

فلسفہ ی اعتماد بہ نفس

فلسفه‌ی اعتماد به نفس

شارل پِپِن

مترجم: مرضیه حسین پور



نسترواژ
تهران
۱۴۰۴

Charles Pépin
La Confiance en soi
Une philosophie
Allary Éditions, 2018

سرشناسه:	پِپِن، شارل (۱۹۶۵ -)	Pépin, Charles
عنوان و پدیدآور:	فلسفه‌ی اعتماد به نفس؛ نویسنده شارل پِپِن؛ مترجم مرضیه حسین پور.	
مشخصات نشر:	تهران، نشر ماهی، ۱۴۰۴.	
مشخصات ظاهری:	۱۶۸ ص.	
شابک (ISBN):	978-964-209-444-8	
وضعیت فهرست نویسی:	فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.	
یادداشت:	عنوان اصلی: <i>La Confiance en soi; Une philosophie</i>	
موضوع:	اعتماد به نفس.	
موضوع:	اعتماد به نفس — جنبه‌های اجتماعی.	
شناسه‌ی افزوده:	حسین پور، مرضیه، ۱۳۶۲ - ، مترجم.	
رده‌بندی کنگره:	۶ الف / BF۵۷۵	
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸ / ۱	
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:	۱۰۲۰۲۲۵۹	

یادداشت ناشر.....	۷
مقدمه.....	۹
۱ پیوندهای استوار بساز.....	۱۵
اعتماد به نفس از رهگذر روابط	
۲ به تمرین پرداز.....	۳۱
اعتماد به نفس از رهگذر تمرین	
۳ به خود گوش بسیار.....	۵۱
اعتماد به شهود	
۴ در معرض شگفتی قرار بگیر.....	۶۵
وقتی زیبایی به ما اعتماد به نفس می بخشد	
۵ تصمیم بگیر.....	۷۵
اعتماد به نفس در هنگامه ی تردید	
۶ آستین بالا بزن.....	۸۷
عمل برای پرورش اعتماد به نفس	
۷ دست به کار شو.....	۹۹
اقدام برای کسب اعتماد به نفس	
۸ تحسین کن.....	۱۰۹
اعتماد به نفس و نمونه بودن	
۹ از میل دست نکش.....	۱۲۱
پادزهری برای بحران اعتماد به نفس	
۱۰ به راز هستی اعتماد کن.....	۱۲۹
اعتماد به زندگی	
نتیجه گیری.....	۱۴۹
آثاری که در نگارش این کتاب سهم داشته اند.....	۱۵۳

فلسفه ی اعتماد به نفس

نویسنده	شارل پین
مترجم	مرضیه حسین پور
سردبیر	محمد رضا خانی
ویراستار	قاسم مؤمنی
چاپ اول	پاییز ۱۴۰۴
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
مدیر هنری	حسین سجادی
ناظر چاپ	مصطفی حسینی
حروف نگار	حمید سناجیان
چاپ و صحافی	حصاری
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۰۹-۴۴۴-۸
همه ی حقوق برای ناشر محفوظ است.	



نشر ماهی

تهران، خیابان انقلاب، روبه روی سینما سپیده، شماره ی ۱۱۷۶، واحد ۴
تلفن و دورنگار: ۶۶۹۵ ۱۸۸۰
www.nashremahi.com

برای ویکتوریا، مارسل و جورجیا،

زیرا تنها با نگرستن به شما اعتماد را احساس می‌کنم.

اعتماد به خودم، به زندگی، و بیش از همه به شما.

