

MARTI OLSEN LANEY

In tro vert

De voordelen van jezelf zijn
in een extraverte wereld

ten have

1. Wat is een intro? Ben jij er één?

De uitzondering die de regel bevestigt...

– spreekwoord –

Introversie is in wezen een soort temperament. Het is niet hetzelfde als verlegen of teruggetrokken zijn en het is ook geen ziekte. Het is ook niet iets wat je kunt veranderen. Maar je kunt wel leren ermee om te gaan, in plaats van ertegen in te gaan.

Het sterkste, meest onderscheidende kenmerk van introverten is hun energiebron. Introverten putten energie uit hun *innerlijke wereld* van ideeën, emoties en indrukken. Ze slaan energie op. Ze kunnen gemakkelijk overprikkeld raken door de buitenwereld, en het ongemakkelijke gevoel hebben dat er ‘te veel van alles’ is. Hierdoor voelen ze zich geïrriteerd of juist murw geslagen. Hoe dan ook moeten ze grenzen stellen aan hun sociale contacten, zodat ze niet overweldigd raken door indrukken.

Maar tegenover de tijd die ze alleen zijn, moeten introverten ook tijd stellen die ze in de buitenwereld doorbrengen. Ze lopen anders de kans om hun perspectief of aansluiting op zaken te verliezen. Introverte mensen die hun energie evenwichtig weten aan te wenden, beschikken over doorzettingsvermogen en zijn in staat om onafhankelijk te denken, zeer geconcentreerd bezig te zijn en creatief werk te verrichten.

Wat zijn de voornaamste karakteristieken van extraverten? Zij halen hun energie uit de buitenwereld – uit activiteiten, mensen, plaatsen en dingen. Ze zijn energieverbruikers. Langere tijd op dezelfde plek rondhangen, innerlijke reflectie of met maar één andere persoon in dezelfde ruimte zijn, geven hun niet voldoende prikkels. Toch moeten extraverten de tijd die ze *actief* doorbrengen in balans brengen met de tijd dat ze alleen maar *zijn*. Anders verliezen ze zichzelf in een wervelwind van opwindende activiteiten. Extraverten hebben de samenleving veel te bieden. Ze uiten zichzelf gemakkelijk, ze zijn resultaatgericht en ze houden van grote menigten en veel activiteit.

Introverten kun je vergelijken met oplaadbare batterijen. Ze moeten ophouden met energie ergens in te steken en uitrusten om zich op te kunnen laden. Een omgeving met weinig prikkels is daarom heel geschikt voor intro's. Daar vinden ze hun nieuwe energie. Het is hun eigen, natuurlijke nestje.

Extraverten zijn daarentegen meer te vergelijken met zonnepanelen. Ze voelen zich alsof ze onder een dik wolkendek zitten, wanneer ze alleen zijn of binnen zitten. Zonnepanelen hebben de zon nodig om op te laden – extraverten moeten eropuit trekken om bij te tanken. Net als introversie is ook extraversie een pittig temperament. Je kunt er ook niets aan veranderen. Je kunt alleen leren om ermee om te gaan in plaats van je ertegen te verzetten.

De voornaamste verschillen tussen intro's en extra's

Weet je eigen uniekheid op waarde te schatten.

– Captain Kangaroo –

De manier waarop ze energie opdoen, is een van de meest in het oog springende verschillen tussen introverten en extraverten. Maar er zijn nog twee belangrijke verschillen: hun respons op prikkels en hun benadering van kennis en ervaring. Extraverten gedijen goed wanneer ze veel verschillende prikkels van buitenaf krijgen. Introverten vinden het dan vaak al te veel van het goede. In het verlengde daarvan ligt de manier waarop extra's kennis en ervaring willen vergaren. Zij zetten daartoe een heel breed net uit, terwijl intro's zich veel prettiger voelen bij een smaller terrein om te onderzoeken. Die zoeken diepte.

Bijtanken

Laten we eens wat langer stilstaan bij de manier van omgaan met energie. Ik zei al dat een van de belangrijkste verschillen tussen intro- en extraverten ligt in de manier waarop zij hun batterijen weer opladen. Extraverten putten hun energie uit de buitenwereld. De meeste extraverten houden ervan om met mensen te praten, activiteiten te ontplooiën waarbij ze niet alleen zijn. Ze werken graag met veel mensen om zich heen, houden van een grote bedrijvigheid en van materiële dingen. In tegenstelling tot wat we doorgaans van extraverten denken, hoeft het niet zo te zijn dat ze meer uit zijn op nieuwe contacten dan intro's. Je mag ook niet zeggen dat ze enthousiaster zijn. Maar hun focus ligt buiten henzelf.

