

Liefdes BOOST

Zo laat je elke combi matchen

Hoe overleeft je relatie als de een zich omringt met hordes vrienden en de ander liefst elke avond alleen is? En wat als je allebei stil bent, of juist beiden constant in de spotlights springt? Zo combineren extravert en introvert in de liefde.

Picture this: na een drukke werkweek duikt je vriend linea recta de kroeg in met al zijn honderd vrienden, jij trekt je onesie uit de kast en ploft neer op de bank met een goed boek.

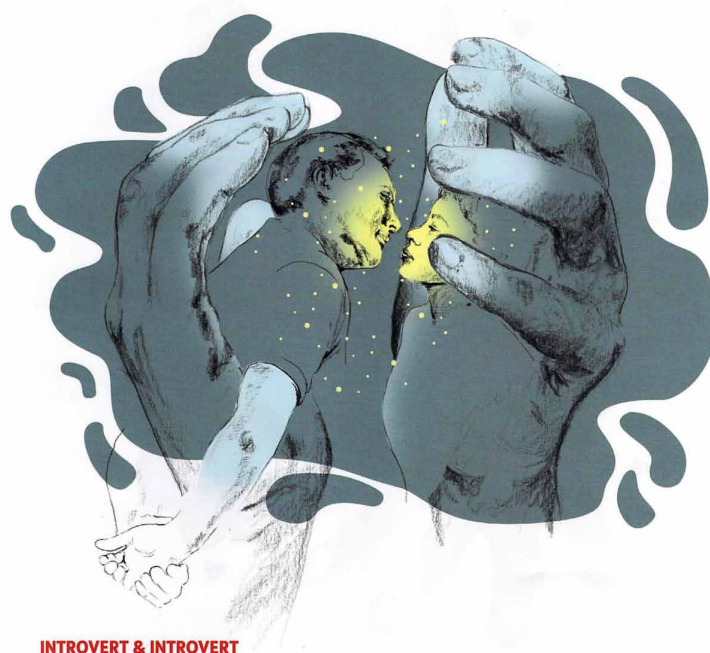
Niet één keer, maar standaard elk weekend. Omdat hij een stoot energie krijgt van externe prikkels en jij oplaadt door tijd voor jezelf te nemen. Oftewel: omdat hij een extravert is en jij een introvert. Twee begrippen die in de jaren dertig zijn ontwikkeld door psychiater Carl Gustav Jung. Hij zag deze typologie als een van de meest basale aangeboren persoonskenmerken. De meeste mensen zweven ergens tussen beide extremen in, maar als we sec de twee types moeten omschrijven, komen we tot deze korte samenvatting: de extravert richt zijn energie naar buiten – op mensen, activiteiten en dingen – en is energiek, enthousiast, actiegericht, spraakzaam en assertief. Bij een introvert is de energie naar binnen gericht, op de eigen gedachten en gevoelens. Hij is een rustig type, welover-

wogen en voelt zich in onbekend gezelschap niet snel thuis. De een is niet beter dan de ander, maar zet je deze twee persoonlijkheden bij elkaar, dan kun je verwarring, irritatie en onbegrip verwachten. Op de werkvloer, maar zeker ook binnen een relatie.

Gelukkig is uit onderzoek onder 7000 stellen gebleken dat bepaalde persoonlijkheidskenmerken gerust van elkaar kunnen verschillen zonder dat dit leidt tot relatieproblemen. En daar hoort introversie tegenover extraversie ook bij (hoera!). Zolang je het samen maar een beetje slin aanpakt.