کم‌تر اندیشمندی در فضای فکری فرانسه‌ی معاصر توانسته است همچون شارل پِپِن^۱ فلسفه را از برج عاج آکادمی به میانه‌ی زندگی روزمره بیاورد. پِپِن روشنفکری فعال و پویاست که فلسفه را به ابزاری کارآمد برای گام‌برداشتن در میان پیچیدگی‌های دنیای مدرن تبدیل کرده است؛ و برای اثبات کارایی عملی آن کوشیده است. او فلسفه را «نیرویی برای زندگی روزمره» می‌داند، نه رشته‌ای انتزاعی؛ و معتقد است فلسفه می‌تواند به ما کمک کند تا بهتر زندگی کنیم. از این منظر، آثار او به نوشته‌های آلن دو باتن، فیلسوف و نویسنده‌ی سوئیسی-بریتانیایی، شباهت زیادی دارد. اکنون حدود بیست سال است که پِپِن پادکست «شارل پِپِن: فلسفه‌ی عملی» را در اسپاتیفای و سمینارهای هفتگی «دوشنبه‌های فلسفی»^۲ را با همکاری شبکه‌ی MK2 برگزار می‌کند و ایده‌های خود را به مخاطبان گسترده‌ای عرضه می‌نماید. پِپِن همچنین ستون ثابتی در فیلوزوفی مَگَژین^۳ دارد و در آن به پرسش‌های فلسفی خوانندگان پاسخ می‌دهد. پِپِن در خارج از فرانسه نیز مخاطبان فراوان دارد. دو کتاب مشهور او، فلسفه‌ی اعتماد به نفس (کتاب حاضر) و فلسفه‌ی مواجهه^۴، با استقبال گسترده‌ای در سطح بین‌المللی

1. Charles Pépin

2. Les Lundis Philo

3. Philosophie Magazine

۴. ترجمه‌ی این اثر به قلم قاسم مؤمنی در نشر ماهی.

مواجهه شده‌اند. تاکنون فلسفه‌ی اعتماد به نفس به بیست زبان و فلسفه‌ی مواجهه به پانزده زبان منتشر شده است.

توانمندی شارل پین در نزدیک کردن فلسفه‌ی دانشگاهی به زندگی روزمره ریشه در بنیان‌های فکری و مسیر تحصیلی نامتعارفش دارد. او نخست از مدرسه‌ی عالی علوم سیاسی پاریس فارغ‌التحصیل شد. این دوره بنیانی استوار در علوم سیاسی و اجتماعی برای او فراهم آورد. سپس در مدرسه‌ی عالی مطالعات بازرگانی پاریس، یکی از برترین مدارس کسب و کار اروپا، تحصیل کرد. این تحصیلات به او دیدگاهی عمل‌گرایانه و نتیجه‌محور، درکی از ریسک و توانایی سخن گفتن به زبان کارآفرینان و تصمیم‌گیرندگان بخشید. هنر او ترجمه‌ی مفاهیم عمیق فلسفی به زبان عملی زندگی است. مثلاً برای بحث درباره‌ی شکست به هگل یا کی‌یرکگور ارجاع نمی‌دهد، بلکه با بهره‌گیری از دانش بازرگانی‌اش به تحلیل اخراج استیو جابز از اپل می‌پردازد، و با تکیه بر دانش نظری‌اش در سیاست به نقد ذهنیت فرهنگی شکست در نظام آموزشی فرانسه، و با استفاده از دانش فلسفی‌اش به کاوش در ریشه‌ی این نمونه‌های مدرن در حکمت رواقیون یا در فلسفه‌ی اگزیستانسیالیست‌ها. این رویکرد سه‌بعدی یعنی چیستی (مفهوم فلسفی)، چرایی (پیامد آن در کسب و کار و جامعه) و چگونگی (کاربرد عملی برای فرد) ارزش منحصر به فرد کار او را تشکیل می‌دهد. پین فلسفه را «ساده‌سازی» نمی‌کند؛ بلکه آن را برای جهانی بازآرایی می‌کند که در آن مشکلات انسان‌ها در چارچوب کار، جامعه و جاه‌طلبی شخصی تعریف می‌شود.

مقدمه

چرخ‌های کمکی دوچرخه‌اش را امروز صبح باز کردند. دخترک چهارساله سوار دوچرخه می‌شود و زیر آسمان آبی راه می‌افتد. پدرش کنارش می‌دود، یک دستش بر پشت دخترک و دست دیگرش بر زین دوچرخه. دخترک تندتر و تندتر پدال می‌زند و محکم فرمان را چسبیده است. پدر تشویقش می‌کند: «آفرین، همین‌طور پدال بزن. جلو را نگاه کن. عالی پیش می‌روی!» پدر زین را رها می‌کند. کودک سرعت می‌گیرد. تعادلش را حفظ می‌کند و بدون کمک پدر پیش می‌رود. وقتی خودش متوجه می‌شود، از شادی فریاد می‌کشد و با سرعت به جلو می‌راند. احساس سبکی و رهایی می‌کند: حالا اعتماد به نفس دارد.

