

A close-up photograph of a person holding a white Venetian mask. The mask is adorned with intricate gold lace and has a small gold heart on the chin. The person is wearing a crown made of large, colorful, textured leaves in shades of purple, green, and gold. The background is softly blurred, showing green foliage.

De stille **kracht** van twijfel

Je kracht vinden in je gevoel een bedrieger te zijn

Marjo Crombach

De stille **kracht** van twijfel

Je kracht vinden in je gevoel een bedrieger te zijn

Marjo Crombach



UITGEVERIJ
KLOOSTERHOF

Uitgeverij: Kloosterhof BV
Napoleonsweg 128A
6086 AJ Neer
www.kloosterhof.nl

Vormgeving: Marie-José Verstappen

1e druk juni 2025

ISBN: 9789078876526

NUR: 777

© Copyright 2025, Kloosterhof Neer BV.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de redactie, noch de auteur(s), noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

*Ik draag dit boek op
aan alle mensen die zich een bedrieger voelen,
maar dat beslist niet zijn,
al zijn ze zich daar niet van bewust.*

Inhoud

Voorwoord	9
Een verhaal ‘Wandelen over dun ijs’	12
Inleiding	
1. Wat vooraf ging.....	15
2. Doel van het boek en gevolgde procedure	18
3. En ik dan?.....	21
DEEL I Aan de oppervlakte	
1. Beknopte geschiedenis van het bedriegersfenomeen	26
1.1. Het begin.....	26
1.2. Status quo.....	28
2. De omvang van het bedriegersfenomeen	31
2.1. Begripsomschrijving: What’s in a name?	31
2.2. Bedriegerscyclus	33
2.3. Maskers en manden	35
2.4. Hoe het beeld vertekend raakt	36
2.5. Interpretatieverschillen	37
2.6. Stemmen in je hoofd.....	39
2.7. De perfectionist	41
2.8. Gedragskenmerken.....	43
2.9. Taalgebruik.....	47
Oefening 1. Krachtig en vol zelfvertrouwen schrijven	48
2.10. Typologieën.....	49
Oefening 2. Beantwoord de vragen over jouw perfectionisme	50
2.11. Gevolgen	51
3. Risicogroepen	54
4. Succes- en faalangst	61
4.1. Faalangst: overeenkomst en verschil.....	61
4.2. Succesangst: Waarom gaan mensen succes uit de weg en wat is de relatie met bedriegersgevoelens?.....	64
Oefening 3. Succes of falen?	67

5. Bedriegersgevoelens in de literatuur	68
5.1. Nog drie literaire 'bedriegers'	69
5.1.1. Tartuffe	69
5.1.2. Hanan.....	70
5.1.3. Alejandra	72
5.2.. De bedriegersparadox: Wie van de drie?.....	73

Deel II Onder de waterspiegel

6. Bovenstroom en onderstroom: drie oerkrachten.....	78
6.1. Wat zegt de literatuur?	78
Oefening 4. Het is nu anders	80
6.2. Het ijsbergmodel van David McClelland.....	81
6.3. Persoonlijke eigenschappen.....	83
6.4. Systemisch kijken	85
Oefening 5. Het kind in mij	91

7. Kracht 1: ordening, bij je geboorte krijg je de plek die bij jou hoort.	93
7.1. Parentificatie, triangulatie en verstrikking	95
7.2. Andere vormen van plekverwarring	99
Oefening 6. Teruggave van dat wat niet van jou is	103
7.3. Afzien van je plek.....	105
7.4. Magische en geweten plek	106

8. Kracht 2: insluiting, niemand en niets mag uitgesloten worden.	108
8.1. Uitsluiting en het systeem van herkomst	110
8.2. Uitsluiting uit andere systemen.....	114
8.3. Alleen al het gevoel van uitsluiting.....	116
8.4. Het effect van uitsluiting.....	118
Oefening 7. Jezelf in- of uitsluiten	119

9. Kracht 3: uitwisseling, de balans van geven en ontvangen mag niet verstoord worden	120
9.1. Ontkende behoeftes, vereiste aanpassing.....	122
9.2. Hoe de oerkrachten samenwerken.....	125
9.3. Het effect van een verstoorde balans van geven en ontvangen	127
9.4. De roulerende rekening.....	128

Oefening 8. Nee zeggen	131
10. Kiezen is ook verliezen! Het geweten	134
10.1. Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens	134
Oefening 9. Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens	136
10.2. Loyaliteit	137
10.3. Het geweten	138
10.4. Lichter dan ik	140
10.5. Kiezen is ook verliezen	143
Oefening 10. Geweten	145
11. Schuld- en schaamtegevoelens	146
11.1. Wat is schaamte?	146
11.2. Soorten schaamte	147
11.3. Freeze, fight or flight: bevroren, vechten of vluchten	147
11.4. Het verschil tussen schuld en schaamte	148
11.5. Hoe word je schaamte de baas?	153
Oefening 11. Hoe heeft schaamte mij geholpen?	154
Oefening 12. Die ene zin	156
12. Bedriegersgevoelens op de werkvloer	157
12.1. Werken met bedriegersgevoelens	158
12.2. Het verschil tussen burn-out en bore-out	159
12.3. Bedriegersgevoelens en het ontstaan van burn-out	160
12.4. Bedriegersgevoelens en het ontstaan van bore-out	161
12.5. De combinatie burn-out en bore-out	163
12.6. Groepen die eruit springen	165
12.7. Preventie	165
Oefening 13. Energiegevers en energieslurpers	168
13. Trauma door een onveilige jeugd	169
13.1. Wat is trauma?	170
13.2. Hoe ontstaat trauma?	171
13.3. Gevolgen van traumatisering	174
13.4. Hoe complex kan trauma zijn?	175
13.5. Gestapeld trauma	179
13.6. Franz Ruppert	184
13.7. Stress en fysieke klachten	186
13.8. Het integreren van trauma	191
Oefening 14. Veilige plek	193

14. De opstelling en wat je erna kunt doen. Van inzicht naar Transformatie	195
14.1. Hoe gaat een familieopstelling in zijn werk?.....	195
14.2. Wat kan een opstelling zeggen over bedriegersgevoelens?	196
14.3. Alternatief: vloer- en tafelopstellingen	197
14.4. Nog een alternatief.....	198
14.5. Na de opstelling: van inzicht naar transformatie.....	198
14.6. Drie breinen	200
14.7. Aan het werk met belemmerende overtuigingen.....	202
Oefening 15. Van belemmerende naar helpende overtuigingen	203
14.8. Enkele uitgewerkte begeleidingsopties.....	206
14.8.1. EMDR en EFT: Rob de Leeuw.....	206
14.8.2. Voice Dialogue: Jennifer Elders	211
14.8.3. Opstellingen volgens de theorie van Franz Ruppert: Henk Roefs	217
14.9. Ter afsluiting	221
Oefening 16. Debriefing	222
 Conclusies	 226
 Slotwoord: 'Glück auf!'	 234
 Dankwoord	 236
 Noten	 238
 Gebruikte en geraadpleegde literatuur	 244
 Over de auteur	 247

Voorwoord

Terug

‘Ik moet terug naar waar ik vandaan kom.