Extraverten springen kwistig om met hun energie en ze hebben er nogal eens moeite mee om het rustiger aan te doen. Ze kunnen gemakkelijk opkikkeren door iets te gaan ‘doen’, als het maar ergens anders is. Dat geldt zeker in de huidige tijd, nu er zoveel is waaruit ze kunnen kiezen. Extraverten kunnen zich eenzaam voelen wanneer ze niet in contact komen met mensen van buitenaf. Het zijn mensen die elkaar na afloop van een feestje meteen vragen: ‘Wat zullen we nu eens gaan doen?’ Het is voor hen vaak heel moeilijk om te ontspannen en om hun lichamen rust te gunnen.

Introverten krijgen hun energie daarentegen uit hun innerlijke wereld – door ideeën, indrukken en emoties. In tegenstelling tot de stereotiepe beelden van intro’s, zijn ze niet noodzakelijkerwijs teruggetrokken of stil. Maar hun focus ligt in hun hoofd. Ze hebben een rustig plekje nodig waar ze zaken kunnen overdenken en zich op kunnen laden. ‘Pffff, het was geweldig om bij te kletsen met Willem. Maar ik ben toch ook blij dat het feest is afgelopen,’ is wat je hen opgelucht zou kunnen horen zeggen.

Energie creëren is niet zo gemakkelijk voor intro’s, zeker niet in de snelle wereld van vandaag-de-dag. Het kost intro’s meer tijd om hun energiepeil weer op niveau te krijgen en ze zijn het sneller weer kwijt dan extra’s. Intro’s moeten incalculeren hoeveel energie iets kost, hoeveel ze kunnen verbruiken en hun plannen daarop aanpassen.

Laat ik een voorbeeld noemen. Wanneer mijn cliënte Sandra (een vertegenwoordigster met een kantoor aan huis) een dag van werkbezoeken voor de boeg heeft in Los Angeles, gaat ze de dag tevoren rustig allerlei administratieve klussen opknappen. Ze probeert zo veel

mogelijk te voorkomen dat ze bij die werkzaamheden wordt gestoord. Ze gaat vroeg naar bed en voordat ze vertrekt, zorgt ze dat ze goed heeft ontbeten. Ze zorgt ervoor dat ze tussen de verschillende afspraken door pauzes heeft om even tot zichzelf te komen. Op die manier houdt ze haar energiepeil op niveau en is ze na zo'n dag niet gevloerd.

Prikkels: vrienden of vijanden?

Het tweede verschil tussen intro- en extraverte mensen zit in de manier waarop ze prikkels van buitenaf ervaren. Extraverten houden ervan om veel verschillende ervaringen op te doen, introverten willen veel weten over *wat* ze ervaren.

Voor introverten, die uit zichzelf al onophoudelijk over allerhande zaken nadenken, is iedere prikkel van buitenaf vaak genoeg om op het hoogste niveau van paraatheid te geraken. Het is alsof iemand je kietelt. Dat kan prettig voelen en grappig zijn, maar vaak is het van het ene op het andere moment te veel van het goede en wordt het vervelend.

Zonder het zich te realiseren proberen introverten vaak overprikkeling te voorkomen, door prikkels van buitenaf te weren. Mijn cliënte Katherine wilde bijvoorbeeld een tuin aanleggen achter haar huis. Ze geeft les en dat kost haar enorm veel aandacht en energie. Ze had zich nog nooit zo beziggehouden met tuinieren en begon daarom het *Basic Book of Weekend Gardening* te lezen. Terwijl ze las, bedacht ze hoe haar tuin eruit zou moeten zien. Maar ze realiseerde zich dat ze dan ook iets moest leren over de behoefte aan zon en water van verschillende planten, de zuurgraad van de grond, bemesting en

meer van die zaken. Ze voelde al snel aan dat het een complex project zou worden, dat waarschijnlijk (te) veel van haar energie zou vergen. Ze zou in de brandende zon naar een tuincentrum moeten gaan om planten uit te zoeken en heel veel hebben om uit te kiezen. Ze bedacht hoeveel tijd ze kwijt zou zijn aan voorbereidende werkzaamheden en met het planten van wat ze had uitgezocht, met onkruid wieden, met het verdelgen van insecten en slakken, met water geven. Al die gedachten maakten haar al een stuk minder enthousiast. Ze zou zoveel moeten weten en doen dat ze zich af ging vragen of het niet té veel zou worden. Ze voelde zich totaal overweldigd door alle bijkomende activiteiten. Dus besloot ze dat ze maar een klein stukje van de beschikbare ruimte de bestemming ‘tuin’ zou geven.

Introverten houden van complexe zaken, zolang ze zich maar kunnen richten op een of twee deelgebieden en er geen druk op hen rust. Maar wanneer ze te veel projecten tegelijkertijd aanpakken, raken ze overvoerd. In de volgende hoofdstukken zal ik manieren bespreken waarmee je het gevoel in de hand kunt houden te veel te worden geprikkeld.