اما دقیقاً به چه چیزی اعتماد دارد؟

به توانایی‌های خودش؟ به پدرش؟ به این لحظه‌ی شادمانی خانوادگی؟

معمولاً حس می‌کنیم که اعتماد به نفس حاصل کیمیاگری است. از ترکیب عوامل مختلفی پدید می‌آید. مسیرهایی که ما را به سوی آن هدایت می‌کنند گوناگون‌اند، اما وقتی به آن دست یافتیم، به یک شکل از همه‌ی ما پشتیبانی می‌کند. تنها یک نوع اعتماد به نفس وجود دارد، اما راه‌های متعددی برای رسیدن به آن هست.

مدونا به صحنه تعلق دارد: هنرمندی است که توانسته در تمام طول زندگی‌اش خود را بازآفرینی کند. با این حال، او کودکی خجالتی بود که در پنج‌سالگی با فقدان مادرش زخمی عمیق برداشته بود. پس چگونه قدرت یافت تا جایگاه خود را پیدا کند؟

پاتریک ادلینگر^۱ از پیشگامان صخره‌نوردی آزاد بود. وقتی از مسیری به صورت انفرادی و آزاد صعود می‌کرد، حرکاتش چنان روان بود که گویی بر فراز مغاک می‌رقصد. با ظرافتی خارق‌العاده از گیره‌ای به گیره‌ی دیگر حرکت می‌کرد. راز کارش چه بود؟

خلبانی که شب‌هنگام روی ناو هواپیمابر فرود می‌آید، آن‌هم بر باندی بسیار کوتاه، با سرعتی معادل ۳۰۰ کیلومتر بر ساعت و دیدی بسیار محدود روبه‌روست. چگونه بر ترس خود چیره می‌شود؟

پزشک خدمات اورژانس، درحالی‌که ترافیک از هر سو در جریان است، باید تشخیص دهد کدام یک از مصدومان و کدام یک از آسیب‌هایشان در اولویت درمان قرار دارند. چگونه از خطا اجتناب می‌کند؟

و نوازندگانی که در برابر جمعیت انبوه بداهه‌نوازی می‌کنند چطور؟ تنیس‌بازانی که در امتیاز تعیین‌کننده‌ی بازی، خون‌سردی خود را حفظ می‌کنند؟ دانشجویانی که در روز امتحان بهترین عملکرد را دارند؟ تمام این مردان و زنانی که شجاعت دارند به ندای درون خود گوش فرادهند و زندگی‌شان را به خطر اندازند، اعتمادبه‌نفس خود را از کجا می‌آورند؟ وجه مشترک همه‌ی آن‌ها چیست؟

دخترک سوار بر دوچرخه می‌تواند ما را به مسیر درست هدایت کند. سه منبع برای اعتماد او وجود دارد:

نخست پدرش. دخترک به‌تنهایی راه نمی‌افتد، بلکه با پدرش و به

لطف پدرش چنین کاری می‌کند. اعتمادبه‌نفس اعتماد به دیگری است. سپس توانایی خودش مطرح است. دخترک توصیه‌های پدرش را در مورد نحوه‌ی پدال‌زدن و گرفتن فرمان با گوش جان شنیده است. مهارتی کسب کرده که بدون آن هیچ‌چیز ممکن نبود. اعتمادبه‌نفس اعتماد به توانایی‌های خویشان است.

اما چیز بیش‌تری هم هست. غلیان شادی دخترک در حین سرعت‌گرفتن چیزی فراتر از رضایت صرف از دانستن دوچرخه‌سواری است؛ شادی عمیق‌تر و فراگیرتری است که در قدرشناسی از زندگی جلوه‌گر می‌شود. اعتمادبه‌نفس اعتماد به زندگی است.

این سه محرک اعتمادبه‌نفس — اعتماد به دیگران، اعتماد به توانایی‌های خویش و اعتماد به زندگی — بارها و بارها، به شکل‌ها و درجات مختلف، تکرار خواهند شد. شاید همه‌چیز این گونه آغاز می‌شود: وقتی با طراوت کودکی پیش می‌روی، با اعتماد، حتی بدون آن‌که بدانی به چه چیزی اعتماد داری.

