

2021 wordt het jaar van de introvert

Jarenlang moesten introverten zich aanpassen aan een extraverte wereld. Hoog tijd voor een herwaardering van onze ingetogen kant.

tekst: dagmar van der neut // illustraties: chloe smart





Wie kan het zich nog herinneren? Het sociale leven van voor de pandemie? Het lijkt al zo lang geleden, maar nog geen jaar geleden hadden we zomaar al met minstens vijf anderen een sociaal moment achter de rug voor we goed en wel op ons werk waren. Ouders met jonge kinderen manoeuvreerden door de drukke gangen van school, onderweg 'ho-oi!' roepend naar min of meer bekende gezichten. In het openbaar vervoer wisselden we blikken van verstandhouding, of bleken we – als we pech hadden – in hetzelfde treinstel te zitten als die saaie collega. Aso om dan niet toch een gesprekje aan te gaan. Daarna volgden kantoortuinen, flexplekken, kantine-lunches, vergaderingen, 'spontane' koffieautomaatpraatjes. En dan onze vrije tijd: vrijdagmiddagborrels, evenementen waar je geweest moest zijn, verjaardagsfeestjes (ook die van die ene neef) winkelen in drukke warenhuizen, bomvolle restaurants waar je elkaar nauwelijks kon verstaan. We lezen en horen veel over hoe erg het is dat er zo veel niet meer kan en mag. En ja, het is erg dat we de mensen die echt belangrijk voor ons zijn soms niet kunnen zien. Ja, het is een zware en onzekere tijd. Maar in de

luwte leeft een grote groep die daarnaast ook voordelen heeft ontdekt van alle beperkingen. Een groep die in stilte opgelucht ademhaalt omdat allemaal dingen niet meer hoeven. Mensen die genieten van de rust, ontdekken dat ze energie overhouden en meer zichzelf kunnen zijn. Uit een enquête onder 1349 lezers van de nieuwsbrief en socialmediakanalen van Psychologie Magazine blijkt dat ongeveer de helft van de deelnemers het wegvallen van sociale activiteiten ten gevolge van de coronamaatregelen voornamelijk als positief voor het gevoelsleven heeft ervaren.

UITPUTTEND CONTACT

Deze mensen – al durven ze het haast niet te zeggen – voelen nu duidelijker dan ooit dat ze pre-pandemie vaak deden wat helemaal niet bij hen paste. Al die sociale verplichtingen: ze hoorden er nu eenmaal bij, maar kostten bakken met energie. Vooral introverte persoonlijkheden ervaren positieve effecten: ze voelen zich bijvoorbeeld rustiger, minder overprikkeld en hebben een beter humeur dan voorheen. Lockdowns en de anderhalvemetersamenleving gaan hun over het algemeen goed af.

De uitkomsten van onze enquête komen overeen met grote internationale studies naar de effecten van de coronacrisis op het mentale welbevinden, weet Bertus Jeronimus, persoonlijkheidsonderzoeker aan de Rijkuniversiteit Groningen. Jeronimus, die zelf ook onderzoek doet naar het psychisch welzijn van Nederlanders tijdens de coronacrisis, voorspelde dit voorjaar al in Psychologie Magazine dat introverten minder moeite zouden hebben met de lockdown. En dat blijkt nu ook daadwerkelijk zo te zijn, constateert hij. 'Introverten halen minder energie uit sociaal contact, het kan hen zelfs uitputten, dus ze voelen zich ergens wel opgelucht