ZOEK DE VERSCHILLEN

Een extravert en een introvert kunnen dus prima samen een stel vormen, alleen: is dat ook de beste combinatie? Of kun je voor een lang en gelukkig liefdesleven beter op zoek naar iemand van je eigen 'soort'? In de praktijk lijkt het erop dat introverte types vaker extraverte types daten omdat ze elkaar zo



INTROVERT & INTROVERT

'Dat twee 'saai' introverten een duffe relatie hebben, is natuurlijk onzin'

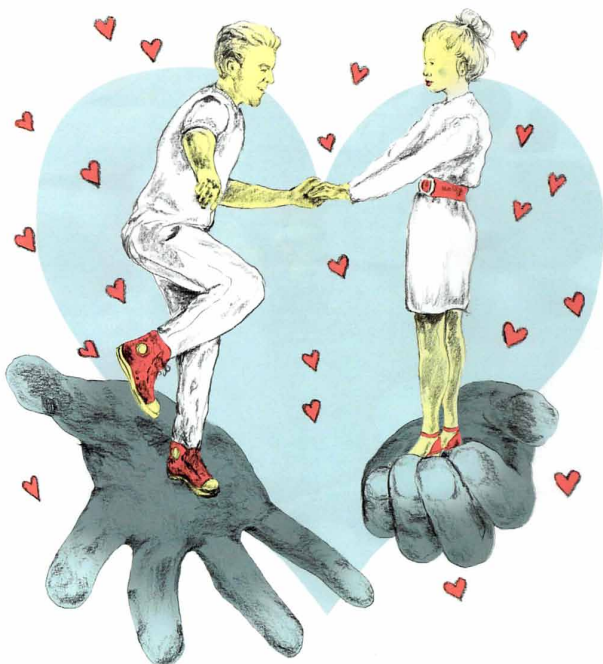
Marleen (31) en Bart (32) zijn getrouwd en hebben een zoonje van drie. Ze zijn allebei introvert. Marleen ndt iets meer dan Bart.

"Ik scoor hoger op introversie dan Bart, maar allebei hebben we duidelijk rust en ruimte nodig om

op te laden. We kunnen ons allebei goed alleen vermaken, dat is prettig. Een outgoing partner die vaak mensen over de vloer heeft of altijd de deur uit wil, lijkt me heel vermoeiend. Al is dat misschien ook wel een vertekend beeld dat ik heb van extraverten. Veel extraverte mensen hebben er bijvoorbeeld ook moeite mee dat hun introverte partner zo gesloten is en weinig zegt. Maar in onze relatie herken

ik dat totaal niet: wij praten veel en diep over onze gevoelens, het enige lastige is dat we daar niet altijd op hetzelfde moment klaar voor zijn. Zoals het een echte introvert betaamt, heb ik een onderwerp in mijn hoofd al van alle kanten bekeken voordat ik het op zijn bordje leg. Ik wil er dan meteen over doorpraten, want ik bewaar graag de harmonie. 'Nu ben jij je el kwijt, maar voel ik me leeggezogen,' zegt

hij weleens. Dat twee 'saai' introverten een 'duffe' relatie hebben, is natuurlijk onzin. We doen veel leuke dingen samen, alleen op een iets langzamer tempo dan andere stellen. We helpen elkaar ook om onze eigen grenzen te bewaken. In een maatschappij die is ingesteld op extraverten ga je makkelijk over je eigen grenzen. Gelukkig trapt altijd wel een van ons op de rem als het bijna zover is."



EXTRAVERT & INTROVERT

'Hij zit als een koala in zijn boom. Als de drukte me te veel wordt, kruip ik erbij'

Mascha is een extravert pur sang, die alle kanten op vliegt. De introverte Jan-Willem is haar rustpunt. "Ik lul vijf kwartier in een uur, Jan-Willem praat een kwartier op een dag. Toch werkt die combinatie

goed. Ik vlieg overal heen en weet dat ik bij hem mijn rustpunt kan vinden. Hij zit als een soort koala altijd hoog in de boom lekker te niksen, en als het me even te veel wordt, kruip ik erbij. Andersom sleur ik hem soms mee naar buiten. Nieuwe situaties, nieuwe mensen. Mijn vrienden wezen me er onlangs op dat ze Jan-Willem na twee jaar nog amper kennen omdat hij altijd

op de achtergrond blijft. "Praat eens wat meer met ze," zei ik. In het begin vond ik de verschillen tussen ons weleens storend, inmiddels hebben we daarin onze modus gevonden. Soms heeft Jan-Willem een paar dagen tijd voor zichzelf nodig, om op te laden. Dat begreep ik niet. Hoezo wil je weg? Vind je mij niet leuk? In het begin deed ik er ook alles aan om zijn mening uit

hem te trekken, nu weet ik dat hij op sommige dingen een tijdje moet kauwen. Ik blijf niet meer als een gek dooratelen om de stilte en tijd op te vullen. Een keer heb ik een vriend gehad die net zo druk was als ik. Gek werd ik ervan. En ook onzeker: ik wist niet waar hij was, met wie hij de hele dag belde. Een introverte man geeft me duidelijkheid, overzicht en rust."

