

OOK LAST VAN
HET IMPOSTOR
SYNDROOM?

HELP! STRAKS VAL IK DOOR DE MAND

Zelfs Meryl Streep heeft last van het idee dat haar succes er kwam door toeval en geluk, niet door competentie. Onderzoek wijst uit dat 60% van de carrièrevrouwen het gevoel hebben dat ze niet zo slim of goed zijn als iedereen wel denkt.

DOOR CATHÉRINE ONGENAE

H

“Heel lang heb ik gedacht dat ik een oplichter was. (...) Ik schaamde me rot. Hoelang kon ik het nog volhouden: laten uitschijnen dat ik aan een boek werkte, terwijl ik geen benul had van waar ik mee bezig was? En de rest van de mensheid naar haar werk ging en allemaal gerechtvaardigde dingen deed.” Het zijn de woorden van de 27-jarige Nederlandse schrijfster Niña Weijers, genoteerd uit DS Weekblad van 23 augustus 2014. Weijers debuteerde in mei met de verrassende en originele roman *De consequenties*. Het boek kreeg overal vier of meer sterren, ging binnen de maand in herdruk, de recensies zijn stuk voor stuk lovend. Men spreekt van een groots debuut, van een debuutroman die tintelt van ambitie en borrelt van boeiende gedachten. De jonge, ambitieuze schrijfster was dus helemaal niemand aan het

belazeren, maar blijkbaar voelde het voor haar wel zo aan.

Nochtans heeft ze heel wat intellectuele bagage. Ze studeerde literatuurwetenschappen en schrijft al enkele jaren over literatuur. Ze heeft een eigen talkshow op televisie, *De Nieuwe Seksistische Talkshow*, waarin enkel vrouwen aan het woord zijn. Competent is ze zeker, dus zou het kunnen dat Niña Weijers niet zozeer de boel zat te belazeren, maar wel degelijk erg hard heeft gewerkt, terwijl ze zichzelf aan het neerhalen was?

VAN DE ONZEKERHEID EN DE SCHAAMTE

Klinkt het je bekend in de oren? Heb je ook weleens het gevoel dat het een kwestie van tijd is voordat je door de mand valt? Denk je dat je je successen niet rechtmatig hebt verdiend, maar dat het een kwestie van geluk of toeval was en dat het maar zo lang zal duren tot iemand ontdekt dat je bluft? Je bent niet de enige. Welkom bij de Impostor Club, schrijft de Amerikaanse auteur Valerie Young in haar boek *The Secret Thoughts of Successful Women* dat in 2011 verscheen. In dat boek kaart ze net dat aan: die kna- ▶

VALERIE YOUNG, EXPERTE VAN HET BEDRIEGERSSYNDROOM

‘Door jezelf niet naar waarde te schatten, beland je in een negatieve denkspiraal en beperk je je eigen mogelijkheden’

gende zelftwijfel van heel wat succesvolle vrouwen, of wat men in de psychologie **The Impostor Syndrome** (IS) noemt, of het **Bedriegersyndroom**. Maar door jezelf niet naar waarde te schatten, beland je in een negatieve denkspiraal en beperk je je eigen mogelijkheden, zegt Young.

Het impostorfenomeen werd voor het eerst genoemd in 1978. Twee Amerikaanse wetenschappelijke onderzoeksters, **Pauline Rose Clance** en **Suzanne Imes**, voerden vijf jaar lang een uitgebreide studie uit aan de Georgia State University, en beschrijven het Impostor Syndroom als ‘het gevoel van intellectueel vals te spelen dat zeer aanwezig is bij vrouwen die op hoog niveau presteren’. Vrouwen die dat ervaren, geloven sterk dat ze niet intelligent zijn, en zijn ervan overtuigd dat ze de buitenwereld vooral laten denken dat ze het wel zijn. **Zelfverklaarde ‘impostors’ zijn bang dat iemand uiteindelijk zal ontdekken dat ze effectief bedriegers zijn.** Hun succes is niet hun verdienste, maar eerder een speling van het lot, denken ze.

Nieuw is het fenomeen dus niet, maar toch bleef het aan onze kant van de oceaan erg lang onder de radar. Daar komt nu verandering in. Van de hand van de Nederlandse bedrijfskundige en coach **Vreneli Stadelmaier** verschijnt eerstdaags het boek *F*ck die onzekerheid*. Stadelmaier is de oprichter van **SheConsult**, een Nederlands coachings- en trai-

ningsbureau voor hoogopgeleide vrouwen. Samen met 12 andere coaches begeleidt ze ambitieuze vrouwen bij het ontwikkelen van hun loopbaan.