کریستیان بوین نوشته است: «اعتماد یعنی توانایی کودکانه برای گام‌نهادن به‌سوی چیزی ناآشنا، چنان‌که گویی آن را بازمی‌شناسیم.» ما نسبت به زمانی که در کودکی برای اولین بار سوار دوچرخه‌هایمان شدیم، از خطرات آگاهی بیش‌تری داریم. درک بیش‌تر ما باعث می‌شود مضطرب‌تر شویم. اما نباید جسارت ما توانایی‌مان را برای اقدام‌گند سازد. داشتن اعتمادبه‌نفس مستلزم آن است که قلبی را که در کودکی داشتیم حفظ کنیم؛ روحی کودکانه در ذهنی بزرگسال.

همه‌ی این‌ها را زمانه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم بر ما تحمیل کرده است. در جوامع سنتی، هر فرد جایگاه خود را داشت. وقتی همه‌چیز از بدو تولد برایت تعیین شده بود، وقتی چیزی برای فتح‌کردن وجود نداشت،

نیازی به اعتماد به نفس نبود. اما زندگی مدرن، برعکس، ما را به عاملانی آزاد تبدیل می‌کند که مسئول سرنوشت خویش ایم. وظیفه‌ی ماست که پروژه‌هایمان را پیش ببریم، ارزش خود را ثابت کنیم و خوشبختی‌مان را بسازیم. وظیفه‌ی ماست که زندگی خود را ابداع کنیم. این مستلزم اعتماد به نفس است.

با این حال، اوضاع پیچیده‌تر از گذشته است. اعتماد به نفس هرگز این قدر مهم نبوده و هرگز کسب آن این قدر دشوار نبوده است. تعمیر موتور ماشین یا ساختن نردبان شاید زمانی مرهمی بر زخم‌های یک مرد بود. تأمین کامل غذای خانواده با محصولات باغچه‌ی شخصی شاید زمانی قلب فرد را سرشار از غرور می‌کرد. اما گذراندن تمام روز در جلسات یا پاسخ‌دادن به ایمیل‌ها چنین نقشی را ایفا نمی‌کند. ما تماس مستقیم با اشیاء را از دست داده‌ایم. نظام‌های تولید ما چنان پیچیده است که دیگر نمی‌دانیم چه کاری انجام می‌دهیم. ما از پروتکل‌ها و فرایندها پیروی می‌کنیم، اما به سختی می‌توانیم حرفه‌ی خود را مشخص کنیم. اتصال مداوم به شبکه‌های متعدد ما را از پرداختن بنیادین به امور دور می‌کند و فرصت‌های ملموس اندکی برای پرورش اعتماد به نفس برایمان باقی می‌گذارد. باید پایگاهی بیابیم تا اعتماد خود را، هم به صورت فردی و هم جمعی، بر آن بنا کنیم.

سفرهایی که مدونا، پاتریک ادلینگر، ژرژ ساند، جان لنون، سرنا ویلیامز و دیگران پیموده‌اند، به ما بینش خواهد داد. اعتماد به نفس فطری نیست، اکتسابی است. چیزی است که باید صبورانه برای به دست آوردنش تلاش کرد؛ و در عین حال، وقتی به سطح معینی از تسلط بی‌درد سر دست یافتیم، می‌تواند شادی عمیقی به ما ببخشد.

برای کاوش در راز اعتماد به نفس، به حکمت باستان و فیلسوفان مدرن، از جمله امرسون، نیچه و برگسون، رجوع خواهیم کرد. این متفکران

اغلب به طور غیرمستقیم به این موضوع می‌پردازند و زمانی از اعتماد سخن می‌گویند که درباره‌ی آزادی، جسارت یا فردیت می‌اندیشند. همچنین به حوزه‌های دورتر خواهیم نگرست، به روان‌شناسانی مانند بوریس سیروولنیک و روانکاوانی مانند ژاک لکان، و به نوشته‌های پژوهشگران و اساتید. همچنین تجربیات ورزشکاران، خلبانان شکاری و پزشکان اورژانس، سخنان شاعران و بینش‌های عارفان بزرگ را بررسی خواهیم کرد.