mooi aanvullen, zo stellen diverse experts, onder wie Marloes Bouwmeester van de Succesvolle Introvert. Volgens relatietherapeut Blanca van den Brand maakt het niet zo veel uit of je gaat voor 'heterogamie' of 'homogamie'. "Ofwel we zijn homogam en vallen op iemand die op ons lijkt. Ofwel we zijn heterogam en dan worden we juist door tegenstellingen aangetrokken. Ik geloof dat zelfverzekerde mensen geneigd zijn te vallen op iemand die qua persoonlijkheid, intelligentie en achtergrond veel op hen lijkt. Als we het idee hebben dat we het minder goed met onszelf hebben getroffen, zullen we eerder op zoek gaan naar onze tegenpool, iemand die ons op wat voor manier dan ook aanvult. Dat heeft vaak ook met leeftijd te maken. Hoe ouder we worden, hoe beter we, door schade en schande, weten wat voor iemand we zoeken."

Op relatiegebied zijn er duidelijke verschillen tussen introverten en extraverten. Extraverte mensen hebben vaker een vaste relatie, zegt psycholoog Jolet Plomp in haar boek 'Een kwestie van persoonlijkheid'. Ze kunnen minder goed tegen alleen zijn. Ook zijn extraverten beter in staat hun gevoelens te delen met de partner, zodat een beter begrip voor elkaar ontstaat. Introverten richten zich minder op de ander en hebben meer aandacht voor hun eigen gedachten en gevoelens. Ze denken meer over dingen na en kunnen zaken beter van verschillende kanten bekijken. Ook die eigenschap komt in een relatie goed van pas. Introversie op zich heeft dus niet per se een slechte invloed op de kwaliteit van de relatie. Door deze eigenschap kan het echter wel een tijdje duren voordat iemand zich helemaal overgeeft aan de ander.

CONFLICTPUNTJES

Laten we eerst inzoomen op een relatie tussen twee verschillende types. Waar moet je op letten als jij introvert bent en hij extravert, of andersom? "Of de verschillende persoonlijkheden bepalend zijn in een relatie, hangt

af van de vraag of je elkaar begrijpt," stelt introvertencoach Eline Sluys. "Verschil in aanleg leidt tot verschillend gedrag. Als je elkaar daarin niet begrijpt, kan het gebeuren dat je elkaars gedrag als afwijzing of aanval ziet, in plaats van iemands persoonlijke voorkeur." Het belangrijkste verschil is dat een extravert brein de voorkeur heeft om meteen te reageren op nieuwe input en info, terwijl de introvert er eerst zelf een tijdje op wil broeden. Eline: "Het denkproces van de extravert vindt plaats in de buitenwereld, als interactie met anderen, de introvert bedenkt intern wat hij of zij ervan vindt. Het denkproces en de stappen daarin worden vaak niet gedeeld en dat kan leiden tot een mismatch." Blanca vult aan: "Extraverten gebruiken meer woorden en hebben ook een grotere woordenschat om zich uit te drukken, als het om gevoel gaat. Vaak zijn ze aanhangers van het lik-op-stuk-beleid: direct reageren en iets meteen uit de weg ruimen. Introverten hebben meer moeite om de juiste woorden te vinden, piekeren meer en zoeken continu (intern) naar de juiste timing. De introvert schrikt van de heftigheid van de extravert. De extravert wordt gek en soms onzeker van de stilte en non-reactie van de introvert. Het gevolg is vaak 'duwen en trekken.' Een mogelijke andere valkuil is dat veel extraverten de overtuiging hebben dat introverten binnenveters zijn. "Extraverte mensen denken dat het schadelijk is als je dingen niet uit. In hun ogen lijkt de introvert in stilte, terwijl deze prima dingen in zijn eentje kan verwerken," aldus Eline. Ook het duidelijke verschil in sociale behoeftes kan een irritatiepunt zijn. "Voor outgoing types is het maar moeilijk voor te stellen dat het energie kost om naar een tof feest te gaan," zegt Marloes. "Hallo, het is toch heel leuk en gezellig, waarom wil je dan al zo vroeg weg? Of: Zit toch niet steeds op die bank en ga wat gezelligs doen!" Natuurlijk vinden introverten het ook leuk om dingen te ondernemen, maar wel met mate." >

