

ZWIJGEN IS GOUD

Ellen Jansegers

Zwijgen is goud

Introvert in een extraverte wereld

Horizon

Inhoud

Inleiding	9
Het extraverte ideaal	12
Hoe introvert ben jij?	20
De wetenschap over introversie	25
De zwartgallige maagd	25
Determinatietabel van persoonlijkheidstypes	33
Een oceaan aan kenmerken	37
Stille citroenen	41
Anders bedraad	47
De routes in ons brein	49
Het nerdy ontdekkingshormoon	56
Het elektriciteitsnet in ons lichaam	60
Stille waters	64
Nederlandse roepstoeters en Vlaamse binnenvetters	68
Twee kanten van een medaille	70
Soorten introverten	75
Introversie en hoogsensitiviteit	76
Introversie en autisme	84
De gelukkige introvert	88
Doe gewoon wat socialer	91
Verlegen, arrogant of ronduit psychopatisch?	96
Piekeren, een evolutionair voordeel?	100

Wat je jezelf wijsmaakt	104
Wat je jezelf aanleert	106
Tem je innerlijke mammoet	109
Alleen of eenzaam?	112
Het nieuwe normaal	114
Opgroeien in alle rust	122
Cortisol in de crèche	124
Aangeboren of aangeleerd?	129
Stilte in de klas!	135
De introvertvriendelijke school	143
Zwijg, kind – introvert ouderschap	151
Stilte werkt	159
Concentratie van een fruitvlieg	162
Kruimels aandacht	164
Administratief bandwerk	166
Duik diep	168
In de flow	171
Leve de luiaard	174
De kantoortuin op de schop	177
Thuiswerk, de heilige graal?	181
Voorbij de vergadercultuur	185
De bevlogen teamplayer als ideaal	188
Stille krachten op de werkvloer	191
Stille relaties	204
De horror van smalltalk	206
De gruwel van grote groepen	211
Vriendschapsparadox	215
Doorleefde liefde en hechte vriendschap	219

Stille hobby's	230
Oplaadkern	231
Op zoek naar het betere feestje	236
Bosbaden	242
Zwijgen en eten	245
Stil in de schijnwerpers	248
De superkrachten van de introvert	258
Epiloog	259
Dankwoord	263
Leeslijst	265
Bronnenlijst	267

Inleiding

Herinner je je nog dat meisje dat op school wel vriendjes had, maar nergens echt leek bij te horen? Dat meisje dat nooit een liefde had? Herinner je je nog dat meisje dat op kamp liever alleen liep tijdens een wandeltocht dan hand in hand met een vriendinnetje over het paadje te huppelen, luid zingend dat ze er bijna waren? Dat meisje dat liever alleen in de bus zat in plaats van joelend de achterbank onveilig te maken? Herinner je je dat meisje nog aan de universiteit dat altijd alleen ging zitten? Dat meisje dat wel mee ging feesten, maar liever in de muziek verdween dan aan de toog hing?

Dat meisje was ik. Ik vond het niet fijn om zo te zijn. Ik forceerde mezelf huppelend ‘We zijn er bijna!’ mee te kwelen. Zo hoog en hard mogelijk op de achterbank van de bus te springen. Krampachtig vriendinnen te maken, vriendjes te zoeken, gesprekken aan te knopen. Scoutsfuiven, studentenfeestjes, ja, zelfs dancings af te schuimen om toch maar ‘normaal’ te zijn.

Toen ik werk vond, probeerde ik hard op tafel te slaan, tegen mijn collega's in te gaan, met het idee dat ik enkel op die manier gehoord zou worden. Ik deed mee aan elke vergadering, brainstormsessie, netwerkevent, businessstrip en afterworkparty. Om ook daar zo luidruchtig en aanwezig mogelijk te zijn.

Het werkte niet. Hoe meer ik mezelf forceerde, hoe gefrustreerder ik werd en hoe meer ik mezelf kwijtraakte. Ik voelde me een buitenbeentje dat faalde omdat ik niet in de maatschappij paste. Ik raakte elke voeling met mezelf kwijt.