اعتماد به نفس چنان در مرکز وجود ما قرار دارد که نمی‌توان آن را در یک رشته‌ی واحد گنجاند. با مطالعه‌ی آن در آزمایشگاه نحوه‌ی کارکردش را نخواهیم آموخت. در عوض، باید آن را در زندگی واقعی مشاهده کنیم، تولد و رشدش را ببینیم، ریتم آن را بپذیریم و حرکات، تردیدها و انحرافاتش را دنبال کنیم. باید پایه‌پایش بدویم، درست همان‌طور که پایه‌پای کودکی می‌دوی؛ کودکی که سکندری می‌خورد، خودش را جمع می‌کند و دوباره راه می‌افتد.

پیوندهای استوار بساز اعتماد به نفس از رهگذر روابط

ظرافت شکست ناپذیر است.
— مارکوس اورلیوس

اعتماد به نفس ابتدا از دیگران نشئت می‌گیرد. این گفته شاید متناقض نما به نظر برسد، اما چنین نیست. نوزادان انسان موجوداتی به غایت شکننده و وابسته‌اند. در ماه‌های نخست زندگی، قادر به زیستن مستقل نیستند. بقای آن‌ها گواه آن است که دیگران از ایشان مراقبت کرده‌اند. اعتماد آن‌ها پیش و بیش از هر چیز اعتمادی است به مراقبان‌شان: اعتماد به نفس از اعتماد به دیگران آغاز می‌شود.

نیاز شدید ما به دیگران از آن روست که در مرحله‌ای نسبتاً زود هنگام از رشد جنینی زاده می‌شویم. جنین‌شناسان می‌گویند سلول‌های جنینی برای رسیدن به بلوغ به حدود بیست ماه زمان نیاز دارند. ارسطو پیش‌تر دریافته بود که ما ناتمام زاده می‌شویم. گویی طبیعت در به‌انجام رساندن وظیفه‌اش ناکام مانده و ما را ضعیف‌تر و نارس‌تر از هر پستاندار دیگری به عرصه‌ی وجود پرتاب کرده است. ما بدون توانایی راه رفتن زاده می‌شویم، مهارتی که آموختنش به طور میانگین یک سال زمان می‌برد. حال آن‌که کره‌اسب فقط چند ساعت، و گاه فقط چند دقیقه، نیاز دارد تا جست‌وخیز را آغاز کند. پس ما چگونه باید اعتماد به نفس داشته باشیم؟

ما این کاستی طبیعی را از طریق فرهنگ — خانواده، یاری متقابل و

آموزش — جبران می‌کنیم. به یمن هنرِ روابط انسانی، سرانجام کاری را که طبیعت ناتمام رها کرده بود به پایان می‌رسانیم و اعتمادی را که طبیعت از ما دریغ داشته بود به دست می‌آوریم.

کودکان رفته رفته، به لطف پیوندهایی که با دیگران برقرار کرده‌اند، مراقبتی که نثارشان شده، توجهی که به آن‌ها معطوف گشته و عشق بی‌قید و شرطی که دریافت می‌کنند، به خود اعتماد می‌یابند. کودکان خردسال حس نمی‌کنند که این عشق به خاطر کارهایی که می‌کشند انجام دهند یا در آن‌ها موفق می‌شوند به ایشان ارزانی شده است. آن‌ها به خاطر آنچه هستند محبت می‌بینند، نه به خاطر آنچه می‌کنند. این استوارترین بنیان برای اعتماد به نفسی است که بعدها کسب خواهند کرد. این‌گونه دوست داشته شدن و نگریسته شدن در سراسر زندگی به ما نیرو می‌بخشد.

تلاش ما برای دستیابی به اعتماد به نفس با غلبه بر چیزی آغاز می‌شود که فروید «اضطراب طفولیت» می‌نامید. وقتی نوجوانی مشتاق بیرون رفتن و کشف دنیای بزرگ پیرامون است، وقتی فردی بالغ اعتماد به نفس دارد و موفق می‌شود طرح‌های خود را به پیش ببرد، عمدتاً به این دلیل است که بخت یارشان بوده تا در اوان زندگی، در طی آنچه بوریس سیروولنیک «تعاملات زودهنگام» می‌خواند، آن حس امنیت درونی را در خود پرورش دهند که روان‌شناسان اهمیت حیاتی‌اش را دریافته‌اند.

