

Het bedriegersgevoel

De term 'imposter phenomenon' (bedriegersfenomeen) is in 1978 voor het eerst gebruikt door de psychologen Pauline Clance en Suzanne Imes in een onderzoek naar zeer succesvolle vrouwen. Zij ontdekten dat veel vrouwelijke cliënten er niet in leken te slagen om hun prestaties te internaliseren en te accepteren. Hoewel er voldoende objectieve gegevens waren die op het tegendeel wezen, schreven zij hun succes toe aan toeval, geluk, contacten, timing, doorzettingsvermogen, charmes en zelfs het vermogen om bekwamer over te komen dan zij in hun eigen ogen waren.

Veel getalenteerde vrouwen hebben last van het bedriegergevoel, de voortdurende angst om door de mand te vallen. Vrouwen schrijven om die reden successen eerder toe aan geluk en toeval en niet aan eigen kwaliteiten, inzet en resultaten. Dit zorgt ervoor dat vrouwen vaak besluiten om geen volgende stap in hun carrière te zetten of om een moeilijke, uitdagende klus op te pakken.

Als er iemand veel last heeft gehad en soms nog heeft van het bedriegersgevoel, dan ben ik het wel.

Angst om uit te blinken

In de eerste klas van de hbs kreeg ik aan het einde van het schooljaar een vulpen, omdat ik de beste van de klas was. Ik herinner me nog dat mijn opa heel erg trots op me was en het aan iedereen vertelde. Ik weet ook nog goed dat ik dat allemaal teniet deed door te zeggen: "Het was gewoon geen goede klas, ik heb gemiddeld een 7 ½ op mijn rapport, dus wat stelt het nu eigenlijk voor". Tegelijkertijd was ik ook wel trots, maar dat vertelde ik tegen niemand. Bescheidenheid siert het meisje had ik geleerd.

In de tweede klas van de hbs werden mijn cijfers beduidend lager, ik werkte nog wel hard om te zorgen dat ik overging, maar ik wilde niet meer uitblinken, zoals in de eerste klas. Bang om er niet meer bij de horen

Meisjes gaan later trouwen en krijgen kinderen

In het eindexamenjaar stelde mijn vader voor dat ik mijn moeder 's morgens in de huishouding zou gaan helpen en dat ik 's middags in de winkel kwam werken en de boekhouding ging doen. Mijn vader vond dat ik met een hbs genoeg opleiding had genoten voor een meisje. Als ik later zou trouwen met een man, die gestudeerd had, kon ik in elk geval meepraten over allerlei onderwerpen. Het kwam niet bij mij op, dat ik ook naar de universiteit zou gaan om te studeren en in de klas zaten ook geen andere meisjes, die dat gingen doen.

Het werd dus Schoevers, de opleiding voor directiesecretaresse. Een jaartje Schoevers was prima om een vak te leren, zodat ik met een kantoorbaan de kost kon verdienen tot ik de ware Jacob tegen zou komen en zou gaan trouwen, kinderen krijgen en het huishouden doen.

Ben ik te dom om psychologie te studeren?

Na Schoevers ben ik aan het werk gegaan als secretaresse, eerst in een psychiatrische inrichting en daarna in een tbs instelling. In die tijd groeide mijn belangstelling voor de psychologie en na drie jaar fulltime gewerkt te hebben als secretaresse heb ik mijn baan deels opgezegd en ben ik psychologie gaan studeren.

Als ik in mijn omgeving vertelde dat ik psychologie ging studeren, dan kreeg ik reacties als: 'Daar ben jij te dom voor' of 'Ben je gek geworden, dat je een goede baan opzegt, je hebt dan veel minder geld'.

Maar mijn besluit stond vast, ik moest en zou naar de universiteit gaan en ik zou iedereen wel eens laten zien, dat ik niet te dom was voor de universiteit.

Dat heeft me op de been gehouden. Bij elk tentamen was ik bang dat ik het niet haalde. Ik studeerde heel hard. Hield wekelijks alle vakken bij, maakte uittreksels, zodat ik vlak voor het tentamen, de stof

alleen nog hoefde door te kijken. Ik was actief in de vrouwenbeweging, vakgroep bestuur, praatgroepen en dat naast een baas van 20 uur. Ik maakte wel tachtig uur in de week om dat allemaal bij te houden. De workaholic was geboren. Allemaal om mezelf te bewijzen dat ik voor een meisje of vrouw meer kon dan er van mij verwacht werd.

Na dik zes jaar gestudeerd te hebben, studeerde ik af als sociaal psycholoog met als specialisatie trainingen. Ik herinner me nog als de dag van gisteren dat ik na mijn doctoraal examen dacht: 'wat nu, straks word ik dom'. Het was doodeng dat ik geen opleiding meer volgde. Ik werkte een dag voor de afdelingstudentenzaken als beleidsadviseur. Omdat ik eigenlijk nooit een beleidsfunctie had gehad en mijn adviezen te emotioneel waren volgens mijn leidinggevende ging ik een cursus beleidsadvisering volgen.