Voor corona
was onze
samenleving
misschien
wel een tikje
té extravert

dat een groot deel is weggefallen. Extraverte persoonlijkheden hebben meer moeite met de maatregelen, en houden zich er ook minder goed aan.' Toch blijkt uit de enquête dat niet alleen de echte introverten, maar ook de ambiverten – de mensen die zowel introverte als extraverte eigenschappen hebben – nu minder druk ervaren. Meer dan de helft van de ambiverten en zelfs een aanzienlijk deel van de extraverten zegt het ergens wel prettig te vinden dat er minder borrels, verjaardagen en etentjes zijn, dat ze vaker thuis kunnen zijn en geen handen meer hoeven schudden. Was het vóór corona allemaal misschien wat te veel van het goede? Was onze maatschappij overdreven extravert? Hoewel er evenveel introverten als extraverten zijn, zijn wij als maatschappij de afgelopen decennia naar de extraverte kant van het spectrum opgeschoven. We gedragen ons gemiddeld uitgelatener en expressiever dan vroeger, waardoor introvert uitzonderlijker en vreemder is geworden en extravert de norm. Met als gevolg dat miljoenen mensen in een kramp leven om te voldoen aan de verwachtingen.

INTROVERT WORDT ONDERSCHAT

Extraversie wordt in onze maatschappij ook meer gewaardeerd dan introversie: 80 procent van de respondenten in onze enquête is het eens met deze stelling. Ook gelooft 83 procent dat het makkelijker is voor extraverten om succes te hebben. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat idee: het is voor extraverten eenvoudiger om langdurige liefdesrelaties te krijgen op datingapps als Tinder, en op het werk krijgen assertieve, dominante en energieke types sneller promotie en belanden ze vaker in leidinggevende posities. Niet per se omdat ze beter werk leveren, betere besluiten nemen of beter begrijpen wat hun werknemers nodig hebben, maar omdat ze zichtbaar zijn, veel mensen kennen en goed kunnen babbelen. Een grote frustratie voor veel introverten, die niet zelden zien hoe een handige netwerker de credits krijgt voor een project waar ook zij aan hebben meegewerkt, of hoe een minder competente collega lof oogst met een gelikte presentatie.

Liefst 88 procent van de introverten voelt zich weleens overschreeuwd door anderen, bij meer dan de helft gebeurt dit regelmatig tot heel vaak. Slechts 12 procent van de extraverten heeft hier regelmatig last van. Bertus Jeronimus: 'Introverten worden eigenlijk een beetje gediscrimineerd of in elk geval onderschat. Er zijn veel vooroordelen over rustige mensen. Het wordt haast als ongezonder gezien als je in je eentje goed vermaakt of niet zo veel zegt. Maar introverte mensen zijn niet schuw, asociaal of onderdanig en als je ze leert kennen, zijn ze niet afstandelijk.'

TUSSEN OESTER EN FLAPUIT

Toen Carl Jung de begrippen introversie en extraversie in 1921 introduceerde als onderdeel van zijn persoonlijkheidstypologie, sprak hij over de 'naar buiten gekeerden' – die hun aandacht naar buiten richten en energie uit hun omgeving halen – en de 'naar binnen gekeerden' – die hun aandacht naar binnen richten en energie krijgen van alleen zijn. Met alle nieuwe wetenschappelijke methoden en inzichten die er sindsdien bij zijn gekomen, staat dit idee in grote lijnen nog steeds. Introverten bereiken eerder het optimale prikkelniveau waarbij ze zich lekker voelen en hun brein goed functioneert, extraverten hebben meer stimulans nodig om datzelfde niveau te bereiken en richten zich op de buitenwereld om tot hún optimale prikkelniveau te komen. Extraverte mensen krijgen energie van gezelschap, houden ervan om te kletsen (dit is letterlijk gemeten

door mensen een dag lang microfoontjes op te spelden; extraverten praten veel meer dan introverten) en zijn over het algemeen actief en avontuurlijk. Geen wonder dat zij meer moeite hebben met alleen zijn. Introverte mensen nemen minder snel het woord en observeren liever, ze raken bovendien eerder overprikkeld en beleven avonturen eerder in gedachten, of diep weggedoken in een boek.