Alleen al het feit dat er mensen om hen heen zijn, kan introverten overprikkelen. Hun energie gaat teloor in grote gezelschappen, volle klaslokalen of in welke lawaaiige, drukbezochte omgeving dan ook. Ze houden ervan om met mensen te praten, maar nadat ze iemand – maakt niet uit wie – hebben gesproken, voelen ze vaak de drang om zich even terug te trekken, pauze te nemen en even bij te komen.

Wanneer er te veel prikkels op je afkomen, kan je introverte brein zich afschermen – het lijkt haast of het

zichzelf even uitschakelt – om je duidelijk te maken dat het genoeg is geweest.

Extraverten hebben ook pauzes nodig, maar om een andere reden. In een stille studiezaal van een bibliotheek kunnen zij zich bijvoorbeeld maar kort concentreren. Dan moeten ze even in de benen komen en bijvoorbeeld wat heen en weer lopen tussen de boekenstellingen, ze gaan naar de uitleenbalie of maken een praatje met de bibliothecaris. Zij houden van een drukke omgeving waarin veel gebeurt. Extraverten krijgen de kriebels en hebben behoefte om bij te tanken zodra ze het gevoel hebben dat ze niet genoeg prikkels krijgen. Een pauze kan voor een extravert een moment zijn dat ze prikkels gaan opzoeken, terwijl introverten de pauze eerder gebruiken om tot zichzelf te komen. Wanneer intro's studeren, kunnen ze te veel prikkels krijgen. Kijk maar naar het voorbeeld van Katherine, toen zij een tuin wilde aanleggen.

Hoe diep is de oceaan, hoe weids is het luchtruim?

Intro- en extraverte mensen zijn op nog een derde manier verschillend van elkaar. Dat heeft te maken met de manier waarop zij weidsheid en diepte ervaren. Extraverten zullen over het algemeen houden van 'alles in de breedte'. Ze willen veel vrienden, veel dingen meemaken, overal een beetje van weten. Het zijn generalisten. Het hoeft ook niet zo te zijn dat ze hun innerlijke belevingswereld uitbreiden wanneer ze iets heel intensief doormaken. Ze denken dan vaak alweer na over het volgende dat op hun programma staat. Een extraverte vriend vertelde me daar eens iets over: 'Ik vind het heerlijk om wat rond te vlinderen op een feestje en om alleen

maar de hoogtepunten uit gesprekken om me heen op te pikken.' Ze willen niets missen. Voor extraverten bestaat het leven uit het verzamelen van ervaringen. Ze beschouwen het als een uitgebreide brunch op zondag. Je kunt aanzitten en allerlei lekkere hapjes proberen, en je houdt daar pas mee op wanneer je écht niets meer op kunt. Ze willen iedere prikkel die er te halen valt ook daadwerkelijk tot zich nemen. Voor hen geldt dat afwisseling stimuleert en energie geeft.

Introverten houden veel meer van diepte. Ze beperken het aantal ervaringen dat ze hebben, maar ondergaan iedere ervaring op zich heel intens. Vaak hebben ze minder vrienden, maar zijn ze intiemer met elkaar. Ze houden ervan om onderwerpen uit te spitten en vinden rijkdom eerder in diepgang dan in het hebben van veel. Daarom moeten ze de onderwerpen waarmee ze zich bezighouden ook wat beperken, met één of twee houdt het op, anders raken ze overprikkeld. Hun brein absorbeert informatie van buitenaf, verwerkt het en geeft het een plek. En lange tijd nadat ze nieuwe informatie hebben gekregen, zijn ze het nog steeds aan het herkauwen – net als koeien doen met wat zij eten. Wie anders dan een introverte persoon zou het geduld op kunnen brengen om het paargedrag van de Zuid-Afrikaanse tseetseevlieg te bestuderen?

Introverten hebben er een hekel aan om onderbroken te worden. Ze vinden het moeilijk om zichzelf uit hun enorme poel van concentratie los te weken. En die concentratie naderhand weer terugvinden kost veel extra energie, die ze vaak gewoonweg niet hebben. Ik kom op dat punt uitgebreid terug.

Andere mensen, andere benadering

De manier waarop mijn man Mike en ik een vakantie plannen, geeft je een goed beeld van hoe introverten en extraverten van elkaar verschillen. Ik zei al eerder dat Mike extravert is en ik introvert. We zijn het bepaald niet eens over wat een leuke, bevredigende vakantie inhoudt.

Onze favoriete manieren van vakantie vieren verschillen zodanig van elkaar, dat we om beurten een bestemming uitkiezen. Het ene jaar kies ik, het jaar daarop is het Mike's beurt. Het jaar nadat Mike een 'negen-landen-in-negen-dagen-vakantie' voor ons had geregeld, heb ik een vakantie gepland waarin we niets anders deden dan het historisch interessante mijngebied van Leadville in Colorado bekijken. De eerste dag van die vakantie zaten we bij het haardvuur in ons hotel om een folder van de vvv door te nemen over wat er in Leadville te doen is. Ik bloeide daar helemaal van op. Mike viel in slaap.

