

ÉLISABETH CADOCHE &
ANNE DE MONTARLOT



Het imposter syndroom

Reken af met het idee dat je niet
goed genoeg bent

ten have

Het impostersyndroom

Élisabeth Cadoche &
Anne de Montarlot

HET IMPOSTER- SYNDROOM

*Reken af met het idee
dat je niet goed genoeg bent*

Vertaald door Ellis Booi

th ten have

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *Le syndrome d'imposture. Pourquoi les femmes manquent tant de confiance en elles?*

© Les Arènes, Paris, 2020

© Nederlandse vertaling: Ellis Booi, p/a Uitgeverij Ten Have, 2021

Postbus 13288

3507 LG Utrecht

www.uitgeverijtenhave.nl

Omslag bij Barbara

Binnenwerk Pre Press Media Groep

ISBN 978 90 259 0896 6

ISBN e-book: 978 90 259 0897 3

NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij Ten Have vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoud

Prelude	9
1. Zelfvertrouwen en impostersyndroom	13
Wat is zelfvertrouwen?	13
Wat is het ‘oplichtersgevoel’?	23
Zelfvertrouwen... maar wat is het ‘zelf’?	35
Het verband tussen zelfvertrouwen en zelfachting	43
2. De oorsprong van het gebrek aan zelfvertrouwen bij vrouwen	55
Historische redenen	57
Maatschappelijke redenen	74
Het gezin als oorzaak	80
3. Typologie van het impostersyndroom	89
De perfectioniste	90
De expert	101
De onafhankelijke	102
De hoogbegaafde	104
De superwoman	106
De toegewijde	108
De schijnbaar zelfverzekerde	111

4. Wisselvallig zelfvertrouwen	117
Het leven is geen lange, rustige rivier	119
Moederschap en wisselend zelfvertrouwen	134
Zelfvertrouwen komt met de jaren	139
5. De blik van de anderen, de blik op jezelf	142
Schaamte	143
Veroordeeld tot bepaalde rollen	145
De tirannie van de uiterlijke verschijning	148
Tot object getransformeerd	159
Bang om niet serieus te worden genomen	160
Als de blik van de ander redt	163
De blik op onszelf veranderen	165
6. Gebrek aan zelfvertrouwen: hoe maak je van een zwakte een kracht	170
Bereid zijn om stereotypen te bestrijden	171
Door sport krijgt zelfvertrouwen spierballen	173
Trots en vooroordelen	175
‘Als alles verloren is, dan kunnen we altijd nog moed houden’	177
Een exemplarisch geval	181
7. Vrouwen onder elkaar	194
Vrouwelijke vrouwenhaat: mythe of werkelijkheid?	195
Vrouwen op het werk	200
De oorzaken van rivaliteit	215
Het tijdperk van de solidariteit tussen vrouwen	217
Concluderend	219

8. Zelfvertrouwen binnen je relatie	222
Riskante relaties	223
De partner van de datingsite	230
Gebrek aan zelfvertrouwen treft de seksualiteit van vrouwen...	236
9. Dochters opvoeden in zelfvertrouwen om de keten te doorbreken	243
Hoe we een tegenwicht kunnen vormen tegen ons eigen verleden en tegen de samenleving	244
Nieuwe visies op ouderschap	253
Het gewicht van meisjes	266
Andere tools	268
10. De kracht van rolmodellen	274
Hoe acteren vrouwen met zelfvertrouwen	277
Mannen kunnen ook een voorbeeld zijn	288
Adviezen en geheugensteuntjes	
10 tips om zelf de teugels in handen te nemen	53
5 adviezen van Jessamy Hibberd om het impostergevoel te bestrijden	115
9 praktische tips om een schommelend zelfvertrouwen te versterken	141
6 tips om je te bevrijden van de blik van anderen	168
6 tips om van gebrek aan zelfvertrouwen een drijvende kracht te maken	193
3 remedies tegen het gif van de vergelijking	199
2 tips bij moeilijkheden op het werk	213
4 tips voor een beter leven tussen andere vrouwen	221
7 tips voor zelfvertrouwen in je relatie	242

Wat moet ik mijn dochter leren?	
De 5 essentiële kwaliteiten	272
Wat voor soort ouder moet ik zijn voor mijn dochter?	
De 10 geboden	272
Wat we moeten onthouden van deze voorbeelden	292
Recept voor de dagen waarop je zelfvertrouwen niet om over naar huis te schrijven is	292
Noten	295

