

# De paradox van succes. Wanneer val jij door de mand?

**Carrière** Je bent prestatiegericht, heel succesvol en competent. Toch voelt het niet zo. Integendeel, je denkt dat je de boel aan het bedriegen bent. Je voelt je een oplichter, maar niemand die het door heeft. Herken je dit fenomeen?



## Het Impostor Syndrome

Onder de *High-Achievers* schijnt minstens 50% van de mensen onderhevig te zijn aan het zogenoemde *Impostor Syndroom*, in Nederlands ook wel het bedriegers- of oplichterssyndroom genoemd. Dit type werknemer is competent, werkt keihard en excelleert. Toch geloven zij dat ze de boel bedriegen. Ze denken dat hun succes toe te schrijven is aan timing of geluk. Of aan het onvermogen van anderen de incompetentie te doorzien.

Ze geloven niet in hun capaciteiten en zijn ervan overtuigd dat ze de boel zelfs bedriegen. Ze kunnen de irrationaliteit van deze gedachte wel inzien, maar voelen het niet zo. Het is een majeure hersenkronkel, juist omdat dit type werknemers juist vaak succesvol zijn. Hoe paradoxaal. Dit impostor syndroom blijkt nogal courant, maar het is een nogal schimmig gebied, want wie geeft graag toe dat hij of zij zich er een beetje tussendoor heeft gemazzeld?

## Volop onderzoek, weinig resultaat

Als organisatiepsycholoog ben ik dit jaar voor het eerst meerdere keren in aanraking gekomen met dit wonderlijke fenomeen. Degenen die het betreffen doen dan besmuikt de ontboezeming te denken dat ze de boel bedriegen. En dat terwijl ze heel erg gewaardeerd worden, succesvol zijn en zelfs tot de top in hun vakgebied behoren.

Het bedriegersyndroom werd voor het eerst beschreven in 1978 in het artikel *The Impostor Phenomenon in High Achieving Women* (tijdschrift *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*). Sindsdien is er veel onderzoek naar gedaan en zijn er tal van mensen op gepromoveerd. Een duidelijke overeenstemming over de oorzaken is er echter niet. Het wordt niet als een stoornis beschouwd. Het staat dan ook niet in de DSM V. Men heeft geprobeerd dit syndroom te koppelen aan bepaalde persoonlijkheids-eigenschappen (zoals bijvoorbeeld een gebrek aan zelfvertrouwen of instabiliteit) maar er zijn geen verbanden. Dit syndroom zou met name bij talentvolle vrouwen spelen. Volgens een onderzoek van Verneli Stadelmaier zou 75 procent van de vrouwen en 50 procent van de mannen aan dit syndroom lijden. Dat zijn enorme aantallen. Maar zoals ik al eerder schreef: niemand geeft het graag toe. Dat is veel stil leed. Wie geeft graag toe dat hij de boel belazerd? Juist, niemand.

## Catch 22

Het impostor syndroom is een Catch 22. Om te bewijzen dat je geen bedrieger bent ga je namelijk nog harder presteren, leg je de lat nog hoger en word je steeds perfectionistischer. Op die manier komt je in een eindeloze spiraal waarvan het einde nooit in zicht is. Men is uitermate competent, maar het wordt niet zo gevoeld. Iedere gemaakte fout (en die zijn helaas onvermijdelijk) wordt gezien als een bevestiging van het bedriegersbestaan en wakkert bovendien de angst nog eens aan ontmaskert te worden. Je kunt geen kant op.

## Wat te doen?

Het impostor syndrome is een hardnekkig fenomeen maar met individuele coaching kan veel worden bereikt onder meer met behulp van *Cognitive Based Mindfulness* en NLP. Voor velen geldt echter nog dat zij heimelijk en onterecht meer of minder lijden aan het zelfbeeld van een bedrieger. Dat mag niet de keerzijde zijn van het verdiende succes van de *High Achiever*. Successen moeten juist gevierd worden.

talentfactor 

Erik Reijtenbagh, juli 2018  
mail@talentfactor.nl