Tot ik het boek *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't*

Stop Talking van Susan Cain in handen kreeg. Dat was het keerpunt. Een openbaring. Ik kende het woord ‘introvert’ wel, maar ik associeerde het altijd met ‘verlegen’. Een woord waar ik de kriebels van kreeg. Want het heeft zo’n zielige bijklank. Door het boek van Cain besefte ik: ik ben geen roeper. Ik ben geen tafelspringer. Ik ben geen haantje-de-voorst. En dat is oké.

Want waar ik me tot een paar jaar geleden een buitenbeentje voelde en krampachtig probeerde om er toch maar bij te horen, heb ik er nu vrede mee dat ik nooit een supersociaal wezen zal zijn.

Ik ben introvert. Dat wil niet zeggen dat ik stil ben, hoewel mijn alias, Het Stille Meisje, dat misschien doet vermoeden. Introvert zijn betekent dat ik mijn energie haal uit alleen zijn. Ik laad de batterij op door in mijn uppie te lezen, wandelen, schrijven, knutselen, naar muziek te luisteren of gewoon te netflixen. In stilte, met zo weinig mogelijk prikkels. Introvert zijn wil ook niet zeggen dat ik niet van gezelschap houd. Ik kan zelfs best luidruchtig zijn. Vraag dat maar aan mijn lief of mijn familie. Zelfs op mijn werk laat ik me af en toe gaan. In omgevingen waar ik me goed voel, met niet al te veel mensen om me heen, kan ik soms helemaal *losgeven*: tetteren, lachen, mopjes vertellen, snedige opmerkingen maken, discussiëren... Zolang ik daarna terug in mijn bubbel kan kruipen en iedereen me weer met rust laat. Want wanneer ik even geen tijd kan maken voor mezelf, mijn introverte kant verwaarloos of die probeer weg te duwen (wat ik lange tijd gedaan heb), word ik bang en onrustig. Dat uit zich in opvliegenderheid, kregeligheid, frustratie, wegduwen van mijn geliefden, manisch lijstjes maken, koopzucht en ander compensatiegedrag.

Gelukkig heb ik die gedragingen leren herkennen én ernaar leren handelen. Waar ik vroeger die waarschuwingssignalen bruut wegduwde, kan ik ze nu omarmen. Ik mag even aan het compensatiegedrag toegeven, maar ik neem ook de tijd voor het onderliggende gevoel: de angst. Angst voor de mening van anderen, angst om als raar bestempeld te worden, angst om uit de ratrace te stappen, angst om te vertragen, angst om mezelf te zijn. Die angst stamt deels uit mijn jeugd

en deels uit maatschappelijke verwachtingen. Ik heb altijd geleerd om sterk te zijn, niet op te geven, op mijn tanden te bijten. Tot ik tegen de muur knalde en al mijn tanden verbrijzelden. Maar ook de maatschappij verwacht dat we altijd bereikbaar en sterk zijn. Er is geen ruimte voor twijfels, fouten of vertraging. De grootste schreeuwers krijgen de meeste aandacht. Wie een fout maakt of twijfelt, wordt als dom weggezet. Wie van stilte en rust houdt, wordt afgedaan als een rare kwibus. Wie even uit de ratrace wil of moet stappen, is een psychologisch geval.

Wel, ik weiger om daar nog aan mee te doen. Ik weiger om steeds sterk te moeten zijn. Om constant van hot naar her te rennen. Ik kan het simpelweg niet. Daar is ook niets mis mee. Ik ben geen kip zonder kop. Ik maak fouten. Ik twijfel. Elke dag. Dat is niet erg. Dat maakt me menselijk. Er schuilt juist kracht in om af en toe stil te staan en je kwetsbaar op te stellen.

