

Marti Olsen Laney

Intro vert

Groeien in een
extraverte wereld



Marti Olsen Laney

INTROVERT
Groeien in een extraverte wereld

Derde druk

Uitgeverij
Ten Have

Inhoudsopgave

Opdracht	7
Voorwoord	9
Woord vooraf	13
DEEL 1: ALS EEN VIS UIT DE KOM	27
1. Wat is een intro? Ben jij er een?	29
2. Intro's, bestaan ze eigenlijk echt?	52
3. De brandende kwestie: Word je introvert geboren?	83
DEEL 2: NAVIGEREN IN EXTRAVERTE WATEREN	129
4. Relaties: Onderga de muziek en dans	131
5. Ouderschap: Zijn ze al wakker dan?	169
6. In gezelschap: Spelbreker of gebroken door het spel?	208
7. Werken: Wat je tussen negen en vijf allemaal kan overkomen	242
DEEL 3: SCHEP HET LEVEN DAT PRECIES GOED IS	281
8. Drie persoonlijke instellingen: Tempo, prioriteiten en grenzen	283
9. Koester wie je bent	319
10. Je extravert gedragen: Laat je licht over de wereld schijnen	356
Dankbetuigingen	399
Bibliografie	401

Deel 1

ALS EEN VIS UIT DE KOM

Ik ben wat ik ben.

– Popeye –

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.