

De revival van de introversert

Spontaan, gevat, daadkrachtig, vrijmoedig, assertief en een snelle denker – dé ideale mens vandaag de dag. Allemaal kenmerken van extraverte mensen ook. Maar er is een **quiet revolution** gaande:

de introvert eist zijn plek op.

Stilletjes weliswaar, maar toch. 'De economische crisis is mede veroorzaakt door roekeloos gedrag van extraverte leiders.'

Anita Postma (44) zat als kind veel met haar neus in de boeken. 'Ik was graag op mezelf. Hield niet van feestjes. Ik was geen eizelgänger, hoor, ik had wel vriendinnetjes maar liep hun deur niet plat.' Toen ze op de middelbare school een praatje voor de klas moest houden, had ze klotsende oksels en de ene blackout na de andere. Ook in haar studententijd was ze bepaald geen feestbeest. Een bolleboos was ze wel, al omschrijft ze zichzelf liever als 'degelijk'. Ze studeerde af in natuur- en geneeskunde. Toen ze als klinisch fysica ging werken, moest ze vaak presentaties houden. Ze was dan altijd flink zenuwachtig, al kreeg ze het uiteindelijk wel onder de knie. Maar

volgens haar huidige baas doet ze het niet met genoeg flair. Postma: 'Ik dacht meteen: hij heeft gelijk. Het lukt mij niet goed om mijn enthousiasme op anderen over te brengen.'

Postma is introvert, dat staat vast – ook al heeft ze nog nooit een persoonlijkheidstest ingevuld. Introverte mensen voelen zich namelijk het meest senang in een rustige omgeving zonder prikkels. Zo vinden ze een onderonsje met een intieme vriend fijner dan een groot feest met veel onbekenden. Ze houden van diepzinnige gesprekken, praten over koetjes en kalfjes gaat hun minder goed af. Ze staan niet graag in de schijnwerpers, zijn minder assertief en vermijden conflicten. In een vergadering sneeuwen ze al gauw onder. Ook lichamelijk reageren ze sterker op prikkels. Dat bewees psycholoog Hans Eysenck in 1967 met een test. Hij druppelde wat citroen op de tong van proefpersonen; de introverten onder hen maakten veel meer speeksel aan.

Rondom 1900 beschouwde men introverte mensen als innerlijk rijk en hoogstaand, extraverten daarentegen ➤



Rond 1900 vond men extraverte mensen geestelijk armoedig

vond men oppervlakkig en geestelijk armoedig. 'In de oude Russische literatuur en bij Couperus wemelt het van de introverte mensen,' zegt psychologe **Jolet Plomp**, die zichzelf ook aan de introverte kant van het spectrum plaatst. Zij wijdde in haar boek *Een kwestie van persoonlijkheid* (2007) een hoofdstuk aan introversie. Maar sinds het in onze razendsnelle consumptiemaatschappij almaar belangrijker is geworden jezelf en je producten goed te kunnen verkopen, is het imago van de introverte mens gekelder. En dat vertaalt zich ook in minder financiële waardering. Zo bleek uit een recent Nederlands promotieonderzoek onder pas afgestudeerden dat de introverten onder hen gemiddeld een lager startsalaris kregen, terwijl ze even goed presteerden.

Extravert is de laatste decennia het toverwoord; de ideale mens van nu staat graag in de schijnwerpers, is spontaan, gevat, daadkrachtig, vrijmoedig, assertief en een snelle denker: allemaal kenmerken van extraversie. Televisieprogramma's lijken alleen maar belangstelling te hebben voor oneliners. Ook in vacatures wordt geregeld expliciet gevraagd naar een extraverte kandidaat, zelfs als het om een boekhoudfunctie gaat. Ten onrechte, meent de Amerikaanse juriste **Susan Cain**, auteur van *Quiet. The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, dat binnenkort in een Nederlandse vertaling verschijnt. 'Door het idealiseren van de extravert hebben veel introverte mensen nu een gehavend zelfbeeld gekregen,' zegt zij. 'Net als vrouwen in de jaren vijftig worden zij een beetje als tweederangsburgers gezien, terwijl de maatschappij hen net zo hard nodig heeft.'

