

Reflectie

Auteur: Friso Liesker

Datum: 24-05-2020

“Nu komt alles uit...!”

Imposter syndrome: door je eigen mand vallen

“Nu komt alles uit. Straks zullen ze ontdekken wat voor bedrieger ik ben.” Hoe vaak heb ik dat niet gedacht? Het was letterlijk wat door mijn hoofd ging toen ik in mijn tijd als freelance journalist een verhaal had ingeleverd en de volgende dag mijn opdrachtgever belde: *“Nu komt alles uit.”* Maar er kwam niets uit. Eigenlijk altijd kreeg ik te horen: *“Prima verhaal, we hoeven er amper iets aan te doen.”*

Het heeft me nooit overtuigd. Wat heeft het me gebracht? He-le-maal niets! Ja, burn-out en een verslaving – die de voedingsbodem zou worden voor mijn ervaringsdeskundigheid. Het heeft me mijn hele carrière achtervolgd. Die carrière was één grote vlucht van de ene functie naar de andere. Gek genoeg viel ik steeds omhoog en steeds weer zaagde ik dan mijn eigen stoelpoten door, en steeds weer vluchtte ik in een functie die minder eisend en dito bedreigend leek. Uiteindelijk knalde ik niet uit ambitie maar uit plichtsbesef tegen het plafond toen ik een functie als hoofdredacteur a.i. aanvaardde – tijdelijk dus. Ik knalde even hard omhoog als weer omlaag en belandde in een burn-out. Dat was het begin van het einde van mijn journalistieke carrière.¹



De negatieve creatiespiraal

Nog steeds een oplichter

Na een periode van herstel ontdekte ik de ervaringsdeskundigheid. Het gevoel van door de mand te vallen en een oplichter te zijn, heb ik tot op zekere hoogte echter nog steeds. Ik ben keihard gecrasht

door middelenmisbruik maar zelfs als ervaringsdeskundige voel ik me een beetje een nepper, een buitenbeentje: ik vind de ervaringen van collega's vaak veel echter, veel dieper, relevanter.

Imposter syndrome

En nu loop ik dan tegen een artikel aan in Psychologie Magazine, getiteld: [Imposter syndroom: Altijd bang om door de mand te vallen](#). Lees hieronder het hele verhaal:

Laag zelfvertrouwen en perfectionistisch

Het imposter syndroom is geen officiële diagnose maar een verzameling van persoonlijkheidstrekken. Het komt onder mannen en vrouwen ongeveer evenveel voor. Uit onderzoek van Psychologie Magazine onder 1500 lezers en volgers blijkt dat 24% vaak last heeft van het gevoel de boel te bedriegen.

Hoe hoger opgeleid, hoe sterker de imposter-gevoelens. Intelligente mensen die van nature een laag zelfvertrouwen hebben, vaak twijfelen aan zichzelf en onverzadigbaar perfectionistisch zijn lopen een hoger risico. Helemaal als ze ouders hebben die prestatiegericht of overbeschermend zijn of veel controle uitoefenen. Hogerop komen helpt overigens weinig: imposter-gedachten slijten niet met het groeien van ervaring.

Onzeker over je succes

Waarom leggen imposters de lat zo hoog? 'Zodra ze moeten presteren, worden imposters bang en beginnen ze aan zichzelf te twijfelen,' zegt Jasmine Vergauwe, onderzoeker bij de vakgroep ontwikkelings-, persoonlijkheids- en sociale psychologie aan de universiteit van Gent.

Ze legt uit dat veel imposters met hun angst omgaan door zich uitzinnig voor te bereiden. 'Die aanpak werkt: ze slagen vaak prima in hun opzet en worden door anderen geprezen.' Maar dan gaat het mis: 'Imposters zijn alleen tijdelijk opgelucht als iets goed is gelukt. Daarna bevestigt elk nieuw succes in hun ogen dat ze een bedrieger zijn.'

Dat komt volgens Vergauwe doordat ze zichzelf hun prestaties niet toe-eigenen. Succes heeft volgens hen weinig met eigen capaciteiten te maken maar is vooral een kwestie van toeval, geluk en externe omstandigheden. Daarnaast schatten ze hun eigen prestaties niet op waarde; ze denken dat iedereen kan wat zij doen.

