



Lockdown

Feest voor
introverte
mensen

LEVEN 14-15

Floreren in de lockdown

RUST De anderhalvemetersamenleving lijkt gemaakt voor introverte mensen. „Ik ging toch al nooit naar festivals.”

Tekst **Titia Ketelaar** Illustratie **Lotte Dijkstra**

Zomers zonder drukke evenementen, een terrasje pakken met een beperkt aantal goede vrienden, niet meer spontaan uit eten, zeker niet met een grote groep. Thuiswerken als het kan, sporten op afstand. En zeker geen drie zoenen als begroeting van iemand die je nauwelijks kent. Zo lijkt de anderhalvemetersamenleving eruit te gaan zien.

Die toekomst is iets waar veel mensen tegen opzien. Maar dat geldt niet voor iedereen. Zoals ook lang niet iedereen ongelukkig was met de 'intelligente lockdown'. Alleen hoorde je die mensen de afgelopen maanden niet veel.

Op zijn blog schreef natuuronderzoeker Dylan Haanappel: „Hoe meer tijd er verstrijkt, hoe minder ik mij durf te uiten. Om mij heen hoor ik steeds meer mensen zeggen hoe zwaar ze deze tijd vinden. (...) Het niet fysiek kunnen zien van vrienden en collega's, geen feestjes en altijd alleen thuis zijn. (...) Ik voel me haast schuldig dat ik mij zoveel beter voel.”

Zijn post gaf hij de titel: 'Het is oké om alleen te willen zijn'. De reacties van zijn lezers: „Herkenbaar” en „Hierin ben je niet alleen”.

Nu de lockdown wordt versoepeld, hoort Haanappel hoe mensen uitkijken naar de drukte. Terwijl over hem „een enorme rust” kwam toen alle werk- en sociale verplichtingen wegvielen. „Ik hoef echt niet alleen in een donker hoekje te zitten en mijn vrienden en collega's nooit te zien, maar het is fijn als ik zelf kan bepalen welke indrukken er op me afkomen. Ik word nu niet geïsoleerd door anderen.” Hij zegt: „Natuurlijk maak ik me ook zorgen. Dat is logisch, we zitten in een shitperiode. Dus het voelt stom om te zeggen 'ik vind dit eigenlijk wel lekker'.” Maar dat vindt hij wel.

Alleen-zijn

Het is het verschil tussen extraverte en introverte mensen. Extraverten krijgen energie uit sociale contacten. Ze houden van drukke verjaardagsfeestjes, van brainstormvergaderingen waarbij iedereen roept, van koetjes-en-kalfjesgesprekken bij de koffieautomaat. Zij zitten sinds half maart thuis zonder al die dingen waarvan ze energie krijgen. Alleen-zijn kan dan snel voelen als eenzaamheid.

Introverten merken het tegenovergestelde: zij floreren bij alleen-zijn. Zij vermaken zich prima met een boek op de bank. Dat is voor hen niet ongezellig, ze zijn niet verlegen, onzeker of mensenschuw - wat vaak wordt gedacht. Maar grote groepen en drukte kost hun energie. Om op te laden zoeken introverten de stilte op. Dus binnenblijven, op zichzelf zijn of met één iemand afspreken doen zij al van nature graag.

Die tweedeling bestond ook vóór corona. Alleen viel dat de extraverten misschien minder op.

In een veel geciteerd boek uit 2012, *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, beschreef de Amerikaanse schrijver Susan Cain, hoe de westerse samenleving is

ingericht door en voor extraverten. Op scholen wordt in groepjes lesgegeven, op het werk viert de open kantoortuin nog altijd hoogtij. Assertiviteit wordt gewaardeerd. Wie bedachtzaam is, krijgt vaak de vraag of het wel goed gaat. Terwijl volgens Cain bijna een derde van de bevolking uit introverten bestaat. Voor wie het vermoeiend is met de groep mee te doen, mensen die liever observeren en luisteren.

De lockdown werd de afgelopen maanden gepresenteerd in extraverte termen. „We” moesten „doorzetten”, alleen „samen krijgen we corona eronder”, zei premier Rutte. Al snel kwamen er uitnodigingen voor Zoom-borrels, en volgde een constante stroom aan telefoontjes, mails en appjes die begonnen met 'Hoe hou jij het uit?’.

Bijkomen van een feestje

Liesbeth Smit, auteur van de bestseller *Ik moet nog even kijken of ik kan, de stille revolutie van de introverte mens*, zegt: „Extraverten missen de drukte echt. Ik zie dat ze op sociale media foto's van vorig jaar posten, van de festivals waar ze heen gingen.” Smits boek is het Nederlandse antwoord op Susan Cain. Ze vertelt: „Als ik een druk feestje heb gehad, moet ik thuis zeker een half uur bijkomen.”

