

EVA LOHMANN

Even bijkomen
(van mijn gezin)

Ervaringen en adviezen
van een introverte moeder

Vertaald door Anne-Marie Vervelde

FONTAINE UITGEVERS

Introvert is iets anders dan verlegen. Het betekent dat je geniet van alleen-zijn. Niet alleen omdat het fijn is, ook omdat je het nodig hebt. Als je introvert bent, zijn andere mensen energieuwzuigers. Je hebt geen hekel aan ze, je moet alleen een beetje uitkijken wanneer je je aan ze blootstelt – net zoals aan de zon.

– Amy Schumer

Inhoud

Eerder een Annika dan een Pippi	11
I Het introverte kind	
Een bijna normaal kind	19
Stillere kinderen in onze maatschappij	40
Vrienden, familie en een paar boekentips	61
Naar school	80
Op zoek naar de geschikte hobby	113
Hoe vindt mijn kind zijn eigen pad?	125

II De introverte ouder

Mijn kind en ik: zoveel liefde zoveel irritatie	151
Behoeften en grenzen van introverte ouders	160
Routines die je leven makkelijker maken	166
Jouw energie en het dagelijkse gezinsleven	181
Tips om energie te sparen	193
Hoe mijn me-time eruitziet	206
Andere ouders, andere kinderen en ik	211
Geen Elsa, maar wel lief	229
Dankwoord	231
Noten	233

Eerder een Annika dan een Pippi

Het idee voor dit boek kreeg ik een paar jaar geleden door een ansichtkaart met Pippi Langkous erop en de tekst *Sei wild und frech und wunderbar*: wees wild, schaamteloos en geweldig. Een tijdje hing de kaart boven mijn werktafel zonder dat ik er aandacht aan besteedde. Tot ik op een gegeven moment merkte dat ik geïrriteerd raakte als mijn blik er toevallig op viel. Iets stoorde me aan deze kaart. Het duurde een hele tijd voordat ik erachter kwam wat dat was: niet het lachende beeld van Pippi met haar zomersproeten, maar de tekst die erbij stond. Deze opdracht van hoe je – ik, dus – zou moeten zijn: wild en schaamteloos. En was dat dan geweldig? Ik smiet de kaart in de prullenbak.

Nog jaren daarna kwam ik dezelfde kaart tegen in kaartenmolens, op koelkasten en ook in kinderkamers. Het was

duidelijk een populair ding. Kennelijk verlangen we in onze maatschappij van kinderen dat ze wild en schaamteloos zijn, net als Pippi. Dat is wat ze wordt ingeprent. Maar de Annika's van deze wereld dan, de stille, ingetogen vriendin van Pippi? Wat is er mis met deze kinderen die meer van rust houden, echte boekenwormen zijn, liever in gedachten dan in werkelijkheid op avontuur gaan, en er op kinderveestjes vaak een beetje verloren bij staan? Zijn zij te stil, te gesloten om geweldig te zijn? Die vraag maalde door mijn hoofd en liet me niet meer los. Daarmee begon mijn onderzoek.

Het eerste wat ik ontdekte was dat de zin niet van Astrid Lindgren was. Evenmin had ze hem Pippi in de mond gelegd. Iemand heeft de uitspraak bedacht, met Pippi's beeltenis op een ansichtkaart gedrukt en daarmee veel succes geboekt. Ergens stelde me dat gerust, want ik kon de uitspraak niet rijmen met de persoon Astrid Lindgren, die vond dat kinderen zich vrij, naar eigen keuze moesten kunnen ontplooiën. Zij was niet iemand die kinderen vertelde hoe ze moesten zijn.

Astrid Lindgren liet in haar boeken zien wat er allemaal mogelijk was, in een tijd van vastgeroeste ideeën over hoe een kind moest zijn. Begin jaren vijftig waren wilde, schaamteloze kinderen niet gewenst, en dat is nog zacht uitgedrukt. De eigenschappen die ouders graag in hun kinderen zien, zijn sterk afhankelijk van de tijd waarin ze leven.

