

# F\*CK DAT BANGE STEMMETJE

*Je bent een kei in je werk, en toch bang dat anderen elk moment doorhebben dat je maar wat doet. Dát is het 'imposter syndrome' en juist succesvolle vrouwen hebben er last van.*

TEKST MARISKA VERMEULEN FOTOGRAFIE PAUL VIANI

**M**ichelle Obama heeft er last van, Meryl Streep ook en Facebooks Sheryl Sandberg claimt ook aan het 'imposter syndrome' te lijden. Je bevindt je dus in goed gezelschap als je er diep vanbinnen van overtuigd bent helemaal niet zo goed te zijn in wat je doet en dat het slechts een kwestie van tijd is voordat je wordt 'ontmaskerd' als bedrieger. Dat zelfs de net genoemde *powerhouses* bang zijn om door de mand te vallen (of het helemaal niet zo bijzonder vinden wat ze kunnen), geeft al aan dat zulke gedachten niet op enige realiteit gestoeld zijn. En ze staan niet alleen, blijkt uit onderzoek uit 2015 van de vakgroep ontwikkelings-, persoonlijkheids- en sociale psychologie van de universiteit van Gent, dat in de *Journal of*

*Business and Psychology* is gepubliceerd. Van de tweehonderd ondervraagde kantoormedewerkers bleek 20 procent intens last te hebben van het 'bedriegersyndroom'. Ook bedrijfskundige Vréneli Stadelmaier van SheConsult – een coachingsbureau voor hogeropgeleide vrouwen – deed er in 2016 onderzoek naar toen zij en haar 22 coaches hun getalenteerde coachees hardnekkig zagen twifelen aan hun eigen kunnen. Ze checkte bij zeshonderd vrouwen of zij dit soort 'bedriegersgedachten' herkenden. Bij zeven op de tien vrouwen bleek dat – in wisselende mate – het geval te zijn. In haar boek *F\*ck die onzekerheid* duikt Stadelmaier dieper in dit bedriegersyndroom. «Deze vrouwen weten aan de ene kant dat ze het kunnen, dat ze alles in huis hebben en dat ze best goed zijn in hun werk. Maar aan de andere kant hebben ze het gevoel >



niet goed genoeg te zijn en zijn ze bang dat anderen er op een dag achter komen dat ze alles en iedereen voor de gek hebben gehouden. Eigenlijk heeft iedereen die gedachtes weleens, maar als je vraagt of dat hun handelen op een negatieve manier beïnvloedt, antwoorden 3 op de 10 mannen en 7 op de 10 vrouwen ja. Ik zou het dus niet eens meer een syndroom noemen, maar een algehele ziekte. Wat ook bleek uit mijn onderzoek: hoe succesvoller je bent, hoe groter de angst om door de mand te vallen, omdat je meer te verliezen hebt. Fouten worden dan ook eerder publiekelijk gezien.»  
Je kunt overigens ook in de privésfeer last hebben van het imposter syndrome. Stadelmaier: «Bijvoorbeeld als je op het schoolplein tussen de luizen- en voorleesmoeders staat, die ook nog zelf traktaties maken voor hun kinderen. Dan kun je je een waardeloze moeder gaan voelen.»

## RECEPT VOOR BURN-OUT OF BORE-OUT

Dat niemand er vrolijk van wordt om continu geplaagd te worden door onzekere gedachtes, moge duidelijk zijn. Maar hoe beïnvloedt dat je gedrag? Stadelmaier: «Die gedachtes veroorzaken stress en onder spanning gaan mensen vechten of vluchten. Vechten betekent dat je extreem hard gaat werken, heel perfectionistisch bent, de lat heel hoog legt en vooral geen fouten wilt maken, want dat geldt als het bewijs dat je daadwerkelijk een bedrieger bent. Kei- en keihard aan de slag gaan is natuurlijk een directe route naar een burn-out.» Maar onzekerheid kan ook een andere uitwerking hebben en ervoor zorgen dat je maar helemaal niet aan uitdagende klussen begint. «Als je in een vluchtreactie schiet, dan maak je jezelf klein, geef je die presentatie helemaal niet of solliciteer je maar niet op die baan. Op die manier ga je je eigen succes uit de weg. Je ziet ook wel dat mensen iets uitstellen en het dan op het laatste moment inleveren met allerlei excuses, waardoor het vertraagd is en dus niet hun beste werk zal zijn.» Het kan ook gebeuren dat je in de

## *Hoe succesvoller je bent, hoe groter de angst om door de mand te vallen*

ene situatie voor de eerste reactie kiest en in de andere voor de tweede – het is maar net wat op dat moment voor je brein het makkelijkst is.

Waar komt het imposter syndrome eigenlijk vandaan? De filosofische organisatie The School of Life deelde op hun site laatst een interessante visie. Hierin trekken ze een parallel met onze kindertijd, waarin we niet konden begrijpen dat onze ouders dingen kunnen die wij nog niet kunnen. Net als dat we onszelf als volwassene niet kunnen herkennen in de succesvolle mensen om ons heen. We kennen alleen onszelf van binnenuit en kunnen ons dus niet voorstellen dat wij met al onze onzekere, angstige, vreemde gedachten ook succesvol kunnen zijn. Maar de succesvolle mensen die we alleen van buiten kennen (we zien alleen wat zij laten zien), hebben waarschijnlijk net zo veel angsten, onzekerheden en vreemde trekjes als wijzelf...