Prelude

We schuifelen de bomvolle vergaderzaal binnen. De spreekster is een vrouw met een hoge positie. Ze vertelt over haar studie en haar loopbaan: een eerste klas opleiding aan de beste instituten, veel verantwoordelijkheden, een uitstekende baan, een internationale carrière, ze wordt als competent gezien en krijgt erkenning. Ze lijkt het prototype van een geslaagde vrouw, knap en met een goed stel hersens. Haar gehoor, dat grotendeels uit vrouwen bestaat, staat versteld. Zo ongedwongen, en zo intelligent in haar woordkeus.

Het kwartje valt

En dan klinkt er opeens een dissonant midden in haar succesverhaal: ‘Op dat moment kreeg ik het gevoel dat ik daar niet hoorde te zijn, ik voelde me bijna een oplichter.’ Verbijstering! Mijn collega en ik kijken elkaar verschrikt aan: als deze briljante vrouw, met haar uitstekende opleiding, haar intelligentie en welsprekendheid, aan zichzelf twijfelt, hoe moet dat dan met ons, armzalig voetvolk, met een niet-perfect leven en beperkte ambities?

De avond gaat verder zonder dat iemand zich opwindt over deze zin, die al snel vergeten raakt in de euforie van een dergelijke bijeenkomst. Aan het eind klinkt een groot applaus op uit

een hoopvol publiek dat zich gestimuleerd en bemoedigd voelt. En wij begrijpen het eindelijk.

Als het een vrouw van dit kaliber aan zelfvertrouwen ontbreekt, maar ze slaagt er toch in de top te bereiken, dan kan ons dat ook lukken. Ook wij voelen ons vaak onzeker, daarin lijken we op elkaar, er is een onzichtbare verbondenheid die ons tot zusters maakt. Deze vrouw is meer dan een inspiratiebron, ze wordt een voorbeeld dat we kunnen volgen. Ze is erin geslaagd het gebrek aan zelfvertrouwen te overwinnen waar we allemaal last van hebben. Het is letterlijk onze last.

We hebben het idee verder ontwikkeld en we wilden doorringen tot de oorsprong van het vraagstuk. Waarom hebben vrouwen zo'n gebrek aan zelfvertrouwen? Niet alleen in hun beroepsleven, maar ook in hun persoonlijk leven? We begonnen na te denken, te onderzoeken, te lezen. Allereerst om onszelf te oriënteren.

Op weg

We hoefden niet lang te zoeken om in te zien dat mannen en vrouwen zich bij gelijke competenties verschillend gedragen. Om een verantwoordelijke baan te krijgen positioneert een man zich in het algemeen als ter zake kundig en leert daarna. Hij voelt zich niet bezwaard, hij heeft zelfs de neiging zijn capaciteiten en prestaties te overschatten. Daarentegen zal een vrouw meestal lang nadenken voordat ze in actie komt, haar cv opstuurt of haar belangstelling voor de baan kenbaar maakt. Ze moet zich er heel erg 'klaar' voor voelen voordat ze zichzelf überhaupt het recht toekent om de baan te willen hebben.

Als de twijfel toeslaat, komen ook de ondermijnende gedachten, zelfs als de vrouw overgekwalificeerd is. De gedachte dat ze de verantwoordelijke baan die ze heeft of ambieert niet geheel

en al verdient, dat ze die aan toeval te danken heeft, de permanente angst om ontmaskerd en veroordeeld te worden. Door dit soort denkbepelden laat ze zich voortdurend beperken.

Er kan ons worden tegengeworpen dat sommige vrouwen worden verteerd door ambitie en zeer zelfverzekerd zijn. En dat er mannen bestaan die geen zelfvertrouwen hebben. Dat spreekt vanzelf: er zijn ook mannen die door dit lot getroffen zijn. Maar als we ons tot de feiten bepalen, als we de cijfers bekijken, dan is het verschil zonneklaar.