Burn-out

De gevolgen zijn niet mals: het risico op een burn-out is reëel. Coach Vréneli Stadelmaier: 'Veel imposters vechten tegen hun onzekerheid door overmatig hard te werken. Dat kan leiden tot allerlei stressgerelateerde klachten en kan zelfs bijdragen aan een burn-out,' zegt ze. 'Maar er zijn ook imposters die een heel andere tactiek gebruiken om met hun zelftwijfel om te gaan: vluchten. Zij leggen de lat niet onrealistisch hoog, maar juist veel te laag voor zichzelf. Zodat ze anderen kunnen blijven verbazen of zodat ze minder diep vallen, mochten ze toch door die mand vallen.'

Oplossing voor het imposter syndroom

Wat kun je doen om imposter-gevoelens te verminderen? Coach Nicoline van Roozendaal traint bij de Baak veel perfectionisten. 'Het is belangrijk dat imposters uitzoeken waarvoor ze precies zo bang zijn.

Bijvoorbeeld dat ze uiteindelijk door iedereen worden afgewezen of zelfs dat ze er net zo goed niet hadden kunnen zijn.

Wie die diepste angst kan aankijken, realiseert zich dat die niet terecht is. En kan dan leren imposter-gedachten te herkennen, maar er niet meer naar te handelen. Dat kun je oefenen door die onderliggende angst expres op te zoeken. In het begin kan dat misselijkmakend eng zijn,' zegt ze. 'Maar hoe vaker je dwars tegen je imposter-gevoelens ingaat, hoe makkelijker het wordt.'

Wat de wetenschap zegt over het imposter syndroom

De beste manier om met dat imposter syndroom om te gaan volgens recent Amerikaans onderzoek: je wenden tot iemand die er een beetje buiten staat. Mensen die steun zoeken bij een collega of medestudent gaan zich namelijk alleen maar slechter voelen, laat dit onderzoek zien ('Zie je wel, zij snappen het wél').

Bron: Psychologie Magazine

Veel herkenning dus. Het gevoel de boel te bedriegen... Perfectionisme... Toch nog weer even die extra bron raadplegen... Denken dat iedereen kan wat ik kan... "Het heeft weinig met de eigen capaciteiten te maken..." Tijdelijk opgelucht zijn als iets goed gelukt is... Burn-out... Angst om afgewezen te worden... Succes niet toe-eigenen... Zelftwijfel en vluchten... De imposter-gedachten die niet slijten met het groeien van ervaring... Ook al mag ik me nu dan, na jaren van herstel en het volgen van een opleiding, mezelf officieel "ervaringsdeskundige" noemen.

De kunst is dus om te leren imposter-gedachten te herkennen, maar er niet meer naar te handelen want: 'hoe vaker je dwars tegen je imposter-gevoelens ingaat, hoe makkelijker het wordt.'

Van negatief naar positief à la WRAP

Eén manier om dat te doen, vind je in het trainingshandboek voor WRAP-facilitators.ⁱⁱ Daarin lees ik in een paragraaf over Herstelthema's iets over het veranderen van negatieve veranderingen in positieve. Dat is taai en het kost tijd. Dit proces word in vijf stappen beschreven, die ik alleen kort benoem en heel kost schets, puur voor het idee:

- 1) *Je gedachten herkennen en benoemen;*
- 2) *Je negatieve gedachten vangen door ze op te schrijven;*
- 3) *Analyseer ze; hoe realistisch zijn die gedachten? Is het werkelijk waar wat je er over zegt? Zou iemand anders die in je geeft ook zo over je praten? Wat helpt die negatieve gedachte überhaupt? Levert hij iets op? Wil je die gedachte veranderen in een gedachte die je helpt om je beter te voelen en plaats van slechter?;*
- 4) *Met een positieve gedachte de negatieve ontwapenen: ontwikkel o.a. een positieve gedachte om de negatieve boodschap die je jezelf tegen te spreken;*
- 5) *Positieve gedachten versterken. Spreek ze uit, schrijf ze op - affmeer ze voor jezelf. Als bijv. de negatieve gedachte is: Ik ben waardeloos, vervang dan bijv. door: Ik ben een waardevol mens.*

