

Overwin je IMPOSTER SYNDROOM

Anna Lou Walker

DELTAS

INHOUD

Inleiding.....	4
Hoofdstuk 1	
Wat is het imposter syndroom?.....	6
Hoofdstuk 2	
Wat kan je doen aan het imposter syndroom?.....	74
Nawoord.....	159

Inleiding

‘Waarom zou iemand me ooit nog in een film willen zien? Ik kan toch niet acteren, dus waarom doe ik dit?’

Waag eens een gokje van wie deze woorden zijn. Je denkt vermoedelijk dat ze van een derderangsacteur zijn die al jaren tevergeefs probeert door te breken. Dan zal het je verbazen dat die persoon niet minder dan 21 Oscar-nominaties en drie overwinningen op haar naam heeft staan. Dit citaat uit 2002 is van Meryl Streep, die algemeen beschouwd wordt als een van de beste actrices van haar generatie – zo niet dé beste. Zo zie je dat het imposter- of bedriegerssyndroom – het gevoel dat je je prestaties niet verdiend hebt, dat je het niet waard bent, of dat je op een of andere manier ‘gewoon geluk hebt’ – iedereen kan treffen. Jong en oud, mannen en vrouwen, bazen en studenten, iedereen kan er last van hebben, op elk moment in het leven.

De term werd voor het eerst in 1978 gebruikt door de psychologen Pauline Rose Clance en Suzanne Imes. Hun studies richtten zich op succesvolle vrouwen en omschreven de ontdekking als een fenomeen waarbij ‘vrouwen die ondanks schitterende academische en professionele resultaten last hebben van het imposter fenomeen, blijven geloven dat ze echt niet intelligent zijn en iedereen om de tuin geleid hebben.’ Naar schatting 70% van de mensen ervaart op een gegeven moment het gevoel een bedrieger te zijn. Een andere bekende ‘bedrieger’ is de Amerikaanse zakenvrouw Sheryl Sandberg: ‘Iedere keer als ik mezelf niet in verlegenheid bracht – of het zelfs heel goed deed – dacht ik dat ik iedereen weer om de tuin geleid had. Op een dag zou het voorbij zijn.’

Als die gevoelens bekend klinken, zit je hier goed. Deze praktische gids voor het imposter syndroom zal je helpen inzien welke impact het heeft op je leven en positieve veranderingen door te voeren, zodat je trots kan worden op wat je bereikt en niet meer voortdurend bang hoeft te zijn ‘dat je betrapt wordt’.

HOOFDSTUK 1

Wat is het imposter syndroom?

Andere benamingen zijn bedriegers- of oplichterssyndroom of bedriegersfenomeen. Studies naar het imposter syndroom hebben aangetoond dat tot wel 70% van de mensen op een gegeven moment dergelijke gevoelens heeft. Het is geen ziekte of afwijking, maar een overweldigend gevoel van bedrog – het gevoel dat we de status of het succes niet waard zijn. Door deze gevoelens durven mensen soms hun ideeën niet uit te spreken, werken ze niet aan hun ambities en ontstaat er een laag zelfbeeld. Maar het goede nieuws is dat er oplossingen zijn en de beste oplossing is meer leren over het imposter syndroom en het bespreekbaar maken. Door je ervaringen te delen en die van anderen te lezen zal je beseffen dat je niet alleen bent. In dit hoofdstuk vertellen we je meer over het fenomeen, hoe je het kan vaststellen en bij wie het voorkomt. We zullen ook bekijken waarom de moderne cultuur bijgedragen heeft tot een toename ervan en we gaan na wat de gevolgen ervan zijn voor de mens en voor de maatschappij als geheel.

WAT IS DE OORZAAK VAN HET IMPOSTER SYNDROOM?

Mensen met heel veel mogelijkheden gaan er meestal van uit dat andere mensen even kundig zijn als zij. Daardoor kunnen ze gaan denken dat ze niet méér kansen verdienen dan anderen, omdat anderen – vanuit hun perspectief – evenveel erkenning verdienen. Zoals Elizabeth Cox uitlegt in haar TED Talk ‘What is Imposter Syndrome and How Can You Combat It?’: ‘Er is vaak geen enkele prestatie die deze gevoelens tot zwijgen brengt.’

Daarom kunnen zelfs mensen die algemeen beschouwd worden als genieën, zoals Albert Einstein of Maya Angelou, last hebben van het imposter syndroom (en hadden ze dat ook echt). Cox legt uit dat ‘pluralistische onwetendheid’ – waarbij mensen allemaal apart aan zichzelf twijfelen, maar toch denken dat zij de enigen zijn die zo denken omdat ze niemand anders hetzelfde horen zeggen – betekent dat het moeilijk is om deze gevoelens van zich af te zetten.

De beste oplossing? Erover praten! Door over onze ervaringen met het imposter syndroom te praten gaan we beseffen dat we niet alleen zijn – niet slechts met ons gevoel van bedrog, maar ook met de tegenslagen die bij het volwassen leven horen. We denken misschien dat andere mensen daar zonder al te veel problemen mee omgaan, maar iedereen leeft zijn eigen leven en heeft in dat leven zijn eigen obstakels te overwinnen om te slagen.

DE CYCLUS VAN HET IMPOSTER SYNDROOM

De grootste uitdaging voor wie het imposter syndroom wil overwinnen, is het doorbreken van de cyclus. Maar voordat je dat kan doen, moet je inzien hoe de cyclus werkt, zoals blijkt uit dit handige overzicht...



**Ooit was ik bang
dat mensen zouden
zeggen: 'Wie denkt
ze wel dat ze is?'**

**Nu heb ik de moed
om te zeggen:
'Dit is wie ik ben.'**

**OPRAH
WINFREY**