AMBIVERT

Wat nou als je jezelf niet helemaal in een van beide herkent? Dat is heel normaal, want de extremen van de onbeheerste flapuit en de gesloten oester komen in de praktijk zelden voor. In werkelijkheid zitten de meeste mensen ergens in het midden: de ambiverten. De persoonlijkheidsdimensie extraversie (introversie is in feite laag scoren op extraversie) bestaat bovendien uit verschillende facetten, waarop ieder mens ook weer verschil-

Lockdowns en afstand houden: het gaat de introvert goed af

Het was niet altijd zo dat extraverten meer voordeel genoten. ‘Eigenlijk is het pas de laatste vijftig jaar veel lastiger geworden voor de introvert,’ aldus Jeronimus. ‘Vroeger kende je elkaar, je bleef binnen een straal van vijftig kilometer van je geboorteplaats en bracht veel meer tijd door in familieverband en met mensen uit je gemeenschap. Iedereen kende jou en je kwaliteiten, je hoefde je niet te bewijzen. Met vreemden hoefde je nauwelijks contact te hebben.’

JE PASSIE ETALEREN

Sinds de jaren zeventig van de vorige eeuw is de maatschappij echter steeds individualistischer geworden. We brengen – heel paradoxaal – veel meer tijd door alleen, in onze woning, en gek genoeg heeft dat ertoe geleid dat als we erop uit gaan, we extravert moeten zijn. Jeronimus: ‘Je moet jezelf laten zien en bewijzen. Het gaat niet meer om de groep, maar om jou.’ Je moet vrienden maken in een stad waar je niemand kent. Solliciteren bij mensen die je nog nooit hebt ontmoet. Zij weten niet dat jij loyaal, besluitvaardig en dolenthousiast bent over je vak, dat moet je

aantonen door een beetje op te schep-
pen. Je innerlijke passie moet je etaleren door honderduit te vertellen en je ogen te laten stralen. Bescheidenheid loont niet als je maar een half uur de tijd hebt om een goede indruk te maken. Daarbij zijn onze rolmodellen bijna allemaal extravert, ziet Jeronimus. ‘Ze stuiteren van de energie op sociale media en krijgen duizenden likes.’

Onze leiders zijn goedgebekte, gevatte en dominante types die opbloeien als ze onder de mensen zijn. We krijgen allemaal het beeld mee dat het beter is om expressief, blij en energiek te zijn en heel veel vrienden te hebben.’

Veel mensen voelen de druk om te voldoen aan dat extraverte ideaalbeeld.

Uit het onderzoek van Psychologie Magazine blijkt dat 80 procent van de

lend kan scoren. De meest gebruikte indeling bestaat uit zes facetten: dominantie/assertiviteit, activiteit/energie, positieve emoties/vrolijkheid, avontuurlijkheid/spanning zoeken, warmte/hartelijkheid en sociabiliteit. Al deze facetten samen bepalen hoe extravert je bent. Iemand kan hoog scoren op extraversie als geheel, maar toch een lage score hebben op bijvoorbeeld avontuurlijkheid. Iemand kan als introvert uit een test komen, maar toch hoog scoren op het facet hartelijkheid.

BIG FIVE

En dan is er ook nog de wisselwerking tussen de verschillende persoonlijkheidskenmerken van de Big Five: emotionele stabiliteit, zorgvuldigheid, vriendelijkheid, openheid en extraversie. Emeritus hoogleraar persoonlijkheidspsychologie Boele de Raad legt het als volgt uit: ‘Extraverten zijn mededeelzaam, maar worden pas lawaaiër als

ze ook de eigenschap onzorgvuldigheid hebben. Gevoeligheid heeft op zich niets met introversie te maken, maar valt onder emotionele stabiliteit. Een extravert kan bot uit de hoek komen, maar een onvriendelijke introvert net zo goed. Het is belangrijk dingen niet te simpel voor te stellen, mensen zitten complexer in elkaar dan dat.’

