

Zelfvertrouwen

EEN FILOSOFIE

Charles Pépin

Vertaling Mieke van Hemert & Willemijn Schretlen

Noordboek Filosofie



© 2021 Charles Pépin | Uitgeverij Noordboek
Origineel verschenen in het Frans als *La confiance en soi: Une philosophie* in
2018, © Allary Éditions, Paris

Vertaald door Mieke van Hemert en Willemijn Schretlen
Published by special arrangement with Allary Editions in conjunction with
their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency

Omslagontwerp Olivier Marty
Boekverzorging Elgraphic

ISBN 978 90 5615 773 9
NUR 730

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenig-
vuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar
gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch,
door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaan-
de schriftelijke toestemming van Uitgeverij Noordboek, postbus 234,
8400 AE Gorredijk, Nederland – info@noordboek.nl

Noordboek is onderdeel van
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.noordboek.nl

Voor Victoria, Marcel en Georgia

*Omdat ik jullie alleen maar hoef aan te kijken om vertrouwen
te hebben. In mezelf. In het leven. En vooral in jullie.*

Inhoudsopgave

<i>Inleiding</i>	9
1. Ontwikkel hechte banden <i>Relationeel vertrouwen</i>	15
2. Ga oefenen <i>De praktijk van het vertrouwen</i>	29
3. Luister naar jezelf <i>Vertrouwen hebben in je intuïtie</i>	47
4. Verwonder je <i>De schoonheid die ons vertrouwen geeft</i>	61
5. Neem een beslissing <i>Vertrouwen bij twijfel</i>	72

6. Maak je handen vuil	84
<i>Maken, om zelfvertrouwen te krijgen</i>	
7. Kom in actie	95
<i>Handelen om vertrouwen te krijgen</i>	
8. Bewonder	106
<i>Vertrouwen en voorbeelden</i>	
9. Blijf trouw aan je verlangen	118
<i>Het tegengif voor de vertrouwenscrisis</i>	
10. Geloof in het mysterie	126
<i>Vertrouwen in het leven</i>	
<i>Conclusie</i>	145
<i>De boeken en films die aan de basis liggen van dit boek</i>	149
<i>Register</i>	169

Inleiding

We hebben vanmorgen de zijwieltjes eraf gehaald. Vier jaar oud is ze al, ze stapt op haar fiets en hup, daar gaat ze, in de zon. Haar vader holt naast haar, zijn ene hand tegen haar rug en de andere aan het zadel. Ze trapt steeds harder, vastgeklampt aan het stuur. Haar vader moedigt haar aan: 'Trap door, niet stoppen', 'Kijk voor je', 'Goed zo!' Hij laat het zadel los. Het kind gaat steeds sneller. Ze is in balans en fietst zonder haar vaders hulp. Als ze het doorheeft, gilt ze van plezier en fietst nog harder. Ze voelt zich licht en vrij: ze heeft er vertrouwen in.

Maar waarin precies?

In haar eigen vaardigheden? In haar vader? In dit moment van gezinsgeluk?

We vermoeden het al: zelfvertrouwen is een geheimzinnig

brouwsel. Het vloeit voort uit een samenspel van factoren. Er leiden verschillende wegen naartoe, maar als we het eenmaal hebben verworven, worden we er allemaal op dezelfde manier door gedragen. Er is slechts één zelfvertrouwen, we kunnen het op verschillende manieren verkrijgen.

Madonna is een podiumbeest, een artieste die zich haar leven lang opnieuw wist uit te vinden. Toch was ze een verlegen meisje, getekend door het verlies van haar moeder toen ze vijf was. Waar haalde zij de kracht vandaan om zich te doen gelden?

Patrick Edlinger is een van de pioniers van het vrije klimmen. Als hij solo krom, bewoog hij zo soepel dat hij leek te dansen boven de leegte. Waanzinnig elegant bewoog hij van greep naar greep. Zonder te trillen. Wat was zijn geheim?

Wanneer een piloot 's nachts op een vliegdekschip landt, nadert hij de ultrakorte landingsbaan met tweehonderdvijftig kilometer per uur, vrijwel zonder zicht. Hoe doet hij dat zonder angst te voelen?

Midden in het verkeer, in de chaos die het ongeluk heeft veroorzaakt, moet de spoedeisende hulparts in een split second beslissen welke gewonden en welk letsel het eerst behandeld moeten worden. Hoe komt het dat de arts zich niet vergist?