درحالی‌که عزت نفس بر ارزیابی ما از ارزش خودمان استوار است، اعتماد به نفس به ظرفیت ما برای عمل، توانایی ما برای پیش رفتن به رغم تردیدهایمان، و خطرکردن در جهانی پیچیده گره خورده است. برای یافتن شهادت ماجراجویی در دنیای بیرون، باید از اطمینانی درونی برخوردار بود.

ژاک لکان در رساله‌ی استادانه‌اش درباره‌ی «مرحله‌ی آینه‌ای» به توصیف لحظه‌ای می‌پردازد که کودک برای نخستین بار از خود آگاه می‌شود. وقتی کودکان هنوز در سن نوپایی هستند — میانگین سنی بین

شش تا هجده ماهگی — خود را در آینه بازمی‌شناسند. اما در آن نخستین بار دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد؟ کودک در آغوش فردی بزرگسال است که او را روبه روی آینه نگه داشته است. کودک به محض بازشناختن خود، رو به سوی فرد بزرگسال برمی‌گرداند و با نگاهی پرسشگر از او می‌پرسد: این منم؟ واقعاً منم؟ بزرگسال با لبخندی، نگاهی یا چند کلام آرامش‌بخش پاسخ می‌دهد. بزرگسال به کودک اطمینان می‌دهد: بله، این واقعاً تویی. این مواجهه‌ی اولیه دلالت‌های فلسفی عظیمی دارد؛ از جمله این که دیگری از همان آغاز میان من و خودم حضور دارد. من تنها از طریق آن دیگری از خودم آگاه‌ام. کودک به آنچه در آینه می‌بیند تنها به این دلیل اعتماد دارد که به آن دیگری اعتماد دارد. او این اطمینان درونی را در چشمان دیگران می‌جوید؛ او خود را در چشمان دیگران می‌جوید.

همین آزمایش بر روی میمون‌های رزوس^۱، که از نظر ژنتیکی قرابت زیادی با ما دارند، انجام شده است. هوش آن‌ها از آن‌جا آشکار می‌شود که به سرعت شروع به استفاده از آینه برای واریسی بخش‌هایی از بدن خود می‌کنند که در حالت عادی و بدون آینه نمی‌توانند ببینند، مانند پشت و کفل‌هایشان. اما در نخستین مواجهه با آینه، به سوی سایر میمون‌های رزوس حاضر در اتاق بر نمی‌گردند؛ به یکدیگر نگاه پرسشگرانه نمی‌اندازند. میمون‌های رزوس بی‌شک حیواناتی اجتماعی هستند و چیزهای بسیاری از یکدیگر می‌آموزند، اما در مرحله‌ی رشد خود، به اندازه‌ی انسان‌ها به پیوندهای میان خود وابسته نیستند؛ آن‌ها تا این حد موجوداتی مبتنی بر رابطه نیستند. ما بدون دیگران نمی‌توانستیم انسانیت خود را پرورش دهیم؛ بدون دیگران نمی‌توانستیم آنی شویم که هستیم.

به کودکان وحشی بنگرید، کودکانی که در بدو تولد رها شده و به یاری حیوانات (خرس‌ها، گرگ‌ها، خوک‌ها، ...) بزرگ شده‌اند و تنها در

