

Psssst...

... je hoeft geen grote mond te hebben om succesvol te zijn



In een wereld vol tafelspringers werkt de introverte medemens aan een stille revolutie. En die is nodig, stelt de Nederlandse journaliste **Liesbeth Smit** in haar boek. “Te vaak wordt introvert verward met verlegen of asociaal. Waardoor je denkt dat er iets mis met je is.” Niet dus. *Tekst: Kim Clemens*

Zelftest: hoe ontspan je je het liefst op vrijdagavond na een drukke werkweek? A) Een drankje met collega's of vrienden of een etentje met het gezin. B) Thuis, met een boek of Netflix in de zetel. C) Dat hangt ervan af.

Antwoord je spontaan A? Dan ben je een extravert. Is het B, dan ben je een introvert. En ga je voor C, dan ben je een ambivert – iemand met introverte en extraverte kenmerken. Vandaar dus de titel van het boek van Liesbeth Smit (43): *Ik Moet nog even Kijken of Ik Kan*. Een beleefde manier om af te haken als je eigenlijk geen zin hebt in al dat drukke gedoe. “De kortste manier om het verschil te omschrijven, is dat je als extravert energie haalt uit je contact met anderen. Voor een introvert is het omgekeerd: hem of haar kost dat contact net energie. Zij halen energie door tijd alleen door te brengen.” Ze gaan 's middags in hun eentje lunchen, slaan liever geen praatje op de bus en zullen er op een feestje altijd voor zorgen dat ze eigen vervoer hebben. Ze denken na voor ze iets zeggen, nemen niet op als er een telefoontje van een onbekend nummer komt en zijn allergisch voor de koetjes en kalfjes bij de kapper.

Uitputtingsslag

Dat durft al eens te botsen in een maatschappij vol land-schapskantoren waarin sociaal contact als hoogste goed staat aangeschreven. Of het nu in het echt is of door *likes* te halen op Facebook of Instagram. Introverten krijgen al eens de vraag waarom ze zo stil zijn. Of ze misschien boos zijn, dat ook. Maar stilaan is er in de VS ook een tegenbeweging begonnen. Mág je ook introvert zijn, en

kan je zeker ook succesvol zijn zonder assertieve grote bek. “De Amerikaanse schrijfster Susan Cain heeft daarvoor veel betekend”, zegt Smit. “In 2012 schreef ze een boek over introversie, waar heel veel mensen zich in herkenden. Ikzelf ook. Werk, relaties, privé: op elk vlak leefde ik onbewust in de diepe overtuiging dat ik niet werd gezien, dat er over me heen werd gekeken. Ik voelde dat anderen niet wisten wat ik nodig had, en ikzelf ook niet. Toen ik het boek van Cain las, vielen er plots heel veel dingen in elkaar. Ineens had ik een verklaring voor mijn gedrag en mijn gevoelens.”

Vrolijker

Alleen bleef de grote outing van de introverten tot nog toe steken aan de overkant van de oceaan. Smit hoopt er nu ook hier een thema van te maken. “Niet omdat we medelijden verdienen of zo. Wel omdat ikzelf merk hoeveel vrolijker en rustiger ik ben geworden sinds ik het weet. Het gaat om een bewustwording. Als je weet waarom je dichtklapt, kun je er ook eens mee lachen of het uitleggen in plaats van je er slecht over te voelen. Omgekeerd mag er ook wat maatschappelijke waardering komen voor introversie. Er is een aantal zeer interessante kwaliteiten aan verbonden. Een introvert kan bijvoorbeeld goed luisteren en zich goed concentreren. Eigenlijk is de uitgesproken voorrang voor extraverte waarden er pas sinds de jaren 80. Voordien was zwijgzaamheid een sterkte en gebruikten we spreekwoorden als ‘spreken is zilver, zwijgen is goud’. Ik denk dat er opnieuw een kentering zit aan te komen. Bedachtzaamheid als sterkte. Al is er

ook niets mis met extraversie, hoor. Of iemand leuk of sympathiek is, heeft niets met het ene of het andere te maken. Maar wat meer begrip voor elkaar zal alleen maar helpen in de omgang. Dertig procent van de mensen is introvert. Iedereen kent er dus wel een paar. Het is geen stoornis en heeft niets te maken met asociaal of verlegen gedrag. Je hebt trouwens ook extraverte introverten.” Daarom ook dat het lijstje van bekende introverten best verbazingwekkend is. Van Angela Merkel over Lady Gaga tot Barack Obama. Niet bepaald muurbloempjes die het zoeklicht mijden.

