



Mange succesfulde frygter
at blive **gennemskuet**.
Rebekka var en af dem



»Jeg troede, at andre mennesker sad fra morgen til aften og tænkte på, hvilke fejl jeg havde begået, og hvor dum jeg var. I dag ved jeg, at det er anderledes,« siger Rebekka J. Knudsen, der i dag arbejder som selvstændig med public affairs.

PSYKOLOGI

Hun havde en god karriere, og set udefra lignede hun en succes, men Rebekka J. Knudsen var konstant bange for at blive afsløret som en fiasko. Nu er hun medforfatter til den første danske bog om impostor-komplekset, der ofte rammer dygtige mennesker med lavt selvværd.

Af **Katrine Irminger Sonne** kais@berlingske.dk
Foto: **Linda Kastrup**

Rebekka J. Knudsen var i gang med at opbygge det, de fleste ville kalde en strålende karriere. Hun arbejdede i et ministerium, hvor en af hendes opgaver var at skrive taler for en minister. Spurgte man Rebekka selv, var jobbet ufortjent, og hun ventede kun på én ting: At de skulle finde ud af, hvor uduelig hun i virkeligheden var. Når hun havde fået jobbet i første omgang, handlede det udelukkende om held og tilfældigheder, mente hun.

»Til jobsamtalen havde de jo slet ikke spurgt ind for at afdække de mange fejl og mangler, jeg havde. Jeg tænkte, at de da umuligt kunne ansætte mig på det grundlag. Men det gjorde de. De kunne med et fingerknips have afsløret det, jeg selv opfattede som mit bluff. Men det skete aldrig,« siger Rebekka J. Knudsen, som er medforfatter til den nye bog »Impostor-komplekset - slip dit faglige mindreværd«.

Bogen stiller skarpt på et kompleks, som en del, særligt veluddannede, lider under: Selv om de objektivt set klarer sig godt, venter de kun på at blive afsløret i, hvor lidt de kan. Der af navnet impostor, der kan oversættes fra engelsk til »svindler« eller »bedrager«.

Selv beskriver 44-årige Rebekka J. Knudsen det som en lille djævel, der i mange år var hendes faste følgesvend. Både gennem studierne i medievidenskab på Aarhus Universitet og i de job, hun fik siden hen. Hun husker stadig skrækscenarierne, når hun med svedige håndflader hørte sine egne ord læst op af ministeren til diverse arrangementer.

»Der kunne ske to ting. Enten holdt ministeren sig til talepapiret, og så kunne jeg sidde og dykke længere og længere ned, fordi jeg var så utroligt bange for, at han gjorde sig selv til grin, hvilket jo ville være min skyld, fordi jeg havde skrevet en møgtale til ham. Der kunne også ske det, at han afveg fra talepapiret, og det var lige så slemt, for hvis jeg havde gjort mit arbejde ordentligt, ville han have holdt sig til talepapiret. Begge scenarier var lige ubehagelige,« fortæller hun.

»Jeg har fundet ud af, hvad du fejler!«

Ingen minister blev til grin eller klagede over hendes arbejde. Tværtimod fik hun god feedback, men det ændrede intet. For næste gang ville hun blive afsløret. Det var kun et spørgsmål om tid. Samtidig endte hun med at sige ja til alt for mange opgaver.

»Når de spurgte, om jeg ville tage en ekstra opgave, betød det jo, at de trods alt kunne bruge mig til noget. Det endte altid med, at jeg brugte sindssygt meget tid på opgaverne, og jeg var helt udpint og stresset,« siger Rebekka J. Knudsen.

Men en dag i 2016 skete der noget. På en biltur læste en ven op fra en artikel, der skulle blive et vendepunkt.

»Min ven sagde »Jeg har fundet ud af, hvad du fejler!« og læste op fra et interview med en studerende, der fortalte, at hun var ved at dø, hver gang hun skulle aflevere en opgave. Det var en præcis beskrivelse af, hvordan jeg selv havde det. Det at finde ud af, at den person også havde det sådan, fik mig til at tænke, at det her måske ikke bare var en del af min per-

sonlighed. At jeg måske kunne gøre noget ved det.«

Hun kastede sig over artikler om impostor-komplekset og fandt en test, der gav et klokkeklart udfald.