Misschien ben jij ook wel zo'n jongen of meisje. Stil. Introvert. Wil je ook soms liefst van al in een hol onder de grond kruipen zoals vossen of mollen doen. Je als een bolletje oprollen en onder een warme deken verdwijnen. En weet je wat? Dat mag. Stil zijn mag. Alleen zijn mag. Thuisblijven mag. Je telefoon uitzetten mag. Onbereikbaar zijn, het mag allemaal. Je hoeft niet altijd deel te nemen aan de maatschappij. Zolang je er maar niet volledig uit stapt. Want de grens tussen introversie en sociale angst of maatschappelijke moeheid kan soms vaag zijn. Dat heb ook ik aan den lijve ondervonden. Dus laat je vooral niets wijsmaken. Heb jij ook behoefte aan stilte, rust en tijd om alleen te zijn, zonder prikkels? Geef daar dan vooral aan toe. Dat maakt je niet abnormaal. Dat maakt je gewoon introvert.

Het extraverte ideaal

‘Jij? Introvert?’ reageren de meesten wanneer ik mijn stille aard opbiecht. Op het werk, in mijn familie, in mijn vriendenkring, veel mensen zijn verrast dat ik mezelf als introvert beschouw. Hun reacties tonen dat er nog heel wat verwarring en vooroordelen zijn rond introversie. Want ja, soms ben ik een spraakwaterval. Wanneer iets me écht interesseert, wanneer ik een uitgesproken mening heb over iets wat me na aan het hart ligt, of wanneer ik me omringd voel door mensen die ik mag en vertrouw, ben ik geen stil meisje. Dat is niet waar introversie om draait. Introverte mensen zijn niet noodzakelijk stille of verlegen mensen. Vaak wel, maar niet altijd. En stil zijn is niet de kern van introversie. Stilte zoeken en nodig hebben is dat wel. Maar het is nog zoveel meer dan dat. Het hangt samen met onze neurologie, met de routes in onze hersenen, met onze hormoonhuishouding, met onze samenleving, met hoe we opgroeien, naar school gaan, werken, ontspannen en relaties aangaan. Met hoe we onze kinderen opvoeden en wat dat van ons vraagt. Met de verwachtingen van anderen en hoe we daarmee omgaan.

De reacties van mijn familie, kennissen en collega's tonen ook aan hoe goed ik geworden ben in het camoufleren van mijn introverte aard. Hoe ik mezelf soms luidruchtiger, spraakzamer, jovialer voordoe dan ik eigenlijk ben. Dat heb ik mezelf aangeleerd, uit noodzaak. Ik had het gevoel dat ik luidruchtig moest zijn om vooruit te komen. Om gehoord te worden. Want muurbloempjes, einzelgängers en denkers worden door onze maatschappij weggezet als vreemd en afwijkend van de norm. We hebben ontzag voor de tafelspringer, het haantje-

de-voorst, de spring-in-'t-veld als het ideaal om na te streven. Zij zijn degenen die we als rolmodel beschouwen: de personen met de meeste vrienden, de beste job, de grootste populariteit, de hoogste status. 'We leven in "borderline times"', zegt Dirk De Wachter, psychiater, hoogleraar en auteur van de bestsellers *Borderline Times* en *De kunst van het ongelukkig zijn*, tijdens een interview voor dit boek. 'Onze maatschappij is eigenlijk niet meer normaal. Denk bijvoorbeeld aan social media, de negativiteit daarvan, dat stopt nooit. We leven in een schreeuwerige maatschappij waarin luid zijn wordt aangemoedigd. Als je dan een rustig persoon bent die zich niet in die schreeuwerigheid herkent, kan dat je zelfvertrouwen aantasten.' In haar boek *Quiet* noemt Susan Cain dit maatschappijbeeld het 'extraverte ideaal'. Dit ideaalbeeld zit vervat in alle dimensies van ons leven. Als kind hoor je veel vriendjes en veel hobby's te hebben. Als tiener hoor je populair en mondig te zijn. Als werknemer hoor je initiatief te nemen, veel te verdienen en je succes te tonen. Als vriend en familielid hoor je van feestjes, recepties en een druk sociaal leven te houden. Als ouder hoor je geen moment van de zijde van je kinderen te willen wijken. Als gepensioneerde hoor je er een overvolle agenda aan over te houden. 'Als maatschappij zouden we er baat bij hebben om wat meer naar introverte mensen te luisteren, zodat iedereen zich wat meer thuis kan voelen', stelt Dirk De Wachter. 'Daarom pleit ik voor "gewonigheid": om niet altijd *party time* of verre reizen te willen. Na het weekend kom je op je werk en vraagt men wat je gedaan hebt. Als iemand dan zegt: "O, gewoon een beetje thuis geweest", wordt die vreemd bekeken of is de reactie: "Gaat het wel, was je ziek?"' We streven als maatschappij continu naar extraversie. Onze maatschappij ziet introverte mensen vaak over het hoofd. Rustige, gereserveerde, voorzichtige types worden weinig gewaardeerd. Regelmatig krijgen ze het etiket 'saai', 'stil' of 'verlegen', en worden ze aangespoord mondiger en socialer te zijn. Hun hobby's en interesses, zoals Harry Potter binglezen, truien breien, met lego bouwen, gamen tot diep in de nacht, of de zoveelste serie comakijken, worden bestempeld als saai, zoutloos of zelfs schadelijk voor de