Volgens een onderzoek dat in 2018 door de Cornell University is gepubliceerd 'overschatten mannen hun capaciteiten en hun prestaties, terwijl vrouwen die onderschatten'. Een ander onderzoek dat in 2013 werd uitgevoerd door het Britse Chartered Management Institute stelde 'een verband vast tussen het gebrek aan zelfvertrouwen van vrouwen en hun gebrekkige toegang tot hogere functies'. Volgens een onderzoek uit 2013 van de vacaturesite Monster 'zijn de verwachtingen van vrouwen lager dan die van mannen als het om het salaris gaat. Dit gebrek aan zelfvertrouwen komt vrouwen duur te staan'. Andere onderzoeken ondersteunen deze feiten.

Duizelingwekkend

'Ik heb nog steeds een beetje een impostersyndroom, dat houdt nooit op, zelfs op dit moment waarop jullie naar me luisteren; ik draag dat altijd bij me, dat gevoel dat jullie me niet serieus zouden moeten nemen. Wat weet ik eigenlijk? Ik deel dit met jullie omdat we allemaal twijfels hebben over onze capaciteiten, over onze macht en wat die macht is.' Deze zin werd tegenover een bomvolle school in het noorden van Londen uitgesproken door Michelle Obama, tijdens haar tournee om haar boek *Mijn verhaal* te presenteren!

Zo dacht ook Simone Veil toen ze net tot de Franse regering was toetreden dat haar als minister geen lang leven beschoren zou zijn: ‘Ik was ervan overtuigd dat ik het niet lang zou uithouden. Ik zei bij mezelf: “Ik ga iets heel stoms doen en dan zullen ze me wel vlug weer naar mijn baan bij de rechtbank terugsturen.”’

Deze uitspraken stemmen tot nadenken: nee, dit is geen marginaal verschijnsel. En al die studies, die cijfers, het duizelt je (wereldwijd wordt slechts 24% van de managementposities door vrouwen bezet¹). We besloten dus tot een diepgaander onderzoek:

- Om te begrijpen waar dit gebrek aan zelfvertrouwen vandaan komt, hoe het zich manifesteert, hoe het wordt overgebracht, hoe het wordt beleefd en hoe het kan worden overwonnen;
- Om te weten te komen of het monolithisch is (op alle levensgebieden) of niet, of het stabiel is of veranderlijk;
- Om te onderzoeken in welke gevallen het een stuwende kracht wordt;
- Om te ontdekken hoe we de weg omhoog kunnen vinden.

Vandaar dit boek dat een mix bevat van informatie en wetenschappelijk onderzoek, persoonlijke verhalen en interviews, om alle facetten van het gebrek aan zelfvertrouwen aan de orde te laten komen, vanaf de meest extreme uiting – het impostersyndroom – tot aan een simpel twijfelen aan zichzelf.

Een van ons is schrijfster, journaliste, de ander is psychotherapeute: dit maakt dat we het onderwerp voldoende breed kunnen aanvatten. We hopen je met dit boek duidelijk te maken wat er aan de hand is en je te motiveren het voortaan anders te doen.

Hoofdstuk 1

Zelfvertrouwen en impostersyndroom

*Durven is voor een moment je evenwicht verliezen,
niet durven is jezelf verliezen.*

Søren Kierkegaard

Wat is zelfvertrouwen?

Zelfvertrouwen is een gevoel van eigenwaarde waaraan men zekerheid ontleent. Van Dale zegt: ‘... het gevoel opgewassen te zijn tegen de eisen die gesteld worden...’

In de psychologie wordt een vergelijkbare definitie gehanteerd. Mensen met zelfvertrouwen kunnen worden gekarakteriseerd aan de hand van twee kenmerken:

- Zij voelen zich in staat een gesteld doel te bereiken;
- en zij geloven oprecht in hun eigen capaciteiten, talenten en doeltreffendheid.

Dankzij dit geloof kunnen we handelen en vooruitkomen. Zelfvertrouwen maakt dat we niet eindeloos twijfelen over beslissingen die we moeten nemen en dat we ons niet belemmerd

voelen om dingen te ondernemen. Dit dynamische zelfvertrouwen schenkt een gevoel van vervulling, vormt de bedding waarbinnen ons handelen gestalte krijgt en draagt de belofte in zich dat we onszelf kunnen overtreffen.