»Jeg fik 100 ud af 100 mulige. Her var jeg i det mindste nummer et,« husker Rebekka J. Knudsen, der startede i et coachingforløb, som fokuserede på hendes professionelle selvbil-lede.

»Gradvist begyndte min hjerne at sige: Det kunne også være, at der var en anden historie. Måske er det ikke helt, som du går og tror.«

»Næste gang går det galt«

I bogen »Impostor-komplekset - slip dit faglige mindreværd« fortæller Rebekka J. Knudsen om sin rejse fra at leve i kronisk frygt for at blive afsløret til at have et sundt arbejdsliv.

Bogen er skrevet i samarbejde med Ann C. Schødt, der er indehaver af Potentialefabrikken, og som siden 2012 blandt andet har arbejdet med mennesker, der er ramt af impostor-komplekset.

Der er tale om et kompleks, som paradoksalt nok især rammer de dygtigste, de mest introverte og i flere tilfælde de bedst begavede.

»Det dækker kort fortalt over en manglende evne til at internalisere ros eller se sin egen succes,« siger Ann C. Schødt, der understreger, at det ikke er en diagnose, men en særlig form for fagligt mindreværd.

»Er man ramt af komplekset, vil man have et overdrevent fokus på egne fejl og mangler - også langt tilbage i tiden. Mange har også urealistisk høje forventninger til sig selv, ligesom man har en tendens til at sammenligne sig selv med de ypperste inden for ens branche. Dem der - i den impostor-ramtes øjne - virker klo-gere, dygtigere og mere kompetente end en selv,« siger Ann C. Schødt.

Ikke bare perfektionisme

Allerede i 1970'erne begyndte amerikanske psykologer at forske i fænomenet. Det var psykologen Pauline Clance, der sammen med psykoterapeuten Suzanne Imes gav det navnet impostor. Senere var samme psykolog - Pauline Clance - med til at udbrede kendskabet til begrebet i USA med afhandlinger og bøger som »The Impostor Phenomenon - Overcoming the Fear That Haunts Your Success« og »When Success Makes You Feel Like a Fake«.

I Danmark er komplekset langt fra så kendt, selv om der ikke er nogen grund til at tro, at færre lider af netop den slags fagligt mindreværd.

»Det minder om præstationsangst og perfektionisme, men det er ikke rigtigt nogen af delene. Samtidig er det også noget af begge dele,« siger Ann C. Schødt, da jeg spørger ind til forskellene på de to tilstande, som mange kender til.

»Mange perfektionister kan godt se, når de har gjort det godt, og synes måske, at de andre er nogle sjuskehoveder. De er styret af deres trang til at gøre ting bedre - og helst fejlfrit. Men det betyder ikke, at hele deres verden bryder sammen, hvis de begår en fejl,« siger Ann C. Schødt og tilføjer:

»Er man derimod impostor-ramt, er man afsindigt bange for at blive bedømt af andre. Her betyder fejl, at hele deres verden går under, fordi de så bliver afsløret og gennemskuet. De kan også finde på at påpege egne fejl for at sænke andres forventninger til dem.«

Heller ikke præstationsangst dækker den følelse, den impostor-ramte har.

»For mange handler præstationsangst om en konkret opgave og ikke nødvendigvis hele ens personlighed. Hvis man er impostor-ramt, er hele ens eksistens sat på prøve. Man kan ikke med sin fornuft sige: »Jamen, sidste gang gik det da meget godt«. Det tæller ikke. Når andre siger til en, at man altid klarer sig godt, og at man er dygtig, kan man ikke høre det. Der sidder en lille djævel på skulderen og siger: »Ja, ja, men denne her gang går det galt. Denne gang gennemskuer de dig,« siger Ann C. Schødt.

Taler ind i en præstationskultur

Impostor-følelsen trives ikke overraskende bedst i brancher med flydende og subjektive succeskriterier.