Na het zien van een bepaalde historische film heb ik altijd de plaats willen zien waar de Amerikaanse legende Horace Tabor zilver heeft gevonden. Leadville heeft een theater dat naar Tabor is genoemd, een museum gewijd aan de schatten die hij heeft gevonden, een museum dat is gewijd aan de plaatselijke helden uit de mijnwereld en natuurlijk de Leadville Spoorwegmaatschappij, waarmee je naar en door de mijnen in die streek kunt reizen. Wat kan een mens meer wensen?

Heel veel, getuige Mike's commentaar: 'Het ziet er naar uit dat we morgen om twee uur alles hebben gezien. Wat gaan we daarna doen?' Het was mijn bedoeling om maar één bezienswaardigheid per dag te bekijken. Ik wilde ervaren hoe de mijnwerkers een eeuw geleden hadden geleefd. Maar Mike zei: 'Kijk, we zijn maar zo'n 150 kilo-

meter verwijderd van Aspen. Daar kunnen we morgenmiddag zo even naartoe rijden!’

‘Hoor eens even, Mike,’ antwoordde ik, ‘wie heeft deze vakantie eigenlijk mogen regelen?’

Aan de vakantie in Leadville bewaar ik zo’n beetje mijn beste herinneringen. Plagerijen van Mike over de vier dagen dat we in Colorado waren – hij zei telkens dat het wel vier jaar had geleken – heb ik met liefde gepareerd. ‘Heb jij even mazzel,’ antwoordde ik. ‘Niet iedereen ervaart in zijn leven het gevoel dat hij meer tijd heeft gekregen dan hij in werkelijkheid heeft, en dat geldt zeker voor vakanties!’

Intro- en extraverten, zoals Carl Jung ze oorspronkelijk typeerde

De slinger van onze geest pendelt tussen zin en onzin, niet tussen goed en kwaad.

– C.G. Jung –

In de eerste jaren van de twintigste eeuw werkte Carl Jung met Sigmund Freud en Alfred Adler, twee andere psychoanalytici die baanbrekend werk verrichtten. Tijdens hun samenwerking ontdekte Jung iets wat hem verbaasde. Wanneer Freud en Adler patiënten bespraken, richtten zij zich op totaal verschillende informatie. Ze hadden ook bijna tegengestelde theorieën ontwikkeld. Jung dacht daarentegen dat voor beide theorieën veel te zeggen was. Jung dacht er een tijdje over na (raad eens wat hij was, intro of extra?) en ontwikkelde vervolgens een eigen theorie.

Jung dacht dat Freud een extravert type was. Zijn persoonlijke oriëntatie was naar buiten gericht, naar andere mensen, andere plaatsen, dingen. Veel van Freuds theorieën waren gegroeid uit intensieve correspondentie en discussies met talloze collega's. Freud stelde dat het doel van psychologische ontwikkeling lag in het vinden van bevrediging in de realiteit van de buitenwereld.

Jung dacht dat Adler introvert was. Diens theorie was immers gericht op de innerlijke mens, op zijn gedachten en gevoelens. Adlers theorieën waren gebaseerd op de innerlijke strijd om je eigen gevoelens van hulpeloosheid te overwinnen. In dit verband sprak hij van een minderwaardigheidscomplex.

Hij vond mensen creatief en beschouwde hen als kunstenaars, die vormgeven aan hun eigen leven.

De theoretische meningsverschillen tussen Freud, Adler en Jung eindigden in een bittere strijd. Het drietal verbrak de onderlinge contacten, ieder ging zijn eigen weg. Op dat punt begon Freud het idee van introversie te beschouwen als negatief. Uit zijn geschriften over narcisme blijkt dat hij vond dat introversie impliceerde dat je je afwendde van de wereld. Dat heeft ertoe geleid dat men over introversie is gaan denken als iets ongezonds, in plaats van iets gezonds. Dat misverstand is tot op de dag van vandaag blijven bestaan.

Jung ontwikkelde zijn theorie verder en zonder het te kunnen bewijzen poneerde hij de stelling dat we worden geboren met een bepaald temperament, dat ergens tussen 'enorm introvert' en 'enorm extravert' ligt. Hij geloofde dat er een fysiologische basis is voor deze 'geaardheden'.

Wetenschappers hebben intussen aangetoond dat Jung gelijk had met zijn suggestie. Jung had bedacht dat men

zich het gemakkelijkst kan aanpassen wanneer men zich vrijelijk over de lijn tussen intro- en extravert zou kunnen bewegen, precies zo ver als je voor specifieke situaties nodig hebt. Maar hij besepte ook dat het bij mensen niet zo werkt: we zijn meer gericht op één van beide uitersten, of voelen ons daar meer toe aangetrokken. Hij kwam tot de conclusie dat we allemaal een ‘natuurlijk uitgangspunt’ hebben, van waaruit we het best functioneren.