Zo schijnt de ideale mens van nu snel, luidruchtig en zelfverzekerd te moeten zijn. Met een profiel op Instagram en in verbinding met iedereen. Iemand die graag over zich-

zelf en eigen successen praat, ervoor zorgt gezien te worden en alleen in een team goed functioneert. Voor een goed, succesvol leven heb je een flinke portie extraversie nodig, lijkt het.

Logisch dat we het zorgelijk vinden als ons kind op de speelplaats weer eens urenlang alleen speelt, zich na school terugtrekt op de eigen kamer en veel in de eigen gedachte-wereld lijkt te zitten. We zijn bang dat het kind geen aansluiting met leeftijdsgenootjes vindt en een sneue eenling wordt, misschien zelfs depressief.

Zo maken we van een eenvoudige karaktertrek al gauw een vermeend probleem, waar twee echte problemen uit voort kunnen komen: enerzijds een kind dat aanvoelt dat het niet voldoet, anderzijds de ouders die bang zijn dat hun kind niet goed terecht zal komen.

Met dit boek wil ik deze angst wegnemen en ons beeld van stille mensen bijstellen. Ik ben geen psycholoog of wetenschapper en ik heb geen pedagogische opleiding. Wat ik wel heb, is het vermogen op te schrijven hoe het voelt om als introvert kind op te groeien in de wereld van nu. Ik was er zelf een en ben inmiddels de introverte moeder van een extravert kind.

Aan de hand van gesprekken met deskundigen, relevante onderzoeken en persoonlijke ervaringen ga ik in deel I van dit boek in op vragen als: wat verwacht ik van mijn kind? Waar komen die verwachtingen vandaan? Voldoet mijn kind eraan? En zo niet, laat ik dat merken? Wat doet dat met mijn kind? In dit deel wordt ook uitgelegd waar introverte kinderen behoefte aan hebben en wat hun sterke kanten

zijn. Ten slotte volgen er tips hoe je je als stille mens ook in een drukke omgeving gelukkig kunt voelen.

Deel II gaat over introverte volwassenen. Want als we als ouders en verzorgers zelfbewust omgaan met onze behoefte aan stilte, en gebruikmaken van de kracht die we daaruit putten, zijn we een rolmodel voor onze kinderen. Als we laten zien dat we tevreden zijn met onszelf zoals we zijn, dat we onze grenzen kunnen aangeven en ervoor zorgen dat anderen die ook respecteren, dan leren onze kinderen dat van ons.

Als het om diversiteit, vrijheid en tolerantie gaat, heeft onze maatschappij in veel opzichten een lange weg afgelegd. Al zijn we er nog niet, we zijn op de goede weg wat betreft het erkennen en waarderen van diversiteit. Wat let ons om die waardering uit te breiden naar karaktereigenschappen? Laten we onze kinderen ondersteunen in hun individualiteit.

Als dit boek ouders of verzorgers ervoor kan behoeven hun kind onbewust het leven moeilijk te maken, is dat mooi. En als het kan helpen voorkomen dat een stil kind een negatief zelfbeeld ontwikkelt, is het helemaal geweldig.

Het is helemaal niet moeilijk om het stilzwijgen te leren waarderen. Want het goede nieuws is: introverte gezinsleden – klein of groot – zijn een groot geluk. Ze beschikken over bijzondere eigenschappen. Velen zijn scherpe waarnemers, creatief, empathisch en onafhankelijk. Je kunt diepzinnige gesprekken met ze voeren. Vaak zijn het sterke analytische denkers en enorme doorzetters. Kortom, tegen de angstige voorgevoelens in komen ze meestal goed terecht,

en maken ze de wereld een stukje beter – als we ze maar accepteren zoals ze zijn en ze laten weten: jij functioneert misschien een beetje anders dan anderen, hebt niet altijd zin in gezelschap en bent niet haantje-de-voorste. Maar zoals je bent, ben je precies goed.