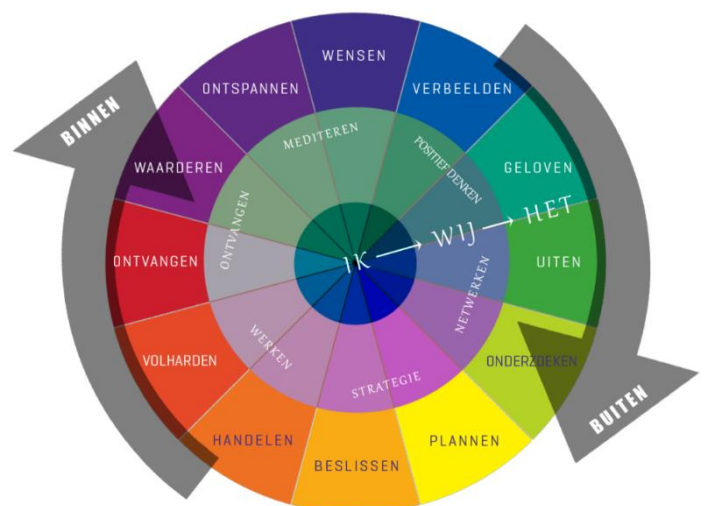
De positieve (én negatieve creatiespiraal)...

...schurkt enigszins tegen dit thema aan. In het jaar dat ik nog in het Howie-klasje zat (2018/2019) vertelde de hoofddocent over het boek *De Creatiespiraal – Van wens tot waardering*ⁱⁱⁱ van fysicus Drs. Marinus Knoope.^{iv}

Op [deze website](#) valt over Knoope te lezen ... dat "hij werd gefascineerd door het natuurkundige verschijnsel dat de werkelijkheid pas lijkt te ontstaan zodra ze wordt waargenomen. In 1989 ontdekte hij de creatiespiraal, een verrassend eenvoudige heldere en praktisch bruikbare beschrijving van de natuurlijke weg waarlangs de mens zijn eigen wensen realiseert. Ofwel: een praktisch model voor het volgen van de weg van droom naar werkelijkheid."

Het talent van fruitbomen

Dat die weg natuurlijk is, wil zeggen dat we niets bijzonders hoeven te doen om dat pad te vinden: we bewandelen het immers al! Op deze [website](#) staat het poëtisch verwoord: "Zoals fruitbomen over precies die kwaliteiten beschikken die ze in staat stellen (om) de eigen fruitsoort te creëren, zo beschikken mensen over precies die kwaliteiten die ze nodig hebben om hun eigen wensen en verlangens te kunnen realiseren." (...) "Zoals er in de natuur een vaste route is van bloesem naar



creatiespiraal - effectieve-coaching.nl

vrucht en van zaad naar oogst, zo is er in de natuur ook een welbepaalde weg van wens naar werkelijkheid. Die weg wordt in dit boek beschreven.”

In het boek worden twaalf stappen die tot creatie leiden (zie ook afbeelding hierboven):

1. **Wensen.** De wens is de vader van de gedachte. Een wens kan ontstaan, of beter gezegd, onthuld worden, tijdens een meditatie, droom, moment van stilte.
2. **Verbeelden**, er een helder voorstelling maken, [positief denken](#), formuleren, visualiseren.
3. **Geloven**, vooral zelf. Je met heel je hart de wens omarmen.
4. **Uiten**, deel anderen in je enthousiasme.
5. **Onderzoeken**, netwerken en mobiliseren.
6. **Plannen**, strategie bepalen – dat is de overgang van dromen naar doen.
7. **Beslissen**, ga ervoor.
8. **Handelen**, beginnen, eerste stappen zetten
9. **Volharden**, doorgaan ook al wordt je flink op de proef gesteld
10. **Ontvangen**, leren, sta stil bij je succes en geniet van complimenten.
11. **Waarderen**, evalueren. Tijd voor reflectie, wat heb je geleerd en wat heb je nog te leren
12. **Ontspannen**, maak de cyclus rond door tot rust te komen dan ontstaan als vanzelf weer nieuwe wensen.

Tegenbeelden

Zo simpel zit dat: het is in aanleg niet zo heel anders dan wat bloemen met hun aangeboren kwaliteiten doen. “Je moet gewoon doen wat er in je opkomt, zonder er bij na te denken”, zegt Knoope.