Niet het verlangen weer kind te zijn,

maar het verlangen van een kind

dat mens wil zijn weer oprakelen.’

Erik Solvanger

(Nederlandse dichter, 1976-)

Heb je ooit een compliment gekregen en gedacht: ‘Als ze écht wisten hoe het zat, zouden ze heel anders over me denken’? Of een succes geboekt en in plaats van trots vooral angst gevoeld dat je het nooit meer kunt herhalen? Welkom bij het bedriegersfenomeen. De kans is groot dat je ermee bekend bent – en als je denkt van niet, is de kans groot dat je jezelf voor de gek houdt.

Dit boek is voor jou als je ooit het gevoel hebt gehad dat je elk moment door de mand kunt vallen. Als je harder werkt dan nodig is, niet omdat je zo gedreven bent, maar omdat je bang bent dat anderen ontdekken dat je eigenlijk niet zo goed bent als ze denken. Als je jouw successen toeval noemt en jouw fouten ziet als definitief bewijs van je tekortkomingen.

Marjo heeft een boek geschreven over de worsteling die zo veel mensen ervaren tussen hun zichtbare prestaties en hun innerlijke onzekerheid: het bedriegersfenomeen. Het is een boek dat niet alleen raakt, maar ook schuurt. Het aait je niet zachtjes over je bol met de boodschap dat je best mag ontspannen, maar nodigt je uit om dieper te kijken. Want als je vastzit in bedriegersgevoelens, is dat geen losstaand probleem. Het is een patroon dat geworteld is in hoe je jezelf ziet, in wat je ooit over jezelf hebt geleerd en – belangrijker nog – in wat je niet hebt geleerd.

Wat dit boek onderscheidend maakt, is dat het niet blijft hangen in oppervlakkige tips om je zelfvertrouwen op te poetsen. Marjo neemt je mee naar de kern, naar de onderstroom. Ze laat zien hoe bedriegersgevoelens ontstaan, waarom ze zo hardnekkig zijn en vooral: hoe je ze niet alleen kunt doorbreken, maar er zelfs kracht uit kunt halen. Dit is geen zelfhulpboek dat je exact vertelt wat je moet doen, het is een gids die dieper graaft, verbanden legt en op verschillende mogelijkheden voor herstel wijst. En dat is precies waarom je dit boek moet lezen. Omdat het verder gaat dan de standaard adviezen. Omdat het niet alleen je hoofd aanspreekt, maar ook je hart. Omdat

het laat zien dat je niet minder bent dan anderen, maar wel anders en zeer waarschijnlijk meer dan je zelf denkt. En omdat je na het lezen niet alleen beter begrijpt waar je angsten vandaan komen, maar ook hoe je ze kunt loslaten.

Marjo schrijft toegankelijk, met kennis en empathie. De interviews en de daaruit voortvloeiende persoonlijke verhalen vormen het kloppende hart van het boek. De openheid van de mensen die hun verhalen delen brengen je hopelijk herkenning. Of je nu docent bent, manager, zorgverlener, creatieveling of starter op de arbeidsmarkt – het fenomeen is overal. Het laat zien dat het niet iets is voor ‘slechts een paar onzekere types’. Nee, zelfs de meest succesvolle mensen, de toppers, de mensen naar wie je opkijkt, kunnen in stilte worstelen met datzelfde knagende gevoel. Hoe bevrijdend is het om te beseffen dat je niet zwak of vreemd bent, maar dat het een universeel menselijk gevoel is? Dat je niet bent wat je denkt dat je bent. Je bent geen bedrieger, je voelt je zo. Je bent waardevol, precies zoals je bent.

De systemische benadering is een manier om te kijken naar je eigen geschiedenis. Om te zien waar je jezelf bent kwijtgeraakt, waar je misschien te veel verantwoordelijkheid hebt gedragen, waar je bent gaan geloven dat je alleen waardevol bent als je uitmuntend presteert. Marjo legt verbanden tussen ervaringen in de kindertijd en vroege jeugd en het ontstaan van verschillende overlevingsmechanismen, die kunnen resulteren in burn-out, bore-out, trauma en zelfs chronische ziekten.

Mijn eigen verhaal resoneert met de thema's in dit boek. En, wellicht niet geheel toevallig, ben ik ten tijde van het lezen van het manuscript en het schrijven van dit voorwoord in Roemenië bij mijn ouders. Daar waar de bron van mijn onderstroom ligt. Mijn vader was chronisch alcoholist en zeer agressief. Mijn jeugd was een niet-ophoudende cyclus van angst, slapeloze nachten, schaamte, ontredde en machteloosheid. Als kind stond ik hulpeloos tegenover mijn vader, ik was zo bang dat ik het niet durfde om tegen hem in opstand te komen. De voortdurende angst liet zijn sporen na. Ik heb geleerd om altijd op mijn hoede te zijn, om niemand werkelijk dichtbij te laten en de wereld als een onveilige plek te beschouwen. Ook werd ik een haarscherpe observator, een eigenschap die in mijn werk goed van pas komt.

Ik ben de eerste in mijn familie die de kans heeft gekregen om te studeren. Mijn ouders werkten in een fabriek voor auto-onderdelen. Mijn ene oma was een reizende zigeunerin die bakstenen uit klei maakte, de andere was kok in een ziekenhuis. Mijn ene opa was mijnwerker, de andere fabrieksarbeider en later vrachtwagenchauffeur. Dankzij de offers en vastberadenheid van mijn moeder, die zich heilig had voorgenomen dat haar kinderen een betere toekomst zouden hebben dan zij, kon ik naar de

universiteit. Het verlangen (en wie weet, de overtuiging dat het mijn plicht is) om te leren en kennis te vergaren zitten diep in mij. Mijn overlevingsstrategie? Presteren. Het beste was nooit goed genoeg. Ik werd het modelkind, het perfecte meisje op wie niets aan te merken was.

Hoe help je mensen die zich een bedrieger voelen, doorlopend bang zijn om door de mand te vallen en voortdurend op scherp staan? Zeggen dat ze het los mogen laten? Of dat ze hun gedachten moeten onderzoeken en bijsturen zodat ze inzien dat hun angsten niet reëel zijn? Het lijkt easy peasy, kat in't bakkie, maar het is zinloos.