Maar er is een *quiet revolution* gaande: in de VS herwint de introvert terrein. In 2008 effende de psychologe Marti Olsen Laney al het pad met twee boeken over de in zichzelf gekeerde medemens – *Introvert door het leven. Hoe*

je kunt groeien in een extraverte wereld en *Het introverte type. Een stille kracht*. Nu, vier jaar later, blijkt Cains bijna vierhonderd pagina's tellende empowermentboek een bestseller en veroorzaakt het een lawine aan reacties. Zo schreef Elaine Aron, auteur van diverse boeken over *highly sensitive persons*: 'Dit boek is een zegen voor de vele gevoelige mensen die ook introvert zijn.' En Naomi Wolf: 'Susan Cain maakt duidelijk dat we talent en inzicht verspillen doordat onze cultuur extraverte mensen overwaardeert.'

Dat de in zichzelf gekeerde mens aan respect wint, lijkt vooral te danken aan het toenemende belang van ICT en internet. Denk aan succesvolle introverten als Bill Gates (Microsoft), Steve Wozniak (Apple) of Mark Zuckerberg (Facebook) – de laatste werd door *Time* verkozen tot Person of the Year 2010. Het blijkt ook uit de huidige populariteit van de nerdcultuur, ook wel *geek culture* geheten. De grote, zwarte nerdbril is een modeaccessoire geworden, *geek rock* is een begrip in de popmuziek.

Introverte mensen hebben gemiddeld geen hoger IQ dan extraverte, maar omdat ze zich goed kunnen concentreren, slepen ze wel veel wetenschappelijke prijzen weg. Darwin, Einstein en Madame Curie bijvoorbeeld waren introvert. Ook toont onderzoek een relatie aan tussen introversie en uitzonderlijke creativiteit. Uit weer een ander onderzoek kwam naar voren dat introverte buschauffeurs minder brokken maken dan extraverte, waarschijnlijk omdat ze minder risico's nemen. ➤



Een van de grootste misvattingen is dat introverte mensen niet geschikt zijn als leidinggevende omdat ze geen snelle beslissers zijn. Cain citeert onderzoek waaruit blijkt dat introverte leiders zelfs geregeld beter presteren dan extraverte. Jolet Plomp: 'Introverte leidinggevenden zijn beter in strategie op de langere termijn. Ze rennen niet van hot naar her en doen graag één ding tegelijk. Ik heb zelf heel goede introverte managers meegemaakt.'

Volgens *Psychologie Magazine* is 22 procent van de Nederlanders introvert, 54 procent extravert en heeft de rest kenmerken van beide. Susan Cain, die zich weer op andere onderzoeken baseert, denkt dat zelfs eenderde tot de helft van de Amerikanen tot het in zichzelf gekeerde type hoort. Cain: 'Maar een heleboel mensen weten het niet eens van zichzelf. Ze verwarren het ten onrechte met niet sociaal vaardig zijn en zelfs met mensen haten. Introverte mensen lieten mij in reactie op mijn boek weten dat ze zichzelf voor het eerst echt begrepen. Extraverten op hun beurt snapten beter waarom hun introverte partner, kind of collega zo anders is dan zichzelf.'

Zelf wist Cain als kind al dat ze introvert was, al kende ze toen het woord nog niet. 'Ik vroeg me toen al af waarom ik een druk schoolkamp leuker zou moeten vinden dan in mijn eentje een boek lezen.'

Ze vindt dat de maatschappij meer rekening moet houden met de verschillen tussen introverte en extraverte mensen. 'Want wat doen leidinggevenden tegenwoordig? Ze zetten alle werknemers bij elkaar in kantoorruimten, terwijl ze er beter aan zouden doen om ook aparte ruimtes te creëren waar introverte mensen in alle rust kunnen werken. Of ze plannen een brainstorm met veel mensen, terwijl introverten beter uit de verf komen als ze alleen of in een klein groepje opereren.' Ook op scholen

'Een introvert komt niet uit de verf in een brainstorm met veel mensen'

staan lesenaars in clusters bij elkaar, terwijl introverte kinderen opdrachten liever in hun eentje maken.