Jaja, monkelt nu de scepticus. Begrijpelijk, want de gemiddelde mens ervaart dat vaak helemaal niet zo. We gaan zitten tobben: dit wordt niks! *Hoe dan?!?*, roept *newspeak*. [In dit interview](#) vertelt Knoope daar iets over: Mensen zitten vast in oude patronen. Ze durven er niet aan te denken dat ze het zouden kunnen, hun dromen realiseren. Ze hinderen zichzelf en elkaar. Ze plaveien hun eigen weg niet, maar werpen juist barricades op.

Dan plaats je jezelf in de negatieve creatiespiraal of in de eindeloze creatiecirkel, twee tegenbeelden die Knoope eveneens heeft gedefinieerd. Tegenbeelden, die duidelijk maken hoe mensen zichzelf in de weg kunnen zitten. Het is jammer om je dromen niet te realiseren. Dan doe je jezelf te kort. Het zijn effectieve methoden om je eigen geluk in de weg te zitten.

Wensen zijn zondig – een boom zoekt toch ook de ruimte?

Bovendien zien wij wensen vaak als zondig, vervolgt het interview: Je moet het leven nemen zoals het komt. Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg. Je moet je kop niet boven het maaiveld uitsteken. “Onze taal heeft een heel scala aan uitdrukkingen om van je leven vooral niets bijzonders te maken. Dat mag niet, dat hoort niet. Er zijn handenvol argumenten om geen vorm te geven aan wat je wilt.”

Drogredeneringen vindt Knoope in het interview. Hij gruwt van dit soort uitspraken. Waarom zou je jezelf in de weg zitten? Een boom zoekt toch ook de ruimte? In deze wereld onderdrukken veel mensen hun gevoel. Emoties horen niet, ze kosten tijd. Dit verhindert de noodzakelijke eerste stappen van de creatiespiraal. De stappen waar je aan een vage wens, een gevoel haast nog, ruimte moet gaan geven, soms schijnbaar tegen alle logica en redelijkheid in. Ruimte geven aan je emoties, op een volwassen manier. Knoope beschouwt het als een logische stap in een natuurlijk proces. En zonder de zorgvuldige eerste stappen heb je ook weinig kans van slagen.

“Wensen zijn voorgevoelens”

Interessant in het interview vond ik ook dit stukje; de auteur schrijft: “Knoope ontdekte dat hij zijn eigen toekomst wel degelijk kon beïnvloeden, enerzijds door de sturing los te laten, anderzijds door goed te observeren. Zo is hij van het roken afgekomen. Positief denken helpt bovendien wel degelijk. Knoope zijn experimenten toonden het aan. Aan de andere kant merkte hij tijdens zijn lessen mentaal-training aan startende ondernemers in 1989 dat deze starters haast los van de kans op

succes aan hun eigen idee vast wilden houden. “Je kunt je wensen niet kiezen, je hebt ze gewoon. Als mijn studenten verstandig waren, dan kozen ze iets anders.” Knoope kwam tot de constatering dat het idee van Goethe klopt: “Wensen zijn voorgevoelens van hetgeen u in staat bent daadwerkelijk te realiseren”!

“De ontkenning”

Dat is natuurlijk goed nieuws maar hoe kom je dan tóch uit die eventuele negatieve spiraal? Daarover heeft Knoope ook een boekje geschreven: [De Ontkenning](#).

Op deze webpagina over dat boekje valt o.a. te lezen: “Onze zogenaamd negatieve emoties blijken met elkaar een ingenieus innerlijk navigatiesysteem, dat ons de weg wijst naar een scheppend, waardevol en vervullend leven.”

Een stukje tekst uit dat boekje heb ik hiernaast ingevoegd. Het gaat er over - zoals ik het begrijp - dat je wensen lang niet altijd volgens die natuurlijke, zelfsturende programmering als vanzelf tot stand komen. En dan is teleurstelling natuurlijk ons deel. Dat is op zich geen punt, tenzij je er wél een punt van maakt. Als je daarin blijft hangen en die teleurstelling niet kunt omhelzen en begroeten als een opmaat naar verbetering, of de voedingsbodem voor iets nieuws, dan loop je vast in ontevredenheid en misère. Zoals Knoope hiervoor al zei: emoties zijn ongewenst, taboe; ze kosten tijd, en zijn storend. Die emoties niet onderkennen verhindert volgens hem de noodzakelijke eerste stappen van de creatiespiraal. Misschien vergis ik me, maar volgens mij hebben we het hier gewoon over mensen met een [lage frustratie-tolerantie](#).