gezondheid. In je eentje naar de bioscoop? Not done. Een etentje met jezelf? Zelig. Een weekend zonder sociale activiteiten? Saai. Avonden achtereen gamen op je kamer? Verslavend.

Een derde tot de helft van de wereldbevolking is introvert. Dat is één op de twee of drie mensen die je kent, 30 tot 50 procent van de bevolking. Dat zijn minstens 2,2 miljoen Vlamingen en 5,8 miljoen Nederlanders. Introverten zijn dus heus niet zo'n minderheid als aangenomen wordt. Ze zijn met veel meer dan je in eerste instantie zou denken. Toch voelen ze zich soms eenzaam in hun zoektocht naar rust. Is die eenzaamheid terecht? Waar komt ze vandaan? Is het omdat de maatschappij steeds luidruchtiger is geworden? Of ervaren alleen introverte mensen dit, omdat ze gevoeliger zijn voor prikkels? Volgens Susan Cain moeten we, willen we het extraverte ideaal begrijpen, het vanuit historisch perspectief bekijken. Volgens haar is er tijdens de industriële revolutie een verschuiving geweest van de normen en waarden van onze samenleving. In de negentiende eeuw werden waarden als burgerschap, deugdelijkheid, fatsoen, integriteit en welgemanierdheid hoog in het vaandel gedragen. De ideale persoon was serieus, gedisciplineerd en eerzaam. Mensen woonden in dorpen, kenden iedereen met wie ze samenleefden persoonlijk, dus het was belangrijk dat wat je vertelde en hoe je je gedroeg rechtschapen, eerlijk en fatsoenlijk was. Verkocht je groenten of schapen, dan sprak de kwaliteit van het product voor zich. Je kocht immers van en bij je burens. Als zij iets van mindere kwaliteit bij jou zouden kopen, wist meteen heel het dorp het en kon je fluiten naar je goede reputatie. Praatjes hoefde je niet te verkopen, want je wist perfect wat iedereen nodig had. Tijdens de industriële revolutie trokken mensen naar grote, onpersoonlijke steden, waar ze met wildvreemden gingen samenwonen en -werken. Mensen waren niet meer afhankelijk van familie- of dorpsbanden voor hun inkomsten en hun sociale vangnet, maar leidden een anoniem leven in de stad. Wilde je promotie maken of kans maken op een goede woning, dan moest je ervoor zorgen dat je werd opgemerkt. Bovendien werden er om de haverklap nieuwe producten uitgevonden: auto's,

