

Neeltje van Horen
'IK MOEST
IETS
DOEN AAN
DIE NEGATIE-
VE STEM IN
MIJN HOOFD'

Een econoom die een zelfhulpboek schrijft?
Neeltje van Horen deed het. Om mensen te helpen die
net als zij lijden onder het bedriegerssyndroom.
'De dingen die ik heb geleerd, leverden mij zoveel op,
dat ik ze graag wil doorgeven.'

FOTOGRAFIE Stef Nagel
STYLING Brigitte Kramer
VISAGIE Nicolette Brøndsted



In de slaapkamer van haar pied-à-terre in Amsterdam.

Als econoom is ze benijdenswaardig succesvol, maar toch leefde Neeltje van Horen (51) lang in de overtuiging dat ze eigenlijk niet slim genoeg was. 'Ik vertelde mezelf continu dat ik bij toeval op de functies zat waarop ik zat. Dat ik daar niet hoorde en dat mensen daar uiteindelijk wel achter zouden komen.' Van Horen had last van het bedriegers-syndroom. En die stem die haar telkens weer vertelde dat ze het niet kon, bezorgde haar veel stress. Toch lukte het haar om hem uit haar hoofd te bannen, maar dat was wel een hele reis. Ze schreef er een boek over, getiteld *Ignite*, dat onlangs uitkwam.

RATRACE

Van Horen is hoogleraar financiële economie aan de UvA en onderzoeker bij de Bank of England. Ze woont de meeste tijd in Londen, maar vertelt haar verhaal vanuit haar kleine, met zorg ingerichte Amsterdamse pied-à-terre. 'In 2019 werd ik gevraagd hoogleraar te worden. Ironisch genoeg op een moment dat ik meer dan ooit aan mezelf twijfelde. Ik besepte: zo kan ik niet

'Ik was een studiebol en een onzeker kind. IK HAALDE MIJN ZEKERHEID UIT HET STUDEREN'



Neeltje woont in Londen, maar elke zes weken is ze in Amsterdam.

verder. Ik moet iets doen aan die constante druk, aan die negatieve stem. Ik besloot een sabbatical te nemen. In mijn veld is dat ongebruikelijk. Als academicus zit je in een ratrace om te blijven publiceren. Eruit stappen, dat doe je eigenlijk niet. Mijn sabbatical begon in februari 2020. Ik wilde gaan genieten van de kleine dingen in het leven, maar toen brak de coronacrisis uit. Ik kon nergens naar toe, dus die sabbatical had weinig zin. Ik begon weer te werken en binnen een paar dagen was die stem in mijn hoofd terug. Toen besloot ik er iets aan te doen. Ik begon met een geheugentraining. Het idee daarachter was: meer vertrouwen krijgen in mijn capaciteiten. Tijdens die training leerde ik mijn geheugen efficiënter te gebruiken. Dat was een

openbaring, want ik had mijn geheugen, of zelfs mijn hersenen in het algemeen, nooit beschouwd als iets dat ik kon trainen. Ik deed nog allerlei andere hersentrainingen en merkte duidelijk effect. Ik kon dingen beter onthouden, beter focussen, ging zelfs sneller denken. Maar de echte ommekeer kwam toen een docent zei: 'Je kunt je gedrag niet veranderen zonder de dingen die je over jezelf gelooft te veranderen.' Toen ging ik onderzoeken waarom ik mezelf vertel dat ik niet slim genoeg ben, zelfs als ik word gevraagd hoogleraar te worden.

HET ETIKET 'SLIM'

Ik heb er geen pasklaar antwoord op, maar ik denk dat het deels in mijn jeugd ligt. Ik was een slim kind en daar

'We zijn vaak met allerlei dingen tegelijkertijd bezig, MAAR ONZE HERSENEN KUNNEN DAT EIGENLIJK NIET'

moole dingen van het leven

favoriete plek

‘De eettafel. De plek waar we samenzijn als gezin en goede gesprekken voeren met vrienden’

reis

‘Kamalaya Resort in Thailand. De perfecte plek om je onder te dompelen in goed zijn voor jezelf’

boek

‘Pachinko. Een kroniek over een Koreaanse familie. Ik houd van familie-geschiedenissen. Fascinerend hoe je dingen meeneemt door de generaties heen’

serie

‘Yellowstone. Over de relatie tussen vader en kinderen op een ranch in Montana. Weer die familiedynamiek’

muziek

‘Bruce Springsteen. Ik ben vanaf mijn tiende een grote fan. Die rauwheid’



IGNITE

Verbeter je brein, verbeter je mindset, verbeter je leven

NEELTJE VAN HOREN
CARGO, €24,99.



