв'язки, яких нам бракувало. Однак необхідно пізнати самого себе, аби усвідомити цю нестачу та потребу компенсувати її.

Мадонна Луїза Чікконе була боязкою дитиною, якій бракувало впевненості в собі. Її мати померла через рак грудей, коли дівчинці було п'ять років, і вона важко сприймала той факт, що в батька з'явилася нова сім'я й інші діти. Мадонні було нелегко знайти власне місце в новому родинному колі. Ще зовсім маленькою вона вчилася грати на піаніно та займалася класичною хореографією. Проте в майбутньої зірки завжди було відчуття, що вона не досить обдарована, імовірно, вона трудяга. Лише в підлітковому віці, коли мачуха віддала її в католицьку школу

1. Підтримуйте гарні стосунки

в Детройті, Мадонна зустріла Крістофера Флінна — викладача танців, який змінив її життя. Під час підготовки вистави з нагоди закінчення навчального року він сказав дівчині те, що їй не казали ніколи, принаймні такими словами: що вона гарна й талановита, у неї харизма просто неймовірна. Через багато років Мадонна пояснила, що ці кілька слів змінили її життя. Раніше дівчина не вірила в себе. Тепер вона бачить себе танцівницею в Нью-Йорку; вона відчуває, ніби знову народилася. Під час цієї вистави наприкінці року Мадонна здивувала всіх, а свого викладача — передовсім. Вона танцювала з неймовірною енергією, до того ж... напівоголеною! Мадонна народилася. До Крістофера Флінна в неї були інші викладачі гри на піаніно й танців. Вони багато чого навчили майбутню зірку: техніки, прийомів... Проте жоден не зробив такого дарунку — не дав їй упевненості.

Я пригадую один із концертів Мадонни в Німечці. Мені ще не було й вісімнадцяти років, та я був зачарований її сценічною потужністю, тим, як вона танцює та співає, її свободою. Я пам'ятаю цей величезний екран та її збільшене обличчя, коли вона співала *Like a Prayer* («Як молитва»). Краплі поту потрапляли їй у вічі. У погляді, в усмішці — ніби величезна вдячність. Певна річ, Мадонна має і знання, і досвід. Ця жінка, яка вимірює кроками сцену з одного