Vreneli Stadelmaier: “Uit eigen onderzoek bij 600 mensen blijkt dat maar liefst 71% van de vrouwen een discrepantie ervaart tussen hun competenties en hun zelfvertrouwen. Ze zijn getalenteerd en kundig, maar hun gevoel zegt iets anders. Hun gevoel zegt dat wat ze hebben bereikt eigenlijk niet zo veel voorstelt. Alsof er een papegaai op hun schouder zit die voortdurend zegt: ‘Je kunt het niet’. Ze denken dat ze een beeld van zichzelf neerzetten dat niet klopt, maar velen schamen zich voor dit gevoel, omdat onzekerheid ook niet bij hun functie past, dus ze komen er niet snel voor uit. De druk om die zogenaamde maskerade op te houden, neemt bovendien toe naarmate ze succesvoller worden.”

Zoals bij **Meryl Streep** bijvoorbeeld, de actrice met de meeste Oscarnominaties op haar naam, die in een interview toef dat ze vóór elk nieuw filmproject opnieuw haar angsten moest overwinnen: ‘Je denkt: waarom zou iemand nog een film met mij willen zien? En bovendien kan ik niet eens acteren, waarom doe ik dit?’

LEG JE INTERNE SABOTEUR HET ZWIJGEN OP

Stadelmaier onderzocht niet alleen vrouwen, maar ook mannen. Ook mannen kunnen aan het Impostor Syndroom lijden. Alleen: veel minder. Slechts 51% van de mannelijke respondenten gaf aan dat ze zich soms onzeker voelden over hun kunde. “Niet alleen hebben meer vrouwen er last van, ze laten zich ook makkelijker belem-

meren door dat gevoel. Terwijl mannen toch wel sneller over hun onzekerheid stappen door te bluffen, vinden vrouwen dat moeilijker.”

Dat het over meer gaat dan een beetje nervositeit, blijkt uit andere onderzoeken. Experts menen dat de symptomen gelijkaardig zouden zijn aan de symptomen die worden ervaren door mensen met een milde depressieve stoornis. Het IS is wel gerelateerd aan depressie, maar is zeker niet hetzelfde. In elk geval duiken termen als angst, negatief zelfbeeld, frustratie en jobontvrederheid vaak op in de verslagen.

Om met die angst en dat lage zelfbeeld te kunnen leven, doen vrouwen de vreemdste dingen. Sommigen gaan nog harder werken en worden workaholics, redeneren dat ze misschien niet weten waar ze mee bezig zijn, maar dat ze zich tenminste wél 150% geven. Een gevaarlijke piste die kan uitmonden in burn-out, omdat ze steeds verder over hun grenzen gaan. Andere haken af en leggen de lat minder hoog, stellen zich low profile op. Sommigen stoppen zelfs met werken om voor de kinderen te zorgen. **Er zijn er die opzettelijk onderpresteren, omdat ze nog liever hebben dat men van hen denkt dat ze lui zijn in plaats van incompetent.** En dan heb je de types die hun charme in de strijd gooien, en de types die zichzelf saboteren door zich niet voor te bereiden, of erger nog, zich rechthouden met alcohol en pillen.

Het Impostor Syndroom kan dus ingrijpende gevolgen hebben op het leven en de carrières van vrouwen. Maar waar komt het gevoel precies vandaan, wie treft het en wat kunnen we eraan doen? Het antwoord op dat laatste zit hem in het antwoord op de twee vorige. “Je innerlijke stem het zwijgen opleggen, is een kwestie van te ontdekken waar ze vandaan komt”, zegt Stadelmaier.

“Ik merkte het op toen we met SheConsult bedrijven begonnen te adviseren in diversiteitsmanagement. Het viel ons op hoe moeilijk het was om daar zichtbare resultaten in te boeken: vrouwen stromen tergend langzaam door naar de top. Hoe kon dat nu? Het lag niet aan hun talent, het lag niet aan de organisatie, maar veel meer aan de ambitie die afkalfde bij vrouwen tussen de 30 en de 40 jaar. Dat kon toch niet alleen aan hun veranderende gezinssituatie liggen? Tot het mij en mijn collega's tijdens sessies opviel hoe onzeker die vrouwen zijn. Ik zag dat ik er zelf ook onder heb geleden. Zelf-onderzoek is dus nuttig: het leert je waar die onzekerheid vandaan komt, zodat je alert wordt voor die stem en ze het zwijgen kunt opleggen als zelfkritiek onterecht is.”

HORMONEN EN VERWACHTINGSPATRONEN

Al van in het begin, eind jaren 70 dus, zagen de onderzoekers twee constanten terugkeren. Blijkbaar zouden zowel oude familiepatronen als genderstereotypes meespelen. Zowel **Valerie Young** als **Vreneli Stadelmaier** gaan daar dieper op in in hun boeken. Al voegt Stadelmaier er nog een biologische factor aan toe: “Hormonale verschillen spelen een rol. Mensen met meer testosteron nemen vaker risico's. Vrouwen zijn dus van nature voorzichtiger dan mannen, ze maken zich makkelijker zorgen.”