Een emotie die er niet mag zijn, kan dus ook niet sturen. Erger nog, onderdrukte emoties sturen je de verkeerde kant uit. Je voelt je bang. Je wilt niet bang zijn. Je probeert te verbergen dat je bang bent. Je doet overmoedig, en neemt onnodige risico's. Van buiten lijkt je minder bang. Van binnen ben je banger. De pijn wordt heftiger.

Iemand, die heeft geleerd zich af te sluiten voor het gevoel van teleurstelling, kan zo ver gaan, dat hij eerdere teleurstellende ervaringen in soortgelijke situaties negeert, om zich als een blij onnozel kind te verheugen op wat er gaat komen. Hij sluit zijn ogen voor de realiteit. Hij heeft als het ware zijn emotiebesturing uit staan en zal, zolang hij de boodschap niet ontvangt, keer op keer geconfronteerd worden met nieuwe teleurstellingen.

Zolang je een teleurstelling, ofwel de uitnodiging om ook de realiteit onder ogen te zien, niet aanneemt, zul je steeds weer teleurgesteld worden. Je zult nooit succesvol zijn als je naast je wensdroom niet ook de feiten onder ogen ziet. Een architect, als schepper van een nieuw gebouw, heeft naast zijn fantasie, ook feitelijke kennis nodig om een mooi en bruikbaar gebouw te kunnen ontwerpen.

Als je iedere avond ongelukkig en ontevreden thuis op de bank zit en ook voor jezelf verborgen houdt dat je ontevreden bent, dan komt er geen beweging. Laat je de emotie *ontevredenheid* wel toe, dan wordt de situatie misschien niet leuker maar wel helderder en komt er ook een aandrang tot actie. Laat je het gevoel van onvrede niet toe dan worden van binnen de emoties steeds heftiger en ontstaat er geen gezond evenwicht tussen ontevredenheid en berusting. Je lichaam reageert en in een nieuwe poging de balans te herstellen, wordt je ontevredenheid intenser en pijnlijker.

Het Instituut voor Brilljante Mislukkingen

[In dit filmpje](#), dat bijna met opzet imperfect en amateuristisch lijkt te zijn gemaakt, is Knoope in gesprek met iemand die moeite heeft om het concept van mogen mislukken te omhelzen. En wat dan



nog?, is de vraag. “Omhels je mislukkingen”, roept Knoope uit, “geniet ervan! Want vóór lukken, zit altijd míslukken. Het gaat om de kunst van het mislukken!” En hij verwijst naar het [Instituut voor Brilljante Mislukkingen](#) (IVBM), dat al sinds zes jaar twee prijzen uitreikt aan de meest briljant mislukte innovaties in de zorg. Dat idee is ontstaan, lees ik op de website, omdat “we” in Nederland liever onze succesverhalen delen dan onze leermomenten. “En dat is zonde want het belemmert de innovatie. Het Instituut voor Brilljante Mislukkingen probeert de samenleving in dat opzicht uit te dagen door het

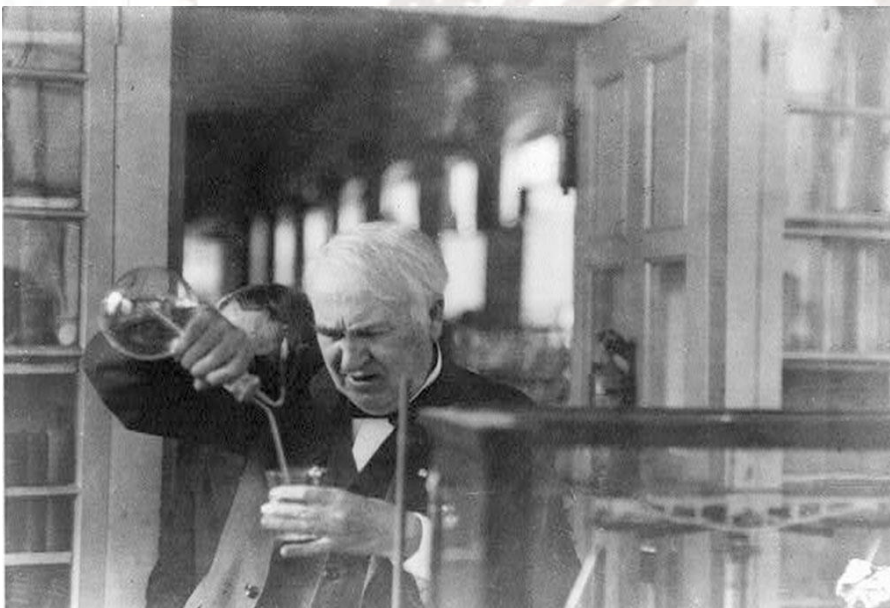
faciliteren en toegankelijk maken van leerervaringen. Sinds 28 augustus 2015 zijn de activiteiten van het ‘Instituut voor Brilljante Mislukkingen’ (IVBM) ondergebracht in een onafhankelijke stichting. De stichting heeft tot doel om een klimaat voor ondernemerschap te bevorderen door het leren omgaan met risico's en het waarderen en leren van mislukkingen. Het

