

BEST SELLER

100.000 ejemplares vendidos

La confianza en uno mismo



Una filosofía

CHARLES PÉPIN

Ariel

Charles Pépin

La confianza en uno mismo

Una filosofía

Traducción de Alberto Torrego

Ariel

Título original: *La confiance en soi*

Primera edición: abril de 2019

Publicado con el acuerdo de Allary Éditions junto con
2 Seas Literary Agency y SalmaiaLit

© 2018, Charles Pépin

© 2018, Allary Éditions

© 2019, Alberto Torrego Salcedo, por la traducción

Derechos exclusivos de edición en español
reservados para todo el mundo
y propiedad de la traducción:

© 2019, Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.
www.ariel.es

ISBN: 978-84-344-2992-5

Depósito legal: B. 4.844-2019

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación
a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio,
sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados
puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com

o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

HAZ TRATOS CON BUENA GENTE

La confianza relacional

La amabilidad es invencible.

MARCO AURELIO

La confianza en uno mismo proviene primero de los demás. El enunciado puede parecer paradójico. No lo es. El humano recién nacido es infinitamente frágil y dependiente. Durante los primeros meses no puede vivir solo. El simple hecho de que sobreviva prueba que ha estado al cuidado de otros humanos: la confianza en él mismo es, antes que nada, confianza en el otro.

Necesitamos a los demás porque nacemos prematuros. Según los embriólogos, harían falta alrededor de veinte meses para que las células del embrión llegaran a la madurez. Aristóteles ya había reparado en ello: nacemos sin terminar. Es como si la naturaleza realizara mal su función, como si nos pusiera de patitas en la calle sin haber acabado su trabajo, más débiles y expuestos que ningún otro mamífero. Nacemos sin saber andar y tardaremos en hacerlo una media de un año. El potrillo solo necesita unas horas, minutos a veces, para empezar a

brincar. ¿Cómo tener confianza en uno mismo en esas condiciones?

Así que compensamos esa deficiencia natural mediante la cultura: familia, ayuda mutua, educación. Gracias a nuestro arte de la relación humana conseguimos rematar el trabajo que la naturaleza ha dejado a medias y ganamos esa confianza que ella no nos dio.

Poco a poco, el niño irá ganando confianza gracias a los vínculos establecidos con los demás, gracias a los cuidados que le son prodigados, gracias a la atención de la que es objeto y al incondicional amor que recibe. El niño pequeño siente que ese amor no está supeditado a lo que emprende o consigue: es querido por lo que es, no por lo que lleva a cabo. Esta es la base más sólida de la confianza en él mismo que más tarde tendrá. Haber sido queridos y tenidos en cuenta de ese modo nos procura fuerza de por vida.

La conquista de la confianza en uno mismo empieza con esa lucha contra lo que Freud llamó el «desvalimiento infantil». Si el adolescente está ansioso por descubrir el ancho mundo, si el adulto es confiado y consigue sacar adelante sus proyectos, el motivo, antes que nada, reside en que tuvieron la suerte de encontrar en los primeros años de sus vidas eso que Boris Cyrulnik llama las «interacciones precoces», esa «seguridad interior» cuya importancia los psicólogos ponen tanto de relieve.

A diferencia del amor propio, que remite al juicio que nos merece nuestro propio valor, la confianza

en nosotros mismos comprometete nuestra relación con la acción, nuestra capacidad de «tirar para adelante» a pesar de las dudas, nuestra capacidad de arriesgar en un mundo complejo. Para encontrar esa valentía que permite que nos aventuremos hacia el exterior, hace falta una «seguridad interior».

En su texto magistral sobre «la fase del espejo», Jacques Lacan describe los primeros instantes de la conciencia de sí mismo del niño. Con pocos meses —entre seis y dieciocho por término medio—, ya se reconoce en el espejo. Pero ¿qué es lo que pasa en realidad la primera vez? El niño está en los brazos de un adulto que lo presenta ante el espejo. En cuanto cree haberse reconocido, se vuelve al adulto dirigiéndole con los ojos esta pregunta: «¿Soy yo? ¿De verdad que soy yo?». El adulto le responde con una sonrisa, una mirada o unas palabras. Lo tranquiliza: «Pues claro que eres tú». Las implicaciones filosóficas de esta primera vez son inmensas: entre yo y yo mismo, el otro está ahí desde el principio. Yo solo tengo conciencia de mí a través de él. El niño confía en lo que ve en el espejo solo porque confía en el otro. Busca en los ojos de los demás esa seguridad interior. Se busca en los ojos de los demás.

