

Ben je introvert? Super!

Wie introvert is, is verlegen, saai, een beetje raar. Die heeft een persoonlijkheid die ergens tussen een ziekte en teleurstelling in hangt. Overdreven? Het is een hardnekkig negatief imago dat moeizaam slijt. Hoog tijd om de kracht van introvert-zijn onder de loep te nemen!

Rustig, weloverwogen, beschouwend. Zo kun je introverte personen het best typeren. Zij zijn liever alleen dan in een groep en krijgen energie van op zichzelf zijn. Ze kunnen sociaal zijn of uit hun dak gaan, maar bij voorkeur gedoseerd. Introverte mensen zijn vaak heel sensitief. Zij hebben de neiging om prikkels van buitenaf te vermijden: het wordt hun makkelijk te veel. Door deze persoonlijkheidskenmerken bestaan er een hoop vooroordelen. Bijvoorbeeld dat ze verlegen zijn en daardoor zichzelf niet zijn. Of dat ze niet weten hoe ze plezier moeten maken. Of dat ze het liefst alleen zijn en daardoor geen behoefte hebben aan anderen. Of dat ze niet van praten houden... Introverte mensen hebben het soms behoorlijk moeilijk in een maatschappij waarin extravertisme als norm wordt beschouwd.

Snelle beslissingen

Daarom schreef Susan Cain de bestseller *Stil* met als ondertitel *De kracht van*

introvert zijn in een wereld die niet ophoudt met kletsen. Scherp schrijft ze: 'Als je ervan uitgaat dat stille en luidruchtige mensen ongeveer evenveel goede (en slechte) ideeën hebben, is het een verontrustend idee dat de verbaal assertievere en meer krachtdadige mensen altijd winnen. Dat zou namelijk betekenen dat akelig veel slechte ideeën doorgang vinden, terwijl de goede worden vertrappt (...) Mensen vinden snelle praters capabeler en aansprekender dan trage praters. Dat zou allemaal niet zo erg zijn als er een verband bestond tussen meer praten en inzicht hebben, maar volgens wetenschappelijk onderzoek is dat er niet.'

Marloes Bouwmeester van het trainingsbureau *De Succesvolle Introvert* en zelf introvert, zegt: "Het lijkt alsof snel beslissingen nemen, daadkracht tonen, goed kunnen discussiëren, mensen overtuigen van jouw gelijk, allemaal nodig zijn om succesvol te kunnen zijn. Zowel op je werk als in relaties. Het tij is gelukkig wel