Ze zegt: „In mijn leven is niet zoveel veranderd. Ik werkte thuis, ik skype te en zoomde al. Ik ging toch al nooit naar festivals. Nu leidt iedereen mijn soort leven.” Natuurlijk, zegt ze, zijn er mindere kanten. Introverten, benadrukt Smit, hebben ook behoefte aan sociale contacten, maar diepgaand en met een paar goede vrienden. Die zien ze nu minder. En ook zij maakt zich zorgen over haar ouders op leeftijd en mist de „vrijheid even de trein te pakken”.

Marloes Bouwmeester, eigenaar van trainingsbureau De Succesvolle Introvert, zegt: „De 'intelligente lockdown' is niet voor elke introvert een walhalla.” Ze coacht introverte werknemers en leert die onder meer hun impact te vergroten in vergaderingen en om te gaan met dominante collega's zonder zich als extravert voor te doen.

Bouwmeester zegt: „Voor veel van hen was de reis terug van werk een moment om te reflecteren op de dag. Dat moment is er nu niet, je bent al thuis.” En: „Introverten houden van privacy, thuis is een rustplek. Opeens moeten ze collega's laten zien waar ze zitten.” En ook voor introverten is het aldoor thuis zijn met partner en kinderen niet even fijn. „De extravert mist het buiten-zijn en krijgt te weinig prikkels. De introvert krijgt er binnen te veel en moet steeds de aandacht verleggen.”

Thuiswerken heeft positieve kanten

Maar ook Bouwmeester ziet positieve kanten. „Introverten willen pas iets zeggen als iets uitgekristalliseerd is in het hoofd. In een kantoortuin beginnen veel collega's gewoon te kletsen. Bij online vergaderen kan dat niet, er wordt meer op topic gesproken en om de beurt.” En dat is gunstig voor de introvert, die eerst denkt en luistert, en dan pas spreekt. Ze hoopt dat

werkgevers doorkrijgen dat introverten bij thuiswerken gedijen, en zelfs productiever zijn als ze niet voortdurend worden gestoord.

Assertiviteit is niet altijd de norm geweest, zegt Bouwmeester. „Bedachtzaamheid werd juist positief gevonden.” Ze vertelt dat er steeds meer erkenning is voor dergelijke introverte kwaliteiten. „Tien jaar geleden wilden klanten niet dat 'De Succesvolle Introvert' op de faculteit voor het coachen kwam te staan. Na de vorige crisis veranderde dat al: snel besluiten nemen is niet altijd een goed idee.”

En wellicht dat introverte eigenschappen de komende tijd nog meer waardering krijgen. Want gereserveerder worden is „de logische respons” op deze pandemie, zegt Mark van Vugt, hoogleraar evolutionaire psychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en onderzoeker aan de Universiteit van Oxford. Hij onderzoekt de invloed van infectieziekten op een samenleving. Van Vugt voorspelt: „De houding ten opzichte van elkaar wordt afstandelijker: niet die drie zoenen bij binnenkomst bijvoorbeeld. We worden allemaal wat Engelser.”

Hij zegt: „In landen die veel infectieziekten hebben meegemaakt als malaria, tbc of lepra, is het percentage introverten hoger.” Hij noemt Indonesië en China als voorbeeld. Het is in dergelijke landen ook verstandig om terughoudend te zijn. Van Vugt zegt: „Daar hebben ze geen festivals, geen Arena met de Toppers. Je bent intiem met je naasten, wantrouwend tegenover vreemden, want die kunnen ziekten met zich meedragen.”

Zelfs als factoren als bevolkingsdichtheid, bruto nationaal product en geschiedenis worden meegerekend, is er volgens hem een sterke correlatie tussen introvertie en pandemie. Een ander gevolg is dat in dergelijke landen strakere sociale gedragsregels gelden en overtredingen daarvan minder worden geaccepteerd. In een land als China, zegt hij, is het asociaal als je zonder mondkapje buitenloopt als je een beetje ziek voelt. „Dat zijn abc'tjes die wij ook in onze koppen moeten krijgen.”

De anderhalvemetersamenleving in het „informele Nederland” zal daarom voor iedereen aanpassingen vergen, denkt hij. Maar vooral voor extraverten.

“Dat we gereserveerder worden, is 'de logische respons op deze pandemie

Mark van Vugt,

hoogleraar evolutionaire psychologie

