



Even een kleine
adempauze. Voor
grote en kleine
vragen, verfrissende
inzichten en
nieuwe antwoorden.

Psychologie **VAN ALLEDAG**

DEZE WEEK: INTROVERT ZIJN

• Pleidooi voor bedachtzaamheid • "Mensen vinden mij maar stil..." • Als je vriendin niet zo uitgesproken is

NIEUWTJES

"Wat ik ervan vind?"



Wat is er eigenlijk mis met drie keer nadenken voordat je iets zegt? Brutalen mogen dan de halve wereld hebben, de andere helft behoort tot de bedachtzamen.

Een pleidooi voor de introverten...

Tekst: Nienke Plesier.
Fotografie: Rossi & Blake

Ontelbare keren is het tegen haar gezegd: 'laat je nou toch eens horen' en 'je moet echt wat meer van jezelf laten zien'. In grote gezelschappen was ze altijd 'de stille'. Niet dat ze niks te vertellen had, maar het ging vaak zo snel. Soms leek het alsof de hele wereld altijd maar meteen zijn woordje klaar had. Behalve zij. Soms voelde het als een handicap. Alsof er iets ontbrak.

"En dat is nu precies het grootste misverstand", weet Els nu. Ze is 46, manager in de zorg, en is naar eigen zeggen 'gewoon hartstikke introvert'. Van een vriendin kreeg ze twee jaar geleden het boek *Stil, de kracht van introvert zijn in een wereld die niet ophoudt met kletsen* van de Amerikaanse Susan Cain en daarmee veranderde alles. "Ik realiseerde me dat extravert zijn de norm is en dat introverte mensen zich vaak naar die norm proberen te voegen, met alle frustraties van dien. Voor het eerst las ik: dat hoeft helemaal niet. Introverte mensen hebben hun eigen krachten. Het is niet minder goed, maar gewoon anders."

Het extraverte ideaal

Ongeveer een derde van de mensen is introvert, zo blijkt uit verschillende onderzoeken. Dat zijn de mensen die de voorkeur geven aan luisteren in

plaats van praten, die ideeën hebben en dingen bedenken, maar die het moeilijk vinden anderen te overtuigen van die ideeën. Mensen die een klein gezelschap verkiezen boven een groep. De psycholoog Carl Jung was de eerste die in de jaren twintig introverte en extraverte types definieerde. Hij beweerde dat introverte types zich aangetrokken voelen tot de innerlijke wereld van gedachten

We leven in een wereld waarin extravert zijn de norm is

en gevoelens. De extraverten gaven volgens hem de voorkeur aan het externe leven, met veel mensen en activiteiten om zich heen. Tegenwoordig is er geen duidelijke definitie. Hoe dan ook: de introverten zijn talrijk. Als u zelf niet introvert bent, dan bent u waarschijnlijk de collega, partner, vriendin of ouder van een introvert. En toch lijkt introversie niet iets om trots op te zijn. Volgens schrijfster en onderzoekster Susan Cain komt dat omdat we leven in een wereld

met een 'extravert ideaal': "Er wordt algemeen aangenomen dat de ideale mens een dominant gezelschapsdier is dat zich thuis voelt in de schijnwerpers." Een idee waaraan de meeste mensen zich denken te moeten aanpassen. Ook al voelt dat onnatuurlijk.

Geen handicap

Ook Marloes Bouwmeester (40) frustrerde zich hierover. In haar werk als onderwijskundige merkte ze dat ze vaak niet goed uit de verf kwam. "Ik kon niet goed reageren op onverwachte vragen. Ook lukte het me tijdens vergaderingen niet goed om ertussen te komen, waardoor ik minder invloed had dan ik zou willen." Ze besloot te onderzoeken hoe ze als introvert succesvol kon zijn. Ze las alle boeken over het onderwerp die ze te pakken kon krijgen, zocht contact met onderzoekers, schrijvers – waaronder Susan Cain – en publiceerde haar bevindingen op een blog. "De hoeveelheid reacties die ik kreeg, was overweldigend. Ik bleek een gevoelige snaar te hebben geraakt. Mijn grootste inzicht

KERNWOORDEN VOOR EEN INTROVERT:

Bescheiden, sensitief, serieus, bedachtzaam, voorzichtig, risicomijdend, bespiegeld, naar binnen gericht, op de achtergrond, rustig.