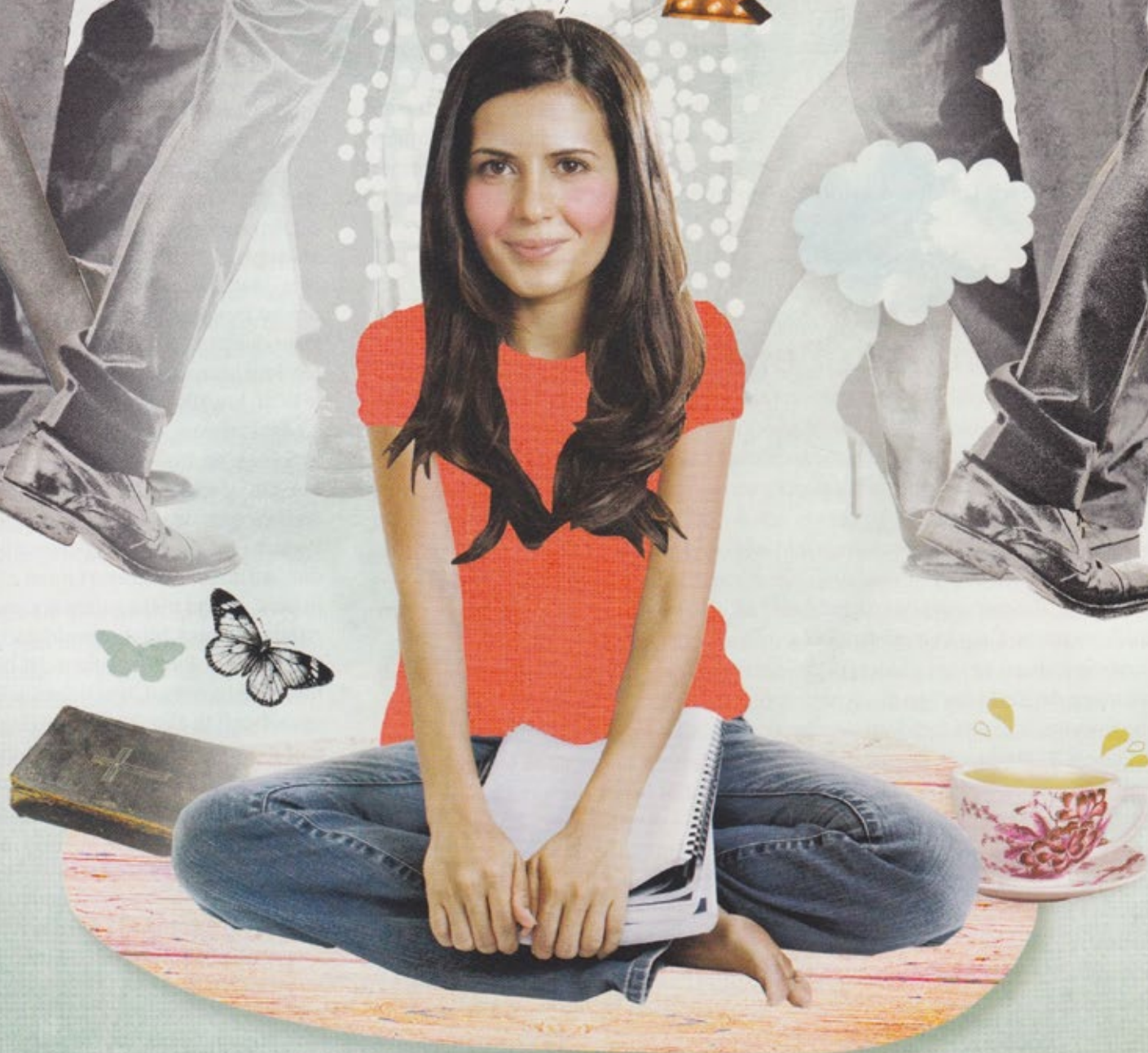
aan het keren, onder meer door boeken van Cain en door de crisis waardoor snel beslissingen nemen niet meer zo succesvol lijkt. Introverten nemen grondig de tijd om besluiten te nemen. Als ze die eenmaal hebben genomen, kunnen ze ook lang op die koers blijven varen."

Ambiverten

Natuurlijk, zowel introversie als extravertie hebben een wisselwerking met je andere persoonlijkheidskenmerken en je levensgeschiedenis. Dus als introvert persoon kun je heel anders zijn dan je buurvrouw, die ook introvert is. Bovendien kun je van allebei de types wat hebben en dan ben je ambivert. Daarnaast kun je introvert zijn, maar aangepast gedrag vertonen zodat je extravert lijkt. Kortom, hoe weet je of je introvert bent? Marloes: "Ik stel een klassieke wedervraag: wat doe je na een drukke dag? Ga je op de bank zitten met een kop thee om op de dag te reflecteren of krijg je er juist energie van

MOMENTJE
VOOR MEZELF

.....



'Als jij je even wilt terugtrekken uit de groep om je op te laden, wordt dat als negatief ervaren'

om andere mensen te ontmoeten?"

Als je de volgende kenmerken kunt aanvinken, is de kans groot dat je introvert bent: goed luisteren, onafhankelijk denken en handelen, veel over jezelf nadenken, piekeren, eerst nadenken voordat je antwoord geeft, liever interessante diepgaande gesprekken in plaats van oppervlakkige korte gesprekjes, liever vragen stellen dan je eigen mening geven, je goed op één ding kunnen concentreren, niet de behoefte om steeds iets nieuws op te pakken, energie krijgen door dingen alleen te doen, bedachtzaam, niet snel nieuwe situaties aangaan omdat je er eerst over na wilt denken, een rustige werkplek wensen, graag lang met hetzelfde bezig zijn zonder onderbrekingen.

Een herkenbaar verschil op de werkvloer

is bijvoorbeeld de volgende situatie, vertelt Marloes: "Introverten vinden het lastig om tegelijkertijd te denken en te spreken. Maar extraverten denken juist na terwijl ze spreken. Daarom zijn ze vaak aan het woord in vergaderingen, want daardoor vormen zij zich ideeën die vaak heel overtuigend klinken. Ze horen iets en geven onmiddellijk een reactie daarop."