»Det taler ind i en præstationskultur, hvor vi på den ene side ikke rigtig ved, hvad vi bliver målt på, og vi på den anden side vil levere det optimale,« siger Ann Schødt, som ser en overrepræsentation i fag, hvor man gennem jobbet bliver eksponeret. For eksempel mennesker, der skriver eller arbejder med noget meget synligt, og hvor det er svært at sige, hvor-

FORTSÆTTES SIDE 8

»Mange har urealistisk høje forventninger til sig selv, ligesom man har en tendens til at sammenligne sig selv med de ypperste inden for ens branche.«

ANN C. SCHØDT, INDEHAVER AF POTENTIALEFABRIKKEN

»Impostor-komplekset – slip dit faglige mindreværd«

Bogen »Impostor-komplekset – slip dit faglige mindreværd« er den første danske bog om det kompleks eller fænomen, der er velbeskrevet i USA, men som der er mindre kendskab til herhjemme. Der findes dog bøger om emnet, som er oversat fra engelsk.

Bogen beskriver komplekset indgående og indeholder desuden en række øvelser. Den er skrevet af Ann C. Schødt og Rebekka J. Knudsen.

FORTSAT FRA SIDE 7

når noget er godt nok. De kunstneriske og kreative brancher er ofte hårdt ramt, fortæller Ann C. Schødt, der understreger, at det rammer bredt både på studier og på arbejdspladser.

»Det kan også være en medarbejder, som er blevet forfremmet og tænker: »Det er jo nok bare en fejl. De må have truffet en helt forkert beslutning, men det finder de jo nok ud af«. Når man er ramt af impostor, tror man, at man skal være fantastisk fra dag et, og man er utroligt bange for at skuffe andre.«

Både mænd og kvinder kan lide under impostor-komplekset. Ofte er der tale om mennesker, der er højt begavede, og derfor starter Ann C. Schødt altid med en personlighedstest og en såkaldt bred IQ-test. Herefter sætter arbejdet ind med at få et mere realistisk – og venligt – selvbillede.

I forløbet blev Rebekka J. Knudsen blandt andet introduceret til en firetrinsmodel med scenarier, hun skulle stille op, når hun havde en opgave, hun skulle løse på jobbet.

»Jeg skulle skrive fire scenarier – fra det værste og næstværste, der kunne ske, til det næstbedste og det bedste. Der fik jeg overvejet, at der også kunne ske noget godt, og faktisk var det som oftest det næstbedste scenarie, der skete,« siger Rebekka J. Knudsen.

Hun understreger, at det ikke var noget quickfix.

»Det tog lang tid. Også meget længere end de tre måneder, som forløbet varede. Men da jeg først havde set, hvordan landkortet også kunne se ud, var der åbnet en ny verden for mig. Så jeg kommer ikke til at bliver væltet tilbage til det hul, jeg befandt mig i,« siger hun.

Sover om natten

I dag arbejder Rebekka J. Knudsen som selvstændig med public affairs. Hun skriver også stadig taler, men hendes hjertebanken og de fugtige håndflader er erstattet af en stor tilfredsstillelse, når hun har løst en opgave og sender den af sted.

»Jeg har uendelig meget mere overskud i



»Da jeg først havde set, hvordan landkortet også kunne se ud, var der åbnet en ny verden for mig.«

REBEKKA J. KNUDSEN

Impostor-komplekset rammer paradoksalt nok især de dygtigste, de mest introverte og i flere tilfælde de bedst begavede som for eksempel Rebekka J. Knudsen, der bl.a. var taleskriver for en minister.

dag, blandt andet fordi jeg sover om natten. Jeg er ikke længere skrækslagen for at få feedback. Der kan jo være mange grunde til, at det ikke altid sidder lige i skabet første gang, og det er jo ikke mig, de giver feedback. Det er mit produkt. Før var det hele mig, der var på spil, og hvis jeg fik lunken feedback, var det mig som menneske, der var forkert,« siger Rebekka J. Knudsen, der også er holdt op med at sammenligne sig med andre hele tiden.

Samtidig er hun mindre optaget af, hvad andre eventuelt tænker om hende. Især fordi det er gået op for hende, at de næppe bruger deres tid på at fordømme hende.

»Jeg troede, at andre mennesker sad fra morgen til aften og tænkte på, hvilke fejl jeg havde begået, og hvor dum jeg var. I dag ved jeg, at det er anderledes. Det er der jo ingen, der gør. De har jo deres eget liv og har næppe hverken tid til eller interesse i at tænke så meget på mig.«