De angsten en overlevingsmechanismen zijn het skipak dat iemand ooit heeft aangetrokken om zich te beschermen tegen de Siberische kou. Je kunt niet zomaar verwachten dat iemand dat skipak uittrekt zolang hij tot in zijn vezels nog steeds de kou voelt. Wat wel nodig is voor herstel, is het stilstaan bij die kou. Wat is jou overkomen dat jou zo veel pijn heeft gedaan? Waardoor voelde je je machteloos, bang, eenzaam, ongezien, een bedrieger?

De oefeningen die Marjo aanreikt, helpen je stap voor stap om af te dalen naar de diepte en jouw verlies te verkennen. Want er is iets verloren gegaan: je onschuld, je gevoel van veiligheid, je recht om onbevangen kind te zijn. Door je verleden onder ogen te komen, geef je erkenning aan het kind dat je bent geweest en in je draagt. Pas als je dat verlies hebt erkend, kun je langzaam kijken naar dat skipak. Je perfectionisme, je pleasegedrag, je bedriegersgevoelens – die zijn niet raar of fout. Ze waren ooit noodzakelijk.

Dan pas ontstaat de ruimte om langzaam, in jouw tempo, te ervaren dat de Siberische kou verdwenen is. Dat je, stap voor stap, kunt leren om het skipak uit te trekken. Dat je steeds opnieuw kunt kiezen om je hart te openen. Met dit boek kun je daar een begin mee maken en als je wilt, daarna(ast) de hulp van een professional invoeren. De oefeningen en aangereikte vormen van therapeutische hulp vragen moed om echt te kijken naar wat er onder het wateroppervlak speelt. Soms is dat pijnlijk. Maar juist door die onderstroom aan te kijken, ontstaat er ruimte voor iets nieuws. Voor een steviger vertrouwen in wie je bent, los van wat je doet.

Dit boek biedt geen magische oplossing, maar iets beters: een nieuw perspectief. En soms is dat alles wat je nodig hebt. Lees dit boek. Het kan het begin zijn van iets nieuws. Dat gun ik je van harte.

Leona Aarsen

Bikfalva (Roemenië), februari 2025

Een verhaal

Wandelen over dun ijs

Nadat Marthe op haar plaats, vooraan in de klas was gaan zitten, voelde ze hoe zich een baksteen in haar maag nestelde. Zwijgend opende ze haar schooltas en haalde de spullen voor de les tevoorschijn. Carry, haar vriendin die naast haar zat, had die van haar op de grond gesmeten en was nog volop in gesprek met haar achterbuurvrouw. De ruimte was vol gekakel, totdat hun docent natuurkunde, tevens hun mentor, het lokaal binnenkwam. De herrie verstomde, iedereen ging zitten. Broekmans had het clubje goed onder de duim.

Marthe keek naar de tas die hij onder z'n arm droeg en vervolgens opende om er een dikke stapel uit te halen. Het was half december en er waren dus kerstrapporten. Een moment waar Marthe al sinds de brugklas met afschuw naar uitzag. Hij stond op het punt te vertellen hoe ze ervoor stonden en hoe hun scores waren. Van de 'beste' van de klas tot de 'slechtste' zou hij alle namen opnoemen. Ze begreep dat het motiverend bedoeld was, maar het werkte voor alle partijen frustrerend. De baksteen roerde zich in haar maag en ze was misselijk.

Niet dat Marthe iets te vrezen had. Ze was al jarenlang bij elk rapport de beste geweest van alle klassen waar ze in had gezeten. Maar ze vond het juist zo verschrikkelijk, dat hij de namen weer zou gaan opnoemen met die van haar prominent aan het begin. Uiteraard met een overvloed aan complimenten waar de klas stil van werd. Behalve Carry, die wist dat ze altijd ergens in de staart van het verhaal bungelde en in de lach schoot, als zij haar hoofd boog en moeite deed om steeds kleiner en onzichtbaarder te worden.

Ze leverde helemaal geen bijzondere prestatie. Met een gymnasiumadvies was ze naar de MMS* gegaan, een niveau lager en ook daar moest ze hard werken om haar punten te scoren. Het lukte haar altijd om daar een goede prestatie van te maken, maar terwijl zij zat te leren, zaten veel van haar klasgenoten voor de televisie, waren ze bezig met sporten of hadden ze het gezellig met elkaar. Carry voorop, die besteedde geen minuut meer tijd dan strikt noodzakelijk was aan school. Vreemd, dat ze haar nog als vriendin wilde, ze had bijna nooit tijd om samen wat leuks te doen. Maar ze moesten eens weten: als ze niet zo hard werkte, zou ze er niets van bakken. Echt niet!

Beide meiden waren mijnwerkersdochters. De vader van Carry was een jaar geleden overleden aan nierkanker, terwijl die van Marthe nog dagelijks afdaalde in de kolenmijn. Het was een intelligente man die graag gestudeerd had, maar dat was in zijn tijd en vooral in zijn milieu niet aan de orde. Zijn vader was ook mijnwerker en ook de opa van de kant van haar moeder. Eigenlijk waren bijna alle volwassen mannen in haar familie mijnwerker. In hun regio kon je van het inkomen dat je met dat beroep verdiende leven met je gezin, al waren veel van die gezinnen zo kinderrijk dat het daar alsnog niet lukte.

Na de lagere school ging haar vader naar de OVS, de Ondergrondse Vak School, die na de Tweede Wereldoorlog was opgericht om in de grote behoefte aan steenkool te voorzien. Uit belangstelling bezocht hij elke week de avondschool, tenminste als hij geen late dienst had. Als hij een toets moest maken, overhoorde Marthe hem. Dat waren fijne momenten van hen samen. Het was duidelijk dat hij snel leerde en heel geïnteresseerd was in alles wat hem op die school werd aangeboden.

Broekmans schraapte zijn keel en Marthe schrok op uit haar gepeins. Ze voelde haar maag kolken en hield haar adem in. Even door de zure appel heen bijten en toen was het moment gelukkig weer voorbij. De leerlingen die vlak achter haar stonden op zijn lijstje, deden het nauwelijks slechter dan zij, maar er kon er maar een de eerste zijn. Toen hij de rapporten uitdeelde, wilde ze dat van haar liefst zo snel mogelijk ongezien in haar tas proppen, maar Broekmans hield het nog even vast en stortte alle complimenten opnieuw over haar uit. Zelfs Carry werd er deze keer stil van. Ze fluisterde: 'Help je me vanavond weer met Engels?' Marthe knikte. Natuurlijk.

