

Bente van de Wouw

Notities  
van een  
introvert

VOLUIT LEVEN ALS INTROVERT,  
OP JE EIGEN, STILLE MANIER

Spectrum

# Inhoud

Omslagontwerp: Joyce Zethof  
Opmaak: Elgraphic

Het fragment op blz. 7-8 ('Eigenlijk wist ik ... hoe dik-ie was.') is eerder gepubliceerd voor Fluw.



Het fragment op blz. 106-107 ('We zoeken iemand ... impact maakt.') is eerder gepubliceerd voor Jan.

ISBN 978 90 00 38841 7  
ISBN 978 90 00 38842 4 (e-book)  
NUR 770

© 2024 Bente van de Wouw  
© 2024 Uitgeverij Unieboek Het Spectrum bv, Amsterdam  
Eerste druk, 2024

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Sebes & Bisseling Literary Agency.

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek Het Spectrum bv,  
Postbus 23202  
1100 DS Amsterdam

[www.clubintrovert.nl](http://www.clubintrovert.nl)  
[www.spectrumboeken.nl](http://www.spectrumboeken.nl)  
 Spectrum Life  
 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Proloog 7

## Deel 1: Verdwalen

Opgroeien in een extraverte wereld 15  
Een rol spelen om erbij te horen 19  
Als het doek valt 25

## Deel 2: Onderweg

Afscheid nemen van wie je denkt te zijn  
en worden wie je bent 33  
Introvert & vriendschap 61  
Introvert & liefde 79  
Introvert & werk 103  
Introvert & (eigen) gezelschap 131  
Introvert & de binnenwereld 143

### Deel 3: Thuiskomen

Thuis	171
Introvert & ouderschap	175
Leven mét in plaats van tégen je introversie	193
Bronnenlijst	195

## Proloog

Eigenlijk wist ik mijn hele tot nu toe tamelijk korte leven al dat ik introvert was, ergens in de krochten van mijn zelfbewustzijn. Ik was dat kind op de rand van de zandbak, nadenkend over de zin van een zandkorrel terwijl de rest van de kinderen gillend over het schoolplein rende. Ik was dat kind dat liever een boek las dan in glitter-outfit op het discofeest van groep zes verscheen. Ik verafschuwde mijn ouders dat ik in Brabant opgroeide, want in het voorjaar stond ik steevast in prinsessenjurk of piratenpak de polonaise te doen, ook al had ik daar een gruwelijke hekel aan. Ik was dat kind dat huiverde van de kerstviering. ‘Bente vindt het een beetje eng om voor publiek te praten,’ zei mijn juf over de kerstvoorstelling tegen mijn ouders. ‘Dus ze speelt nu een schaap. Hebben jullie misschien een beige wollen trui die ze kan dragen?’ Ik werd als verlegen bestempeld. Als de dromer, de stille, de – en hierom huil ik een beetje vanbinnen – domme.

Later werd ik de tiener die altijd op haar kamer zat, met een koptelefoon op om een druk huis tot stilte te brengen. Ik was de tiener die stiekem walgde van schoolreisjes of, nog erger, schoolkampen, en had het niet zo op in groepjes werken. Want ik raakte

altijd overweldigd en hoewel ik veel te zeggen had, kreeg ik die kans maar weinig. Op latere leeftijd verloor ik het stempel 'dom' maar kreeg ik er het stempel 'saai' gratis en voor niets voor terug omdat ik liever niet elke vrijdagavond in de kroeg hing. En bedankt.

Hoe ouder ik werd, hoe meer ik me begon af te vragen waarom ik niet was zoals de mensen om me heen. Waar haalde mijn zus in vredesnaam de energie vandaan om na school en werk ook nog uit te gaan, om redelijk bezat weer in bed te rollen en het de dag daarna allemaal opnieuw te doen? Wanneer hield mijn moeder ooit op met praten en hoezo moest ik het wéér over Kim Kardashian hebben in de lunchpauze, terwijl ik veel liever over het ontstaan van het universum of iets in die trant praatte?

Als iedereen behalve ik uitbundig kon leven en dat nog leuk vond ook, dan moest het wel aan mij liggen. Langzaam maar zeker kwam ik tot de conclusie dat er iets gruwelijk mis met me was. Ik voelde me een beetje kapot, als mens. Niet goed functionerend. En als je íéts niet wilt op jonge leeftijd, is het anders dan de rest zijn. Dus wrong ik mezelf in allerlei indrukwekkende bochten – yoga is er niets bij – om me aan te passen. Ging ik met tegenzin naar dat feestje, die kroeg, dat uitje en vertelde ik niemand dat ik stiekem droomde over de combinatie bank – boek – thee. Deed ik in vergaderingen – of eigenlijk overal – alsof ik superextravert was en praatte ik wéér vrolijk mee over de kont van Kim Kardashian, terwijl het me eigenlijk geen reet kon schelen hoe dik-ie was.