In het onlangs beëindigde tv-programma *The Voice of Holland* werd al meer rekening gehouden met introverte deelnemers: de eerste selectie geschiedde door een *blind audition*; de jury zat met de rug naar de kandidaten toe waardoor deze zich konden concentreren op de zang zonder de zenuwen te krijgen over hun presentatie.

In Nederland werkt onderwijskundige **Marloes Bouwmeester (37)** aan de revival van de introvert. Sinds 2008 schrijft ze artikelen over hoe je met dit persoonlijkheidskenmerk succes kunt genereren op je werk. In 2011 begon ze het coachings- en trainingsbureau De succesvolle introvert. Bouwmeester: 'Ik ben ervan overtuigd dat de economische crisis mede door het roekeloze gedrag van extraverte leiders is veroorzaakt. Maar niet door alle, hoor,' nuanceert ze als introvert meteen. 'Gelukkig komt er meer aandacht voor *slow management*. Zo verscheen er in 2007 al een online magazine dat zo heet.'

De huidige trend van *slow living* heeft volgens Bouwmeester ook te maken met meer willen stilstaan bij iets, met het zoeken naar de essentie van dingen, 'iets waar introverte mensen van nature meer behoefte aan hebben.'

Naast lezingen voor introverte zpp'ers, bijvoorbeeld over doeltreffende marketing, geeft Bouwmeester ook presentatietrainingen. 'In gewone trainingen is vaak weinig aandacht voor introverte mensen,' zegt ze. 'Zij piekeren bijvoorbeeld veel meer dan extraverten over hoe ze tijdens de lezing of presentatie zullen overkomen. Of hun verhaal wel interessant genoeg zal zijn. Belangrijk dus om daar aandacht aan te besteden.'

Klinisch fysica Postma, die vorig jaar na een niet zo geslaagde gewone presentatietraining bij Bouwmeester aanklopte, beaamt dit. 'Ik ben heel gevoelig voor de mening van anderen. Wat bepaalde collega's wel zullen denken als ik dit of dat naar voren breng. Zo kreeg ik de nuttige tip van Marloes vóór een presentatie al dit soort hersenspinsels op papier te zetten. Daardoor kan ik het beter van me afzetten. En het frappante is dat ik nu tijdens de presentatie ook minder bijgedachten heb.'

De blackouts die Postma vroeger tijdens een openbaar optreden had, komen beduidend vaker voor bij introverte mensen, weet Bouwmeester. 'Als zij opeens alle ogen op zich gericht krijgen, kunnen ze dichtklappen. Hun hersenen trappen dan op de rem. Ik vergelijk het met een huis waar alle rolluiken tegelijk omlaag gaan. Door van tevoren te oefenen alsof je voor een publiek staat, kun je het de baas worden.'

'Ik zal nooit een stand-up comedian worden die erop los improviseert,' lacht Postma. 'Ik doe een presentatie op mijn manier, dat wil zeggen dat ik mij gedegen voorbereid. Maar ik begin het nu leuker te vinden en voel me na afloop minder leeggezogen.' Ze is ook blij dat ze zichzelf nu beter begrijpt. 'Ja, ik heb mijn beperkingen, maar voor mijn wetenschappelijke werk is mijn introverte, secure kant juist mijn kracht.' ●

Reageren op dit artikel?

Ga naar www.opzij.nl/forum

Stil. De kracht van introvert zijn in een wereld die niet ophoudt met kletsen verschijnt 27 maart bij uitgeverij De Arbeiderspers, € 24,95

Bekijk de TED conversation van Susan Cain over The power of introverts op ted.com

Een kwestie van persoonlijkheid. Verschillen tussen mensen kwam uit bij Het Spectrum
De boeken van Marti Olsen Laney verschenen bij Ten Have

Op www.desuccesvolleintrovert.nl kun je o.a. testen of je introvert bent; een professionele persoonlijkheidstest is te vinden op www.123test.nl

De naam Anita Postma is om privacyredenen gefingeerd