Thuis gekomen legde ze haar rapport in de huiskamer op de kast. Pas toen haar moeder er vlak voor het avondeten naar informeerde, wees ze in die richting. Haar moeder begreep niet zo veel van wat haar knappe dochter allemaal deed en leerde op die school, maar ze was apetrots op haar. Ze had haar vanaf de eerste klas overhoord, ook al wist ze niet wat ze hoorde of las. Haar Franse uitspraak was zo onbegrijpelijk, dat Marthe eerst niet wist wat ze moest vertalen, maar in de loop van de tijd kende ze niet alleen de betekenis van alle woordjes, maar wist ze ook in welke volgorde ze in het idioomboek stonden. Daardoor had ze genoeg aan de eerste letter. 'Kijk nou toch eens, wat een mooie cijfers weer!' zei haar moeder blij, nadat ze het rapport openvouwde.

Al jaren kreeg ze een gulden voor elk punt dat ze vooruitging en vijftig cent voor elk half punt. Haar ouders wisten dat Marthe er niets leuks of speciaals mee deed, maar het opspaarde voor als ze na haar examen naar de lerarenopleiding zou gaan. Een nieuw avontuur om de eerste kamerbewoonster van haar familie te zijn. Hoewel er inmiddels geen winst meer te behalen viel, had ze een leuk bedrag bij elkaar. Daar kon ze misschien enkele studieboeken van betalen. Ze wist al dat ze in aanmerking kwam voor een studiebeurs, maar elke cent extra was meegenomen.

Na de afwas ging ze naar haar kamer om de laatste hand te leggen aan het proefwerk Engels, waar ze de hele week al iedere avond aan had gewerkt. Snel, voordat Carry kwam, want ze wilde graag klaar zijn, als ze haar zou gaan helpen en had dan ook graag haar andere huiswerk af. Uit ervaring wist ze dat Carry er nog niet eens naar gekeken had en dat het onbegonnen werk was om alles er in één avond in te stampen. Maar ze zou haar uiterste best doen, hoe laat het ook zou worden. Natuurlijk.

* Middelbare Meisjes School

Inleiding

*‘Há apenas uma coisa que faz um sonho impossível de alcançar:
o medo do fracasso.’ (1)*

Paulo Coelho

Braziliaans schrijver (1947-)

1. Wat vooraf ging

In 1978 zetten Suzanne Imes en Pauline Clance het bedriegersfenomeen op de kaart en muntten ze de term imposter syndrome, waarover meer in hoofdstuk 1 en 2. Dat was ook het jaar waarin ik mijn eerste stappen als docent zette in het Voortgezet Onderwijs. Aanvankelijk gaf ik alleen les, maar al snel wist ik dat ik meer een leerlingbegeleider dan een vakdocent was. Ik ging mij dan ook bekwamen in leerlingbegeleiding en gaf onder andere jarenlang faalangsttrainingen. Aanvankelijk alleen aan kinderen, later ook aan volwassenen.

Natuurlijk evalueerden we zo’n training aan het eind ervan en dachten dan te mogen concluderen dat de meeste van de betreffende leerlingen, voornamelijk brugklassers, er werkelijk wat geleerd hadden. Dat ze bewuster met hun probleem hadden leren omgaan, want het was geen cursus ‘foetsie faalangst’, zoals we altijd benadrukten. Sommige leerlingen waren van mening dat ze er na afloop geen last meer van hadden, andere hadden wel wat opgestoken, maar waren er beslist nog niet vanaf, er waren er helaas ook die er niets aan hadden gehad naar hun idee. Bij die laatste groep hoopten we dat ze met het ouder worden en het opdoen van positieve levenservaringen het probleem beter onder controle zouden gaan houden. Met sommigen ging ik individueel nog een aantal keren aan de slag.

In de loop van de tijd dat ik die trainingen gaf, deed ik al opleidingen en cursussen bij Phoenix Opleidingen in Utrecht, waar naast NLP (2) en TA (3) na verloop van tijd ook systemisch werk op het programma kwam te staan. Het was me toen al snel duidelijk dat de faalangst van veel leerlingen een systemische oorsprong had, dus ik voegde geleidelijk aan steeds meer systemische oefeningen toe.

Tot mijn verbazing bleken sommige van die brugklassers tijdens hun eindexamenjaar weer terug te vinden in de examenvreestraining. Daarin kwam een behoorlijk aantal oefeningen terug, die in de faalangsttraining ook een plek hadden. Ik vroeg me dan af, hoe dat mogelijk was: hoe leerlingen die aan het eind van de faalangsttraining behoorlijk goed met die angst om leken te kunnen gaan, in het zicht van hun eindexamen ineens weer zo veel last hadden van het probleem dat ze opnieuw aan zo’n training wilden deelnemen. Wat was er in de tussenliggende jaren gebeurd? Waar kwam die (her)nieuw(d)e angst vandaan?

Natuurlijk is het altijd goed om oude kennis en vaardigheden op te frissen, maar zo lag het bij de meesten niet. Als ik hen ernaar vroeg, bleek die oude kennis nog volop aanwezig en bekend, maar kwam ze niet veel verder dan hun hoofd. Ze wisten nog van alles, maar ze voelden er niet veel (meer) bij, laat staan dat de mogelijkheid om die kennis toe te passen hen zou geruststellen voor hun examen. Soms vertelden ze ook dat ze destijds alleen maar gedaan hadden alsof ze het probleem aankonden, want ze wilden niet dom lijken en al helemaal niet de indruk wekken nog meer begeleiding nodig te hebben. Ze wilden ons ook niet teleurstellen, want we bedoelden het allemaal zo goed. Het liefst slopen ze zo onopvallend mogelijk de faalangsttraining uit.

Van een bedriegersfenomeen had ik toen nog nooit gehoord, maar met de kennis van nu zou ik zeggen, dat veel van deze leerlingen last hadden van bedriegersgevoelens. Zoals ik verder zal uitleggen in hoofdstuk 2, is er bij die gevoelens vaak een kortstondig gevoel van opluchting, waarna de angst opnieuw toeslaat.

Toen in 2019 mijn boek *‘Over succes en falen in dertig verhalen en dertig oefeningen’* werd gepubliceerd, had ik nog steeds niet van bedriegersgevoelens gehoord, maar een aantal aspecten van dit probleem, zoals succesangst, de neiging om klussen eindeloos uit te stellen en de stemmetjes in je hoofd die je systematisch voorliegen, heeft er wel degelijk een plek.