Ese mismo experimento se ha llevado a cabo con macacos, esos simios genéticamente tan próximos a nosotros, y el resultado nos revela su inteligencia: muy pronto empezarán a utilizar el espejo para observar partes de su cuerpo que de otro modo no pueden ver, como la espalda o las nalgas. Sin embargo,

delante del espejo no se vuelven hacia otros macacos presentes en la estancia: no interrogan con la mirada a sus congéneres. Los macacos son ciertamente animales sociales que aprenden mucho unos de otros, pero para desarrollarse no son dependientes como nosotros de relaciones tejidas entre ellos. No son seres tan relacionales como los humanos. Sin los demás, nosotros no podríamos desarrollar nuestra humanidad: sin los otros, no podríamos llegar a ser lo que somos.

Solo hay que fijarse en los niños salvajes, esos niños abandonados al nacer, recogidos por otros animales (osos, lobos, cerdos...) a cuyo amparo crecen y son encontrados años más tarde. Como revela la película de François Truffaut, *El pequeño salvaje*, su ausencia de relaciones con otros humanos ha bloqueado su desarrollo. Temerosos como bichos acosados, incapaces de aprender a hablar, dan la impresión de estar perdidos para la humanidad. En el mejor de los casos, con paciencia, con delicadeza, los profesionales que se ocupan de esos niños consiguen crear algunos vínculos con ellos, que les permiten hacer ciertos progresos. Pero solo alcanzan una forma muy precaria de confianza en ellos mismos, que además desaparece a la menor contrariedad. En la terminología de la psicología moderna, estos niños salvajes padecen falta de «apego» a la humanidad. Cuando eran pequeños sufrieron desapego por parte de otros humanos que no los protegieron, no les dieron seguridad, no les hablaron y no los miraron. Privados de la «seguridad interior» que produce este apego, es imposible que ahora encuentren ese míni-

mo de confianza, condición indispensable para que el mundo y los demás no parezcan hostiles.

Según otros psiquiatras como John Bowlby o Boris Cyrulnik, si un niño de dos años es capaz de decir «hola» a un desconocido que entra en su casa, de sonreírle, de acercarse a él para hablarle y de tocarlo, ello se debe a que posee la suficiente seguridad interior como para afrontar semejante novedad. Sus figuras de apego le han transmitido la tranquilidad suficiente para conseguir precisamente alejarse de ellas y acercarse al desconocido.

Una educación está lograda cuando los alumnos ya no necesitan de sus maestros, cuando tienen la suficiente confianza en sí mismos como para soportar el alejamiento de los que los han educado. El niño empieza ya a emprender su propio vuelo cuando da esos pocos pasos hacia lo inexplorado. Los otros le han dado confianza, ahora le toca a él pasar a la acción y mostrarse digno de ella. Para tomar impulso, explora en el amor y en la atención que recibe de su familia y de los que lo educan.

Los primeros años son pues decisivos, pero, por fortuna, a cualquier edad podemos iniciar relaciones que nos aporten confianza. Si no tuvimos la suerte de ser niños lo suficientemente protegidos por nuestro entorno afectivo, nunca es demasiado tarde para establecer esos vínculos que nos faltaban. Pero eso implica conocerse bien para ser conscientes de lo que nos falta y de la necesidad de compensarlo.

Madonna Louise Ciccone es primero una niña tímida con poca confianza en sí misma. Pierde a su madre a la edad de cinco años de un cáncer de mama y vive mal el hecho de que su padre tenga rápidamente otros hijos con su nueva mujer. Le cuesta encontrar su sitio en ese espacio familiar. Desde muy pequeña practica piano y baile clásico, pero con la sensación de no estar muy dotada para ello, de ser una «esforzada trabajadora». No logrará salir de aquello hasta que en plena adolescencia, matriculada por su madrastra en una escuela católica de Detroit, se encuentre con Christopher Flynn, un profesor de baile que le cambiará la vida. Con ocasión de la preparación del ballet de fin de curso, Flynn le dice lo que nunca antes le han dicho, o al menos no con esas palabras: es guapa, tiene talento, atesora un gran carisma. Años después, Madonna contará que aquellas palabras le cambiaron la vida. Antes no creía en ella misma. Ahora se ve bailarina en Nueva York. Siente que está naciendo. Durante el espectáculo de fin de curso, sorprende a todo el mundo, a su profesor el primero, bailando con increíble energía ¡y medio desnuda! Ha nacido Madonna. Antes de Christopher Flynn tuvo otros profesores de piano o de baile que le enseñaron muchas cosas, técnicas, métodos. Pero nadie le había hecho el inmenso regalo de insuflarle confianza.