Struikelblokken

Wat zijn volgens haar de grootste struikelblokken die introverte mensen op hun pad tegenkomen? "Veel personen krijgen van jongs af aan de boodschap mee dat hun manier van denken, werken en contact maken niet goed is. Als je wat langzamer reageert in de klas of je geen zin hebt om vriendjes mee naar huis te nemen,



krijg je daar veel reacties op. Alsof je niet sociaal genoeg bent. Maar je hebt gewoon tijd nodig om te wennen aan nieuwe situaties. Als jij je even wilt terugtrekken uit de groep om je op te laden, wordt dat als negatief ervaren. Als je het vervolgens niet doet, levert dat veel spanning op omdat je niet op een natuurlijke manier kunt denken en handelen. Als ouders en leerkrachten daarentegen accepteren wie je bent, jou alle ruimte geven en zich niet zo druk maken, kun je uitgroeien tot een krachtige en succesvolle persoonlijkheid." Een ander struikelblok in relaties en op de werkvloer is de wederzijdse veroordeling. Zo kun je als introverte persoonlijkheid denken dat een extravert moet zijn zoals jij bent. Als hij niet op dezelfde manier communiceert, bijvoorbeeld geen vragen aan jou stelt, kun je denken dat hij jou niet serieus neemt, wat helemaal niet het geval hoeft te zijn. Andersom denkt een extravert van een introvert dat hij geen expertise heeft, omdat hij zijn mond niet opendoet. Marloes: "Een valkuil die je als introvert kunt hebben, is dat je te veel in het denken blijft zitten en altijd beren op je weg ziet. Reflecteren en nadenken over dingen zijn belangrijk, maar soms moet je ervaringen opdoen en nieuwe situaties aangaan om te weten hoe iets is of hoe de zaken ervoor staan. Een ander struikelblok is dat je jezelf continu vergelijkt met extraverten en dat je negatief over jezelf blijft denken. Dan ga je voorbij aan je eigen kwaliteiten."

Marinka Romeijn (42):

'Ik voelde me niet erkend'

Sinds een tijdje weet Marinka dat ze introvert is, maar dat ging niet zonder slag of stoot. Nadat ze jarenlang in het buitenland had gewerkt, kwam ze in Nederland in een extraverte werkcultuur terecht. "We zaten in een grote kantoortuin, waarbij je continu werd onderbroken door de telefoon. Je werd geacht een babbeltje te maken met collega's en men vond dat je volop moest netwerken. Ik kon me door al deze onderbrekingen niet concentreren op mijn werk. Deze manier van werken paste niet bij wie ik ben. Maar mij werd verweten dat ik niet productief was, niet sociaal genoeg en te langzaam. Ik voelde me niet erkend." Ze raakte werkloos en bij een sollicitatieprocedure deed Marinka een persoonlijkheidstest. Daar kwam uit dat Marinka introvert is. Het kwartje viel. Ze realiseerde zich dat ze een andere, maar niet een mindere persoonlijkheid heeft. "Ik focus mij nu op de sterke kanten die ik heb. Ik ben voorzichtig en behoedzaam. Ik heb tijd nodig om verschillende factoren te onderzoeken. Op een gedegen en zorgvuldige manier. Dus als ik iets doe, levert dat een prima resultaat op. Ik kan goed luisteren, heb geduld, een lange adem en inlevingsvermogen. In relaties ben ik betrouwbaar en loyaal." Tegelijk moet ze bijtijds rust nemen om te kunnen reflecteren en gaat ze bijvoorbeeld op haar werk niet met collega's lunchen. "Tijdens het wandelen kom ik vaak tot nieuwe inzichten."

Loopt ze in de kerk weleens tegen dingen aan, zoals gezellig koffiedrinken na afloop van de dienst? "Inderdaad wil ik na de dienst het liefst meteen weg om de samenkomst te kunnen verwerken. Verder zoek ik taken op die bij mij passen. Als er in de Bijbel staat dat ik het Evangelie moet verkondigen, dan hoeft dat niet per se met woorden. Dat kan ook met daden. Ik schrijf bijvoorbeeld stukjes in het kerkblad of zoek werkvormen bij de uitwerking van een thema. Momenteel ben ik betrokken bij Zending, Werelddiaconaat en Ontwikkelingssamenwerking. Door het organiseren van activiteiten kan ik anderen daarbij betrekken."