Maar nadat dit boek verschenen was, had ik eerst een ander vraagstuk te tackelen. Ik was in 2015 vervroegd met pensioen gegaan met klachten die ik weifelend toeschreef aan een beginnende burn-out. Weifelend, omdat ik me eigenlijk niet kon voorstellen dat daar sprake van was. Inmiddels was ik collega's gaan coachen en trainen en er waren er ook een aantal voorbij gekomen met burn-outs. Ik kende de symptomen dus goed, herkende ze bij mijzelf, maar toch kon het volgens mij niet waar zijn: ik had in de periode ervoor niet te hard gewerkt en me niet te weinig ontspannen, ik had me juist dood verveeld en werk moeten doen dat me niet aanstond. Bij wat ik wel gemotiveerd wilde doen, trof ik de ene na de andere beer aan op mijn weg. Toch waren de klachten er wel degelijk, dus wat was er dan aan de hand?

Per toeval kwam ik jaren later erachter dat burn-out een broertje heeft, namelijk bore-out en toen ik ergens de symptomen van dit fenomeen, die grotendeels hetzelfde zijn als bij burn-out, opgesomd zag staan, vielen voor mij alle muntjes op hun plek. Daar had ik last van gehad, wist ik nu zeker, niet van een burn-out.

Omdat er over bore-out op Nederlands grondgebied nog geen boeken gepubliceerd waren, schreef ik er vervolgens drie.

In het derde *‘Ziekmakende verveling op je werk. Bore-out verklaard vanuit de onderstroom’* (2023) hield ik me vooral bezig met de gebeurtenissen in de systemische onderstroom die in veel gevallen verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van dit probleem en het gedrag dat de personen die er last van hebben, vervolgens vertonen. Daardoor kan het probleem lang in stand blijven. Hoe kwam het dat velen van hen,

hoe ziek ze soms ook waren van de verveling door hun werk, toch geen positieve actie ondernamen? Waarom stelden ze het probleem niet aan de orde in hun bedrijf, zochten ze geen hulp, gingen ze geen opleiding doen of een studie of – last but not least – gingen ze niet op zoek naar ander werk?

Alles wat in de Verenigde Staten ontdekt wordt, komt vroeg of laat de oceaan over en inmiddels kende ik het bedriegersfenomeen wel. Al snel ontstond het vermoeden dat dit er bij veel mensen met bore-out klachten verantwoordelijk voor is dat ze blijven zitten waar ze zitten en zich niet verroeren. Dat ze doen alsof er niets aan de hand is, zich maanden- soms jarenlang elke dag weer door de verveling heen worstelen, totdat hun lichaam en geest het opgeven en ze er ziek en soms ook depressief van worden. Wat anders dan een extreem groot gebrek aan zelfvertrouwen zorgt ervoor dat ze het zo ver laten komen? De overtuiging dat ze geen hulp zullen krijgen, dat ze geen andere baan (met een vergelijkbaar salaris) zullen vinden, want wat kunnen ze nou en wie wil hen nou hebben? De overtuiging dat ze incompetent zijn, een opleiding niet aankunnen, of dat een extra diploma geen verschil zal maken. De overtuiging dat alle prestaties die ze tot op dat moment geleverd hebben, op toeval of andere externe omstandigheden berusten?

Van coaches die dit laatste boek lazen, vernam ik soms dat ze ervan onder de indruk waren, maar dat ze het bedriegersfenomeen erin misten. Impliciet heeft het naar mijn mening zeker een plek, maar ik was het met hen eens dat het explicieter benoemd en uitgewerkt zou kunnen worden. Ook gaven ze aan dat er weinig Nederlandstalige literatuur over dit onderwerp was. De Duitse en Engelse literatuur over dit thema, waar helaas geen Nederlandse vertaling van bestaat, is inderdaad naar mijn idee grondiger en completer dan de Nederlandstalige, maar er is wel het een en ander op de markt. Maar wat er naar mijn beste weten ook nu weer niet is, is literatuur die op zoek gaat naar de bron van dit fenomeen in de onderstroom. Sommige boeken gaan echt wel in op wat vroegkinderlijke boodschappen met een kind kunnen doen en hoe ze in hun latere leven verantwoordelijk kunnen zijn voor hun bedriegersgevoelens, maar ik mis de laag daaronder: de laag van de oerkrachten in het systeem. Als die uit balans zijn, heeft dat zijn weerslag op degene die door het systeem in dienst wordt genomen om de balans te herstellen. Vaak neemt iemand daardoor taken op zich die niet bij zijn leeftijd en/of plek in zijn familiesysteem passen en die dus enkele maten te groot voor hem zijn.

Er zijn veel boeken met oefeningen die ervoor zouden moeten zorgen dat je korte metten met het bedriegersfenomeen kunt maken. Kijk maar in de literatuurlijst: de titels van de boeknummers 5, 15, 19, 30 en 35 verklappen het al, Hetzelfde geldt voor de artikelen met de nummers 6 en 7. Maar zoals te verwachten, zijn het allemaal oefeningen die zich richten op de bovenstroom

Als dit allemaal abacadabra voor je is, nodig ik je uit nog even geduld te hebben, tot-

dat je in hoofdstuk 5 leest over de uitgangspunten van systemisch werken en wat de impact ervan kan zijn op een terrein als dat van bedriegersgevoelens.

2. Doel van het boek en gevolgde procedure

Ik miste dus die systemische laag en vind deze wel heel wezenlijk voor de mogelijkheden tot herstel van de betreffende mensen en hun perspectief op een prettiger leven met meer zelfvertrouwen. Daarom besloot ik dit probleem aan te vliegen op de manier waarop ik dat met bore-out heb gedaan. Hoe komt het dat het fenomeen bij velen zo hardnekkig is, dat ze de positieve ervaringen die ze in hun leven opdoen niet, niet goed of soms maar heel even internaliseren en wat is ervoor nodig om dat efficiënter en duurzamer te laten gebeuren?

Dat zorgde opnieuw voor een uitdaging. Ik coach nog nauwelijks en had dus vrijwel geen eigen cliënten die ik kon verzoeken met mijn onderzoek mee te doen. Wel interviewde ik enkele mensen opnieuw, die ik jaren geleden coachte voor onder andere faalangst of die ik kende van mijn laatste boek over bore-out. In alle gevallen bleek mijn inschatting juist: ze hadden niet alleen last (gehad) van faalangst, maar wel degelijk ook van bedriegersgevoelens. Over de overeenkomsten en het verschil lees je in hoofdstuk 3.