De fout geciteerde Lindgren liet me niet meer los. Daarom besluit ik dit voorwoord met een uitspraak die wel echt van haar is. Het zou zomaar een motto voor introverte mensen kunnen zijn.

Vrijheid betekent dat je niet alles net zo hoeft te doen als andere mensen.

– Astrid Lindgren

I

Het introverte kind

Een bijna normaal kind

‘Kom erin, maar doe alsof mijn kind er niet is, alsjeblieft.’ Met deze woorden werd begin jaren tachtig bij ons thuis de visite vaak begroet, of het nu de vriendinnen van mijn moeder waren, familieleden of burens.

Mensen reageerden verschillend op het verzoek. Een deel voldeed er gewoon aan. Anderen konden hun verbazing niet verbergen. Sommigen voelden zich overrompeld, vonden het te veel gevraagd of zelfs een belediging. Ze wilden het kind ontmoeten, ermee praten, het optillen. Een aai over het hoofdje geven of liever nog op schoot trekken. Ze hadden cadeautjes bij zich die ze wilden geven, misschien verlangden ze naar een blijde kinderblik of hadden ze behoefte aan contact. Maar daar stak mijn moeder dus een stokje voor met haar vraag het kind te negeren.

Dat kind was ik.

Veel visite had grote moeite met het opvolgen van mijn moeders instructie. Het voelt onnatuurlijk om iemand die zo vlakbij is te negeren. Sommigen sloegen haar waarschuwendende woorden in de wind. Ze konden of wilden niet anders en begroetten mij enthousiast. Geen goed idee. Hadden ze maar naar mijn moeder geluisterd. Want ik probeerde me dan te verstoppen, kneep mijn ogen dicht, kroop weg of begon gewoon te huilen. Hard en lang, met een rood hoofd en krampachtige vuistjes. Daar schrokken de mensen dan weer van. ‘Ik wilde alleen maar...’ zeiden ze dan, of: ‘Wat is er toch aan de hand?’

Dit soort scènes liep meestal uit op een bezoek met een zo langdurig huilend kind dat de volwassenen tegen de tijd dat het eindelijk ophield geen puf meer hadden voor een gesprek.

Meelevende mensen deden wat mijn moeder vroeg. In zulke gevallen verliep de visite altijd op dezelfde manier: de volwassenen begroetten elkaar, jassen werden opgehangen en koetjes en kalfjes uitgewisseld, terwijl ik ze nauwlettend in de gaten hield. Ik bleef waar ik was en maakte geen geluid. Zonder me te bewegen probeerde ik de situatie in te schatten. Wie er binnengekomen was. Hoe deze persoon zich bij ons thuis gedroeg. Wat er meegebracht was. Hoe klonk de stem, wat voor woorden werden er gebruikt, leek de persoon me aardig?

Zo stond ik de visite wel een halfuur lang in de gaten te houden, stokstijf en zonder een woord te zeggen. Vervolgens rende ik naar mijn kamer, pakte een blok en gooide

dat de visite voor de voeten. Dat was het moment waarop mijn moeder opgelucht ademhaalde. Je zag dat er een last van haar schouders viel als ze zei: ‘Gefeliciteerd, je bent geslaagd. Vanaf nu mag je mijn kind officieel opmerken.’

Daarna volgden heel normale uren. De visite kon met mij praten of spelen alsof er niks gebeurd was. Met een beetje geluk klom ik zelfs op schoot. Bijna als een normaal kind.

Nog klein, maar nu al een karaktertje

Het idee om mensen te verdelen in meer introverte en meer extraverte persoonlijkheidstypen is van de psycholoog Carl Gustav Jung. In 1921 verscheen zijn boek *Psychologische typen*¹, waarin hij voor het eerst uitlegde hoe verschillend mensen met anderen omgaan. Kort gezegd beschreef hij introverte mensen als denkers en extraverte als doeners. Veel van de latere persoonlijkheidstests zijn gebaseerd op zijn bevindingen, en bijna alle huidige standaardmodellen voor persoonlijkheidsonderzoek hanteren de begrippen introvert en extravert.