Plottwist: dat hield ik natuurlijk niet vol. Zat ik op mijn driewintigste plotseling op de stoel bij de dokter, huilend en hyperventilerend. Of ik even kon stoppen met panikeren zodat-ie me kon diagnosticeren met burn-out. Een hele rits aan psychologen, een solowandeltocht van 800 kilometer door Spanje en

een mislukte relatie waren ervoor nodig om te beseffen dat ik al die tijd iemand anders was geweest. Of eigenlijk, zoals mijn laatste psycholoog zei, dat ik mezelf nooit heb toegestaan om Bente te zijn, omdat ik de ware versie van mezelf niet goed genoeg vond.

Had iemand me toen maar...

Dat zijn de woorden die veel door mijn hoofd spookten terwijl ik op zoek was naar mij. Had iemand me maar verteld dat thuisblijven na een drukke week niet saai is, maar broodnodig. Had iemand me maar geleerd dat stil zijn niet staat voor verlegen, maar voor 'nu even niet'. Had iemand me maar het vertrouwen gegeven. Me toegefluiserd dat er helemaal niets mis met me was, maar dat ik gewoon introvert was in een maatschappij die de voorkeur geeft aan luid, druk en snel. Ik moest zelf leren wat mijn introversie inhield, en dat was een harde leerschool.

Inmiddels zijn we heel wat jaren verder en blaas ik bijna dertig kaarsjes uit. Of ik een groot feest ga geven? Absoluut niet. Ik hijs mezelf ook niet meer in piratenpakken voor een polonaise en een bierdouche, en Kim Kardashian staat op mijn lijst van verboden onderwerpen. Haar kont trouwens ook. Ik strooi voortaan met nee's en mijn alleen-tijd is heilig voor me. Ik voel me niet meer schuldig als ik mijn bed verkies boven een avond in de kroeg en van mij hoeft je niet veel te verwachten op het gebied van feestjes en afzakkertjes. Bij familie en in mijn huidige relatie (hoi Tom) durf ik mijn grenzen aan te geven en op werk word ik nog steeds gezien, daar hoeft ik niet eens voor te schreeuwen. Ook met mijn introversie durf ik op een podium te staan om lezingen te geven, hang ik aan de telefoon voor interviews en spreek ik af met vrienden. Het verschil met dat ene meisje op de stoel bij de dokter? Dat

ik mijn introverte zelf nu zie, begrijp en respecteer. Ik leef op zijn introverts, en voor het eerst in dat tamelijk korte leven van mij ben ik niet iedere dag overweldigd, overprikkeld, overbezorgd. Laat die extraverten maar over de wereldbol hollen en prikkels vangen, dan blijf ik lekker in mijn leunstoel zitten, met een boek op schoot en mijn schuldgevoel in de prullenbak. Dus nee, ik ben niet saai. Of moe of stil of boos of dom. Ik ben introvert. En – dit heb ik inmiddels ook ontdekt – daarin ben ik zeker niet de enige.

Onder het mom van ‘Had iemand me maar...’ deel ik mijn ontdekkingsreis nu met jou. Omdat ik weet hoe moeilijk het als introvert kan zijn om in deze huidige extraverte maatschappij te leven, met al die prikkels, moetjes, sociale verwachtingen en mensen die graag over de Kardashians praten. Ik neem je mee in het kwijtraken, zoeken en terugvinden van mezelf en geef je ook meteen inzichten, tips en handvatten om jezelf als introvert beter te begrijpen. Zodat je niet net als ik op de stoel bij de dokter belandt, maar voluit kunt leven op jouw eigen, stille manier.

Daarbij blijft het altijd belangrijk om je eigen gevoel te volgen. Mijn psycholoog zei ooit tegen me: ‘Bente, ik zou je in tientallen hokjes kunnen stoppen. Maar dat is geen doen, omdat je jezelf dan enkel meet aan wat je hoort te zijn volgens al die labels. Ze zijn niet jouw waarheid, slechts een maatstaf. Laat je niet vertellen wie je bent. Maar voel het zelf.’

Ik adviseer ook jou om de woorden van mijn psycholoog in je achterhoofd te houden terwijl je verder leest. De mens is veelzijdig en naar mijn mening niet in hokjes te stoppen. Definities kunnen echter wel helpen om jezelf beter te leren begrijpen. Zie ze als het gereedschap dat je kunt gebruiken, maar maak er niet je

blauwdruk van. Je bent zoveel meer dan enkel introvert of extravert.

Onze ontdekkingsreis begint bij de woorden die ik al die tijd toegefluiserd had willen krijgen: *Er is niets mis met je*. Er. Is. Niets. Mis. Met. Je. Komt het binnen? Mooi, dan kunnen we van start.