KERNWOORDEN VOOR EEN EXTRAVERT:

Sociaal, uitbundig, gezellig, overheersend, assertief, risiconemend, stoutmoedig, naar buiten gericht.

EXTRAVERTEN DENKEN DOOR TE PRATEN, INTROVERTEN DENKEN EERST ZELF IETS HELEMAAL UIT

was dat introversie geen handicap is, maar een kracht." Inmiddels zijn we zes jaar verder en heeft Bouwmeester een coachingspraktijk. De succesvolle introvert, waarmee ze andere introverten helpt hun kwaliteiten te zien en in te zetten. "Er zitten veel voordelen aan introvert zijn", legt de coach uit. "De meeste introverten kunnen bijvoorbeeld heel goed luisteren. Ze nemen vaak alles in zich op en kunnen goed verbanden leggen. Je zou het niet zeggen, maar introverten zijn daardoor bijvoorbeeld goede voorzitters of kunnen goed een vergadering leiden." Het grote verschil zit 'm volgens haar in het feit dat extraverten denken door te praten; vergaderingen zijn voor hen bijvoorbeeld heel fijn. "Al pratende vormen ze hun ideeën. Introverten luisteren, nemen alles in zich op en pas als ze iets helemaal hebben uitgedacht, komen ze ermee naar buiten. In mijn coachingspraktijk leer ik mensen hun kwaliteiten te zien."

Unieke blik

"Een introvert heeft een bepaalde manier van denken en communiceren. Voordat hij een mening geeft, zal hij eerst alle informatie verzamelen en die innerlijk verwerken. Voor een introvert is het daarom natuurlijker om eerst vragen te stellen dan om meteen hoog van de toren te blazen." Een belangrijke tip van de coach voor introverten; het delen van 'jouw unieke blik op de wereld.' Ze legt uit: "Als introvert vallen u dingen op die niemand anders opvalt. U stelt zichzelf vragen die niemand anders stelt. Er zijn talloze voorbeelden van deze 'unieke blikken op de wereld' die ik tegengekomen ben bij introverten: als vanzelf de >

FUNCTIONELE ARROGANTIE

Chirurgen worden vaak gezien als arrogant en bot naar patiënten en collega's. Volgens de beleefdheidstheorie ligt de oorzaak in het feit dat ze in de operatiekamer snel en doeltreffend moeten handelen. Vandaar dat er geen tijd is voor beleefdheidsfrases als: 'Zou je me misschien de scalpel kunnen aangeven?'

40%

van de Nederlanders is verlegen. 1% heeft een sociale fobie, de ernstigste vorm van verlegenheid.

Kicks

Extraverte mensen zijn weinig gevoelig voor dopamine, het gelukshormoon. Ze hebben adrenaline nodig om dopamine vrij te maken. Hoe actiever de extravert, des te vaker 'scoort' hij of zij een goed gevoel en des te meer dopamine komt er vrij. Daarom hebben extraverten meer kicks van buitenaf nodig dan introverten.

VRAAG HET DE PSYCH

"Ik mijd groepen. Hoe word ik extravert?"

Goede raad is niet altijd duur. Een lezeres vraagt, de psycholoog antwoordt.

Sophie Jansen, GZ-psycholoog bij PsyQ (www.psyq.nl):