Bovendien, zegt persoonlijkheidsonderzoeker Bertus Jeronimus, fluctueren we ook van dag tot dag of moment tot moment. ‘Ook een extravert heeft weleens een introverte dag, en op een feestje kan een introvert ineens heel extravert uit de hoek komen en zich daar prima bij voelen.’ Al deze dingen maken dat ieder mens een unieke mix is van eigenschappen en neigingen en waarom er maar één iemand is zoals jij.



introverten weleens het gevoel heeft dat het beter is om spraakzamer te zijn, 43 procent zelfs regelmatig tot heel vaak. En een grote meerderheid van hen (82 procent) verlangt naar wat meer extravertie. Ook 60 procent van de ambiverten wil nog wel wat extravertter zijn, en zelfs zo'n 30 procent van de extraverten zou er graag nog een schepje bovenop doen.

GEFORCEERDE GRAPPEN

En zolang we vanbinnen niet veranderen, doen we maar net alsof, blijkt uit het onderzoek van Psychologie Magazine. Ruim tweederde van de introverten, maar ook meer dan de helft van de ambiverten én van de extraverten doet zich weleens extravertter voor dan hij eigenlijk is. Smalltalk, op vergaderingen het woord nemen of op feestjes geforceerd grappen maken: het gaat niet van harte, maar we doen het wel. Waarom? 'Omdat dat nu eenmaal wordt verwacht,' antwoorden veel deelnemers aan onze enquête op deze vraag. 'Ik wil niet als saai overkomen,' schrijft een ander. En dat komt vaak terug; we willen anderen bewijzen dat we 'een leuk mens', 'gezellig' en 'normaal' zijn. Naast feestjes en borrels is het werk dé plek waar we onszelf overschreeuwen. Tijdens online vergaderingen reageren we bijvoorbeeld sneller en vaker dan we eigenlijk willen: 'Ik zou liever nog even nadenken, maar dan is mijn kans voorbij. Ik moet me profileren.' Op deze manier houden we met zijn allen een beeld in stand van hoe we denken dat het hoort en wie we zouden willen zijn – een beeld dat helemaal niet klopt met de werkelijkheid. Door ons telkens als we onder de mensen zijn een beetje extravertter voor te doen dan we ons voelen, maken we de toch al overspannen maatschappij nóg een stukje hysterischer. Mag het allemaal misschien wat minder soci-

aal en luidruchtig? Zou de samenleving er niet een stuk relaxter van worden als eigenschappen als bedachtzaamheid, observatievermogen en bescheidenheid ook meer op waarde geschat werden? Iedereen heeft immers rust en tijd nodig om te reflecteren en naar binnen te keren, zelfs de mensen die energie krijgen van gezelschap.

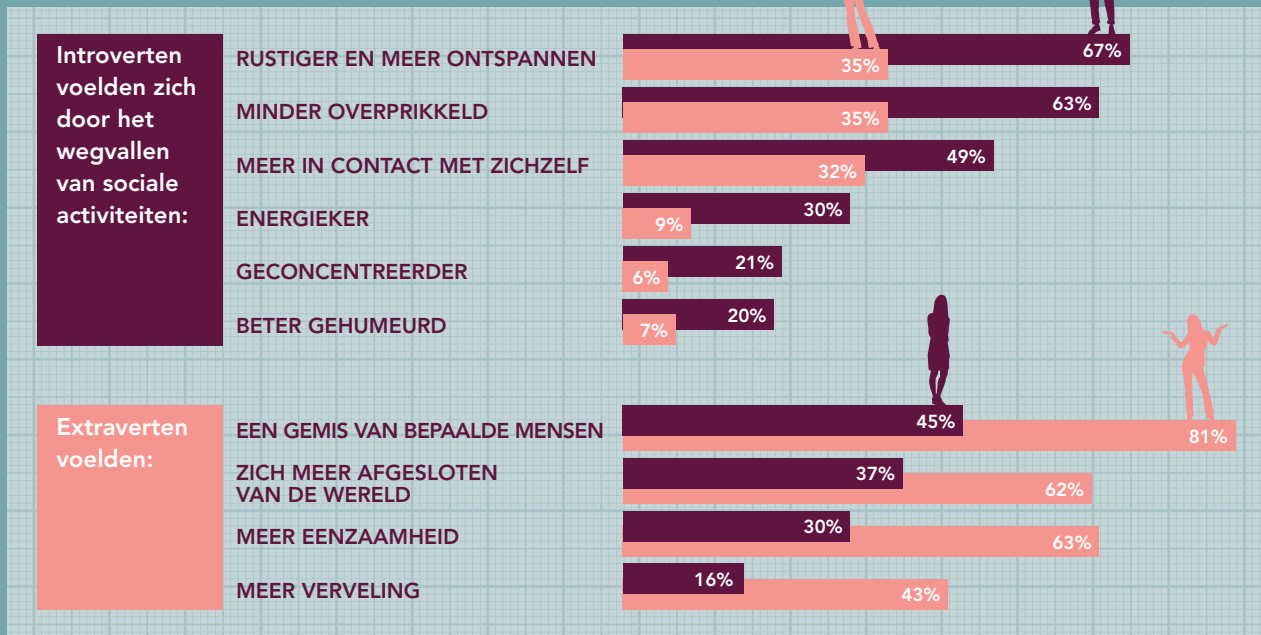
Niet gek dat thuiswerken voor heel veel mensen een verademing blijkt. Meer dan driekwart van de mensen die het afgelopen jaar moest thuiswerken, geeft aan dat eigenlijk best prettig te vinden; 40 procent zelfs heel prettig, blijkt uit de enquête. En wederom floreren de introverten het meest in hun thuishantoor.

