



Basiszekerheid versus zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen wordt vaak gezien als een belangrijke voorwaarde voor succes.

We willen zelfverzekerd zijn.

Onze kinderen zelfvertrouwen meegeven.

Onze medewerkers meer zelfvertrouwen laten ontwikkelen.

Sporters leren geloven in zichzelf.

Leiders leren uitstralen dat zij weten waar zij mee bezig zijn.

Op zichzelf is daar niets mis mee.

Toch roept het een belangrijke vraag op:

Waar is dat zelfvertrouwen eigenlijk op gebaseerd?

Vertrouwen in wat?

Zelfvertrouwen ontstaat vaak doordat wij ergens goed in zijn.

Door ervaring.

Door kennis.

Door vaardigheden.

Door eerdere successen.

Dat is begrijpelijk.

Wanneer iets goed gaat, groeit ons vertrouwen.

Wanneer wij succesvol zijn, voelen wij ons sterker.

Maar precies daar schuilt ook een kwetsbaarheid.

Want wat gebeurt er wanneer het niet goed gaat?

Wanneer wij falen?

Wanneer wij verliezen?

Wanneer onze kennis tekortschiet?

Wanneer wij ziek worden?

Wanneer wij geconfronteerd worden met omstandigheden die wij niet kunnen beheersen?

Wanneer zelfvertrouwen volledig afhankelijk is van succes, prestaties of waardering van anderen, wordt het kwetsbaar.

Dan groeit het wanneer het goed gaat.

En verdwijnt het wanneer het tegenzit.

Een dieper fundament

Onder zelfvertrouwen ligt iets anders.

Iets fundamenteler.

Basiszekerheid.

Basiszekerheid heeft minder te maken met wat wij kunnen en meer met wie wij zijn.

Het is het diepgevoelde vertrouwen dat je er mag zijn.

Niet omdat je succesvol bent.

Niet omdat je presteert.

Niet omdat anderen je waarderen.

Maar omdat je mens bent.

Dat klinkt eenvoudig.

Maar in werkelijkheid is het voor veel mensen een levenslange ontwikkeling.

De rol van affectieve bevestiging

Basiszekerheid ontstaat niet vanzelf.

Zij ontwikkelt zich in relatie tot anderen.

Kinderen leren zichzelf kennen via de mensen om hen heen.

Zij ontdekken wie zij zijn doordat zij gezien, gehoord en bevestigd worden.

Niet om wat zij doen.

Maar om wie zij zijn.

Die affectieve bevestiging vormt een belangrijke voedingsbodem voor basiszekerheid.

Het geeft een kind de ervaring:

Ik ben van waarde, ook wanneer ik niet perfect ben.

Ik hoor erbij, ook wanneer ik fouten maak.

Ik ben meer dan mijn prestaties.

Juist vanuit die ervaring kan een mens zich ontwikkelen.

Onder druk wordt het verschil zichtbaar

Het verschil tussen zelfvertrouwen en basiszekerheid wordt vaak zichtbaar wanneer de druk toeneemt.

Wanneer alles goed gaat, lijken beide soms op elkaar.

Maar onder druk ontstaat onderscheid.

Mensen die vooral leunen op zelfvertrouwen raken soms afhankelijk van succes.

Van waardering.

Van erkenning.

Van controle.

Wanneer die wegvallen, ontstaat onzekerheid.

Mensen met basiszekerheid ervaren net zo goed spanning, twijfel en teleurstelling.

Maar zij verliezen zichzelf minder snel.

Hun eigenwaarde staat niet voortdurend op het spel.

Zij kunnen verliezen zonder zichzelf kwijt te raken.

Zij kunnen fouten maken zonder hun menselijkheid te verliezen.

Presteren zonder afhankelijk te worden van prestaties

In prestatiegerichte omgevingen is dit verschil van groot belang.

Sporters.

Leiders.

Ondernemers.

Professionals.

Zij hebben kennis en vaardigheden nodig.

Zij moeten zichzelf ontwikkelen.

Zij moeten vertrouwen hebben in wat zij doen.

Maar wanneer prestaties de enige bron van eigenwaarde worden, ontstaat kwetsbaarheid.

Dan wordt succes een noodzaak.

En falen een bedreiging.

Basiszekerheid maakt iets anders mogelijk.

Dan kun je streven naar het beste resultaat.

Hard werken.

Ambitie hebben.

Genieten van succes.

En tegelijkertijd voelen dat jouw waarde als mens niet samenvalt met jouw prestaties.

Juist daardoor ontstaat vaak meer ruimte om werkelijk te presteren.

Wie niet voortdurend bezig is zichzelf te bewijzen, kan zich gemakkelijker richten op wat de situatie vraagt.

Kan meer aanwezig zijn.

Meer risico nemen.

Meer leren.

En uiteindelijk meer van zijn talent laten zien.

De moed om mens te blijven

Misschien is dat uiteindelijk waar basiszekerheid over gaat.

Niet over perfectie.

Niet over onkwetsbaarheid.

Niet over altijd sterk zijn.

Maar over het vermogen mens te blijven.

Ook wanneer het leven anders loopt dan je had gehoopt.

Ook wanneer je tekortschiet.

Ook wanneer je onzeker bent.

Ook wanneer je geconfronteerd wordt met verlies, verandering of tegenslag.

Zelfvertrouwen helpt ons te vertrouwen op wat wij kunnen.

Basiszekerheid helpt ons te vertrouwen op wie wij zijn.

En juist dat vertrouwen vormt vaak het stevigste fundament onder, leiderschap, liefde, relaties en duurzame prestaties.

Want wie zichzelf niet voortdurend hoeft te bewijzen, krijgt meer ruimte om aanwezig te zijn.

Bij zichzelf.

Bij de ander.

En bij het leven.