مرحله‌ای بعدتر پیدایشان کرده‌اند و به جامعه‌ی انسانی بازگردانده شده‌اند. همان‌طور که فرانسوا تروفو (براساس رویدادهای واقعی) در فیلم *کودک وحشی* به تصویر می‌کشد، فقدان دلبستگی این کودکان به انسان‌های دیگر مانع رشد آن‌ها می‌شود. آن‌ها همچون حیوانات شکارشده هراسان‌اند، قادر به یادگیری زبان انسان نیستند و گویی توان بازگشت به انسانیت ندارند. در بهترین حالت‌ها، متخصصانی که از این کودکان مراقبت می‌کنند، با به‌کارگیری صبر و ملایمت بسیار، موفق شده‌اند پیوندهای شکننده‌ای با آن‌ها برآورند و ایشان را به‌سوی پیشرفتی محدود هدایت کنند. اما اعتمادبه‌نفس آن‌ها همواره متزلزل باقی می‌ماند و با کوچک‌ترین مانعی از میان می‌رود. در زبان روان‌شناسی مدرن، این کودکان وحشی از فقدان «دلبستگی» به انسان‌های دیگر رنج می‌برند. آن‌ها هرگز در اوان کودکی خود با دیگران پیوندی برقرار نکرده‌اند. کسی را نداشته‌اند که از آن‌ها محافظت کند، به آن‌ها اطمینان دهد، با آن‌ها سخن بگوید، یا به آن‌ها نگاه کند. آن‌ها که از حس امنیت درونی ناشی از این دلبستگی‌ها محروم بوده‌اند، قادر نیستند آن حداقل اعتمادی را در خود گرد آورند که برای نگرستن به جهان و دیگران، جز به‌مثابه‌ی امری خصمانه، نیاز دارند.

به گفته‌ی روان‌پزشکانی چون جان بالبی و بوریس سیروولنیک^۱، اگر پسرک دوساله‌ای قادر است به غریبه‌ای که وارد خانه‌اش می‌شود سلام کند، به او لبخند بزند، به او نزدیک شود و با او سخن بگوید یا لمسش کند، به این دلیل است که حس امنیت درونی‌اش آن قدر قوی است که بتواند با این موقعیت ناآشنا کنار بیاید. افرادی که او به آن‌ها دلبستگی دارد، آن قدر به او اعتمادبه‌نفس داده‌اند که بتواند از آن‌ها فاصله بگیرد و به غریبه نزدیک شود. فرایند آموزش زمانی موفقیت‌آمیز بوده است که «شاگرد» دیگر نیازی به آموزگاران خود نداشته باشد، زمانی که آن قدر اطمینان به خود داشته

باشد که آموزگارانش را پشت سر بگذارد. پسرک کوچک، با برداشتن چند گام به‌سوی غریبه‌ای که وارد خانه‌اش می‌شود، پیشاپیش در حال آموختن تنها بودن است. دیگران به او اعتماد نشان داده‌اند، و اکنون نوبت اوست که عمل کند و نشان دهد شایستگی آن را دارد. او برای آن‌که به تنهایی راه بیفتد، از عشق و توجهی بهره می‌گیرد که خانواده و اطرافیانش به او داده‌اند.

سال‌های نخست تعیین‌کننده‌اند، اما خوشبختانه ما در هر سنی می‌توانیم روابطی بسازیم که به ما اعتمادبه‌نفس ببخشند. اگر این بخت را نداشته‌ایم که در محیطی عاطفی و پرورنده رشد کنیم، برای ایجاد پیوندهایی که در اوان زندگی فاقدشان بوده‌ایم هیچ‌گاه دیر نیست. اما این امر مستلزم آن است که خود را آن قدر خوب بشناسیم که دریابیم این پیوندها وجود ندارند و باید جبران شوند.

مدونا لوئیز چیکونی در ابتدا کودکی خجالتی و فاقد اعتمادبه‌نفس بود. او در پنج‌سالگی مادرش را بر اثر سرطان سینه از دست داد و از این دلخور بود که پدرش تقریباً بلافاصله دوباره ازدواج کرد و صاحب فرزندان جدیدی شد. در یافتن جایگاه خود در جمع خانواده مشکل داشت. از سنین پایین پیاپی و باله آموخت اما احساس می‌کرد در هیچ‌کدام چندان خوب نیست و باید برای ناچیزترین نتایج سخت تلاش کند. اما در نوجوانی، پس از آن‌که نامادری‌اش او را در مدرسه‌ی کاتولیکی در دیترویت ثبت‌نام کرد، با کریستوفر فلین^۱ آشنا شد، معلمی که زندگی‌اش را دگرگون کرد. وقتی مدونا برای نمایش پایان سال تمرین می‌کرد، فلین چیزی به او گفت که هیچ‌کس پیش از آن نگفته بود، یا دست‌کم نه با این صراحت: این‌که او زیبا و با استعداد است و کاریزمای فوق‌العاده‌ای دارد. سال‌ها بعد، مدونا توضیح داد که این کلمات زندگی او را تغییر دادند.