Het groepje dat ik op die manier kon bereiken, was te klein om het ook maar enigszins representatief te kunnen noemen. Daarom plaatste ik een behoorlijk aantal oproepen op LinkedIn en ook enkele op Facebook. Behalve dat mensen zichzelf vervolgens schoorvoetend meldden, kreeg ik hulp van enkele coaches die hun netwerken aanboorden en (ex)-cliënten vonden die bereid waren om mee te werken.

Hoe ik erachter kwam dat mijn inschatting juist was? Ik liet iedereen, voorafgaande aan zijn of haar interview een in het Nederlands vertaalde en enigszins aangepaste versie van de IP-schaal van Pauline Clance van 1985 invullen. (4) Ik weet niet precies waar de auteur de vragenlijst destijds precies voor heeft gebruikt, voor mij was ze een handig hulpmiddel dat ik vanwege de auteursrechten niet in dit boek kan opnemen. Er zijn verschillende versies van in omloop. De versie die ik gebruik heb, bestaat uit 20 stellingen, waarop je dient te reageren met: klopt helemaal niet, zelden, soms, vaak of helemaal waar. Hoe hoger je scoort, hoe meer last je lijkt te hebben van bedriegersgevoelens. Doordat je al 20 punten scoort, als je 20 keer 'klopt helemaal niet' kiest, heb je vrij snel een hoge score. Je kunt maximaal 100 punten scoren. De grens die ik heb aangehouden bij de vraag of ik iemand zou uitnodigen voor een gesprek, was 55 punten of meer. Ik heb slechts één persoon niet uitgenodigd, omdat hij er ver onder zat, een tweede persoon zat er eveneens ver onder, maar had de vragenlijst twee keer ingevuld. Het resultaat betreffende hoe hij ze een jaar of tien eerder zou hebben ingevuld, zag er verbluffend anders uit dan het resultaat betreffende zijn huidige stand van zaken. Ik was natuurlijk nieuwsgierig naar hoe hij het probleem zo enorm had we-

ten af te zwakken en nodigde ook hem uit voor een gesprek.

Overigens ben ik er blij om dat ik de grens laag heb gehouden, want het probleem kwam in de gesprekken soms als heel wat heftiger naar voren dan de ingevulde vragenlijsten van de betreffende personen deden vermoeden. Dat kan onder andere veroorzaakt zijn, doordat niet iedereen eenzelfde idee of gevoel van eenzelfde score voorziet. Waar de een nog voorzichtig kiest voor 4, omcirkelt de ander ferm 5. De gemiddelde score was 72.

Alles bij elkaar interviewde ik 9 mannen en 19 vrouwen. Terwijl de meeste vrouwen zich nog vrij soepel meldden, sommige zelfs nog na het sluiten van de aanmeldingstermijn, duurde het bij de mannen heel wat langer voordat ik een behoorlijk aantal bij elkaar had. Waar Imes en Clance in hun beginjaren ervan uitgingen dat bedriegersgevoelens alleen voorkwamen bij hoogopgeleide vrouwen, is dat beeld inmiddels wel bijgesteld. Vrouwen hoeven niet hoogopgeleid te zijn om in de prijzen te vallen en bij mannen komt het net zo goed voor. Over dat laatste zijn de onderzoeksgegevens tegenstrijdig. Soms wordt er beweerd dat het bij mannen net zo vaak voorkomt als bij vrouwen, maar er zijn ook onderzoeken die aan lijken te tonen dat het probleem zich twee keer zo vaak voordoet bij vrouwen als bij mannen. Of dat waar is? Ik heb zo mijn twijfels. Vrouwen lijken er wat makkelijker over te praten en mannen die in het algemeen sowieso niet zulke pratens zijn, minder makkelijk. 'Amerikaans onderzoek wijst uit dat zo'n 70 procent van de vrouwen last heeft van het imposter syndrome. Bij 35 procent van de mannen komt het imposter syndrome ook voor. SheConsult heeft onderzoek gedaan onder 600 mannen en vrouwen. Daaruit bleek dat de helft van de mannen deze impostergevoelens herkent tegenover driekwart van de vrouwen.' (5)

Een van de mannen die ik mocht interviewen en die als coach zelf bedacht is op het probleem, gaf aan dat hij er zijn mannelijke cliënten meestal expliciet naar vraagt en dan vaak een bevestigend antwoord krijgt, hoewel er vooraf totaal geen sprake is van het probleem. Mannen zouden er dus echt wel meer last van kunnen hebben dan de onderzoeken uitwijzen, maar als je daar niet vanuit gaat, kan dit werken als een blinde vlek. En natuurlijk is er een gradueel verschil. Sommige mensen hebben zo nu en dan eens last van deze gevoelens en alleen onder bepaalde omstandigheden en/of in een bepaalde periode, maar er zijn helaas ook personen die er altijd en bij alles onder lijden en wier leven erdoor verziekt wordt.

De jongste persoon die ik sprak, was 27 jaar, de oudste 67. De gemiddelde leeftijd van de hele groep was 50 jaar. Twee van hen waren inmiddels met pensioen, eentje was medisch afgekeurd vanwege MS, vier van hen waren werkzoekend, van wie drie sinds ze stopten met werken ten gevolge van een bore-out. Van de resterende 22 werkten er 5 (gedeeltelijk) als zzp'er, de rest werkte in loondienst.

Er was een grote variatie aan beroepen. Het enige beroep dat twee keer voorkwam,

was interim manager. Er waren verder onder andere een bejaardenverzorgster, een financieel adviseur, een docent NT2, een recherche-assistent, een traumapsycholoog, een copywriter/tekstschrijver, een verzuimspecialist, een klinisch psycholoog en een pedicure. Ook onder de werkenden waren er een aantal met heftige burn-out en bore-out ervaringen.

Ze wonen van Roermond tot Den Haag tot Hoorn tot Winsum, regionaal behoorlijk goed verspreid dus. De provincies die me deze keer geen gesprekspartners leverden, waren Zeeland, Drenthe en Flevoland.

De meeste gesprekken die ik voerde voedden mijn vermoeden dat er bij de betreffende personen in de onderstroom het een en ander uit balans was. Dat ze eerst hebben aan te kijken wat daar speelt om die balans te kunnen herstellen. Pas als de persoon om wie het gaat onder ogen heeft gezien wat zich in de onderstroom van zijn familiesysteem afspeelt of heeft afgespeeld, pas als hij zich bewust is van zijn te grote afhankelijkheid van en loyaliteit aan bepaalde mensen in zijn systeem, pas als hij gekozen heeft om los te komen van zulke ongezonde loyaliteiten, kan hij – naar mijn stellige overtuiging – aan het werk gaan in de bovenstroom.