Jung vond bovendien dat het niet uitmaakt op welk punt van de schaal tussen intro- en extraversie je uitgangspunt ligt. Het is allemaal even gezond. Jung stelde dat het schadelijk is om een kind te dwingen zich buiten zijn natuurlijke bereik te begeven. Daarmee zou je het natuurlijk uitgangspunt van het individu geweld aandoen. Hij ging bovendien zo ver te stellen dat daarin de oorzaak lag van een aantal geestesziekten.

Toch benadrukte hij ook dat je natuurlijke uitgangspunt je er niet van weerhoudt uitstapjes te maken naar andere punten op de schaal van intro- en extraversie. Je vermogen om je op die balans te verplaatsen kan zelfs groter worden naarmate je beter begrijpt hoe die schaal in elkaar steekt. Je kunt bijvoorbeeld leren energie op te slaan en daardoor reserves op te bouwen die je in staat stellen je anders te gedragen dan je normaal doet. Vergelijk het met een hele dag schrijven met je linkerhand, terwijl je eigenlijk rechtshandig bent. Je kunt het wel, maar het kost meer inspanning en concentratie. Jung dacht dat je op deze manier buiten je natuurlijke uitgangspunt kunt functioneren. Je kunt het wel, maar het kost meer energie. En het levert je geen nieuwe op.

Wat we van tweelingen kunnen leren over temperament

In het boek *Entwined Lives* van gedragsgeneticus dr. Nancy Segal beschrijft zij fascinerende bevindingen uit haar onderzoek naar tweelingen aan het Centrum voor onderzoek naar tweelingen en adoptie, van de universiteit van Minnesota. In haar onderzoek vergeleek ze overeenkomsten tussen een- en twee-eiige tweelingen die samen of juist apart van elkaar waren opgegroeid. Ze bracht tweelingen weer samen en hun overeenkomsten waren verbluffend. Tweelingen die niet samen waren opgegroeid vertoonden een verbazingwekkend scala aan gedeelde voorliefdes – dat ging in het bijzonder op voor eeneiige tweelingen. Eén zo'n stel ontdekte een gezamenlijk stokpaardje: praten over het opvoeden van honden en paarden. Anderen waren beiden lid van de vrijwillige brandweer en ze hadden beiden een hekel aan slecht eten. Een andere tweeling – ze hadden elkaar nooit eerder ontmoet – kwam aanrijden in twee lichtblauwe Chevrolets. Weer een ander stel bleek beiden een tamelijk onbekend Zweeds merk tandpasta te gebruiken. Hoe meer men zich in het Centrum ging bezighouden met het bestuderen van herenigde tweelingen, des te meer viel op dat hun aangeboren eigenschappen zo enorm veel op elkaar leken. Dr. Segal schrijft: 'Het was verrassend om te zien dat de normen en waarden volgens welke ze zich gedroegen, niet per se afkomstig waren uit het gezin waarin ze waren opgegroeid. Dat je met iemand leeft, betekent dus kennelijk niet automatisch dat je ook zijn gedrag of opvoedingspraktijken overneemt.' Uit haar onderzoek blijkt bovendien dat tweelingen die samen waren opgegroeid

juist *minder* gelijkenis in gedrag vertonen dan eenige tweelingen die gescheiden van elkaar zijn opgegroeid. Daaruit blijkt dat Jung gelijk had toen hij lang geleden beweerde dat onze karaktereigenschappen aangeboren zijn. Dr. Segal vervolgt: ‘Het komt erop neer dat samenleven niet vanzelfsprekend inhoudt dat de verschillende familieleden op elkaar gaan lijken. Overeenkomsten zijn te verklaren uit gedeelde genen.’

Ben jij een introvert?

Om te zien wat er voor je neus staat, is een eeuwigdurende strijd nodig.

– George Orwell –

Dit wordt leuk. Ben *jij* een vis op het droge? Bij de belastingdienst kun je soms kiezen tussen beknopte en uitgebreide formulieren voor teruggave. Ik geef je dezelfde keuze. Je kunt de Snelle Quiz doen of de Zelfbespiegelingstest voor Introversie. Kies maar waar je de meeste zin in hebt. Of doe ze allebei, en vergelijk de uitkomsten.

Snelle Zelftest

Bekijk de lijst van sleutelbegrippen die volgen. Welke lijst past het best bij jou, of past *meestal* het best bij jou? (Niet iedere karaktertrek uit de lijstjes hoeft op jou te slaan!) Neem hoe je *bent* als uitgangspunt, niet hoe je zou willen zijn. Je eerste ingeving is meestal de beste.

