

Ware zelfverzekerdheid: de kracht van Vrijer Leven door Jezelf te Zijn

Inleiding

Wat is écht zelfvertrouwen? Vaak denken we bij een zelfverzekerd persoon aan iemand die moeiteloos een gesprek leidt, met vaste stem spreekt en een dominante aanwezigheid heeft. Sociale media en het populisme versterken dit beeld door succes af te schilderen als iets dat enkel is weggelegd voor extraverten en de onverschrokkenen. Maar is dat écht zelfvertrouwen, of een façade?

Er heerst het idee dat zelfverzekerdheid betekent dat je je sterk en onaantastbaar moet voordoen. Je moet rechtop staan, stevige handdrukken geven, altijd je coole, zekere blik behouden. Maar ware zelfverzekerdheid heeft niets te maken met hoe je overkomt op anderen. Het zit hem in werkelijk trouw zijn aan jezelf, weten wie je bent, authentiek leven—ongeacht de goedkeuring of afkeuring van anderen.

Zelfvertrouwen is niet afhankelijk van anderen en komt niet voort uit een opgeblazen ego of masker, het is een innerlijke basis. En dat maakt het veel krachtiger dan oppervlakkige bravoure. Waarom werkt een façade tijdelijk? Waarom stoten mensen met narcistische trekken als mensen die zich onzeker en pleasend gedragen af? En hoe bouw je zelfvertrouwen dat écht standhoudt?

Faken van zelfvertrouwen werkt niet echt

De populaire uitspraak *fake it till you make it* suggereert dat als je zelfverzekerd doet, je je uiteindelijk ook zo zult voelen. Deze strategie wordt regelmatig aanbevolen en kan op korte termijn werken: mensen die krachtige lichaamstaal en een zekere uitstraling hebben, worden sneller als aantrekkelijk, competent en succesvol gezien (von Hippel et al., 2015) [1].

Wanneer mensen weinig informatie over iemand hebben, baseren ze hun indruk vaak op uiterlijke signalen, zoals een rechte houding, een vaste blik en een ontspannen stem. Dit kan invloed hebben op de eerste indruk, vooral in competitieve omgevingen zoals in het bedrijfsleven (Tenney et al., 2024) [2].

Toch heeft deze benadering serieuze nadelen:

1. **Authenticiteit wordt namelijk onbewust waargenomen.** Hoe goed je ook een zelfverzekerd beeld poogt neer te zetten, subtiele signalen verraden je ware gevoelens. Onderzoek laat zien dat mensen intuïtief aanvoelen wanneer iemand geforceerd zelfverzekerd overkomt. Dit kan leiden tot een lager gevoel van betrouwbaarheid en minder vertrouwen van anderen (Butler et al., 2003) [3].
2. **Interne spanningen en emotionele uitputting.** Als je jezelf anders voordoet dan je je voelt, ontstaat er een innerlijke kloof tussen hoe je je presenteert en hoe je jezelf werkelijk ervaart. Dit veroorzaakt langdurige stress en kan zelfs leiden tot psychische klachten (Kardas et al., 2024) [4].
3. **Gebrek aan duurzaamheid.** Een studie gepubliceerd in *Psychological Inquiry* concludeerde dat zelfvertrouwen dat extern wordt afgedwongen—zoals bij *fake it till you make it*—op de lange termijn instabiel blijft, omdat het niet geworteld is in een diep verankerd gevoel van eigenwaarde (Kernis, 2003) [5].

Met andere woorden: geforceerd zelfverzekerd gedrag kan even impact maken, maar als het niet vanuit een innerlijk fundament komt, zal het altijd oppervlakkig blijven en spanningen veroorzaken.

Wat is echte zelfverzekerdheid?

Zelfvertrouwen betekent letterlijk "vertrouwen in jezelf" of "trouw zijn aan jezelf." Maar wat betekent dat in de praktijk? Veel mensen verwarren zelfvertrouwen met bravoure of arrogantie. Echt zelfverzekerde mensen zijn juist kalm, vriendelijk en authentiek. Ze hoeven zichzelf niet voortdurend te bewijzen en ervaren minder stress. (Orth & Robins, 2022) [6]. Authentieke zelfwaardering—waarbij mensen hun eigen waarden leven en niet hun eigenwaarde laten afhangen van externe bevestiging—leidt tot psychologisch welzijn en sterkere relaties (Sedikides & Schlegel, 2024) [7].

Te veel zelfverzekerdheid daarentegen werkt je juist tegen en kan leiden tot overmoed, slechte besluitvorming en sociale afwijzing. Overdreven zelfvertrouwen wordt vaak gezien als arrogantie en vermindert geloofwaardigheid op de lange termijn. Het wordt vaak geïnterpreteerd als narcisme of een gebrek aan introspectie. Mensen voelen zich instinctief aangetrokken tot oprecht en evenwichtig zelfvertrouwen. Een gezond, optimaal gebalanceerde zelfverzekerdheid betekent dus niet dat je nooit twijfelt. Het betekent dat iemand in staat is om oprecht naar zichzelf te kijken en zowel sterke als zwakke punten erkent en openstaat voor feedback. Mensen met een gezond zelfvertrouwen blijken gelukkiger en succesvoller te zijn door hun vermogen tot zelfreflectie (Sutton, A, 2016) [8].