Recuerdo un concierto de Madonna en Niza. Yo no tenía ni dieciocho años y me dejó fascinado su poderío escénico, su manera de cantar y bailar, su libertad. Me acuerdo de aquella pantalla gigante y de su rostro en tamaño enorme cantando «Like a Pra-

yer». Le resbalan hasta los ojos gotas de sudor. Me acuerdo de su mirada, de su sonrisa como un inmenso acto de gratitud. Claro que Madonna es competente y experimentada. La mujer, que recorre el escenario de arriba abajo sin parar, lleva ya unos cuantos años de conciertos a sus espaldas. Pero el carisma no se reduce nunca a la competencia. Hay algo más que le procura al ser carismático su gracia. Busca su verdad en los ojos de los demás, nunca deja de reinventarse en la relación. En aquella época yo no entendía bien lo que veía en la enorme pantalla. Hoy, cuando pienso en la sonrisa llena de vida de Madonna, creo que encontraba en el público, en los otros, en la energía de los demás, tal vez incluso en el amor que le mostraban, esa confianza que un día descubrió en los ojos de su profesor de baile.

Madonna no fue protegida en su tierna infancia, pero encontró más tarde un resarcimiento.

No serán menos importantes esos encuentros que procuran confianza aunque hayamos tenido la suerte de conocer desde los primeros años de nuestra vida el calor de esos vínculos que dan ánimo. Pero los viviremos de manera distinta: en momentos decisivos nos harán revivir la gracia de esa confianza relacional descubierta en los albores de nuestra vida.

Yannick Noah fue muy querido por sus padres Zacharie y Marie Claire. Ellos mismos estaban muy enamorados y acogieron y mimaron al pequeño Yannick. A los once años tiene un encuentro con el tenista Arthur Ashe, por entonces número cuatro en

el ranking mundial, en Yaundé, Camerún, con ocasión de una de las *tournées* de Ashe por África. Yannick tuvo la suerte de intercambiar unas pocas bolas con el campeón. Sorprendido por la calidad de juego del niño, le regaló su raqueta al final del partido. Al día siguiente, cuando estaba a punto de tomar el avión de regreso, vio llegar a la terminal del aeropuerto, corriendo sin aliento, al chaval con un póster del campeón en la mano. Yannick Noah le pidió que se lo firmara y Arthur Ashe le dio algo más que un autógrafo. Escribió: «Nos vemos en Wimbledon». Unos años después, Yannick Noah, tras su victoria en Roland Garros, contaría que aquellas palabras fueron el más hermoso de los regalos. Le electrizaron, le acompañaron durante mucho tiempo. Le permitieron creer en su estrella, le ayudaron a convertirse en un tenista de la talla de Arthur Ashe.

De Madonna o Noah podemos deducir que la confianza en uno mismo a veces no exige más que unas pocas palabras bien sentidas de un maestro o de un amigo. Palabras que vienen del corazón, que bastan para insuflar confianza de por vida.

El prójimo puede de ese modo aportarnos confianza, no con grandes discursos ni palabras de ánimo, sino confiriéndonos pura y simplemente una misión...

Al acabar una conferencia que había dado en una empresa sobre el «misterio de la confianza», se me acercó una mujer para hablarme de la crisis de con-

fianza que acababa de atravesar al volver de su permiso de maternidad, pero sobre todo de la manera en que la había superado. Apenada por tener que abandonar a su niño, se sentía frágil y se puso a dudar de su capacidad para dar la talla en el puesto de responsabilidad que ocupaba. Apenas unos días después de su regreso, su superior jerárquico la convocó. Esperaba lo peor. Pero su sorpresa fue mayúscula al verse designada para una misión de la mayor importancia. Nunca antes le habían encomendado algo de tanta responsabilidad. Recuperó inmediatamente la confianza en sí misma.