Zelfvertrouwen veronderstelt drie competenties:

- We kijken niet eerst naar de ander om een noodzakelijke bevestiging te krijgen: integendeel, we bewegen ons zonder dekking en vol wilskracht voorwaarts, waarbij we kracht combineren met souplesse;
- We beschikken over zelfkennis, we kennen onze sterke en zwakke punten en we zijn eerlijk over onze problemen en verlangens;
- We zijn in staat mislukkingen te incasseren, te verteren en ze te integreren als een normaal onderdeel van het leven en van leerprocessen. Het begrip zelfacceptatie is in dit verband erg belangrijk. Onze schooltijd, onze plaats binnen het gezin, de manier waarop in dit gezin werd omgegaan met mislukkingen en successen, dat alles heeft invloed.

In het algemeen is zelfvertrouwen een gevoel waar iedereen naar streeft, zelfvertrouwen maakt dat we een goede verhouding met onszelf hebben, dat we gewapend met een flinke dosis moed voorwaarts gaan, dat we gevaren en blessures trotseren om er de essentie uit te halen, dat wat het kostbaarst is: het gevoel dat we leven. Het is geloven in mogelijkheden en dingen uitproberen.

Waarom is zelfvertrouwen zo belangrijk? Omdat het ons in staat stelt om het bestaan, de anderen en de wereld met meer gemoedsrust tegemoet te treden. Onze plannen, onze uitdagingen, onze keuzes, we beleven de onzekerheden ervan met een

rustige, stromende kracht. We zijn veerkrachtig en flexibel. We nemen gemakkelijker verantwoordelijkheid als zich problemen voordoen en we houden het hoofd koel.

‘Heb vertrouwen in jezelf!’ is dus de toverformule waarmee we allemaal graag willen instemmen. Dit gevoel is echter niet statisch en fluctueert in de loop van het leven, we komen daar later op terug. Zoals de filosoof Charles Pépin opmerkt in zijn boek *La confiance en soi, une philosophie*:¹ ‘Wij zijn niet: we worden alleen maar. Hebben we geen zelfvertrouwen? Dat is niet erg: laten we vertrouwen hebben in wat we kunnen worden.’

Effectief en competent

Er zijn ook andere concepten die hun steentje bijdragen aan het bouwwerk en waarmee we deze definitie kunnen completeren, met het oog op onze mogelijkheden en kwaliteiten. Zo is er bijvoorbeeld het begrip zelfeffectiviteit, dat bijdraagt aan het gevoel van zelfvertrouwen. Dit begrip is beschreven door Albert Bandura, een Canadese psycholoog die de sociale leertheorie heeft bedacht. Hij beschrijft het als ‘het gevoel van competentie dat mensen hebben over hun vaardigheid in het organiseren en uitvoeren van de acties die nodig zijn om een bepaald soort prestatie te leveren.’²

Het gevoel van zelfeffectiviteit is een cruciaal onderdeel van het zelfvertrouwen. Mensen die geloof hebben in hun capaciteiten zien een moeilijke taak eerder als een uitdaging om aan te gaan dan als een bedreiging om uit de weg te gaan. Ze zijn niet bang om zich doelen te stellen, om ervoor te gaan en veel inspanning te leveren, waarbij ze zich blijven richten op de taak en hun werkwijze aanpassen als zich obstakels voordoen.

Veel mensen lijden aan het zogeheten impostersyndroom: een chronisch gebrek aan zelfvertrouwen, waardoor ze hun eigen talenten en prestaties consequent onderwaarden. Ze zijn voortdurend bang ontmaskerd te worden als bedrieger. De gevolgen zijn vaak desastreus: uitstelgedrag, perfectionisme en uiteindelijk zelfs een burn-out. Hoe kunnen we dit syndroom doorgronden en wat kunnen we er tegen doen? De auteurs doen onderzoek en beschrijven een praktische weg naar minder twijfel en meer gevoel van eigenwaarde.

'Ik heb nog steeds een beetje een impostersyndroom, dat houdt nooit op. Ik draag dat altijd bij me, dat gevoel dat jullie me niet serieus zouden moeten nemen. Wat weet ik eigenlijk?

Ik deel dit met jullie omdat we allemaal twijfels hebben over onze capaciteiten, over onze macht en wat die macht is.'

Michelle Obama bij de presentatie van haar boek *Mijn verhaal*



Élisabeth Cadoche is documentairemaker en auteur.

Anne de Montarlot is psychotherapeut.

www.uitgeverijtenhave.nl