Kan ik dat wel? Angst om te falen.

In 1985 werd ik gevraagd om een training te ontwikkelen 'de secretaresse als co-manager' voor secretaresses, die werkten bij de UvA. Dit was echt iets voor mij, zelf tien jaar gewerkt als secretaresse en nu psycholoog. Ik was het voorbeeld, waar secretaresses zich aan konden spiegelen. Zo begon ik als freelancer. Ik kan me nog goed herinneren, dat ik verschrikkelijk zenuwachtig was voor de eerste training, die ik gaf. Ik had alles tot in de puntjes geregeld, zorgde dat ik de oefeningen en theorie goed beheerste, maar zenuwachtig. Stel dat het fout gaat, dat ik door de mand val, dan beschaam ik het vertrouwen dat mijn opdrachtgever in mij had. Het werd een groot succes.

Na een jaar wilde mijn opdrachtgever de training ook op de markt brengen voor het bedrijfsleven. De schrik sloeg mij eerst om hart. Het bedrijfsleven, volkomen onbekend, daar zal het wel heel anders gaan. Ik heb totaal geen ervaring in het bedrijfsleven. Weer die twijfel of het geschikt was om dat te doen. Dat was het moment dat ik ontslag nam bij de universiteit en in vaste dienst kwam bij S&N. Mijn gewoonte bij nieuwe uitdagingen is om eerst ja te zeggen met mijn grote mond en daarna te gaan twijfelen of ik het wel kan.

En er kwam nog een nieuwe uitdaging aan, namelijk het trainen van leidinggevendenden. Weer die angst, die de kop op stak. Ik werd ingewerkt op de training professioneel leiderschap door een collega. Moet ik leidinggevende wat leren? Ik heb niet eens ervaring in het leidinggeven. Ik ben veel jonger dan de deelnemers. Mijn welbekende strategie werd weer toegepast, heel goed en heel hard voorbereiden, want anders val ik door de mand. Ik keek gigantisch op tegen die mannen, want vrouwen zaten toen nauwelijks in leiderschapstrainingen. Ik herinner me nog dat ik het eerste blok met vreselijke hoofdpijn thuis kwam. Ik heb met een coach uitgezocht wat mij zo bang maakte voor leidinggevendenden. Het kwam allemaal, doordat ik hen op een voetstuk zette, zij hadden het al zo ver geschopt in hun loopbaan. Ik ontdekte dat ik me heel klein maakte. Later hoorde ik een keer dat een deelnemer voor de training tegen een andere deelnemer zei: "moeten we het van dat meisje leren". Hij zei precies wat ik dacht.

Een goede managementtrainer is nog geen goede manager.

S&N groeide en groeide en na een jaar werd ik gevraagd om unitleider te worden en later werd dat directeur. Ik durfde niet, omdat ik dacht dat ik geen leidinggevende ervaring had. Ik was vergeten dat ik in het verleden leiding had gegeven in de winkel van mijn ouders als zij op vakantie waren, dat ik al eens mijn teamleidster vervangen had tijdens zwangerschapsverlof. Iik was ook bang voor de verantwoordelijkheid en met name het financiële stuk ervan. Ik stelde voor om eerst de kunst bij een collega leidinggevende af te kijken. Na een maand dacht ik, wat hij doet, kan ik ook en zo kwam ik in de directie van S&N. Dat heb ik vijf jaar gedaan en toen ben ik voor mezelf begonnen.

Een leven lang leren en ontwikkelen, anders word ik weer dom.

Het bedriegersyndroom en de angst dat ik dom werd heeft er ook voor gezorgd dat ik mijn hele leven lang ben blijven leren, allerlei nieuwe technieken en methodes op het gebied van de psychologie en

bedrijfskunde. Ik heb vele boeken gelezen en heel veel trainingen gevolgd en ingewerkt in andere trainingen en nieuwe trainingen ontwikkeld. Ik ben daardoor zeer breed inzetbaar geworden. Bij het geven van trainingen en het coachen van vrouwen ben ik heel veel vrouwen tegengekomen, die ook last hadden van het bedriegersyndroom, ik heb veel vrouwen daarbij geholpen en ook geleerd om te accepteren dat ze er last van hebben. Het zijn vaak perfectionistisch vrouwen, die diep van binnen last hebben van faalangst net als ik. Dit uit zich net als bij mij in goed voorbereiden, te veel werken, te hard werken, jezelf moeten bewijzen, de balans tussen werk en privé kwijt raken, stress en andere klachten.

Volgens Pinker is het gebrek aan zelfvertrouwen bij vrouwen cultureel bepaald.

Wordt vervolgd.