'Outgoing types kunnen zich bijna niet voorstellen dat het energie kost om naar een feest te gaan'

ANTI-IRRITATIE TIPS

1. Probeer het mooie te zien van jullie verschillen; maak niet van elk verschil een geschil.
2. Hou de communicatie vrij van verwijten en aannames en ga niet gedachtelezen. Dus: check, check & dubbelcheck.
3. Luister voordat je reageert. Als je meteen in de verdediging schiet, hoor je de boodschap niet meer. Luister liever naar de ander. De gouden tip: pak elkaar vast en stel drie vragen.
4. Val niet aan, maar spreek in de ik-vorm in plaats van in de jij-vorm. "Ik voel me... als jij dat en dat zegt of doet."

SOURCE: BLANCA VAN DEN BRAND

'Natuurlijk vinden introverten het ook leuk om dingen te ondernemen. Maar wel met mate'

HOU JIJ M'N PASSIE EFFE VAST

Er is een verschil in hoe introverte en extraverte mensen passie en intimiteit beleven. Uit onderzoek is gebleken dat extraverte mensen eerder een toename van intimiteit en dus een hoge passie in de relatie ervaren, maar dat die ook sneller weer afvlakt. Bij introverte mensen blijkt dat de passie in het begin minder snel op gang komt omdat zij zich minder openstellen naar de nieuwe partner, maar dat ze wellicht de periode van passie langer vasthouden. Dit kan betekenen dat extraverte mensen eerder nieuwe passie zoeken bij een andere partner.

Bron: RELATIEWERK.NL

ACCEPTEREN KUN JE LEREN

Om deze relatiehobbels te tackelen, hoef je gelukkig geen hogere wiskunde gestudeerd te hebben. De oplossing is even simpel als voor de hand liggend: leer de ander begrijpen en accepteer dat je behoeftes niet hetzelfde zijn als die van je partner. "Door dingen puur als uitdrukking van iemands persoonlijkheid te zien, haal je het uit de verwijtende sfeer en kun je samen het gesprek aangaan," tipt Eline. "Wat zit erachter? Waar komt het vandaan? Wat heb je nodig? Hoe voelt de reactie van de ander? Op basis daarvan ga je samen op zoek naar oplossingen die voor beiden werken. Plan bijvoorbeeld drukke en sociale activiteiten pas op zaterdagavond, zodat de introvert even op adem kan komen na een drukke werkweek." Hou je als extravert verder ook rekening mee dat je, als je iets bespreekbaar wilt maken, niet meteen een reactie verwacht van de introvert. Voor de introvert is het zaak om de ander wel iets mee te geven. Marloes: "Zeg zoiets als: 'Ik kan nu nog geen beslissing nemen, maar als ik het zo hoor, spreekt dit mij wel aan en dat niet. Ik kom erop terug.'" Eline: "Mijn ouders zijn al 48 jaar gelukkig getrouwd. Wat hun relatie succesvol heeft gemaakt, is dat zij geleerd hebben de verschillen te erkennen, te begrijpen, en vooral te waarderen. Mijn extraverte moeder heeft dankzij mijn vader meegekregen ook voldoening te halen uit de binnenwereld. Daar heb je niet altijd honderdduizend plannen voor nodig. Andersom lift mijn vader mee op het warme, hartelijke gedrag van mijn moeder."