Terwijl ik in het Duitsland van de jaren tachtig uitverkoren visite blokken voor de voeten gooide, vroeg de ontwikkelingspsycholoog Jerry Kagan² zich zeventuizend kilometer verderop in de Verenigde Staten af of baby’s eigenlijk al een eigen persoonlijkheid hebben. En of daar al conclusies uit getrokken konden worden over hun volwassen leven. Een paar jaar later, in 1989, zette hij een grootschalig onderzoek

op met vijfhonderd baby's. Veel van hen volgde hij hun hele jeugd tot ze volwassen waren en zelf kinderen kregen. Kagan had daarvoor al jarenlang onderzoek gedaan naar persoonlijkheidsontwikkeling en was er vrij zeker van dat baby's van vier maanden al individuele persoonlijkheidskenmerken vertoonden. Uit deze eigenschappen wilde hij aflezen welke karaktertrekken de zuigelingen later misschien zouden ontwikkelen. Kagan vermoedde al in het eerste levensjaar te kunnen zien of iemand meer extravert of meer introvert is.

Om dat aan te tonen, nodigde hij ouders met hun kinderen uit in zijn lab. Daar stelde hij de kleintjes aan een aantal verschillende prikkels bloot. Zo liet hij kleurige mobiles voor hun ogen dansen en een ballon vlakbij doorprikken. Ongeveer twintig procent van de kinderen reageerde bijzonder gevoelig op dit soort prikkels. Ze vertrokken hun gezicht, spanden armen en beentjes aan en begonnen te huilen. Een andere twintig procent reageerde op een tegenovergestelde manier: gezicht en lichaam bleven ontspannen, ze lachten of volgden geboeid wat er in de kamer gebeurde. Het merendeel van de kinderen reageerde wisselend, afhankelijk van hun stemming van die dag en kon niet bij een van de twee groepen worden ingedeeld. Delen van de video's van het onderzoek zijn terug te vinden op internet (Kagan overleed in mei 2021).

Zijn theorie was dat de kinderen die gevoelig en heftig reageerden zouden opgroeien tot introverte, stille mensen. Degenen die rustig op de prikkels reageerden zouden zich ontwikkelen tot meer extraverte mensen, veronderstelde hij.

De jaren daarna deed Kagan steeds weer andere expe-

rimenten met de kinderen. Hij liet ze in het lab kennismaken met nieuwe mensen, clowns en op afstand bestuurbare robots. Hij wilde weten hoe de kinderen op onbekende dingen en mensen en omgevingsveranderingen zouden reageren. Gingen ze glimlachen of werden ze bang? Wilden ze spelen of reageerden ze juist schuchter? De onderzoekers interviewden ook de ouders: hoeveel vrienden heeft het kind, hoe gedraagt het zich in een groep, lacht het makkelijk of is het serieus van aard?

Jaren later, toen de kinderen uitgegroeid waren tot volwassenen, ontmoette Kagan ze opnieuw. Hij bleek gelijk te hebben gehad: de twintig procent kinderen die destijds heftig op de prikkels hadden gereageerd, waren veelal introverte, rustige en terughoudende mensen geworden.

De oorzaak daarvoor zocht hij in de amandelkern. Dit hersengebied, ook wel amygdala genoemd, speelt een belangrijke rol bij het ervaren van emoties en kan van persoon tot persoon sterk verschillen in de mate van opwindings. Vooral in angstige situaties. Hierover later meer.

Kagan toonde aan dat veel karaktertrekken al in aanleg bij baby's aanwezig zijn, zoals de neiging meer of minder introvert of extravert te zijn. Wat zijn onderzoek ook laat zien: de meeste onderzochte kinderen bevonden zich in het midden, velen beschikten over delen van beide eigenschappen. Daarbij was Kagan ervan overtuigd dat de ontwikkeling van onze persoonlijkheid sterk beïnvloed wordt door hoe onze ouders op ons karakter reageren. Welke reflectie krijgen we? Waar krijgen we waardering voor? Welk gedrag wordt minder goed ontvangen?