H.O.M.O

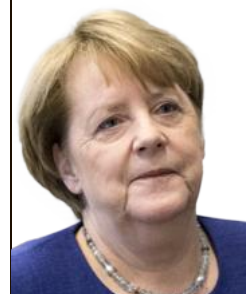
“Als introvert leer je eigenlijk je hele leven lang om niet altijd toe te geven aan je natuurlijke drang om alleen te zijn”, zegt Smit. “Daar zijn trucjes voor. Een telefoongesprek kun je vooraf even oefenen, voor feestjes kun je je voorbereiden op een aantal standaardgesprekjes of vooraf al laten weten dat je niet superlang gaat blijven, zodat je niet te veel dwang voelt om te blijven hangen. Trendy mensen hebben het tegenwoordig over *Fear Of Missing Out*, *FOMO*. De angst om een leuke ervaring te missen als je eens een avond niet uitgaat. Bij ons is het eerder *HOMO*. *Hope Of Missing Out*. Blijf dus gewoon lekker thuis als je daar zin in hebt. Je kan altijd zeggen dat je je agenda nog even moet checken. Of dat je al andere plannen hebt. Excuses genoeg.”

INFO

'Ik Moet nog even Kijken of Ik Kan', uitgegeven bij Nijgh & Van Ditmar, 208 pagina's, 19,99 euro.

ZIJ BEWIJZEN HET

De wereld is aan de introverten. Of: het hoeft alleszins geen hindernis te zijn op de weg naar succes. Dat ze zich niet in een hoek laten dringen, bewijzen deze machtige introverten.



Angela Merkel

Ze denkt snel, praat bedachtzaam en handelt langzaam. Overhaast op de bal spelen is niet besteed aan de Duitse bondskanselier Angela Merkel. Haar vertrouwelingen beperken zich tot een select gezelschap. Allemaal typische eigenschappen van een introvert. Helaas hoort haar ietwat grijze imago daar ook bij.



Lady Gaga

“Ik ontmoet niet veel andere artiesten. In zo'n gezelschap voel ik me altijd zoals op de middelbare school: alsof ik er niet thuishoor.” Zó exuberant aanwezig en toch verlegen zijn: Lady Gaga bewijst dat een introvert ook een podiumbeest kan zijn. Daar zet ze een pokerface op, maar daarbuiten plooit ze zich het liefst van al terug op haar muziek.



J.K. Rowling

Eigenlijk putte ze inspiratie uit zichzelf toen ze Harry Potter bedacht: verlegen, bescheiden, een beetje een buitenbeentje en beroemd tegen wil en dank. J.K. Rowling zul je zelden op een feestje zien of een rode loper. Liever blijft ze thuis. Vroeger was ze zelfs zo verlegen dat ze geen pen durfde te vragen toen ze op een treinperron het idee kreeg voor haar wereldberoemde personage.



Barack Obama

Een begenadigd spreker zijn en tóch een introvert? Barack Obama bewijst dat het geen tegenstelling hoeft te zijn. De voormalige Amerikaanse president kreeg van een politiek commentator ooit zelfs het harde verwijt niet te houden van mensen. Hij heeft een kleine vriendenkring en doet niet aan impulsieve tweets of schouderklompjes voor andere politici.



Mark Zuckerberg

Nog zo'n tegenstrijdige: een sociaal netwerk als Facebook op poten zetten en zelf een klassiek voorbeeld zijn van een introvert. “Hij is gereserveerd en komt dikwijls niet over als een warm mens”, aldus Sheryl Sandberg, de COO van Facebook. “Maar hij geeft echt om de mensen die voor zijn bedrijf werken.” (cka)