En musici die voor een gigantische menigte improviseren? Tennissers die bij een matchpoint hun zenuwen weten te bedwingen? Studenten die hun beste prestatie leveren op de dag van het examen? Waar halen ze hun zelfvertrouwen vandaan, al die mannen en vrouwen die naar zichzelf durven luisteren en hun leven in eigen hand durven nemen? Wat hebben ze gemeen?

Het kleine meisje op de fiets kan ons de weg wijzen. Haar vertrouwen put zijn kracht uit drie bronnen.

Allereerst haar vader. Ze stuift niet in haar eentje weg, maar samen met hem, dankzij hem. Zelfvertrouwen is vertrouwen in de ander.

Dan haar vaardigheden. De adviezen van haar vader over hoe ze moet trappen en hoe ze het stuur moet vasthouden, heeft ze ter harte genomen. Ze heeft een kunde verworven die onontbeerlijk is. Zelfvertrouwen is vertrouwen in de eigen vaardigheden.

Maar er is nog iets. Het plezier dat haar overweldigt als ze steeds sneller gaat, is groter dan de simpele voldoening dat ze kan fietsen. Het plezier is veelomvattender, intenser. Het is plezier waarin dankbaarheid voor het leven doorklinkt. Zelfvertrouwen is vertrouwen in het leven.

De drie krachten waarop zelfvertrouwen steunt, zullen we in wisselende gradaties en in verschillende vormen altijd weer terugvinden: vertrouwen in de ander, vertrouwen in eigen kunnen en vertrouwen in het leven. En het begint er misschien wel mee dat je ergens op afgaat met de onbevangenheid van een kind, dat je vertrouwen hebt zelfs zonder te weten waarin.

‘Vertrouwen is het kinderlijke vermogen om op het onbekende af te gaan alsof je het herkent,’ zo luidt een mooie formulering van Christian Bobin. Wij zijn ons bewust van risico’s en gevaren die we als kind niet beseften toen we voor de eerste keer wegfietsen. We zijn angstig omdat we de dingen doorzien. Maar dat besef mag ons lef, ons vermogen ergens op af te gaan niet doen

verflauwen. Om vertrouwen in jezelf te hebben moet je het kind in jezelf behouden, een kinderziel bewaren in een volwassen geest.

Deze tijd dwingt ons ertoe. In traditionele samenlevingen had ieder zijn eigen plaats. Als alles bij de geboorte al vastligt, als er niets te veroveren valt, is zelfvertrouwen overbodig. De moderniteit daarentegen maakt ons tot vrije wezens die over hun eigen lot beschikken. We moeten tegenwoordig zelf onze plannen realiseren, laten zien wat we in huis hebben en ons geluk verwezenlijken: wij moeten ons leven zelf uitvinden. En dat lukt niet zonder zelfvertrouwen.

Toch was het nog nooit zo ingewikkeld. Nooit was het zo belangrijk om zelfvertrouwen te hebben, maar ook was het nooit zo moeilijk om dat vertrouwen op te bouwen. Zielenpijn kon worden verzacht door de motor van je auto te repareren of een ladder in elkaar te zetten. Wie zijn hele gezin kon voeden met de groenten uit zijn moestuin voelde zich een gelukkig mens. Die mogelijkheid is niet weggelegd voor wie dagen doorbrengt met vergaderen en mails beantwoorden. We zijn het directe contact met de dingen kwijt. Onze productiesystemen zijn zó geavanceerd dat we niet meer weten waar we mee bezig zijn. We houden de protocollen in de gaten maar vinden het moeilijk om te zeggen wat ons vak is. In ons hyper-genetwerkte leven, dat zo ver afstaat van het simpele 'maken', ontbreekt het ons aan concrete mogelijkheden om zelfvertrouwen te krijgen. We moeten de basis terugvinden waarop we ons vertrouwen kunnen bouwen.

De levensloop van Madonna, Patrick Edlinger, George Sand, John Lennon, Serena Williams en anderen zal het ons duidelijk maken: we worden niet met vertrouwen geboren, we ontwikkelen het. Zelfvertrouwen opbouwen gaat altijd moeizaam en vraagt geduld. En soms, wanneer we iets zo goed kunnen dat we onszelf erin verliezen, geeft zelfvertrouwen een diep gevoel van geluk.