radio's, telefoons, wasmachines, strijkijzers, ijskasten, noem maar op. Apparaten die we nu niet meer kunnen wegdenken, maar die toen allemaal aan de man gebracht moesten worden. En dat lukte meestal niet door je deugdelijk en terughoudend te gedragen. Charlatans zijn er altijd geweest, denk maar aan rondreizende kwakzalvers die levenselixers met veel show verkochten aan goedgelovige dorpingen. Maar na de industriële revolutie boemde de markt zo gigantisch dat mensen niet alleen producten gingen verkopen, maar ook zichzelf. Charismatische verkopers met gladde tong gebruikten al hun charme boven om zo veel mogelijk stofzuigers, wasmachines en telefoons te verkopen. En gewone werkmensen die die spullen wilden aanschaffen, moesten doorgroeien op de arbeidsmarkt om meer te verdienen. Want je telde pas mee als je een stofzuiger in huis had, of een televisie. Je kon dus maar beter in een goed blaadje staan bij je chef. Dit zorgde ervoor dat waarden als charisma, overtuigingskracht, dominantie en sympathie belangrijker werden. Cain noemt dit de shift van een karaktercultuur naar een persoonlijkheidscultuur. Het ideale mensbeeld in de westerse wereld verschoof van innerlijke deugd naar uiterlijke charme. Mensen met een fascinerende persoonlijkheid genoten meer aanzien en status dan ingetogen, fatsoenlijke mensen. Bovendien werd deze persoonlijkheidscultus nog eens uitvergroot door de komst van massamedia zoals radio, televisie en tijdschriften. Charismatische mannen in pak of sprankelende huisvrouwen in gladgestreken rok prijsden op levensgrote billboards het recentste wasmiddel of de nieuwste softdrink aan. In de huidige, postmoderne, digitale maatschappij wordt dit door de komst van social media nog versterkt. Heb je accounts op social media, dan heb je automatisch een *personal brand*. Hoe we ons leven tonen, bepaalt hoe anderen ons zien en dus hoe succesvol we in de ogen van anderen zijn.

Het extraverte ideaal is dus historisch gegroeid door processen zoals industrialisering, verstedelijking, liberalisering en digitalisering. Dat hoeft op zich niet slecht te zijn, want dankzij al deze processen steeg ook onze welvaart. We verdienen meer, leven langer, leiden over het

algemeen een makkelijker leven dan in de negentiende eeuw. Maar met de welvaartsstaat kwam een neveneffect. De verschuiving van de karaktercultuur naar de persoonlijkheidscultuur heeft de extraverten onder ons geen windeieren gelegd en had invloed op de financiële situatie van mensen met een van nature rustiger aard. Onderzoek van de Britse ngo Sutton Trust in samenwerking met de universiteiten van Kent en Cambridge toont aan dat extraverte mensen, mensen die zelfverzekerder, socialer en assertiever zijn, 25 procent meer kans hebben om meer dan 46.000 euro per jaar te verdienen. Uit onderzoek van Truity Psychometrics, een Amerikaanse ontwikkelaar van persoonlijkheids- en carriëretests, blijkt dat introverte mensen minder verdienen. Volgens hun berekeningen is het gemiddelde jaarinkomen van een extravert in de VS zo'n 49.300 euro per jaar, en dat van een introvert zo'n 37.600 euro. Introverte mensen verdienen gemiddeld dus 11.700 euro minder dan extraverten. De onderzoekers verklaren dit deels doordat introverte mensen minder vaak leidinggevende functies uitoefenen. De typische introvert heeft volgens het rapport gemiddeld 2,6 werknemers onder zich, en de extravert 4,7.

Extraverten zijn niet alleen op de werkvloer in het voordeel. Tijdens onze schooltijd al worden we gewezen op het belang van typisch extraverte vaardigheden zoals spreken voor een publiek en je mening uiten. Je wordt niet alleen op je inhoudelijke kennis beoordeeld, ook spreekvaardigheid en sociale vaardigheden maken deel uit van de eindtermen in het onderwijs. Die vaardigheden zijn nodig, maar in het onderwijs gebeurt wel heel veel in groepsverband. Leerkrachten worden gestimuleerd om participatief les te geven, pauzes vinden plaats in een grote open ruimte met weinig mogelijkheden om je terug te trekken, en huiswerk wordt vaak herleid tot groepswerk. Er lijkt weinig ruimte voor zelfstudie, docerende leervormen en pauzeren in je eentje. Om nog maar te zwijgen van de sociale druk die leerlingen elkaar opleggen. Alleen op een bankje zitten tijdens de speeltijd is jammer genoeg nog steeds sociale zelfmoord op school. Dat extraverte ideaal kan ons in die mate onzeker maken dat het invloed heeft op