Aristóteles tenía una definición muy original y muy atinada de la amistad. Para el autor de la *Ética a Nicómaco*, un amigo es aquel que nos hace mejores. Con su contacto nos sentimos bien, progresamos, nos hacemos más inteligentes o más sensibles, nos abrimos a dimensiones del mundo o de nosotros mismos que no conocíamos hasta entonces. El amigo, precisa Aristóteles, es el que nos permite «transformar en acto aquello que tenemos en potencia». Gracias a él desarrollamos realmente «en actos» talentos que solo teníamos «en potencia». Así, la relación de amistad es la ocasión de nuestro crecimiento. El amigo no tiene por qué contar con una generosidad pura o escuchar nuestras quejas durante horas y horas. Si la relación que tenemos con él es buena para nosotros, para nuestro talento, si nos permite progresar, entonces es nuestro amigo: el amigo del interior de nuestra vida. Visto así, el pro-

fesor de piano o de baile o de dibujo, el campeón con el que nos cruzamos un día o el superior jerárquico puede ser nuestro amigo, a condición, claro está, de que nos proporcione oportunidades para desarrollarnos, para progresar.

Cuando tenemos trato con un maestro en artes marciales, con un entrenador deportivo, con un profesor de yoga —todos ellos posibles amigos en el sentido de Aristóteles—, ganamos en confianza en nosotros mismos y no solamente porque adquirimos competencia. Descubrimos nuestra verdad de seres relacionales porque somos sensibles a la atención y a la benevolencia del allegado y porque nos acompaña alguien que quiere lo mejor para nosotros. Y ya no es tanto el profesor de piano o el maestro en artes marciales quien nos infunde confianza, sino más bien la relación que mantenemos con él. Esa relación se vive a través de encuentros regulares que marcan el ritmo de nuestra progresión. Sentimos cada vez su satisfacción al vernos mejorar, su capacidad para motivarnos, para apoyarnos cuando topamos con dificultades. Poco a poco su confianza es la nuestra: es la transmisión de confianza y la manera propiamente humana de aprender.

Un buen maestro es el que nos da seguridad haciendo que repitamos gestos positivos, que practiquemos escalas en el piano. Luego nos invita a pasar a la acción: confía en nosotros. Cuando el allegado nos transmite confianza, ambos aspectos, confianza y competencia, se entrelazan.

Mientras escribía este libro, tuve un encuentro con un alpinista bastante singular, Érik Decamp. Ese ingeniero, diplomado en la Escuela Politécnica de París, ha escalado las cimas más altas del mundo, como el monte Gansheh IV en el Himalaya o la cima Sisha Pangma del Tíbet, con su esposa, la célebre alpinista Catherine Destivelle. Pero también es guía de alta montaña, dicho de otro modo, es un profesional de la confianza en uno mismo: para ejercer esa profesión es absolutamente necesario tener confianza en sí mismo y saber transmitirla a los demás, a los que se sirve de guía. Para liberar a alguien de su miedo, Érik Decamp utiliza una estrategia que puede parecer arriesgada pero que casi siempre resulta eficaz: cuando un participante se muestra especialmente miedoso en la fase de preparación y de entrenamiento que precede a la partida, Érik Decamp acaba por colocarlo en el primer puesto en la cordada. Suele bastar con eso para liberar al angustiado de su congoja. Descubre de repente que es más fuerte porque el guía se fía de él. Con sus consejos y explicaciones, con la repetición de gestos y consignas, Érik Decamp le ha insuflado seguridad, igual que a los otros participantes. Luego le ha demostrado su confianza cuando lo ha puesto delante. El primero de la cordada se aplicará a partir de ese momento para ser digno de la confianza que se ha depositado en él.

Este es el punto central de la pedagogía iniciada por María Montessori, fundada en la benevolencia y en la confianza, que goza hoy en día de un éxito en alza.

«Nunca ayudéis a un niño a realizar una tarea que él se siente capaz de realizar solo», repetía sin cesar esta médica y pedagoga italiana. Dicho de otro modo: confiad en él lo antes posible. Confiar en él no es hacerlo por él, sino dejarle hacer a él. Entendemos mejor por qué nuestros niños se crispan cuando para enseñarles presuntamente a hacer algo, pero sobre todo para hacerlo más deprisa, realizamos en su lugar lo que pueden perfectamente hacer solos. Tienen toda la razón en tomárselo a mal: no tenemos suficiente confianza en ellos.

Todo padre o madre, todo maestro, todo profesor, todo amigo, en el sentido de Aristóteles, debería tener siempre presente esta doble manera de transmitir confianza: primero ofrecerla, después fiarse. En primer lugar, tranquilizar, luego generar «un poco de inseguridad». Necesitamos de ambos para aventurarnos en el mundo. Y a menudo, esas dos dimensiones se entremezclan en la mirada que los otros depositan en nosotros: cuando notamos confianza en sus ojos, nos sentimos más fuertes.