Lijst A

Ik houd van bedrijvigheid om me heen

Ik houd van afwisseling, anders verveel ik me snel
Ik ken veel mensen, ik beschouw ze als vrienden
Ik houd van babbelen, ook met mensen die ik niet ken
Ik voel me geweldig wanneer ik het druk heb gehad, dan wil ik meer
Ik spreek of handel zonder dat ik erover na hoeft te denken
Ik heb doorgaans veel energie
Ik heb de neiging meer te spreken dan te luisteren

Lijst B

Ik ontspan me het liefst in mijn eentje, of met een paar goede vrienden
Ik beschouw alleen diepgaande relaties als vriendschappen
Ik moet bijkomen als ik buitenshuis dingen heb gedaan, zelfs als ik het leuk vond
Ik luister meestal, maar ik praat veel over dingen die belangrijk voor me zijn
Ik lijk rustig en beheerst en houd ervan anderen te observeren
Ik denk eerst na voordat ik iets doe
Ik weet in een groep – of als ik onder druk sta – niet meer wat ik moet zeggen
Ik houd er niet van om me te moeten haasten

Welke van de beide lijsten geeft het beste beeld van jou? Als dat lijst A is, ben je een extravert; is het lijst B, dan ben je introvert. Vast niet alle beschrijvingen op de lijst zullen op jou slaan, maar de ene lijst zal gewoon beter bij je passen dan de andere.

Omdat we in een samenleving leven die voornamelijk is gericht op extraverten, en omdat je baan en je familie

van je verlangen dat je je als een extravert gedraagt, kan het weleens moeilijk zijn uit te vinden welke van de karaktertypes het beste bij je past. Als je er niet uitkomt, moet je jezelf de volgende vraag eens stellen: ‘Voel ik me frisser na een periode van rust (intro) of na een periode van veel activiteit (extra)?’ Als je het dan nóg niet weet, moet je misschien de volgende Zelfbespiegelingstest ook nog maar eens doen.

Zelfbespiegeling voor introverten

Doe de test over introversie op een dag waarop je je ontspannen – zeker niet gestresst – voelt. Ga op een lekker plekje zitten waar je niet gestoord wordt. Denk bij iedere stelling na over de vraag of die in het algemeen wel of niet voor je opgaat. Het is niet de bedoeling dat je gaat bedenken hoe je het liefst zou zijn of hoe je je *soms* voelt. Ga de stellingen niet te veel analyseren, denk er ook niet te diep over na. Je eerste indruk is vaak de beste. Voor een objectievere kijk op jezelf kan het goed zijn om je partner of een vriend te vragen op de stellingen te antwoorden. Vergelijk je eigen resultaten met die van je vriend. Als er veel verschillen zijn, overleg dan met elkaar hoe je tot je keuze bent gekomen.

Zet voor iedere stelling een W (voor waar) of een O (voor onwaar). Tel je antwoorden na afloop van de test en bekijk in de scorelijst of je een ‘intro’, een ‘middenmens’ of een ‘extra’ bent.

- Als ik uit moet rusten, vind ik het prettiger om alleen te zijn of met één of twee mensen bij me, dan dat ik in een groep ben.
- Als ik me met een project bezighoud, werk ik het liefst

in lange, ononderbroken perioden door. Dat heb ik liever dan kleine poosjes.

- Soms oefen ik hoe ik dingen wil zeggen, soms schrijf ik dat voor mezelf ook uit.
- In het algemeen luister ik liever dan dat ik aan het woord ben.
- Mensen denken vaak dat ik rustig, mysterieus, afstandelijk of kalm ben.
- Ik vier speciale gelegenheden liever met één andere persoon of met een paar goede vrienden, dan met een grote groep.
- Ik moet altijd eerst nadenken voordat ik antwoord geef of iets ga zeggen.
- Ik zie vaak details die de meeste andere mensen over het hoofd zien.
- Als twee mensen ruzie hebben gehad, voel ik de spanning hangen.
- Als ik zeg dat ik iets zal doen, doe ik het meestal ook.
- Ik voel me opgelaten wanneer ik een deadline heb of snel een project af moet ronden.
- Ik kan me van de buitenwereld afsluiten als er te veel tegelijk gebeurt.
- Ik houd ervan eerst een tijdje naar een activiteit te kijken, voordat ik besluit of ik eraan mee wil doen.
- Ik onderhoud langdurige relaties.
- Ik houd er niet van anderen te storen, ik houd er ook niet van zelf bij mijn bezigheden gestoord te worden.
- Als ik veel informatie te verstouwen krijg, duurt het een tijdje voordat ik die verwerkt heb.
- Ik houd niet van erg prikkelende omgevingen. Ik begrijp niet wat mensen leuk vinden aan horrorfilms of achtbanen.