ons zelfvertrouwen. ‘Het extraverte ideaal, de lawaaiigheid van onze maatschappij, dat is iets waar niet alleen introverte mensen last van hebben’, zegt Dirk De Wachter. ‘Kijk je naar de gausscurve [de normale verdeling van introversie in de maatschappij, zie hoofdstuk ‘Twee kanten van een medaille’], dan hebben ook mensen in het midden van die curve daar moeite mee. Omdat die schreeuwerigheid als normaal beschouwd wordt, gaan mensen zich eenzaam voelen. Als maatschappij kunnen we zeker leren van de introvertste mensen, de mensen die zich aan het uiteinde van de gausscurve bevinden. Zij zijn de kanaries in de koolmijn. Wanneer zij uitvallen, zegt dat iets over onze cultuur, over onze maatschappij. Ik gebruik graag het woord “allegenigheid”. Een samentrekking van “alleen” en “lenigheid”. Waarmee ik bedoel: alleen zijn is nodig, maar je mag je niet onttrekken aan de maatschappij. Dan ga je je eenzaam voelen. Verbinding met anderen is essentieel, ook voor introverten. Ik ben bijvoorbeeld niet zo’n voorstander van stilte als doel. Zo’n stilteweekend, dat is op zich heel nobel, maar als je de maandag daarna terug naar een druk kantoor moet en je leven in alle hectiek weer opneemt, brengt dat niet veel zoden aan de dijk. Rust en stilte moeten inherent in het leven inpassen.’

‘Introvert zijn geeft mensen vaak een gevoel van anders zijn’, stelt Katja Soors, coach voor introverte ondernemers en werknemers, tijdens een persoonlijk gesprek. ‘Omdat je niet tot de extraverte meerderheid van de maatschappij behoort. Dat anders-zijn is vaak moeilijk te benoemen, omdat je je niet kunt vinden in de stereotypering van introverte mensen. Het oeroude cliché van de verlegen grijze muis, of de stille medewerker die niet betrokken is. Mensen herkennen zich vaak niet in dat cliché, kunnen hun anders-zijn niet benoemen en gaan zich daardoor onzeker voelen. Aan introvert-zijn wordt ook vaak een negatieve bijklank gegeven vanuit de media. De laatste jaren wordt er aan introversie al meer aandacht gegeven, maar er is nog veel werk om het in de juiste context te plaatsen. Je moet als introvert door het extraverte ideaal heen kunnen kijken. De norm is extravert, de westerse wereld is heel extravert gericht, maar dat wil niet zeggen dat je

daar geen plaats in hebt. Integendeel, ik vind het zelfs positief dat je niet bent zoals de norm. Want je kunt het verschil maken door simpelweg jezelf te zijn. Dan ben je een minderheid die heel authentiek overkomt. Maar om jezelf te kunnen zijn, is het wel belangrijk dat je sterk in je schoenen staat.’

Het wordt tijd dat we voorbij het extraverte ideaal leren kijken. Dat we aanvaarden dat het oké is om stil te zijn. Het is oké om liever thuis te blijven en tv te kijken, een boek te lezen of in de tuin onkruid te wieden in plaats van naar een receptie te gaan. Het is oké om te zwijgen tijdens een vergadering. Het is oké om je kinderen een hele dag weg te brengen omdat je behoefte hebt aan stilte en rust. Het is oké om heel je weekend alleen door te brengen, gewoon omdat je daar zin in hebt. Het is oké als je voor je verjaardag liever alleen naar de sauna gaat dan met een hoop vrienden naar het café. Of met kerst liever in een bos gaat wandelen dan fondue te eten met heel de familie. Dat wil niet zeggen dat we onze kinderen, vrienden of familie niet graag zien, of een ondermaatse werknemer zijn. We hebben die rust simpelweg nodig om de batterij op te laden, om daarna weer echt aanwezig te kunnen zijn.