Ook volgens **Jasmine Vergauwe**, bedrijfs- en klinisch psycholoog en onderzoeksmedewerker aan de Universiteit Gent, heeft het IS een sterk biologische basis, al heeft de omgeving uiteraard een invloed op persoonlijkheid. Volgens haar onderzoek liggen een combinatie van persoonskenmerken en omgevingsinvloeden aan de basis van het Impostor Syndroom. Uit de resultaten van haar onderzoek bleek dat een neurotische persoonlijkheid (mensen die vaak angst ervaren, zich snel zorgen maken, regelmatig piekeren en zich vaak ongelukkig of onveilig voelen), maladaptief perfectionisme (nooit goed genoeg) en de manier waarop je

jezelf evalueert voor 59% de variantie in het impostor-fenomeen verklaren.

Aan biologische factoren kun je weinig veranderen, maar voor wie last heeft van IS loont het zeker de moeite om eens te kijken naar hoe ze is opgevoed en hoe ze omgaat met culturele verwachtingspatronen. **Stadelmaier:** “Ouders hebben uiteraard het beste voor met hun kind, maar ze leggen wel hun wereldbeeld, normen en waarden aan hen op. Denk maar aan het voorbeeld van de vader of de moeder voor wie het nooit goed genoeg is, die een 10 eisen in plaats van een 8 of een 9. Die niet erkennen dat het kind wel erg zijn best heeft gedaan. Zo'n boodschap neem je mee in je volwassen leven, je blijft dat gevoel hebben telkens als je moet presteren. Andere patronen die het IS in de hand werken, zijn bijvoorbeeld kinderen die kritiekloos worden opgevoed, die nooit worden bijgestuurd en dus opgroeien met een onrealistisch zelfbeeld. Ze kunnen niet om met negatieve feedback, en bovendien weten ze niet welke feedback te vertrouwen is.”

Ook de zogenaamde familiemythes en labels kunnen het gevoel van impostor aanwakken, schrijft **Valerie Young**. Als Mieke tot de slimmste van het gezin wordt uitgeroepen, zal ze er alles aan doen om dat beeld waar te maken en elke mogelijkheid op falen in de kiem smoren.

Dus opvoeding is belangrijk, maar ook mannen krijgen daarmee te maken. Net zo goed spelen culturele verwachtingspatronen mee, wat volgens **Young** en **Stadelmaier** maakt dat het IS meer vrouwen treft dan mannen. “Onderhuids leeft nog altijd de gedachte dat vrouwen minderwaardig zijn aan mannen”, zegt Stadelmaier. “Men verwacht van vrouwen dat ze zich beschei-

den opstellen, niet dat ze op de voorgrond treden. Vrouwen zitten dus gevangen in een *double bind*, een pragmatische paradox. Want wat je ook doet, het is nooit goed. Als je bijvoorbeeld akkoord gaat met een te laag salaris, vindt men je een watje. Doe je dat niet, dan ben je pretentius. Ik raad mijn cliënten aan zich vooral niets aan te trekken van wat men kan vinden. Vrouwen zijn daar erg gevoelig aan, en houden bovendien lang vast aan conflicten. Wat meer olifantenhuid zou geen kwaad kunnen.”

STRIJDEN TEGEN STEREOTYPES

Met die stelling is **Isabella Lenarduzzi**, oprichtster van JUMP, een netwerkplatform voor vrouwen met een carrière, het niet helemaal eens. “Het klopt dat je als vrouw eerder hoe toch veroordeeld wordt, maar ik adviseer vrouwen dat ze vooral trouw moeten blijven aan zichzelf”, reageert **Lenarduzzi**. “Totalitair of zachtvaardig, je moet doen wat goed is voor jou. Hoe kunnen we onszelf nu waarderen als onze vrouwelijkheid niet wordt gewaardeerd? Vecht voor je eigenheid. Je moet je niet als man gedragen om te worden gewaardeerd als een man.”