Het raadsel van het zelfvertrouwen zullen we ontrafelen aan de hand van wijsheden van de oude Grieken en Romeinen, en moderne filosofen als Emerson, Nietzsche en Bergson. Laatstgenoemde denkers benaderen het onderwerp vaak via een omweg: wanneer ze denken over vrijheid, durf of uniciteit, hebben ze het over vertrouwen. We zullen dus ook elders op zoek moeten gaan: bij psychologen als Boris Cyrulnik en psychoanalytici als Jacques Lacan, in het werk van onderzoekers en pedagogen, bij de ervaring van sportbeoefenaars, jachtvliegers of spoedeisende-hulpartsen, in de woorden van dichters en de visioenen van de grote mystici.

Zelfvertrouwen is zo wezenlijk in ons bestaan dat het niet het onderwerp kan zijn van een enkele discipline. Om te begrijpen waar het uit voortkomt, moeten we het niet gaan onderzoeken in het lab, maar het observeren in het echte leven, zien hoe het ontstaat en groeit, het ritme ervan oppakken, meebewegen waar het aarzelt en zwenkt, ernaast hollen zoals je doet bij een kind dat bijna valt, haar evenwicht hervindt en er uiteindelijk vandoor fietst.

HOOFDSTUK 1

Ontwikkel hechte banden

Relationeel vertrouwen

Mildheid is onoverwinnelijk

– Marcus Aurelius

Zelfvertrouwen komt allereerst van anderen. Deze uitspraak kan paradoxaal lijken, maar is dat niet. Het pasgeboren kind is uiterst kwetsbaar en afhankelijk. De eerste maanden overleeft het niet in zijn eentje. Het simpele feit dat het in leven blijft, bewijst dat andere mensen ervoor hebben gezorgd. Het vertrouwen van het kind is dus op de eerste plaats een vertrouwen in hen: zelfvertrouwen is dus vanaf het begin vertrouwen in de ander.

Omdat we te vroeg geboren worden, hebben we de anderen zo hard nodig. Volgens embryologen duurt de rijping van embryonale cellen ongeveer twintig maanden. Aristoteles zei het al: bij de geboorte zijn we nog onaf. Alsof de natuur haar werk slecht heeft gedaan, het niet heeft afgemaakt en ons, zwakker en weerlozer dan enig ander zoogdier, te vroeg in het bestaan wierp. We

worden geboren zonder te kunnen lopen en doen er gemiddeld een jaar over om het te leren, terwijl een veulen al na een paar uur of soms na enkele minuten begint te dartelen. En we zouden zelfvertrouwen moeten hebben?

De tekortkoming van de natuur compenseren we dan ook met onze cultuur: in het gezin, door onderlinge hulp, in de opvoeding. Omdat we de kunst verstaan met elkaar om te gaan, voltooien we het werk waarmee de natuur voortijdig is gestopt, en verwerven we het vertrouwen dat de natuur ons niet heeft gegeven.

Stap voor stap krijgt het kind vertrouwen in zichzelf dankzij de band die het met anderen opbouwt, de toewijding waarmee het verzorgd wordt, de aandacht die het krijgt en de onvoorwaardelijke liefde die het ontvangt. Kleine kinderen voelen dat die liefde niet afhankelijk is van wat ze ondernemen of tot een goed einde brengen: er wordt van hen gehouden om wie ze zijn, niet om wat ze doen. Dat is de stevigste basis voor hun latere zelfvertrouwen. Als er zo van ons wordt gehouden en naar ons wordt gekeken, geeft dat ons kracht voor het leven.

Het veroveren van zelfvertrouwen begint dus met het gevecht tegen de ‘kinderlijke hulpeloosheid’, zoals Freud het noemde. De adolescent verlangt ernaar de wijde wereld te gaan ontdekken, de volwassene heeft vertrouwen en slaagt erin zijn plannen te verwezenlijken omdat beiden in de eerste jaren van hun leven tijdens hun ‘vroegtijdige interacties’, zoals Boris Cyrulnik ze noemt, de kans hebben gehad ‘innerlijke zekerheid’ te ontwikkelen, waarvan het belang door psychologen is aangetoond.

Anders dan het zelfrespect, dat verwijst naar het oordeel dat