- Ik reageer soms heftig op geur, smaak, voedsel, de weersgesteldheid, geluiden et cetera.
- Ik ben creatief en heb een groot inbeeldingsvermogen.
- Ik voel me als een verzopen kat na grote bijeenkomsten, ook wanneer ik het naar mijn zin heb gehad.
- Ik word liever zelf voorgesteld dan dat ik anderen voor moet stellen.
- Ik kan nogal knorrig worden als ik te veel in gezelschap ben geweest of wanneer ik veel heb moeten doen.
- Ik voel me vaak ongemakkelijk in een nieuwe omgeving.
- Ik vind het leuk als mensen bij me op bezoek komen, maar ze moeten niet te lang blijven.
- Ik heb vaak een hekel aan het beantwoorden van telefoontjes.
- Het voelt soms alsof mijn brein volledig is gewist, wanneer ik mensen voor het eerst ontmoet of wanneer ik onverwacht iets moet zeggen.
- Ik spreek vaak langzaam en maak mijn zinnen vaak niet af, vooral wanneer ik moe ben of als ik probeer tegelijkertijd te denken en te praten.
- Ik beschouw mensen die ik af en toe zie, niet als vrienden.
- Ik vind niet dat ik mijn werk of ideeën met anderen kan delen, vóórdat ik het helemaal heb uitgewerkt.
- Anderen verrassen me weleens door te denken dat ik slimmer ben dan ik zelf denk dat ik ben.

Tel het aantal keren dat je een W hebt opgeschreven en lees dan de volgende typering, om te ontdekken of je een intro of een extra bent.

20-29 waar: Erg introvert. Als gevolg daarvan is het voor jou erg belangrijk om te begrijpen hoe je je energie kunt laten stromen en hoe je brein informatie verwerkt. Je slaat je door het leven door je eigen ideeën, indrukken, hoop en waarden. Maar je bent niet overgeleverd aan de nukken van de wereld om je heen. Dit boek kan je helpen om je innerlijke kennis te gebruiken om je eigen weg door het leven te banen.

10-19 waar: Van alles een beetje. Haast tweeslachtig, want je bent zowel intro- als extravert. Je kunt je verscheurd voelen tussen de noodzaak die je soms voelt om alleen te zijn en de drang om erop uit te trekken. Weten waar jij de meeste energie uit put, kan je waarschijnlijk goed helpen om je door de bank genomen wat beter, energiever te voelen. Je velst een oordeel over jezelf op grond van je eigen gedachten en gevoelens en op grond van de normen en waarden van anderen. Dat geeft je een brede zienswijze, maar het komt ook voor dat je de standpunten van twee partijen begrijpt en geen idee hebt welke partij je zou moeten kiezen. Het is belangrijk dat je je temperament leert beheersen, zodat je je energiek en evenwichtig blijft voelen. In hoofdstuk 2 kom ik daarop terug.

1-9 waar: Jij bent meer het extraverte type. Je bepaalt je standpunten in het licht van normen, waarden en de werkelijkheid van anderen. Je werkt binnen de grenzen van alles wat bestaat en probeert zo veel mogelijk verandering teweeg te brengen. Wanneer je veertig, vijfenveertig jaar bent en je lichaam het wat rustiger aan wil gaan doen, kun je weleens verbaasd zijn over jezelf, wanneer je op eens geen zin hebt om je in gezelschap te begeven omdat

je even tijd voor jezelf nodig hebt. Maar of je dan weet wat je met jezelf aan moet vangen? Je kunt technieken aanleren waarmee je aanvoelt wat goed voor je is wanneer je je even terug wilt trekken. Maar om dat te kunnen, moet je je extraverte vaardigheden in balans brengen door te leren wat introverte mensen nodig hebben.

Als je nog steeds niet weet of je een intro of een extra bent, moet je eens over de volgende vraag nadenken: Als er sprake is van een crisis, heb je dan de neiging om dicht te klappen en je verloren te voelen, terwijl je als het ware in slow motion reageert op de zaken die op je afkomen? Of heb je meer de neiging om ogenblikkelijk iets te gaan doen, ogenblikkelijk in actie te komen zonder dat je daarover hoeft na te denken? Wanneer er iets ernstigs gebeurt, grijpen we altijd terug op onze basiseigenschappen. Wanneer je de neiging hebt om je terug te trekken, als zwijgzaamheid zich van je meester maakt alsof je overvallen wordt door een hardnekkige mist, dan ben je meer het introverte type. Als je extravert bent, reageer je door jezelf tot actie aan te zetten. Hoe je ook reageert, voor beide soorten reacties is wat te zeggen!

Intro's en extra's zijn beiden van waarde

Je hebt allerlei soorten en maten nodig om een wereld te bouwen.