SOORT DOET SOORT

Stel dat jullie allebei uit hetzelfde hout zijn gesneden, werkt dat? Het grootste voordeel is natuurlijk dat jullie dezelfde voorkeuren delen en elkaars behoeftes als geen ander begrijpen, maar ook voor introverte koppels en extraverte duo's liggen potentiële gevaren op de loer. "Introverten zijn van nature meer gericht op het opbouwen van langdurige

relaties en hebben dan ook vaak een beperkt aantal sociale contacten," legt Marloes uit. "Het is heel mooi als je zo'n diepgaande band met je partner hebt, maar het gevaar is dat je, als deze persoon wegvalt, alleen staat. De behoefte aan die diepgaande relatie wordt dan niet meer vervuld." Voor verliefde extraverten geldt het tegenovergestelde. "Pas op dat jullie niet allebei zo opgaan in je drukke agenda dat er geen meer tijd is om samen een intieme relatie op te bouwen." Nog een mogelijke dealbreaker: "Introverten zijn erg gericht op harmonie en zullen mogelijk niet zo snel aanklaarten wat hen niet zint, totdat het te laat is. Extraverten vormen hun ideeën al pratende, maar vergeten daardoor soms te luisteren. Blijf niet maar op die praatstoel zitten en ontwikkel ook wat van je introverte kwaliteiten, zoals luisteren. Iedereen heeft beide kanten in zich, alleen heb je van nature een persoonlijke voorkeur voor een meer introverte of extraverte manier van zijn. Overigens spelen hierbij ook andere persoonlijkheidskenmerken een rol. Bij een extravert die hoog scoort op vriendelijkheid, zal dit niet niet een issue zijn, vermoedt Marloes, maar het wordt lastiger als iemand ook veel narcistische trekjes vertoont. "De wereld zou er in alle opzichten enorm op vooruit gaan als we wat meer kennis hebben over de inhoud van beide karakters," concludeert Eline afsluitend. "Nog lang niet iedereen weet van zichzelf tot welke categorie hij of zij behoort en wat dit betekent." •

KIEK VOOR MEER INFORMATIE OP BESLUITENVOORINTROVERT.NL, COACHINGPRAKTIJK.MARLOESBOUWMEESTER.BLIJNDLUIZEN.VAN DEN BRAND EN INSIGHTYOUTO.COM | COACHINGPRAKTIJK.BLANCA

MEER WETEN?

- Zelf weten hoe hoog je scoort op introversie vs. extraversie? Doe de test op idee-pmc.nl (tabblad 'Tests')
- Een introvert schetst op een grappige manier de date-perikelen van een introvert en extravert: zoek op YouTube op 'Introverts vs. Extraverts in Relationships'.



EXTRAVERT & EXTRAVERT

'We kunnen goed vlammen, ja. Maar het probleem is daardoor ook zo opgelost'

Aline (35) is net als haar vriendin Anne (24) uitgesproken extravert. Hun relatie is soms explosief, maar vooral heel gezellig.

"Anne is net als ik een aanwezige, drukke persoonlijkheid die ergens snel een mening over heeft en niet bang is deze te verkondigen. Heerlijk! Het lijkt me echt niet gezellig om altijd maar een rustig typeje om je heen te hebben. Als Anne haar 'introverte momentje' heeft en een film kijkt op de bank, ver-

veel ik me dood. Ik kan mezelf niet goed alleen vermaken. Natuurlijk botsen die twee extraverte karakters soms ook explosief. We denken niet na voordat we iets zeggen, en zijn erg stellig. We kunnen goed vlammen, ja. Anderzijds zijn we hierdoor wel meteen onze ergste irritatie of frustratie kwijt en is het

probleem zo opgelost. Ik heb één keer een introverte vriendin gehad, die relatie duurde slechts zes dagen. Ik was heel enthousiast en vertelde het aan iedereen die het maar wilde horen. Zij vond dat benauwend en moest het eerst zelf nog laten bezinken. Nee, dat werkte voor geen meter."