Daar liggen dan boeken vol oefeningen voor klaar die hem allemaal kunnen helpen om gedrag en denkpatronen die jarenlang in hem verankerd zijn geweest te vervangen door meer bewuste en aangename keuzes. Hoe mijn vermoedens van disbalans in de onderstroom bij de betreffende mensen tot stand zijn gekomen, lees je in de hoofdstukken 6 t/m 9.

Tussendoor tref je hier en daar oefeningen aan. Die zijn zo geformuleerd dat je ze in je eentje zou kunnen doen. Maar beter is het naar mijn idee om ze onder begeleiding van een coach of therapeut te doen, omdat je de resultaten dan met hem/haar kunt bespreken en hij je van feedback kan voorzien.

Zo bestaat het boek uit twee delen. Het eerste deel waarin ik informatie geef over het bedriegersfenomeen. Wat het inhoudt, wat de kenmerken en de gevolgen zijn, welke typologieën en welke risicogroepen te vermelden zijn, hoe het zich verhoudt tot succes- en faalangst en hoe het zich manifesteert in muziek en literatuur. In het tweede deel zetten we onze duikbril op en verdwijnen onder water. Gaan we op zoek naar bewegingen in de onderstroom die disbalans veroorzaken, hoe trauma, schuld en schaamtegevoelens naar voren komen en wat het effect van het bedriegers fenomeen kan zijn op de werkvloer. Tot slot formuleer ik enkele conclusies en aanbevelingen.

De drie onderwerpen waar ik me de afgelopen jaren hard voor heb gemaakt, komen zo bij elkaar. Succes- en faalangst zijn ontegenzeggelijk ingrediënten van het bedriegersfenomeen en veel mensen met bore-outklachten hebben er last van. Behalve degenen die ik vooraf al kende, kwam ik er nog een aantal tegen bij wie de combinatie actueel is. Zoals één van de personen die ik interviewde voor mijn derde boek over bore-out en die ik voor dit boek opnieuw sprak, verzuchtte: 'Opvallend dat het allemaal zo in elkaar grijpt' en na een korte pauze: 'en dat ik opnieuw de pineut ben!'

Als voormalig docent Nederlands geef ik de literatuur graag een plekje in dit boek. Dat gebeurt in hoofdstuk 5 waar ik literatuur aan de orde stel waarin 'bedriegers' centraal staan. Interessant om te lezen en bovendien geschikt om mensen die lang rondliepen met het idee dat ze de enigen waren met dit probleem, te laten zien dat er ervaringsgelijken zijn. Vaak zijn het niet de minsten.

Ik hoop dat dit boek bijdraagt tot de her- en erkenning van het bedriegersfenomeen, waardoor mensen die er last van hebben, het makkelijker wagen om zich te uiten. Dat is namelijk de eerste stap naar heling. Met personen die je lief zijn en die je vertrouwt durven te praten over je angsten en andere gevoelens. Daardoor verdwijnt het uit het verdomhoekje en kom je er bovendien achter dat anderen die zo op het oog een en al zelfvertrouwen zijn, ook hun twijfels en onzekerheden hebben. Daardoor leer je dat falen bij het leven hoort, dat je alleen bij kunt leren, als je voor lief neemt dat je eerst fouten maakt. Er is immers geen mislukking, er is alleen feedback!

Dat gun ik de betrokkenen zeer en hoe groter de kennis van het fenomeen, hoe groter de kans dat mijn wens in vervulling gaat. Daar kunnen jullie allemaal toe bijdragen.

Zoals je hiervoor al hebt kunnen vaststellen, bedien ik me vanwege de leesbaarheid van het mannelijke woord 'hij', behalve als het in dit boek duidelijk om een 'zij' gaat. De vertaling van de niet-Nederlandse citaten en boekfragmenten vind je in de noten. Natuurlijk heb ik de informatie die mij in de gesprekken is toevertrouwd, anoniem verwerkt. Al mijn gesprekspartners hebben een pseudoniem gekregen en ook andere gegevens die voor herkenbaarheid zouden kunnen zorgen, heb ik aangepast.

3. En ik dan?

Tenslotte mag je me vragen of ikzelf vertrouwd ben met bedriegersgevoelens. Voordat ik aan mijn onderzoek begon, dacht ik dat dat wel meeviel. Ik heb op sommige gebieden faalangstige trekjes, maar ik kan ook van mijn prestaties en de positieve feedback van anderen genieten.

Uiteraard vulde ik zelf de IP-vragenlijst in die ik mijn gesprekspartners heb voorgelegd.

Ik bleek niet extreem hoog te scoren, maar hoog genoeg om mezelf uit te nodigen voor een gesprek! Toen ik erover na ging denken, kwamen er steeds meer herinneringen voorbij die die relatief hoge score voorstelbaar maakten. Zoals je misschien al vermoedde, heeft het verhaal waar dit boek mee start, veel autobiografische elementen. Een ander opmerkelijk voorbeeld wil ik hier nog delen.

Toen ik startte in het Voortgezet Onderwijs, stond ik op het punt om af te studeren als Neerlandica. Maar daarvoor had ik de (toen nog Experimentele) Lerarenopleiding gedaan met als vakken Nederlands op tweedegraads niveau en geschiedenis op derdegraads niveau. Ik vermeld die niveaus zo nadrukkelijk, omdat we vanwege de emplooi kansen beide vakken op tweedegraads niveau mochten geven. Op het gehele Vmbo en tot en met de derde klas van Havo en Vwo. Ik zal je besparen hoe geschiedenis in mijn pakket kwam, maar ik deed dat vak met weinig plezier. Gewetensvol als ik ben, haalde ik alle tentamens in één keer en met behoorlijke cijfers, maar toen ik ermee klaar was, had ik er het liefst nooit meer naar omgekeken. Dat zei ik ook tijdens mijn sollicitatiegesprek tegen de rector van de school waar ik bijna 37 jaar heb gewerkt, eerst als docent, later als teamcoördinator, coach en trainer. Hij beloofde er zo veel mogelijk rekening mee te houden en de eerste zeven jaren gaf ik inderdaad alleen Nederlands. Maar toen plaatste hij me voor de keuze: het volgende schooljaar ook een aantal uren geschiedenis voor mijn rekening nemen of solliciteren naar een andere baan. Er waren namelijk te weinig uren Nederlands voor mij.

Ik besloot voor de eerste optie te kiezen. Ik was inmiddels gehecht geraakt aan de school en verwachtte minder problemen met geschiedenis dan toen ik in het onderwijs startte. Maar ik had me ruim tien jaar niet meer met het vak beziggehouden, dus moest ik aan de bak. Ik verzamelde de boeken die ik in de lessen zou moeten gebruiken en was daar gedurende meer dan de helft van mijn zomervakantie zoet mee. Ze zouden mij er niet op betrappen dat ik niet wist waar ik het over had...

