



*Brutalen hebben de halve wereld,
maar introverten hebben de beste ideeën.
Tot die conclusie komt journalist Martine de Vente,
zelf een onverwachte introvert.*

Introvert, ik? Maar dat ben ik helemaal niet!' roep ik als coach Marjolein Aelberts mij de uitslag van een persoonlijkheidstest* meedeelt. Ik volg een loopbaantraject en onderdeel daarvan is 'jezelf beter leren kennen'. De introvert, dat is toch het muurbloempje dat op feestjes in haar glas staat te staren en pas een presentatie kan geven met een goeie slok wodka achter de kiezen? Als introvert ben je toch, tsja, de grijze muis? En dat ben ik verre van, werp ik tegen. Ik ben nota bene journalist. Ik ondervraag mensen over van alles en nog wat, durf ze zelfs aan te schieten als ze nietsvermoedend over straat lopen. Verder ben ik heel grappig en gevat. Vind ik zelf dan, hè. En die leuke man van mij, die heb ik echt niet weten te strikken door blozend achter mijn handen te gaan zitten giechelen. Ik vind het dus maar een rare uitslag. Maar Aelberts is beslist. Door haar jarenlange ervaring in het coachingsvak weet ze persoonlijkheidstypes al te herkennen op het moment dat ze bij haar over de drempel stappen. Het is niets meer en niets minder dan een manier van hoe je naar de wereld kijkt. Extraverten, de tegenpolen dus van introverten, hebben aandacht voor de buitenwereld, mensen, plaatsen en dingen. Introverten beschouwen, hebben meer aandacht voor gedachten en reflectie. Aelberts vervolgt: 'Een introvert denkt altijd eerst na voordat hij wat zegt, al is het maar tien seconden.' Aha, die herken ik. Ik ben dan wel die bijdehante journalist, maar ik probeer altijd tijd te winnen om na te denken over een antwoord. En ik heb ook weleens op de parkeerplaats gestaan van een zakelijk

netwerkkeestje, met het zweet in mijn handen. Ik durfde niet naar binnen, stond doodsangsten uit bij de gedachte praatjes te moeten aanknopen met wildvreemden. Vanuit de auto keek ik door het raam van het zaaltje waar de bijeenkomst werd gehouden. Iedereen was geanimeerd in gesprek. En in plaats van dat ik dacht: gezellig, dacht ik: wegwezen. Een ander introvert trekje is dat ik op vergaderingen en – o, hel – brainstormbijeenkomsten meestal niet echt uit de verf kom. De beste ideeën komen altijd naderhand, 's avonds, als ik in bed lig.

Introverte baas

'Introvert, jij?' zegt collega-voetbalmoeder Jacqueline. We praten langs de lijn van het voetbalveld geregeld over werk. Jacqueline was vroeger een verlegen kind, vertelde ze mij ooit. Ze komt nog steeds bedeesd over, heeft een zachte stem en warme, bruine ogen. Maar Jacqueline geeft wel als trainer

'Ik spreek altijd een paar mensen heel diepgaand, en dat vind ik zeer waardevol'

en coach workshops aan grote groepen mensen. Rond haar dertigste was ze hoofd personeelszaken van een grote organisatie en ontsloeg ze mensen zonder met haar ogen te knippen. Ze is, zo zegt ze, minder verlegen geworden dankzij assertiviteits- en persoonlijke effectiviteitstrainingen. En ze heeft veel te danken aan horecabaantjes in haar studietijd. 'Als je daar iets leert, dan is het wel praten over koetjes en kalfjes.' Want een praatje maken over het weer is erg lastig voor iemand die altijd nadenkt over wat hij zegt.

Hoe Jacqueline van die verlegenheid afkwam, was vooral een kwestie van doelen stellen. 'Ik ben dan wel introvert, maar ik wil ook heel graag de baas zijn.' Ze is zich bewust van haar introversie. 'Als ik in een vergadering zit, dan zegt mijn natuur dat ik moet luisteren, maar ik ben me ervan bewust dat ik mijn mond open moet trekken, wil ik mezelf doen gelden.' Ze noemt zichzelf een goede netwerker, maar tegelijkertijd ligt het ook weer niet in haar karakter om op een receptie tegen vijftig mensen 'haai, hoe is het' te roepen. 'Ik spreek altijd een paar mensen heel diepgaand, en dat vind ik zeer waardevol.'

Tijd voor andere dingen

Het verhaal van Jacqueline lijkt op dat van Susan Cain. Zij was een hotshot Wall Street-juriste en adviseerde de top van banken over fusies en overnames, maar als ze een presentatie moest geven, stond ze letterlijk doodsangsten uit. Ze vroeg zich af hoe dat kwam, zocht het uit en schreef er een boek over, dat in Nederland verscheen onder de titel *Stil, de kracht van introvert zijn in een wereld die niet ophoudt met kletsen*. Introversie kan aangeboren zijn, zo schrijft ze. Introverten zijn gevoeliger voor prikkels en dat komt doordat een deel van de hersenen, de amygdala (het emotionele brein) overgevoelig is. Dus zijn introverten meer op hun hoede bij het ontmoeten van nieuwe mensen. Op een feestje komen waar je niemand kent, of een presentatie geven, geeft dus veel stress. Dat introverten niet alleen maar stil in een hoekje zitten, komt door het rationele deel van hun brein, dat zegt de signalen te negeren. Want als je nooit in contact komt met vreemden, maak je nooit carrière, vrienden, of vind je een partner.

