

• • • • •

‘EEN MENS LIJDT DIKWILS  
HET MEEST DOOR HET LIJDEN  
DAT HIJ VREEST

Oud-Hollands gezegde

• • • • •

# 1 Onzekerheid

1

## Josefien

Josefien is een zeer ervaren journaliste. Ze heeft als freelancer zo'n twintig jaar geschreven voor de beste kranten en tijdschriften van Nederland. Ze had veel werk, en was hard op weg een bekende naam te worden in het vak toen ze een ernstig auto-ongeluk kreeg waardoor ze twee jaar niet heeft kunnen werken. Na intensieve revalidatie kwam ze bij mij.

Ze zei: 'Ik weet niet of ik het nog kan. Kon ik het eigenlijk überhaupt wel? Het waren

toch maar gewoon stukjes in de krant. Het stelde eigenlijk allemaal niet zo veel voor. Wie gaat mij nu nog een opdracht geven? Ik kan toch eigenlijk niets bijzonders.' En het rare is: wanneer ik Josefien vroeg naar de reacties op haar stukken, en wat collega's ervan vonden, dan zei ze: 'Ik kan goed schrijven. Ik ben een goede journalist. Dat vonden mijn collega's en ook de hoofdredacteuren voor wie ik toen werkte ook.' Met andere woorden, het leek wel of ze een gespleten persoonlijkheid had, die Josefien. Aan de ene kant wist ze heel goed wat ze waard was en aan de andere kant, als puntje bij paaltje kwam, was ze heel onzeker. Ze was bang om door de mand te vallen. Die angst maakte haar heel ongelukkig en zorgde ervoor dat ze niet in actie kwam. Dat ze bleef zitten sippen en niet actief op zoek ging naar opdrachten. Voilà, het impostor syndrome ten voeten uit.

### **Annet**

Ander voorbeeld: mijn collega Annet. Slim, leuk en snel. Annet kan alles. Maar als je haar een nieuwe uitdaging geeft, roept ze: 'O nee, dat kan ik niet.' Vroeger, toen ze nog op het hbo zat, werkte ze enorm hard. En met goed resultaat, want ze studeerde cum laude af. Maar weet je wat ze daar zelf over zegt? 'Ja, maar ik moest echt veel harder werken dan de anderen hoor, anders had ik het niet gehaald. Ik had geluk, want de examencommissie zat te slapen. Ik was de tiende die dag, daarom ben ik cum laude geslaagd. Maar het slaat echt nergens op.' Laatst moest Annet in het Engels een presentatie geven aan een groep Chinezen. Nou weet je één ding zeker: de kans dat haar Engels beter is dan dat van die Chinezen is zeker 90 procent. Maar Annet was zo onzeker. Ze sliep er niet van en riep tegen iedereen dat ze het niet kon. Maar goed, ze moest het toch doen, en ze deed het fantastisch! De Chinezen waren helemaal weg van haar. Ze kreeg superveel complimenten. Het commentaar van Annet was: 'Ja maar het waren Chinezen, die kunnen geen Engels. Mijn presentatie was echt niet zo goed hoor.'

Josefien en Annet zijn duidelijk voorbeelden van mensen met het impostor syndrome.

In 1978 duikt de term voor het eerst op, in de Verenigde Staten.<sup>1</sup> Het wordt dan omschreven als een bijzondere vorm van onzekerheid die met name 'succesvolle' vrouwen treft. Een 'normale' onzekerheid treedt op als je iets moet doen wat je nog nooit hebt gedaan, bijvoorbeeld contractonderhandelingen voor je eerste baan of afrijden voor je rijbewijs. Of wanneer je een date hebt met een onbekend, waarschijnlijk erg leuk persoon. Dan is het behoorlijk logisch dat je een beetje onzeker bent.

Bij het impostor syndrome gaat het om een onzekerheid waarbij je rationeel wel weet dat je de taak die je moet doen kunt uitvoeren, maar waarbij je je toch enorm onzeker voelt. Het gaat om onzekerheid terwijl je alle redenen hebben om trots op jezelf te zijn, om wie je bent en om wat je bereikt hebt, maar toch heb je het idee hebben dat je niet goed genoeg bent. Je gelooft oprecht dat je in vergelijking met je peers tekortschiet. Je denkt dat je succes is veroorzaakt door allerlei externe factoren, in plaats van dat je dit succes toe-eigent. Je hebt het gevoel dat je eigenlijk niet past in de cultuur en organisatie van je werkplek. In het ergste geval voel je je er enorm ongelukkig door. Je bent zo onzeker dat je dus niet meer weet wat je capaciteiten nu echt zijn.

De term impostor syndrome kent vele definities. Ik zou het zo willen omschrijven: het impostor syndrome verwijst naar een gevoel van bedriegen waarbij iemand zich een fraudeur voelt en zichzelf niet competent acht, ondanks het feit dat er objectief bewijs van zijn competenties bestaat, bijvoorbeeld in de vorm van diploma's of persoonlijke prestaties.

Rationeel gezien weet je dat je het kunt, je hebt er zelfs harde bewijzen voor, maar het voelt alsof je iedereen voor de gek houdt.

Voor alle duidelijkheid: het gaat dus niet om mensen die doen alsof. Het gaat dus niet om echte bedriegers. Het gaat om mensen die succesvol zijn, maar het idee hebben dat ze doen alsof. Ze zijn succesvol, maar zo voelen ze zich niet.

Amerikaans onderzoek wijst uit dat zo'n 70 procent van de vrouwen last heeft van het impostor syndrome.<sup>2</sup> Bij 35 procent van de mannen komt het impostor syndrome ook voor. SheConsult heeft onderzoek gedaan onder 600 mannen en vrouwen. Daaruit bleek dat de helft van de mannen deze impostorgevoelens herkent, tegenover driekwart van de

vrouwen. Meer over dat onderzoek vind je in hoofdstuk twee.

Als je nu het gevoel hebt dat dit boek niet over jou gaat, want je bent niet succesvol, lees dan vooral door. Het is juist geschreven voor mensen zoals jij. Mensen die een mooie opleiding hebben gedaan en werkzaam zijn (geweest) in een omgeving waar ze naar behoren functioneren, of gefunctioneerd hebben. Mensen die zichzelf dus niet als succesvol labelen, maar dat wel zijn!

Naarmate je succesvoller bent en dus meer te verliezen hebt, wordt het impostor syndrome sterker. Het belemmert je in je carrière, maar ook in je privéleven. Het kan zelfs een burn-out veroorzaken omdat je er helemaal door in beslag genomen kunt worden.

### **Suzanne**

Een mooi voorbeeld is Suzanne. Suzanne was partner bij een van 's lands grootste accountantskantoren. Ze was jong en succesvol, maar ze vond haar werk niet zo interessant meer. Met name het feit dat ze een adviseerende rol speelde stond haar tegen, want ze wilde zelf aan het roer staan. Met dat probleem kwam ze bij mij. Want tegelijkertijd was ze bang. Bang dat ze dat niet zou kunnen en bang om door de mand te vallen. In onze gesprekken bagatelliseerde ze haar verdiensten totaal. Dat was allemaal mazzel hebben en op het juiste moment op de juiste plaats zijn. Ze was alleen maar partner geworden omdat het bedrijf diversiteitsdoelstellingen had en haar nodig had om de cijfers te halen. Ze was de excuustruus.

Die horen we wel vaker, dat vrouwen denken dat ze een bepaalde positie hebben gekregen omdat er nu eenmaal een vrouw benoemd moest worden en er toevallig geen betere was. Alsof kwaliteiten er niet toe doen bij