Volgens **Lenarduzzi** is het Impostor Syndroom wel reëel, maar ze voelt verbetering. “Dat vrouwen nog steeds niet geloven dat ze recht hebben op hun positie op de werkvloer, is het gevolg van 5.000 jaar mannelijke dominantie. Millennialang hebben mannen er alles aan gedaan om vrouwen een inferieur gevoel te geven. Wat begon als een strategie, werd een echte cultuur, waarin je als vrouw vooral iets kon bereiken door mannen te behagen en te verleiden. Ook in Europa, ja, in ▶

VRENELI STADELMAIER,
BEDRIJFSKUNDIGE EN COACH

‘Bij zelfverklaarde impostors is het alsof er een papegaai op hun schouder zit die voortdurend zegt: je kunt het niet’

'Vrouwen houden lang vast aan conflicten. Wat meer olifantenhuid zou geen kwaad kunnen'

landen als Italië en Griekenland zijn vrouwen compleet niets zonder de steun van een man. We zijn ons daar nog veel te weinig van bewust. We denken dat we het goed hebben, dat we alle keuzevrijheid hebben, maar die hebben we niet als je die stereotiepe patronen niet ziet. Hoe vaak wordt een meisje met een wiskundeknobbel niet afgeraden om ingenieur te worden, want hoe zal ze zo'n zware job combineren met een man en kinderen? Vrouwen in de zorgsector, mannen in de technologie, dat beeld wordt nog altijd geprojecteerd, en dat limiteert vrouwen nog altijd. We zijn nog altijd niet vrij van de stereotypes."

Maar vrouwen zijn goede werkrachten, weet Lenarduzzi. Dat zijn ze altijd geweest, alleen werden ze niet of onderbetaald. En

nog bewijst de loonkloof hoe de bedrijfswe-reld tegenover vrouwen staat: "Zelfs vrouwelijke topmanagers verdienen gemiddeld 37% minder dan mannelijke collega's. Mannelijke managers hebben een onkostenrekening die gemiddeld 30% hoger ligt dan die van vrouwen. Hoe kun je dan verwachten dat vrouwen niet gaan overpresteren omdat ze zich nog altijd niet aanvaard voelen op de werkvloer, en ze niet geloven dat ze die job waard zijn?"

Stadelmaier en Young wijzen er ook op dat het Impostor Syndroom niet enkel een kwestie van een zelfkritische stem in het hoofd hoeft te zijn. Er zijn omgevingsfactoren die dat soort onzekerheid in de hand werken. De werkvloer kan toxisch zijn, en zeker daar waar nog oude, uiterst manne-

lijke bedrijfsculturen heersen waar onderlinge concurrentie wordt aangemoedigd en men mensen onder de duim houdt door op hun onzekerheden te spelen.

Voor vrouwen kan dat een reden zijn om te vertrekken, desnoods uit het carrièreleven te stappen. Uit *Women Matter*, een breed onderzoek van het Britse studiebureau McKinsey, blijkt dat de topposities nog steeds worden gedomineerd door mannen, maar de mythe dat vrouwen niet geïnteresseerd zouden zijn in die functies en liever voor hun familie zorgen, wordt doorgeprikt. De respondenten gaven duidelijk aan te vertrekken uit bedrijven waar een mannelijke monocultuur heerst en men ook van vrouwen verwacht dat ze zich als mannen gedragen. "Vrouwelijk is nog altijd een belediging," beaamt Lenarduzzi, "en vrouwen zijn die schizofrene situatie beu. Ze willen niet vermannelijken om te worden aanvaard. Organisaties zouden er goed aan doen die bedrijfscultuur te veranderen. Vrouwen weten intussen maar al te goed wat ze waard zijn op de arbeidsmarkt. Wie zich niet aanpast aan het vrouwelijk talent, zal hen zien wegvloeien en dat verzwakt een bedrijf vooral." Toch neemt Lenarduzzi een merkbare verandering waar. "We zijn nog maar een dikke vijftig jaar aanwezig op de werkvloer, we hebben in die korte periode de jobmarkt onder druk gezet om ons te accepteren. Maar het gevoel dat het eigenlijk niet klopt en dat we maar beter dankbaar zijn, bleef hangen. Sterker nog: dat we ons extra moeten bewijzen, is niet alleen een gevoel, het is ook echt zo. Dus komt het erop aan om ons als vrouw verder te bevrijden. Dat proces is nu gaande."

FLEUR CRÉATIF PRESENTS

fleuramour

passion for flowers

Alden Biesen

26-29/9/2014
Alden Biesen, Bilzen (B)
van 10u-18u

KOOP NU UW TICKETS VIA SHEDEALS

en krijg deze twee prachtige nagellakken van Herôme in warme herfstkleuren en een supergave handcrème van Oilly erbij

HERÔME

oilly

she deals

HÉT GROOTSTE INTERNATIONALE BLOEMENEVENEMENT

TICKETS & INFO: WWW.FLEURAMOUR.BE

MEER INFO

- *The Secret Thoughts of Successful Women* van **Valerie Young**, Crown Business (bestaat ook in e-book), www.impostorsyndrome.com
- *F*ck die onzekerheid* van **Vreneli Stadelmaier**, uitg. Prometheus/Bert Bakker, komt uit op 10 oktober (verschijnt ook in e-book), fuckdieonzekerheid.nl