instituut, sinds 2010 actief, heeft inmiddels ruime ervaring opgedaan met het creëren van meer ‘foutentolerantie’ en een gezonder innovatieklimaat in complexe omgevingen.”

“Faal jezelf naar succes!”

Dat zal [Thomas Edison](#), de uitvinder van de gloeilamp en meer dan 1.400 andere uitvindingen, zeker hebben aangesproken. Zijn succes was, *met vooropgezet plan*, gebaseerd op mislukkingen. Het was zijn missie, zijn business. Dat voor grootse resultaten hard gewerkt moet worden, was één van Edisons diepste overtuigingen: “Genius is 1% inspiration and 99% perspiration”, zei hij. Het kwam immers allemaal niet vanzelf, en om ergens te komen, moest er zo hard mogelijk worden gefaald. Want hij had zo’n 250 werknemers in zijn ‘uitvindingenfabriek’ op [Menlo Park](#) in New Jersey (VS), en hij eiste dat er elke 10 dagen een kleine uitvinding werd gedaan en elke 6 maanden een grote.

Gebaande paden? *No way!* Falen zag hij als een pré: “Faal jezelf naar succes!”, was zijn adagium. Faalangst werd bij Edison zelf en zijn team dus ontmoedigd door falen aan te moedigen. Volgens hem



zorgde falen alleen maar voor verbetering van een product. Door niet bang te zijn om te falen werd er een blokkade opgeheven die er voor zorgde dat de uitvindingen bleven komen, of ze nu een succes waren of niet. Zo werd de negatieve creatiespiraal grondig en zonder wroeging, valse schaamte en met veel werkplezier de nek om gedraaid. Om met Knoope te praten: “Emoties horen niet, ze

kosten tijd. Dit verhindert de noodzakelijke eerste stappen van de creatiespiraal.” Faalangst die wordt aangemoedigd. Dus inderdaad: Leven is het meervoud van lef.

Het thema van de *Imposter* is een beetje uitgelubberd naar het thema *Mislukken is een optie*, en in die zin is deze reflectie een beetje ontspoord. Mag wel een keertje.

ⁱ Ik heb daarna wel nog het nodige vrijwilligerswerk gedaan in eigen tijd en tempo. Zoals het jaarverslag 2017 van [De Hoofdzaak](#).

ⁱⁱ © M.E. Copeland. Licentie NL vertaling Kenniscentrum Phrenos & HEE (Trombos-Instituut).

ⁱⁱⁱ Het watermerk dat achter deze tekst loopt, is daarop geïnspireerd. Het is een kettingzaag – een negatieve, destructieve spiraal dus – die symbool staat voor hoe ik jarenlang de poten onder mijn eigen carrière heb doorgezaagd. De zaag zet zijn tanden in een artikel over de Gouden Handdruk, dat ik ooit heb geschreven voor *Intermediair*, toen nog de professorenkrant genoemd (en er nog artikelen van vijf pagina’s A3 werd geschreven). Dat artikel was klaarblijkelijk zo lezenswaardig dat ze het op de omslag hebben gezet, met nota bene mijn naam en het paginanummer erbij...! Uiteraard was ik gevlend maar ik voelde me ook ongemakkelijk, want het legde de lat weer wat hoger. *Intermediair* was bij uitstek het blad waarbij ik dacht als ik een stuk inleverde: Nu komt alles uit...

^{iv} Wiens inzichten nog steeds actueel zijn. Terwijl ik met deze reflectie bezig was, liep ik tegen dit artikel aan: [Hoe de Creatiespiraal je kan helpen een nieuwe start te maken na corona](#).