## NIET IN HET PLAATJE PASSEN

Kritische, prestatiegerichte ouders kunnen ook debet zijn aan jouw gevoeligheid voor het imposter syndrome, al moeten we volgens Stadelmaier de rol van externe factoren niet onderschatten. «Als je bijvoorbeeld de eerste vrouwelijke teamleider bent in

een bedrijf waar leidinggevenden over het algemeen witte, mannelijke veertigplussers zijn, dan pas je niet in de mal. Je ziet er anders uit en bent ook daadwerkelijk anders, en dan kan het bedriegerssyndroom oppoppen. Je kunt je een eenling voelen en het gevoel hebben dat je extra moet bewijzen dat die functie óók bij jou past. Als je een fout maakt, ben je bang dat mensen denken: zie je wel, ze is een vrouw, die kan het niet. Dat zijn complexe gevoelens. Daarom is het zo belangrijk dat we rolmodellen hebben als een zwarte CEO of vrouwelijke minister-president, zodat die mal waarin we passen groter wordt.» Iemand die zich hierin herkent is Anouk Gielen, die op haar 21ste al voor GroenLinks in de Provinciale

Staten zit. Ze is daar volledig in haar element, maar toch soms bang 'om door de mand te vallen'. «Als ik bezig ben met het voorbereiden van een debat, dan kan ik me opeens afvragen of mijn spreektekst niet heel dom is. Ook als ik vragen stel, kan ik opeens bang zijn om door de mand te vallen. Ik heb om die reden onlangs drie boeken over het imposter syndrome gekocht. Zo kan ik tenminste wat proberen te doen aan mijn eigen onzekerheden, dacht ik, want het is al moeilijk genoeg dat anderen aan je twijfelen omdat je jong en vrouw bent. Gelukkig heeft de jonge Amerikaanse politica Alexandria Ocasio-Cortez, die ik enorm bewonder, er ook last van.»

Ook Rixt Herklots (30), directeur van The Next Women, heeft last van bedriegersyndroom. «Onlangs werd ik gevraagd voor mijn eerste positie in een Raad van Advies en mijn eerste gedachte was: help, weten deze ondernemers wel wie ze vragen? Hoezo zou ik ze kunnen adviseren? Wat weet ik nou meer dan zijzelf? Waarop ik mezelf direct streng toesprak: 'Hallo Herklots, als anderen hun vertrouwen in jou uitspreken, dan moet jij dat toch ook in jezelf hebben!' En dit betekent niet dat je nooit een fout mag maken, want we zijn allemaal aan het leren.»

## IK BEN GEWOON GOED!

Thuiswerken, wat we in tijden van corona massaal doen, maakt de kans op onzekere gedachten alleen maar groter omdat er minder feedbackmomenten zijn. Stadelmaier: «Voor vrouwen is dat nog lastiger dan voor mannen, omdat wij veel meer focussen op de relatie met anderen. We hebben het nodig om te voelen dat die relatie oké is, dat het goed gaat en we als team lekker bezig zijn. Als je alleen maar thuis achter de computer zit, dan mis je dat praatje bij de koffiemachine waarmee je even die verbinding maakt.»

Is er iets te doen tegen het imposter syndrome, of is het iets waar je je hele leven last van zult blijven houden? Stadelmaier: «Die onzekere gedachten zullen niet

*Geef je negatieve gedachte een naam en zeg: 'Henk, ik luister niet naar je'*

snel verdwijnen, maar je kunt er wel mee leren omgaan. Het is belangrijk dat je je successen gaat toe-eigenen, dat je aan jezelf en anderen vertelt: 'Dit heb ik gedaan, dit is mijn succes omdat ik die en die competenties heb ingezet.' Als je daarentegen steeds dingen zegt als: 'Ik had ook wel mazzel met mijn geweldige team', dan schakel je je eigen rol uit en dat is niet goed voor je zelfvertrouwen. Probeer je succes dus te internaliseren, zoals dat heet.» In haar boek noemt Stadelmaier nog meer stappen die je kunt nemen: 'Het begint met begrijpen dat je per dag 70.000 gedachten hebt, waarvan 80 procent niet waar is. Dat we toch luisteren naar die 'imposter-gedachten' komt door oeroude instincten en de existentiële angst om er niet bij te horen, om alleen te komen staan en in armoede terecht te komen. Die gedachten activeren het deel van je hersenen waardoor je op scherp komt te staan: er is een HEEL GROOT gevaar. Ik raad mensen aan om die gedachten te erkennen – ze zijn er nou eenmaal – en in de gaten te houden in welke situaties ze kunnen oppoppen: bijvoorbeeld tijdens een sollicitatiegesprek, in een nieuwe functie, bij een nieuwe taak. Als je die verschillende soorten imposter-gedachten eenmaal kent, beeld je dan in dat ze als een soort papegaai op je schouder zitten en geef ze verschillende namen. En zeg dan: 'Henk, het is niet waar, ik luister nu even niet naar je'. Door dat te leren,

heb je op termijn geen last meer van die gedachten.' Ook een mooie oefening, die Stadelmaier laatst deed tijdens een training, is vrouwen laten opscheppen zoals ze nog nooit eerder hebben gedaan. «Het is ontzettend leuk om te horen wat een talenten die vrouwen dan opsommen. En als ik ze aan het eind vraag of ze dingen hebben verteld die niet waar zijn, blijkt dat ze simpelweg de feiten over zichzelf deelden.» Tijd dus dat we massaal die irritante papegaai op onze schouder een flinke (verbale) mep verkopen. En anders kun je je altijd nog troosten met de gedachte dat het bedriegersyndroom ook wel 'de vloek van slimme mensen' wordt genoemd... Hoef je daar in elk geval niet onzeker over te zijn. •