Dat gebeurde ook niet in de 3 Atheneumklassen waar ik vervolgens geschiedenis gaf, maar de derde klas Gymnasium was andere koek. Daar zaten sommige leerlingen zich zo te vervelen dat ze op zoek waren naar afleiding en avontuur. Hun nieuwbakken docent geschiedenis was een prima doel om die behoefte op te projecteren. Ze hadden al snel in de gaten hoe onzeker ik nog steeds was en stelden me de ene onmogelijke vraag na de andere. Doordat ik geen idee had welke vragen acceptabel en normaal waren en welke niet, ging ik ervan uit dat ik ze allemaal moest kunnen beantwoorden. Daarom sleet ik wekelijks heel wat uren

na mijn lessen in de bibliotheek om antwoorden op die vragen te vinden. Het was rond 1990, computers met al hun zoekfuncties hadden we nog niet en ik was dus aangewezen op vakboeken en papieren encyclopedieën.

In die klassen stond onder andere de Industriële Revolutie op het programma en ik herinner me bijvoorbeeld nog goed dat ik uit zat te zoeken hoe de precieze werking van de mijnwerkerslamp was. Toen de vraag daarover gesteld werd, kreunde ik inwendig: 'Behalve geschiedenisdocent ben ik mijnwerkersdochter, dan hoor ik dat toch te weten!' Mooi voorbeeld van hoe je realiteitszin vertroebeld kan raken...

Ik had het ene antwoord nog niet gegeven of de vingers van de leerlingen vlogen de lucht weer in om nieuwe vragen te stellen. Hoe gekker, hoe beter, maar ik had dat toen niet door. Tot ik een keer in gesprek raakte met een oudere collega die al jaren geschiedenis gaf in alle soorten klassen en op de meeste niveaus. Toen hij enkele voorbeelden hoorde van wat ik volgens m'n gymnasiasten geacht werd paraat te hebben, proestte hij het uit. 'Vragen ze dat soort dingen aan jou?' vroeg hij stomverbaasd. 'Ja,' antwoordde ik verongelijkt, 'aan jou niet dan?' 'Ze zouden het niet moeten proberen!' was zijn bondige reactie.

Toen wist ik genoeg. Nadat ik mijn huiswerk de volgende les had gepresenteerd en er weer meteen een vinger de lucht in ging, vroeg ik de betreffende leerling: 'Je wilt dit graag weten?' 'Jazeker', was het ferme antwoord. Waarop ik: 'en je hebt er ook wat voor over?' Hij werd al minder resoluut, maar zei toch aarzelend: 'Ja'. Om een lang verhaal wat korter te maken, die week zat hij zelf in de bieb om het antwoord op zijn eigen vraag te vinden en nadat hij het resultaat gepresenteerd had aan zijn klasgenoten en mij, was het voorgoed gedaan met de gekke vragen... Hoe zo'n ervaring nog jarenlang door kan werken, bewijst de volgende aanvulling. Eén leerling, misschien wel de slimste van de klas, vervulde duidelijk een voortrekkersrol. Hij stelde de meeste vragen en als ik het antwoord niet wist, keek hij veelbetekenend om zich heen. Dat was ook de leerling die ik tenslotte zijn eigen antwoord liet zoeken.

Vele jaren later, ik was inmiddels teamcoördinator brugklas, kwam hij tijdens het Open Huis onze school bekijken, want zijn dochter stond op het punt naar de brugklas te gaan. Toen hij me zag, kwam hij enthousiast naar me toe en riep: 'Wat leuk, mevrouw Crombach!' Maar zijn uiterlijk was onherkenbaar veranderd en ik vroeg met wie ik het genoeg had. Toen ik zijn naam hoorde, deed ik reflexmatig een stap achteruit. Dat ontging hem niet en hij vroeg verwonderd en ook wel wat teleurgesteld: 'Was ik dan zo lastig vroeger?' Waarop ik antwoordde: 'Misschien niet voor mijn collega's, maar voor mij absoluut!'

Deel I

Aan de oppervlakte

Hoofdstuk 1

Beknopte geschiedenis van het bedriegersfenomeen

*'How can I be anybody's first choice
If I'm not even my own?
In my wildest dreams, they're replacing me
I see my name on the wall
In my spot there's still an imposter'. (1)*

ManCub Imposter

The Grayson Project
YouTube Wace Music 30-10-2023

1.1. Het begin

Zoals je in de inleiding al kon lezen, werd het bedriegersfenomeen in 1978 op de kaart gezet. Dr. Pauline Rose Clance en Dr. Suzanne Imes, twee psychologen aan de Georgia State University Plaza in Atlanta, publiceerden in dat jaar *'The Imposter Phenomenon in High Achieving Women, Dynamics and Therapeutic Interventions'*. Zoals de titel aangeeft, waren het oorspronkelijk alleen hoog opgeleide vrouwen die hun aandacht trokken met betrekking tot dit fenomeen. Het waren vrouwen die zich onderscheiden hadden op het gebied van rechten, antropologie, verpleging, counseling, godsdiensten en ander onderwijs, sociaal werk en bezigheidstherapie. Ze ontmoetten hen in hun colleges en stelden vast, dat deze vrouwen, ondanks dat ze goed presteerden en veel waardering kregen, het gevoel hadden dat ze eigenlijk niets konden en elk moment ontmaskerd konden worden, omdat ze bedriegers waren. De fouten die ze maakten, weten ze aan zichzelf, wat ze goed deden, schreven ze toe aan externe omstandigheden (geluk, toeval, op het juiste moment op de juiste plaats zijn, et cetera). In vakjargon is er dan sprake van een externe in plaats van een interne Locus of Control (LOC) (2)

Clance en Imes verdeelden deze vrouwen gezien hun familiegeschiedenis in twee groepen. In de eerste families was er een broer/zus die bestempeld werd als het 'intelligente lid van de familie'. Degene waar het in het onderzoek om ging, kreeg te horen het 'gevoelige' of 'sociaal aangepaste' lid te zijn. Ongeacht haar feitelijke prestaties kon ze de intelligentie van die broer of zus dankzij deze typering dus nooit benaderen. Enerzijds wilde ze zich conformeren aan de familiemythe, anderzijds wilde ze het ongelijk van die mythe bewijzen. Haar school gaf haar de kans het laatste te doen, maar haar familie was daar niet van onder de indruk. Die bleef de intelligentie van die broer/zus benadrukken die feitelijk zelfs soms slechter presteerde. Aan de