Trouw aan jezelf

Hoe kun je als introvert juist krachtig zijn? Marloes: "Je hebt een natuurlijke voor-sprong, iets waarin je uitblinkt en waarin je een bijdrage kunt leveren op je werk, in je relatie en thuis. Mensen ervaren het als heel prettig als er naar hen wordt geluisterd. Het is goed als je grondig nadenkt over stappen die gezet moeten worden. Breng dat als pluspunt naar voren bij je collega's en werkgever. Je blijft vooral trouw aan jezelf als je eerst nagaat wat je zelf wilt en steeds naar creatieve manieren zoekt om dat te bereiken wat bij je past. Je moet je eigen proces om ergens te komen, respecteren. Je hoeft geen grote stappen te zetten; kleine stappen zijn ook prima. Je kunt bijvoorbeeld een eerste presentatie gewoon zittend in de kring doen. Een volgende keer kun je ervoor kiezen om het anders te doen. Vertel anderen wat je nodig hebt, bijvoorbeeld tijd om na te denken. Leer 'nee' te zeggen op een respectvolle manier. Stel jezelf concreet een doel, bijvoorbeeld: ik wil in de komende vergadering ten minste één vraag stellen. En onderschat ook deze kwaliteit niet: doorzettingsvermogen! Je hebt een enorme vasthoudendheid om complexe vraagstukken op te lossen en bent relatief ongevoelig voor beloningen. Dat is buitengewoon waardevol!"

Extraverte vroomheid

Een vaak onderbelicht punt bij christenen is dat sommige (evangelische) kerken vroomheid zijn gaan associëren met sociabiliteit, zo geeft Susan Cain in haar boek aan. Erediensten moeten uitbundig zijn en leiders/predikanten extravert, sociaal en enthousiast. "De nadruk ligt op de gemeenschap, op het deelnemen aan steeds

meer programma's en evenementen, op het ontmoeten van steeds meer mensen. Veel introverte mensen leven voortdurend onder spanning omdat ze dat niet kunnen opbrengen. Je hebt niet alleen het gevoel dat je minder presteert dan je zou willen, het voelt alsof God niet blij met je is," zegt pastor McHugh.

Enkele tips voor een gemeente: grote en kleinschalige activiteiten afwisselen, juist ook bij kinderen en tieners. Balans in de eredienst brengen: naast uitbundige zang ook tijd voor reflectie en stilte. En op een vergadering leren luisteren naar introverte gemeenteleden, die leren hun mening te geven. De beste tip voor de introverte christen is om trouw te blijven aan God én jezelf, door je te realiseren dat het er niet om gaat wat je voor God doet, maar wat Hij door jou heen kan doen.



MOMENTJE
VOOR MEZELF

'Mensen ervaren
het als heel prettig
als er naar hen wordt
geluisterd'

Desi: "Ik kijk liever eerst de kat uit de boom. Ik wil weten wat voor vlees ik in de kuip heb. En als het sein op veilig staat, wil ik me pas geven. Soms klikt het meteen, soms heb ik meer tijd nodig en met anderen lukt het niet. Ik zal mezelf nooit opdringen."

Szilvia: "In sommige situaties ben ik meer introvert dan extravert en andersom. Ik kan met oprechte interesse en inlevingsvermogen naar iemand luisteren, ik kan rust en vertrouwen geven. Maar soms loop ik ertegenaan dat ik minder serieus word genomen door minder subtiele mensen die een 'grote mond' hebben. Voor hen betekent dat zelfvertrouwen, gezelligheid en kracht. In mijn ogen is dat niet per se een succesformule. Verder overdenk ik de dingen nogal grondig voordat ik in actie kom. Dat is niet slecht, maar ook niet altijd een voordeel..."

Corine: "Ik denk dat ik introvert ben met extraverte trekjes. Want ik ben wel naar buiten toe gericht: naar mensen, activiteiten en dingen, maar ik ben ook rustig, weloverwogen en voel me in onbekend gezelschap niet thuis. Ik vind het heerlijk om in mijn eentje te winkelen, maar soms durf ik dat anderen niet te vertellen omdat ze het zielig vinden. Vroeger ging ik vaak naar festivals en conferenties van de kerk omdat het zo 'hoorde'. Wat een opluchting toen dat vanwege de kinderen niet meer hoefde! Nu ga ik gewoon niet. Ik word gewoon niet blij van grote bijeenkomsten. Ik kan me heel goed concentreren op mijn werk. Ook thuis kan ik rustig vier uur achter de computer zitten om bijvoorbeeld een fotoboek in elkaar te zetten. Mijn man vindt dat verschrikkelijk omdat ik dan bijna niet aanspreekbaar ben. Maar ik ben wel toegewijd, heb een groot verantwoordelijkheidsbesef, kan goed organiseren, heb een oog voor details en ben vriendelijk. Een van mijn grootste frustraties is dat ik niet zo snel ergens een oordeel over heb en dat kan verwoorden, zodat ik ook voor 'vol' wordt aangezien. En soms heb ik gewoon geen mening, dan kan het me niet zoveel schelen hoe de dingen gaan."