Neeltje in haar Amsterdamse woonkamer. In de kast staan foto's van haar oma, moeder en zus.

werd ik ook op beloond. Het is bekend dat de identiteit van het kind dan gelinkt kan raken aan slim zijn. Ik zocht continu naar bewijs dat het etiket ‘slim’ bij mij paste. Zulke kinderen kunnen moeilijk met falen omgaan. Elke keer als iets niet zo goed ging, dacht ik: zie je wel, ik kan het niet. In plaats van: ik kan het nóg niet, er is ruimte om te groeien.

Ik was een studiebol en een onzeker kind. Ik haalde mijn zekerheid uit het studeren. Mijn vader was leraar economie en ik ging hem achterna door ook economie te gaan studeren.

FOCUSSEN

Voor mijn promotieonderzoek deed ik bij de Wereldbank onderzoek naar kapitaalstromen via banken naar ontwikkelingslanden. Ik begon met het idee dat ontwikkelingshulp vooral draait om gezondheidszorg en onderwijs, maar kwam er achter dat bancaire kredietverlening essentieel is om die landen te ontwikkelen. Dat inspireerde me. Ik ging vervolgens heel veel onderzoek doen naar internationaal bancair verkeer. Kort daarna brak de financiële crisis uit en was er plotseling vraag naar mensen die veel wisten van het internationale bankwezen, zoals ik. Dat kwam voor mijn carrière heel goed uit. Ik besef nu dat ik vanaf mijn studietijd

‘Tijdens mijn sabbatical had ik twee doelen: TOT RUST KOMEN EN EEN PARTNER VINDEN’

altijd heel hard heb gewerkt en me van prestatie naar prestatie heb gehaast, terwijl ik de lat steeds hoger legde.

Ik heb nu een pad gevonden waardoor mijn leven veel meer in balans is. Mensen denken vaak dat je alleen je leven kunt veranderen door grote aanpassingen die veel moeite kosten. Maar kleine aanpassingen kunnen grote effecten hebben. Een voorbeeld van zo’n kleine aanpassing is leren focussen op dingen die belangrijk zijn. We zijn vaak met allerlei dingen tegelijkertijd bezig, maar onze hersenen kunnen dat eigenlijk niet. Je wordt er moe van en je doet alles maar half.

En andere kleine aanpassing is denken in termen van ‘ik mag’ en niet ‘ik moet’. Dus niet: ‘ik moet naar mijn werk’, maar: ‘ik mag naar mijn werk’.

Moeten is een verplichting. Mogen betekent: ik heb de mogelijkheid om naar mijn werk te gaan, in plaats van dat ik werkloos ben. Dan krijgt het een heel andere lading.

Ik heb ook oog gekregen voor het belang van rust. Ik zag rust lang als iets waar pas ruimte voor was als al het andere klaar was. Nu zie ik het als een volwaardig onderdeel van een productief leven.

RELEVANTE BIJDRAGE

Ik heb het nog steeds druk, maar er is ook ontspanning. Vlakbij mijn huis in Oost-Londen is een groot meer. Ik ga daar vaak zwemmen, ook in de winter. Ik woon samen met mijn partner, die twee kinderen heeft die vaak bij ons zijn. Ik heb hem trouwens tijdens mijn mislukte sabbatical ontmoet. Ik had toen twee doelen: tot rust komen en een partner vinden, want ik was al heel lang single. Dat tot rust komen ging de mist in. Maar die partner vond ik binnen een week, via een dating-app. We hebben een leuk leven samen. We houden van mensen over de vloer. Mijn partner kookt dan, dat kan hij goed, en ik doe de toetjes.

Wat mij in mijn werk drijft: met mijn onderzoek een relevante bijdrage leveren. Zodat beleidsmakers een goed idee hebben van hoe dingen werken en beleid effectiever kunnen inzetten. Daar zet ik mijn hersens voor in.

Ik heb nooit de ambitie gehad om schrijfster te worden. Maar ik ontdekte dat veel mensen zo’n negatieve stem in hun hoofd hebben. De dingen die ik heb geleerd, leverden mij zoveel op, dat ik ze graag wil doorgeven. Zodat anderen er ook profijt van hebben en overtuigingen kunnen loslaten die niet helpen.’ ●

MET DANK AAN: LA DRESS, ZARA, COTTON CLUB, SEMI COUTURE



‘Met mijn onderzoek wil ik een relevante bijdrage leveren.’