Marjolein Aelberts vat samen: 'Extraverten krijgen energie van mensen, >>

voor introverten kost gezelschap energie.' Dat maakt dat introverten als kind al liever met één vriendje spelen en liever individueel opereren dan in groepjes. Herkenbaar. Ik was als kind ook niet het populairste meisje van de klas, ging liever naar de bibliotheek en deed een individuele sport: wedstrijdzwemmen. En dat is helemaal niet erg, schrijft Susan Cain in een hoofdstuk van haar boek over kinderen. Een kind dat niet veel vriendjes heeft en zich daar ook niet veel mee moet bezighouden, houdt tijd over voor andere dingen. 'Als je je hele jeugd bezig bent met rondrennen, heb je nooit de tijd genomen om ergens echt heel goed in te worden.' Dus een introvert kind kan in de tijd die het over heeft heel goed viool leren spelen, veel kennis opdoen uit boeken of iets anders goed leren, zoals schrijven. Kijk maar naar J.K. Rowling, ook een gevalletje introvert. Of denk aan de nerd die in de garage van zijn ouders aan computers sleutelt en later uitgroeit tot de uitvinder van de pc: Bill Gates. Of Mark Zuckerberg van Facebook. In de film *The Social Network* blijkt Zuckerberg niet 's werelds meest sprankelende persoonlijkheid te zijn.

Grootste schreeuwers

Allemaal prachtige voorbeelden, maar uit onderzoek blijkt dat er naar extraverten beter wordt geluisterd dan naar introverten, terwijl de laatsten – omdat ze alles eerst even doordenken – degenen zijn met de goede ideeën. De extravert komt juist pratend tot ideeën en maakt dus veel meer lawaai. Toch loopt iedereen, de afdeling, de klas of zelfs een heel land, achter de grootste schreeuwers aan. Ook op de werkvloer zijn extraverten nog steeds aan de macht. Je ziet het aan de brainstorm. Een slechte setting voor de introvert, die eerst op een idee moet broeden en er dan mee naar buiten komt. Of de kantoortuin, de hemel voor de extravert, maar de hel voor de introvert.

Met haar bedrijf De succesvolle introvert helpt Marloes Bouwmeester carrièremakers om zich staande te houden. Bouwmeester vindt met Susan Cain dat de wereld van tegenwoordig een extraverte is: snel reageren, uiterlijk vertoon en ongebreideld optimisme. 'En we zien wat er fout is gegaan.' Bouwmeester denkt dat er in deze tijd daarom ook meer aandacht is voor het introverte. 'Nu is men op zoek naar de vraag waarom en hoe het anders kan. We zeggen: we hadden beter moeten nadenken en de risico's moeten inschatten. Dat

Kijk maar naar J.K. Rowling, ook een gevalletje introvert

is een kwaliteit van introverten.' Maar hoe krijg je je ideeën waar jij zo goed over hebt nagedacht over het voetlicht? Ik heb veel lieve vriendinnen die van de afdeling 'Het Hoogste Woord' zijn en vaak kunnen ze ook nog eens heel goed verhalen vertellen; heerlijk om naar te luisteren. Zij vragen raad aan mij, omdat ik 'altijd van die verstandige dingen zeg'. Maar: 'Pas op dat het in evenwicht blijft,' zegt coach Marjolein Aelberts.

Want als introvert mag je ook best iets van je laten horen.

Specialiseer je

Een manier om succesvol te worden in de extraverte wereld, is je specialiseren, aldus Marloes Bouwmeester. Als je veel kennis hebt vergaard over een onderwerp, is die kennis paraat en kun je daar veel makkelijker en zekerder over praten en dus je punt maken. Een andere

truc is opschrijven wat je wilt zeggen voor je gaat vergaderen, of een ingewikkeld gesprek moet voeren. Fijn, om te horen dat het niet erg is als je op een feestje niet tig mensen spreekt, maar gewoon eentje, en dat je met een goede voorbereiding een heel eind kunt komen. En als ik met mijn

extraverte vriendinnen bij elkaar zit, kan ik nadat de derde fles witte wijn is aangerukt en mijn uiterst belangwekkende verhaal nog steeds niet aan bod is gekomen, altijd nog op tafel slaan en roepen: 'Hallo! En nu wil ik even wat zeggen.' ■

* De Myers-Briggs persoonlijkheidstest. Hieruit komen persoonlijkheidskenmerken naar voren als introvert of extravert. www.myersbriggs.org
Marloes Bouwmeester: www.desuccesvolleintrovert.nl
Marjolein Aelberts: www.spoenk.nu

TIEN KENMERKEN VAN INTROVERTEN ZIJN:

- ◆ Ik kan me makkelijk concentreren
- ◆ Ik kan slecht tegen ruzie
- ◆ Ik krijg vaak te horen dat ik goed kan luisteren
- ◆ Ik houd niet van kletsen, maar voer liever een diepgaand gesprek
- ◆ Mijn verjaardag vier ik liever met een paar vrienden dan groots
- ◆ Ik vind het prettig om alleen te zijn
- ◆ Ik bespreek mijn werk liever niet als het nog niet af is
- ◆ Ik denk na voordat ik iets zeg
- ◆ Na een feestje of uitje met veel mensen voel ik me vaak leeg
- ◆ Ik functioneer het best als ik zelfstandig kan werken

Bron: 'Stil' van Susan Cain