KALM EN BEDACHTZAAM

Tijd dus voor wat meer ruimte en erkenning voor onze introverte kant. Dat vindt ook persoonlijkheidsonderzoeker Jeronimus. Volgens hem begint het al bij de opvoeding. 'Al heel jong leer je wat gewenst en ongewenst gedrag is. Een enthousiast kind krijgt vaak veel meer aandacht dan een rustig kind. Dus ouders, duw je kind niet naar voren, geef het niet het gevoel dat er wat mis is als het wat meer op de achtergrond is. Complimenteer het

Smalltalk, vaak het woord nemen, snel reageren: we willen bewijzen dat we 'een leuk mens' zijn en zeker niet saai

INTROVERSIE VERSUS EXTRAVERSIE



OP AFSTAND

Netwerken, borrelen, jarige collega's kussen; het hoeft niet meer. En de meerderheid van de deelnemers aan onze enquête – introvert, ambivert en zelfs een deel extravert – vindt dat helemaal niet zo erg.

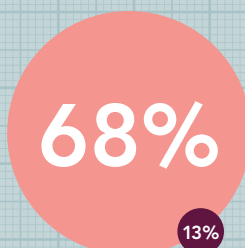
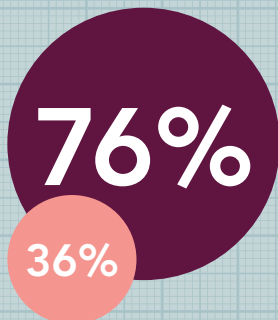
Ik vond/vind het ergens wel prettig dat...

...er minder sociale druk was/is om mee te doen	74%
...ik meer kon/kon thuiswerken	77%
...er minder sociale activiteiten waren/zijn, zoals verjaardagen, borrels en etentjes	64%
...ik vaker thuis ben/was	74%
...ik meer afstand kan/kon houden tot anderen	64%
...ik een legere agenda heb/had	70%
...ik geen handen meer hoeft te schudden, te knuffelen of te zoenen	62%

EEN LEGE AGENDA

De lockdown en 'social distancing' gaan/gingen me vrij goed af

Tijdens de lockdown miste ik sociale activiteiten enorm (zoals borrels, etentjes en feestjes)