"Of je introvert of extravert bent, heeft vooral te maken met aanleg. Bij het mijden van groepen speelt vaak een vorm van sociale angst. Het gaat om de angst dat anderen negatief over je zouden denken. Daarnaast heeft iemand vaak negatieve gedachten over zichzelf: ze zien dat ik onzeker ben. Als ik stil ben, vinden ze me saai. Anderen zijn leuker dan ik. Deze negatieve gedachten werken belemmerend bij sociale contacten. De clou is ze te herkennen en u af te vragen of ze wel kloppen. Kan ik weten wat anderen denken? En hoe denkt u zelf over stille mensen? Vindt u ze ook saai? Dit soort gedachtenanalyses kun je beter niet maken terwijl je in een groep verkeert: daar word je alleen maar stiller van. Probeer in zo'n situatie

eens op andere dingen te letten: wat hebben de mensen aan? Hoe ziet de omgeving eruit? Waar praten mensen over? Hiermee voorkomt u dat u overblijft van uw eigen gedachten en gedrag. Wat in gesprekken kan helpen, is vragen stellen over de interesses van je gesprekspartner. Daarnaast is het aan te raden van tevoren wat gespreksonderwerpen te bedenken, zodat u niet bang hoeft te zijn dat een gesprek stilvalt. Gun het uzelf om in kleine stappen te oefenen met het opzoeken van groepen, dat werkt het best om angst te overwinnen. Werkt dit allemaal niet, en gaat u sociale interacties steeds vaker uit de weg, dan kan er sprake zijn van een sociale fobie. Klop hiermee vooral aan bij uw huisarts. Hij of zij kan u doorverwijzen naar een psycholoog; er zijn goede therapieën voor."

Heeft u ook een vraag voor de Psycholoog? Mail naar redactie@Libelle.nl

ZEG HET!

"IK WEET NOOIT WAT ER IN JOU OMGAAT. WORD JIJ ÜBERHAUPT WELEENS BOOS?"

Directe vragen, ontwijkende antwoorden, eerlijke meningen en onverwachte reacties: een gesprek kan alle kanten op gaan. Deze keer: de ene vriendin vindt de andere vriendin wat... vlak.

Angelique: "Maar goed, genoeg over mij: hoe gaat het met jou?"**Mariska:** "O, prima."**Angelique:** "Ja?"**Mariska:** "Z'n gangetje, hè? De kinderen gaan lekker, mijn werk loopt goed. Bernt is een beetje druk, maar dat is altijd zo in deze periode. Niets te klagen eigenlijk."**Angelique:** "Saai, hoor."**Mariska:** "Wat?"**Angelique:** "Nou, dat je niks te klagen hebt. Kan ook goed voor je zijn, af en toe even klagen."**Mariska:** "Ja, nou, ja, zoals ik al zei, alles kabbelt lekker voort."**Angelique:** "Alles?"**Mariska:** "Ja, hoor."**Angelique:** "Geen zorgen ergens over?"**Mariska:** "Zorgen? Nee."**Angelique:** "Boos ergens over?"**Verdrietig?"****Mariska:** "Eh... nee?"**Angelique:** "Dat kan toch helemaal niet! Ieder mens heeft wel iets wat hem of haar dwarszit. Wat zeer doet. Ik hoor jou nooit over dat soort dingen."**Mariska:** "Eh..."**Angelique:** "Ik weet nooit wat er in jou omgaat. Word jij überhaupt weleens boos? Of verdrietig? Of desnoods extatisch blij? Laat eens wat van jezelf zien!"**Mariska:** "Jee, Angelique, wat is er aan de hand?"**Angelique:** "Het zit gewoon scheef."

Ik stort altijd mijn hart bij jou uit, deel mijn vreugde met jou, en jij... Nou, ik krijg daar weinig voor terug."

Mariska: "Poeh... Eh... Ik ben gewoon niet zo... eh... uitgesproken als jij. Dat kan toch?"**Angelique:** "Maar je hebt toch wel een mening? Je vindt toch wel dingen? Voelt toch wel dingen?"**Mariska:** "Ik ben gewoon niet zo'n drama queen."**Angelique:** "Drama queen? Bedankt, zeg."**Mariska:** "Sorry, zo bedoelde ik het niet. Nou... Eh... Ik ben laatst boos geworden op mijn moeder. Wil je dat dan horen?"TIPS OM MET INTRO-
VERTEN OM TE GAAN:

