

INTRUDER ALERT!

‘Goedemorgen mevrouw van Harmelen, u spreekt met de rector. Er is een vergissing gemaakt: We wilden niet u, maar een andere Van Harmelen aanstellen als hoogleraar in Leiden. U snapt natuurlijk zelf ook wel waarom. Uw contract wordt morgen beëindigd.’

Dit scenario speelt zich weleens af, gelukkig alleen in mijn hoofd. Dat ik er niet echt bij hoor als hoogleraar, dat ik niet goed genoeg ben, en dat ze daar op een dag achter zullen komen in Leiden. Dit heet het ‘intruder complex’, of ‘imposter syndrome’: het fenomeen dat mensen twijfelen aan hun eigen capaciteiten, talenten en successen, met als gevolg een aanhoudende angst als fraudeur te worden ontmaskerd. Het imposter syndrome komt evenveel voor bij mannen en vrouwen ongeacht wat mensen bereikt hebben: tot 82% van de mensen heeft wel eens imposter-gevoelens gehad.¹

In Cambridge, waar ik acht jaar woonde en werkte, komt het intruder complex heel veel voor, zowel onder studenten als medewerkers. Vaak waren de mensen die eronder gebukt gingen de slimste, beste, meest succesvolle leerling of onderzoeker aan hun oude school of universiteit, maar in Cambridge aangekomen waren ze opeens ‘normaal’. Bovendien is normaal in Cambridge een beetje vreemd. Ter illustratie: ik werd eens uitgenodigd voor een diner bij het Magdalene College. Dit diner is een chique (doch wekelijkse) aangelegenheid waar alle Fellows en studenten een ‘gown’ aan moeten (een soort veredelde soepjurk, ook wel te zien in Harry Potter). Studenten hebben korte mouwen, fellows lange mouwen, en er zijn verschillende capuchons voor verschillende diploma’s. De fellows en hun gasten (en ik dus) zitten aan de ‘high table’ om de rangorde verder te verhelderen. Bovendien was het ‘medal night’: iedereen mocht zijn onderscheidingen dragen. Twee gasten hadden hun Nobelprijs mee. Mijn enige medailles zijn die van avondvierdaagses en die liet ik maar thuis. Een heel bijzondere avond, maar voor je intruder complex niet al te best. Als fellow en mentor van studenten bij mijn College (Lucy Cavendish College) heb ik veel studenten met intruder complex geprobeerd te helpen. Vaak was het al genoeg te horen dat dit gevoel een naam heeft, en dat veel mensen hier last van hebben.

Met het intruder complex is het net als met wijn: teveel is hartstikke slecht voor je, maar een beetje is niet per se erg. Mijn intruder complex maakt dat ik soms enorm zenuwachtig ben voor praatjes of interviews. Ik doe dan ook vaak mijn bril op om intelligenter te lijken, terwijl ik dan niets zie want die bril is hartstikke oud. Tegelijkertijd zorgt mijn intruder complex er ook voor dat ik praatjes en meetings nog beter voorbereid dan dat ik misschien anders zou doen, dat ik intrinsiek gemotiveerder ben om op de hoogte te blijven van de ontwikkelingen op mijn vakgebied en dat ik nooit op mijn lauweren rust. Dat is maar goed ook, want ik ben stiekem ook een beetje lui. Daarom ben ik gaan omdenken: mijn intruder complex is mijn superpower.

Voorlopig ben ik nog niet ontmaskerd en is dit dus ons geheim. Niet aan de rector vertellen, hè!

Anne-Laura van Harmelen

is hoogleraar Brein, Veiligheid en
Veerkracht aan de Universiteit Leiden.

E-mail: a.van.harmelen@fsw.leidenuniv.nl

FOTO: STIJN RADEMAKER

¹ Bravata, D.M., Watts, S.A., Keefer, A.L., Madhusudhan, D.K., Taylor, K.T., Clark, D.M. ... & Hagg, H. K. (2019). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: A systematic review. *Journal of General Internal Medicine*, 1-24.