‘Ik mag hopen dat introverte mensen wel gelukkig kunnen zijn in de maatschappij’, zegt Dirk De Wachter. ‘Dat ze genoeg tools en copingstrategieën kunnen vinden. Maar nogmaals: we moeten als maatschappij leren om van die schreeuwerigheid af te stappen.’

Stille noodkreet

Ik verkramp wanneer ik moet spreken voor een groep. Wanneer ik bijvoorbeeld tijdens een vergadering iets wil zeggen, is het moment daarvoor meestal al voorbij en weet ik niet hoe ik hierop terug moet komen. Daardoor heb ik het gevoel dat ik soms kansen mis om mezelf op de kaart te zetten, en dat anderen mijn werk niet zien.

Superkracht van de introvert

Bereid je voor. Vraag op voorhand de agendapunten, check welke vragen er waarschijnlijk gesteld zullen worden. Ga je bijvoorbeeld naar een opleiding waar je niemand kent? Ga ervan uit dat er een voorstellingsrondje komt en stel op voorhand je elevatorpitch op. Oefen deze een paar keer voor de spiegel. Heb je een vergadering met een moeilijke klant of vervelende collega? Gebruik je natuurlijk inlevingsvermogen. Ga na welke vragen hij tijdens de vorige vergadering stelde, probeer zo in te schatten welke opmerkingen deze keer mogelijk zullen volgen, en probeer ze op voorhand te counteren. Ben je toch te laat en schiet het antwoord op die ene vraag je achteraf pas te binnen? Heb je nog een kritiekpunt op dat voorstel van die collega? Zet het op papier, mail het door of bespreek het een-op-een in de wandelgangen. Het is echt oké om na een vergadering nog op iets terug te komen.

Hoe introvert ben jij?

Er zijn heel wat persoonlijkheidstests te vinden, zeker op het internet, die peilen naar de mate van introvert-zijn. De ene is wat wetenschappelijker dan de andere. De test hieronder is een combinatie van vragen uit het boek *Quiet* van Susan Cain, een test op de gespecialiseerde online community en blog *Introvert, Dear*, en de Big Fivepersoonlijkheidstest. Van Susan Cain heb ik niet alle vragen overgenomen, omdat zij het in haar boek vooral heeft over hoogsensitieve, gevoelige, stille mensen. Dat is niet hetzelfde als introverte mensen. In het hoofdstuk over hoogsensitiviteit lees je hier meer over. De test op *Introvert, Dear* werd opgesteld door Jennifer Granneman, auteur van het boek *The Secret Lives of Introverts*. De Big Fivepersoonlijkheidstest is gebaseerd op de wetenschappelijke Big Fivetheorie, die de persoonlijkheid opdeelt in vijf grote clusters van persoonlijkheidstrekken, waarvan introversie er een is. De test wordt door psychologen wereldwijd gebruikt om iemands persoonlijkheid in kaart te brengen. De reden waarom ik niet integraal de vragen uit Big Five heb overgenomen, is omdat nogal wat vragen een extraverte ondertoon hebben. Je leest hier meer over in het hoofdstuk 'Een ocea aan kenmerken'.

Benieuwd hoe hoog jij scoort op de introverte persoonlijkheidsdimensie? Vul onderstaande korte vragenlijst in en ontdek jouw graad van introversie.

- Ik praat niet graag over koetjes en kalfjes.
- Ik kan goed en lang geconcentreerd werken.

- Multitasken is niet aan mij besteed, ik focus liever op één taak tegelijk.
- Na een feestje, receptie of grote bijeenkomst ben ik uitgeteld, hoe leuk het ook was.
- Ik houd ervan alleen te zijn.
- Ik vier mijn verjaardag liefst in besloten kring.
- Ik heb geen grote vriendengroep, wel enkele hechte vriendschappen.
- Ik denk lang na voor ik een beslissing neem.
- Ik vorm mijn mening door lang en veel na te denken.
- Ik krijg het meeste werk gedaan wanneer het stil is.
- Als kind werd ik als 'stil' of 'verlegen' omschreven.
- In grote groepen heb ik regelmatig behoefte om een luchtje te scheppen.
- Ik voer graag diepgaande gesprekken.
- Ik heb meestal even tijd nodig om een antwoord te formuleren op een vraag.
- Ik druk me liever schriftelijk uit dan mondeling.
- Ik kan goed luisteren.
- Telefoontjes laat ik vaak doorschakelen naar mijn voicemail.