- Geef ze de tijd om na te denken.
- Vraag naar gedachten, niet naar activiteiten.
- Verwar concentratie niet met desinteresse. Introverten worden er vaak van 'beschuldigd' arrogant of ongeïnteresseerd te zijn, doordat ze niet meteen reageren of niet actief meedoen aan het gesprek. Dat is vaak niet het geval. Ze luisteren geconcentreerd.
- In een vergadering of brainstorm waar ook introverten aanwezig zijn, helpt het om niet direct van iedereen een antwoord of idee te verwachten. Stel voor dat iedereen actief meedoet, door vragen te stellen of samen te vatten, maar dat er niet direct een kant-en-klaar eindproduct uit hoeft te komen. Dat verlaagt de druk en geeft ruimte.
- Een introvert kijkt naar de reactie van de ander. Als hij iets vertelt en de ander gaat er direct overheen met zijn eigen verhaal, dan denkt hij: het komt niet aan wat ik zeg. Dus erken dat je hem hebt gehoord en hebt geluisterd, voor je aan je eigen verhaal begint.

Met dank aan: Marloes Bouwmeester (www.desuccesvolleintrovert.nl)

FOTOGRAFIE: SHUTTERSTOCK, STUDIO 5982

NOG MEER
NIEUWTJESLEKKER IN
JE EENTJE

Introverte personen worden vaak gezien als verlegen, maar dat hoeft niet zo te zijn. Ze zijn gewoon liever bezig met wat ze zelf interessant vinden en willen niet te veel afleiding. Veel academici zijn introvert, ze ontwikkelen hun ideeën en gedachten het liefst in hun eentje, maar hebben geen moeite met spreken voor een grote collegezaal.



Smile!

Het meest gastvrije volk, volgens een enquête onder ruim 17.000 Europese vakantiegangers, zijn de Grieken, op de voet gevolgd door de Nederlanders. Egyptenaren en Engelsen worden het minst gastvrij bevonden.

Bron: Zoover

BEDEESD
EN TOCH
EXTRAVERT

Extraverte personen kunnen best verlegen zijn. Iemand kan bijvoorbeeld prima in grote groepen functioneren, maar een-op-eencontact, of samen zijn met iemand van het andere geslacht, maakt hem of haar bedeesd.

structuur zien in een vraagstuk, en weten welke stap eerst genomen moet worden, van nature aanvoelen hoe je mensen op een goede manier kunt betrekken zodat ze zich gezien en gewaardeerd voelen, onderliggende patronen en concepten doorgronden."

Volgens haar is het delen van deze 'unieke blik' iets wat veel introverten over het hoofd zien, omdat ze denken dat iedereen op die manier naar de wereld kijkt. Ze vinden het niet de moeite waard om te noemen, omdat ze het als vanzelfsprekend ervaren. Iederéén ziet toch wat zij zien? "Niets is minder waar. Als introverte professionals tot dit inzicht komen en hun manier van denken delen, reageert hun omgeving altijd razend enthousiast."

Allemaal oké

Wat je ook bent: introvert, extravert, uitbundig of naar binnen gekeerd, het is allemaal oké. Misschien is dat wel de belangrijkste boodschap in Cains boek. Dat is in elk geval wat Els nu weet. "Ik heb geleerd mijn introverte kenmerken niet als negatief, maar als positief te zien. Ik ben nu

Ongeveer een
derde van de mensen
is introvert

eenmaal rustig en bedachtzaam en ik vind het prettig om regelmatig alleen te zijn. Sinds ik ben gestopt me te generen voor hoe ik ben, lijkt het alsof anderen me ook meer waarderen. Ik had bijvoorbeeld de neiging om te veel in mijn hoofd te zitten, waardoor de drempel om iets te zeggen steeds groter werd en ik uiteindelijk maar mijn mond hield. Tegenwoordig probeer ik anderen mee te nemen in mijn denkproces. Laatst kwam er een collega naar me toe. Ze stond voor een dilemma en vond dat ik 'dingen zo helder kan beredeneren.' Ik vind mezelf nu goed zoals ik ben, en kan daar mijn voordeel mee doen." Of zoals Cain schrijft in het slot van het boek: "Het geheim van het leven is om jezelf goed te belichten." Voor sommige mensen is dat in het licht van de schijnwerpers. Voor anderen is dat thuis onder de bureaulamp. □