LIEVER ALLEEN

Ik heb liever een-op-een gesprekken dan een gesprek in grotere gezelschappen	88%	46%
Ik kan goed alleen zijn	86%	39%
Ik ben rustig en bedachtzaam	81%	6%
Ik raak vrij snel overprikkeld, bijvoorbeeld door fel licht of harde geluiden	70%	38%
Ik denk meestal eerst goed na voordat ik reageer of actie onderneem	68%	28%
Ik werk liever zelfstandig dan in een groep	61%	27%
Ik vind het moeilijk om mezelf te profileren (bijvoorbeeld tijdens vergaderingen)	61%	16%
Ik krijg vooral energie van alleen zijn	60%	7%
Ik uit me liever schriftelijk dan mondeling	57%	15%
Ik hou niet van smalltalk	54%	26%
Ik krijg vooral energie van in gezelschap zijn	10%	83%
Ik ben graag aan het woord	3%	52%
Ik werk het liefst op een plek waar veel gebeurt, of met muziek aan	7%	43%

Enquête onder 1349 lezers van de nieuwsbrief en gebruikers van de socialmediakanalen van Psychologie Magazine.
Analyse onderzoeksgegevens: Esther Bremer.

Iedereen heeft tijd nodig om te reflecteren, zelfs mensen die energie krijgen van gezelschap

wanneer het rustig alleen zit te spelen en niet alleen als het een leuk verhaal vertelt of uitbundig danst.’

Verder zouden we als samenleving andere woorden kunnen kiezen voor introverte eigenschappen, meent Jeronimus. ‘In plaats van “geremd” zou je ook “kalm” kunnen zeggen. En “bedachtzaam” of “ingetogen” in plaats van “gesloten”.

Dat soort woorden gebruikt men bijvoorbeeld in Azië.’ Er ligt ook een taak voor leidinggevend, zegt hij. ‘Geef iemand die weinig praat de ruimte om zijn ideeën te laten horen. Het zijn in mijn ogen vaak juist de wat stillere mensen die heel goede dingen te zeggen hebben.’

Daarnaast mag de introvert op zijn eigen manier wel wat meer uitkomen voor zijn voorkeuren en zich minder conformeren aan de extraverte norm. Zeg tijdens een functioneringsgesprek eens dat je niet zo nodig aan je ‘zichtbaarheid’ hoeft te werken en dat jouw kwaliteiten op andere vlakken liggen, of dat je jouw ideeën liever op de mail zet dan in de groep gooit tijdens een Zoom-meeting. Hetzelfde geldt voor andere sociale verplichtingen. Jeronimus: ‘Zelf zeg ik bijvoorbeeld: “Ik kom op zondag wel even langs, in plaats van op je feest.” Dat is niet ongezellig, maar een win-winsituatie in mijn ogen. Er is meer aandacht voor elkaar, en ik hoef me niet ongemakkelijk te voelen.’

ALLEEN-TIJD

Door eerlijker te zijn over je behoeften kun je anderen wellicht inspireren hetzelfde te doen. Na het lezen van dit verhaal weet je in elk geval dat je bij lange na niet alleen bent in je behoefte aan meer alleen-tijd. Bovendien is er geen beter moment om iets te veranderen dan nu. De pandemie heeft al tot een grote verschuiving naar binnen geleid en deskundigen verwachten dat introversie hierdoor vanzelf

meer de norm gaat worden. ‘Uit grote internationale studies blijkt dat culturen waarin van oudsher veel infectieziekten voorkomen introverter zijn,’ aldus Jeronimus. ‘Dat heeft waarschijnlijk te maken met wat we het “gedragmatig immuunsysteem” noemen: psychologische mechanismen die het risico op besmetting verkleinen. In tijden van besmettingsgevaar heeft het voordelen om introvert te zijn, want alleen zijn, niet te veel risico nemen en afstand houden gaat je van nature goed af. Dat zijn kwaliteiten die in deze tijd komen bovendrijven.’ //

Bronnen: *How personality and policy predict pandemic behavior (...)*, *American Psychologist*, 2020 / *Who is impacted? (...)*, *Social Psychology and Personality Science*, 2020 / *Tinder use and romantic relationship formations (...)*, *Frontiers in Psychology*, 2020 / *People with disagreeable personalities (...) do not have an advantage in pursuing power at work*, *PNAS*, 2020 / *Pathogens, personality, and culture. Disease prevalence predicts worldwide variability in sociosexuality, extraversion, and openness to experience*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008