Zijn de meeste stellingen hierboven op jou van toepassing? Dan ben je *introvert*. Als introvert haal je energie uit alleen-zijn. Je laadt de batterij op door dingen in je eentje te doen. Ideeën en meningen vorm je door na te denken en te reflecteren. Je communiceert liever schriftelijk dan mondeling. Je neemt weloverwogen beslissingen en gaat niet over één nacht ijs. Je hebt een groot observatie- en voorstellingsvermogen, een lange concentratiespanne en je kunt goed luisteren. Je verkiest een-op-eencontacten boven grote groepen.

Vinkte je zowat de helft van de stellingen aan? Dan ben je waarschijnlijk *ambivert*. Je valt in het midden van de curve introvert-extravert. Je haalt energie uit sociaal contact, maar je kunt evengoed genieten van een avondje alleen. Ideeën en meningen vorm je door

een combinatie van praten en nadenken. Soms neem je het voortouw, soms ben je eerder afwachtend. De omstandigheden, personen om je heen en je energieniveau bepalen welke kant je op gaat. Het bestaan van de term 'ambivert' wordt door sommigen betwist, omdat je altijd een bepaalde voorkeur hebt voor ofwel introvert, ofwel extravert. Je leest hier meer over in het hoofdstuk 'Twee kanten van een medaille'.

Weinig tot geen vinkjes in je lijstje? Dan ben je een rasechte *extravert*. Als extravert haal je energie uit sociaal contact. Je laadt de batterij op door dingen te doen met anderen. Ideeën en meningen vorm je al pratend, het is voor jou dé manier om te communiceren. Je neemt snel beslissingen en neemt graag het voortouw. Lang alleen en geconcentreerd werken vind je moeilijk. Je verkiest grote groepen boven een-op-eencontacten.

Stille noodkreet

Ik weet niet hoe ik een conversatie op gang moet brengen. Soms heb ik wel een openingszin klaar, maar vaak bloedt het gesprek dood of vallen mijn woorden niet goed. Soms voelt het alsof mensen mij niet willen kennen, mij saai vinden, of onvriendelijk.

Superkracht van de introvert

Probeer je gedachtegang om te draaien. Vinden mensen jou saai? Of hebben ze het zelf moeilijk om de conversatie gaande te houden? Misschien zijn ze, terwijl jij zoekt naar woorden, ook tastend in het duister?

Je kunt ook proberen om vragen te stellen aan je gesprekspartner die verder gaan dan: 'Wat voor werk doe je?' of: 'Wat zijn je hobby's?' Niet dat er iets mis is met die standaardvragen. Maar vaak blijft het daarbij. Durf door te vragen. Als iemand 'Lezen' of 'Sporten' antwoordt, vraag dan verder. Welke sport? Waarom die sport? Wat spreekt je daarin aan? Probeer te peilen naar de passie van mensen en ze zullen vanzelf beginnen te vertellen.

Een andere tactiek bestaat erin om de stilte gewoon te laten zijn. Dat is niet gemakkelijk, want we hebben de neiging om alles vol te praten. Maar hoe meer je probeert om stilte te laten zijn, om stilte simpelweg toe te laten, om stilte gewoon te laten vallen, hoe makkelijker het wordt. Dan voel je je vanzelf niet meer ongemakkelijk. Je gezelschap misschien wel, maar als het gesprek echt niet vlot, hoeft je er ook verder geen energie in te steken.

En misschien zullen er altijd wel mensen zijn die je saai vinden. Of vreemd. Of nors. Maar ook dat is oké. Je hoeft geen allemansvriend te zijn, dat zit niet in je karakter. Je hoeft geen uitgebreide vriendenkring te hebben om gelukkig te zijn.