Lo experimento muchas veces como profesor de filosofía y como conferenciante. Enredado en el torrente de las palabras, en el encadenamiento de las digresiones, a veces pierdo el hilo de lo que estoy contando hasta rozar la crisis de confianza. Para retomar el hilo solo hace falta notar en los ojos de los alumnos o del público interés y curiosidad. Me ocurre tam-

bién que de repente me parece oscuro un texto de filosofía que acabo de distribuir entre mis alumnos. En cuanto siento la confianza que me otorgan a través de las preguntas que me hacen, el texto empieza rápidamente a parecerme más claro. Érik Decamp me explicó que a él le pasaba exactamente lo mismo: a la hora de salir de expedición, la confianza que los otros depositan en él refuerza la suya. Ello no tiene nada de extraño en los animales relacionales que somos... Los dos somos un poco como ese alpinista aficionado al que Érik Decamp libera otorgándole responsabilidad: al sentir que se deposita confianza en nosotros, la recuperamos. La confianza es el regalo que los otros nos hacen y que aceptamos con gusto. Cuando mis alumnos me hacen una pregunta difícil, yo les devuelvo a mi vez un regalo análogo. Les replico que ya conocen la respuesta. Confío, y eso suele ser suficiente para que surja en ellos, pocos segundos después, una respuesta interesante.

En las empresas y en las familias se oye a veces decir que determinados individuos no tienen confianza en ellos mismos, como si su confianza fuera simplemente un asunto entre ellos y ellos mismos... Pero si nadie nunca les ha dado confianza, si nadie ha confiado en ellos antes, no es de extrañar que se angustien. A veces nos extrañamos de que les falte confianza en ellos mismos a pesar de su buena preparación. Eso es olvidar que somos seres de relaciones, no mónadas aisladas que acumulan competencias.

La psicoanalista y escritora Anne Dufourmantelle, autora de *Puissance de la douceur* (el poder de la dulzura) y de *Elogio del riesgo*, muerta trágicamente en 2017 al ir a salvar a dos niños que se ahogaban, afirma tajante que «la falta de confianza en uno mismo no existe». Escuchando las palabras de sus pacientes, los sufrimientos que ponen en alto en el diván de su consulta, ella lee antes que nada falta de confianza en los demás, la consecuencia desastrosa de una infancia amputada de esta seguridad interior tan preciosa. Los rescatados de esas infancias desgraciadas no tuvieron cerca a personas que les insuflaran confianza, y sufrieron tal falta de seguridad que son incapaces de confiar en ellos mismos. Cuando Anne Dufourmantelle afirma que «la falta de confianza en uno mismo no existe», quiere decir que la ansiedad halla su verdad en la falta de confianza en el otro. Así, confianza en uno mismo y confianza relacional serían una misma y única cosa...

Es lo que ilustra también el caso de los paranoicos: no confían en ellos mismos y tampoco en los demás. A fuerza de sospechar de todo lo que viene de los otros —de su entorno, de los medios de comunicación y del mundo en general—, padecen de «inseguridad interior». Con esa desconfianza generalizada no encuentran punto de apoyo alguno para conseguir confianza.

Se trata entonces de un mismo movimiento que nos ayudará a ganar confianza en nosotros mismos y a tenerla en los demás: salgamos de casa, entablemos

relaciones con gentes diversas e inspiradoras, elijamos maestros o amigos que nos hagan más grandes, que nos despierten, que nos descubran lo que somos. Busquemos relaciones gozosas, que nos den seguridad, que nos liberen. Y no olvidemos a aquel niño de dos años que se acerca al invitado que acaba de entrar en su casa. Se dirige al desconocido. Tiene un poquito de miedo, claro. Un extraño acaba de irrumpir en su casa. Pero bueno, va hacia él. Va con su miedo puesto. Confía en sí mismo igual que en ese extraño y en las personas cercanas que están a su lado. Esa confianza no está determinada ni genética ni biológicamente. Ha crecido poco a poco a través de los lazos y vínculos que lo envuelven desde el nacimiento y que le han dado seguridad, a la manera de esas toallas en las que envolvemos al recién nacido al sacarlo de la bañera. A veces incluso frotamos con energía (no mucha) su cuerpecito, como para que se dé cuenta de que estamos ahí, de que lo cuidamos, de que no está solo. Con esos cuidados le insuflamos confianza. Ante todo necesita eso. Más tarde, cuando lo invitamos a que coma solo o a que dé sus primeros pasos, le daremos confianza. Nadie puede, de forma aislada, tener confianza en sí mismo. La confianza es antes que nada una historia de amor y de amistad.