Zelfvertrouwen, authenticiteit en sociale relaties

Authenticiteit speelt een cruciale rol in sociale interacties. We voelen intuïtief aan of iemand echt zichzelf is of een rol speelt. Dit is de reden waarom mensen met authentiek zelfvertrouwen als betrouwbaarder en aantrekkelijker worden gezien. Authenticiteit speelt een cruciale rol in langdurige romantische aantrekkingskracht. Het biedt meer stabiliteit en voorspelbaarheid, wat essentieel is voor gezonde relaties (Josephs et al., 2019) [9]. Enig sociaal aanpassingsvermogen is in een relatie natuurlijk vaak gewenst. Maar sociale aanpassingsstrategieën, zoals jezelf anders voordoen om geaccepteerd te worden, leiden op de langere termijn tot gevoelens van leegte en verlies van eigenwaarde (Harris & Orth, 2019) [6].

Hoe ben je meer jezelf?

Jezelf zijn is dus niet doen alsof. Je zelfvertrouwen groeit wanneer je jezelf beter leert kennen en accepteren. Door te leven volgens jouw wensen, waarden en eigen wijsheden—precies zoals je bent—ontwikkel je een diepere basis van vertrouwen, ook als dat spannend of ongemakkelijk aanvoelt.

Enkele praktische stappen:

1. **Spreek je mening uit, ook als die niet populair is.** Mensen met een sterke eigen mening worden als betrouwbaarder en aantrekkelijker ervaren (Kraus & Chen, 2012) [10].
2. **Stel grenzen en wees eerlijk over je behoeften.** Onderzoek toont aan dat mensen die grenzen stellen en hun gevoelens delen gezondere relaties hebben (Josephs et al., 2019) [9].
3. **Stop met mensen pleasen.** Zelfvertrouwen groeit wanneer je je eigenwaarde niet baseert op externe bevestiging, Jezelf zijn maakt je minder afhankelijk van de goedkeuring van anderen (Wood et al., 2008) [11].
4. **Leer comfortabel te zijn met ongemak.** Authentiek zijn brengt het risico met zich mee dat niet iedereen je leuk vindt. Maar de vrijheid om jezelf te zijn draagt sterk bij aan psychologisch welzijn (Wood et al., 2008) [11].

Conclusie

Vrijer leven door jezelf te zijn is geen aangeleerd trucje. Het is een diepe, blijvende verandering die begint bij jezelf leren kennen, erkennen wie je bent en daar steeds vaker trouw aan blijven. Het vraagt om eerlijkheid naar jezelf, moed om los te laten wat niet bij je past, en vertrouwen om je eigen pad te bewandelen. Zelfvertrouwen is geen zorgvuldig opgebouwd imago. Het is een innerlijke basis die groeit wanneer je jezelf begrijpt, accepteert en ruimte geeft om te zijn wie je bent. Niet door jezelf te bewijzen of anderen te pleasen, maar door oprecht op je waarden gericht te leven.

In mijn boek *Vrijer Leven door Jezelf te Zijn*, dat in 2025 verschijnt, deel ik nog veel meer inzichten en praktische handvatten om dit steeds in je dagelijks leven toe te passen. Hoe beter je jezelf kent en hoe vrijer je leeft, hoe minder je afhankelijk bent van goedkeuring van anderen en hoe beter je je voelt.

De sleutel is eenvoudig: weet wie je bent, wees jezelf en leef vrij! Niet om indruk te maken op anderen, maar omdat jij weet dat je waardevol bent—ongeacht van wat anderen allemaal denken of zeggen. Stel jezelf regelmatig de vraag: ben ik écht mezelf? Leef ik vrij? Laat stap voor stap los wat niet bij je past, en kom steeds dichterbij wie je werkelijk bent.

Referentielijst:

- [1] *The role of overconfidence in romantic desirability and competition.* von Hippel, W., Dubbs, S., Murphy, S. C., & Trivers, R.. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2015.
- [2] *The effect of verbal versus nonverbal expressions of confidence.* Tenney, E. R., Meikle, N. L., Hunsaker, D., Moore, D. A., & Anderson, C.. *Is overconfidence a social liability?* *Journal of Personality and Social Psychology*, 2018.
- [3] *The social consequences of expressive suppression.* Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J.. *Emotion*, 2003.
- [4] *Let it go: How exaggerating the reputational costs of revealing negative information encourages secrecy in relationships.* Kardas, M., Kumar, A., & Epley, N.. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2024.
- [5] *Toward a conceptualization of optimal self-esteem.* Kernis, M. H.. *Psychological Inquiry*, 2003.
- [6] *The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies.* Harris, M. A., & Orth, U.. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2019.
- [7] *Distilling the concept of authenticity.* Sedikides, C., & Schlegel, R. J.. *Nature Reviews Psychology*, 2024.
- [8] *Measuring the effects of self-awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire.* Sutton, A.. *Europe's Journal of Psychology*, 2016.
- [9] *Be yourself: Authenticity as a long-term mating strategy.* Josephs, L., Warach, B., Goldin, K. L., Jonason, P. K., Gorman, B. S., Masroor, S., & Lebron, N.. *Personality and Individual Differences*, 2019.
- [10] *Relational self-verification through self-presentation: Implications for perceptions of one's honesty and authenticity.* Kraus, M. W., & Chen, S.. *Self and Identity*, 2012.
- [11] *The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale.* Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S.. *Journal of Counseling Psychology*, 2008.