– spreekwoord –

Voor Jung was het doel van een goed geleefd leven om een gevoel van heelheid te bereiken. Heelheid houdt niet

in dat je alles *hebt*, maar wel dat je in een staat van harmonie verkeert doordat je je eigen persoonlijke kracht en zwakten kent en naar waarde weet te schatten. Ik zei al dat Jung introversie, extraversie en iedere mengvorm van die twee uitersten allemaal als gezond en noodzakelijk beschouwde. Het maakt niet uit op welk punt van de balans jouw natuurlijke uitgangspunt zich bevindt, zolang je maar beseft dat iedereen voor zichzelf een ideaal punt heeft waar hij energie opdoet. Naarmate we ouder worden bewegen de meesten zich meer naar het middelpunt van de intro-/extraverte weegschaal. Maar we hebben de kracht van beide karaktertypen nodig om de wereld in evenwicht te houden.

In dit boek zal ik de voordelen en verborgen krachten van introverten aanhalen en bespreken. Extraverten hebben hun leven lang al genoeg in de schijnwerpers gestaan. Ik zal dan ook niet iedere karaktereigenschap van introverten afzetten tegen die van extraverten. Ik zal me daarentegen meer richten op het inzetten van de voordelen die introverten hebben, om beperkingen of tekortkomingen van extraverten aan te kunnen vullen. Beide karaktertypen bieden namelijk onmiskenbare voordelen, juist waar het tegenovergestelde karakter tekortkomt.

Houd in je achterhoofd dat ieder mens een hele reeks eigenschappen heeft. Introversie en extraversie zijn niet de enige eigenschappen die ooit zijn gecategoriseerd als 'goed' en 'slecht'. Het lijkt de mens eigen om zichzelf goede en slechte kanten toe te dichten. In 1995 verscheen bijvoorbeeld het boek *Emotionele Intelligentie* van dr. Daniël Goleman. Tot die tijd werd intelligentie beschouwd als de mogelijkheid die iemand heeft om rationeel te kunnen denken. Emoties werden afgedaan als

irrationeel en minder waardevol. Mensen werden opgedeeld in een hoofd- en een hartgedeelte. Iedereen weet dat sommige mensen ongelooflijk intelligent zijn, terwijl ze nauwelijks compassie met andere mensen hebben. Andere mensen beschikken over veel wijsheid en medeleven, maar dat zijn weer niet de typische intellectuelen. Dr. Goleman wierp de volgende vraag op: Hoe kunnen we intelligentie in onze emoties verwerken – en daarmee een stukje beschaving brengen in onze leefomgeving en een gevoel van verantwoordelijkheid voor de gemeenschap? We hebben zowel het hoofd als het hart nodig. We kunnen dus veel opsteken van mensen die over tegenovergestelde talenten beschikken! Onze samenleving gedijt het best wanneer iedereen zijn eigen talenten ervoor inzet.

In de volgende hoofdstukken zal ik stilstaan bij de voordelen en positieve inbreng van introverten. Introverten hebben zoveel te bieden – hun talent om heel diepgravend op onderwerpen in te gaan, een helder overzicht van de gevolgen die bepaalde veranderingen voor alle betrokkenen hebben, het vermogen om goed te observeren, de neiging om verder dan de reguliere kaders te denken, de moed om minder populaire beslissingen te nemen en de kracht om de wereld een tikkeltje langzamer te laten draaien. Maar als ze op een feestje zijn, weten intro's zich in een mum van tijd geen raad meer met hun eigen talenten en weten ze niet hoe snel ze thuis moeten komen!

Om over na te denken

- introverten zijn anders, en daar is niets mis mee
- we zijn op drie manieren anders: de manier waarop we energie opdoen, de manier waarop we op prikkels reageren en onze focus ligt in de diepte, niet in de breedte
- intro's houden best van mensen
- de wereld heeft intro's nodig, juist vanwege hun unieke, bijzondere talenten

Onze maatschappij is ingericht op de 75 procent extraverte mensen. Die zeggen wat ze denken, zijn snel, actief en gedreven. Maar een op de vier mensen is introvert en voelt zich ongemakkelijk bij een vergadering op het werk, ziet het niet zitten om naar een feestje te gaan, moet er niet aan denken om een praatje te maken met een vreemde, voelt zich alleen in een menigte - deze persoon kijkt liever toe vanaf de zijlijn.

Introvert staat boordevol tips voor mensen die introvert zijn. Laney brengt de kracht van de introverte persoonlijkheid zeer overtuigend naar voren en bespreekt onderwerpen zoals beroepskeuze, communicatie en relaties, omgaan met gedachten, angsten en frustraties en spirituele ontwikkeling. Ook voor ouders, partners, leidinggevend en hulpverleners geeft dit boek veel bruikbare informatie.

Marti Olsen Laney is psycholoog en familie- en huwelijkstherapeut. Ze is zelf ook introvert en geeft er veel lezingen en workshops over.