Welkom bij de club.

Deel 1:

# Verdwalen

## Opgroeien in een extraverte wereld

Volgens mijn moeder was ik een schattige baby. Met mijn grote, blauwe kijkers deed ik kennelijk heel wat onbekende harten smelten. In de kinderwagen lachte ik naar iedereen die ik zag en meestal kreeg ik een lach terug. Vaker zagen mensen die glimlach als een uitnodiging om dichterbij te komen, en dan huilde ik verrassend genoeg. Of verstopte ik me onder een deken. Ik vond mensen hartstikke leuk, maar wel van een afstandje alsjeblieft, dank je wel.

Een beetje afwachtend, was ik. En ook stil. Uren kon ik dagdromen in bed als ik te vroeg wakker was. Dan verzon ik verhalen in mijn hoofd tot mijn moeder me kwam halen, terwijl mijn zus het op een krijsen zette om eerder gehoord te worden. Later, toen ik kon lezen en schrijven, pende ik mijn fantasieën neer in dagboeken en schriften. Had een grote liefde voor barbiepoppen. Ik tekende veel, ook al kon ik er geen bal van. Mijn geklieder haalde zelden de deur van de koelkast. Vond ik niet erg, zoveel had ik namelijk niet met de spotlight. Spreekbeurten? Hel op aarde. Vriendinnen had ik genoeg. Toch fietste ik na school liever alleen naar huis, want in mijn uppie spelen vond ik de hemel. En ook in

de pauzes vertoefde ik graag alleen. Volgens mijn moeder kon ik gerust dat ene halfuur spenderen op de rand van de zandbak, kijkend naar mijn gillende leeftijdsgenoten in het overvolle klimrek. Pas als de bel ging en al die kinderen naar binnen renden, klom ik erin.

Ik luisterde graag. Naar de stem van mijn vader als hij voorlas uit *Jip en Janneke* of *Ibbeltje*. Naar de roddels van mijn zus en de lessen van mijn juf. Ik deed het veel liever dan praten en trok mijn mond pas open als ik echt iets te vertellen had. Als het leven me overweldigde, en dat gebeurde nogal eens, werd ik niet boos of kribbig zoals mijn zus, maar angstig. En waar boosheid geuit kon worden door een schop tegen de deur of een sessie gillen, is er voor bang zijn geen uitlaatklep. Niet echt. Mijn nachtmerries waren niet met het blote oog te zien. En omdat ik al stil van mezelf was, hadden mijn ouders het niet snel door als ik een rem op de wereld nodig had. Maakte niet uit. Meestal werden de dagen vanzelf weer rustig en de nachten daarmee ook. En dan was alles weer goed.

Als kind was ik behoorlijk gelukkig. Waar: de spreekbeurten waren een doorn in mijn oog en die nachtmerries mochten van mij ook de hort wel op. Hetzelfde gold voor drie kinderpartijtjes in één week en carnaval. Maar los daarvan had ik het meer dan goed. Toch kwamen er langzaam maar zeker vraagtekens achter dat geluk te staan. Toen mijn juffrouw zei dat ik niet zo flauw moest doen, omdat ik op mijn verjaardag niet op een kruk wilde staan om toegezongen te worden door de hele klas. Toen mijn ouders met bezorgde blikken in de aula zaten, waar ik als grazend schaap over een podium kroop. Toen ik mijn rapport kreeg en erin stond dat ik wat actiever mocht zijn in de klas. Schijnbaar was ik te verlegen, staarde ik te veel uit het raam en gaf ik te weinig antwoorden op klassikale vragen. 'En in groepjes werken vindt

Bente ook niet leuk.' Of ik wat vaker mijn mond open wilde trekken en gezellig mee wilde doen met de andere leerlingen.

Stil was ik misschien, maar niet achterlijk. Redelijk rap had ik door dat ik niet hetzelfde was als mijn leeftijdsgenoten. Een beetje een alien, zo voelde ik me. Want hoezo zag ik eigenlijk zo op tegen kinderpartijtjes, als iedereen het zo leuk leek te vinden? Waarom zei ik zo weinig in de klas en hoe kon het dat mijn zus veel vaker na school met vriendinnen wilde spelen? Ik snapte er bar weinig van, dat ik van me moest laten horen ook al had ik niets te zeggen. En wat maakte dat ik die rand van de zandbak interessanter vond dan dat overvolle klimrek? Het voelde alsof iedereen de bijsluiter van het leven had gekregen behalve ik. Ik was anders, dat was duidelijk. En kijkend naar de bezorgde blikken, de gaat-alles-wel-goed-vragen en de opmerkingen op mijn rapport, was dat niet in positieve zin. Maar ik wilde helemaal niet anders zijn. En dus zat er niets anders op. Ik zette mijn schouders eronder en paste me aan aan de rest. Kom maar door met dat klimrek.