Niet per definitie verlegen, sociaal onhandig of een slechte spreker

Wie introvert is hoeft daar geen last van te hebben

Extravert gedrag is de norm in onze maatschappij. Dominant, enthousiast, actiegericht, spraakzaam en assertief zijn wordt hogelijk gewaardeerd. Maar heel veel mensen zijn juist introvert. Zoals Marloes Bouwmeester.

Peter van den Boom
Deventer



▲ *Bij Marloes Bouwmeester zijn inmiddels de ogen geopend. „Ik dacht altijd dat ik de enige was.* FOTO RONALD HISSINK

Introverte mensen voelen zich regelmatig ondergewaardeerd. Dat hoeft niet, zegt Marloes Bouwmeester. „Veel succesvolle bedrijven zijn opgericht door introverten."

De mensheid is grofweg in te delen in extraverten en introverten, typeerde de Zwitserse psychiater Carl Jung al in de jaren dertig. Een introvert richt over het algemeen naar binnen, op de eigen gedachten, gevoelens en ideeën. Het zijn meestal rustige types en ze voelen zich in onbekend gezelschap vaak niet op hun gemak. Zij kunnen heel goed alleen zijn.

Vuist

Extraverten hebben vaak tegenovergestelde eigenschappen en krijgen juist wel energie van gezelschap. Deventer ondernemer Marloes Bouwmeester is ook introvert: „Toen ik ging werken, werd er van mij verwacht dat ik tijdens vergaderingen met de vuist op tafel zou slaan. Maar voordat ik wist wat ik wilde zeggen waren mijn collega's al twee agendapunten verder. Tijdens functioneringsgesprekken kreeg ik vaak te horen dat ik me meer moest laten zien en horen. Ik heb presentaties gegeven waarbij ik totaal dichtsloeg. Dat waren vervelende ervaringen. Maar nadat ik hierover een artikel had geschreven en daar heel veel reacties op kreeg, gingen mijn ogen open. De situaties waren voor velen herkenbaar. En ik dacht altijd dat ik de enige was..."

Bouwmeester ging zich in de materie verdiepen. „Ik kwam erachter dat introverten en extraverten verschillen in de manier waarop ze denken, communiceren en besluiten nemen. En dat introverten niet per definitie verlegen, sociaal niet vaardig of slechte sprekers zijn. In de praktijk blijkt dat veel introverten juist wel succesvol zijn, denk aan Barack Obama en cabaretier Dolf Jansen. Ondertussen had ik met mijn artikelen al in diverse bladen gestaan. Omdat er steeds meer vraag naar trainingen kwam, ben ik in 2011 begonnen met De Succesvolle Introvert."

Bouwmeester heeft voor haar trainingstrajecten een eigen aanpak ontwikkeld waarbij de focus ligt op waar je als introvert in uitblinkt in plaats van introversie als handicap te beschouwen. 'Gebruik maken van je natuurlijke voorsprong,' noemt ze dat. „Als je dat doet, kun je jezelf gemakkelijker op een meer inhoudelijke manier profileren."

> **Ik kreeg vaak te horen dat ik me meer moest laten zien en horen**
> – Marloes Bouwmeester

Er komt steeds meer aandacht en waardering voor 'introverte' eigenschappen.

Bouwmeester: „De economische crisis leerde ons dat kortetermijndenken en instant beslissingen nemen, typisch extraverte uitingen, niet altijd tot de beste resultaten leiden. Bedenk dat veel succesvolle bedrijven in Silicon Valley zijn opgericht door introverten. Zogenoemde nerds, vroeger een scheldwoord, zijn enorm in aanzien gestegen. Maar ook het baanbrekende boek van de Amerikaanse schrijfster Suzan Cain, 'Stil', deed veel om meer begrip te kweken voor introversie."

Nieuwsbrief

Ze hoopt dat haar publicaties en televisieoptredens daar ook aan bijdragen. „Mensen durfden vroeger op hun werk niet te zeggen dat ze een introversietraject volgden. Dat speelt nu helemaal niet meer. Veel psychologen en HR-managers lezen inmiddels mijn nieuwsbrief. Er is geen enkele reden om introversie als een handicap te beschouwen." Bouwmeester is inmiddels bezig met het verwerken van haar expertise in een boek. „Ik verwacht dat het eind dit jaar kan uitkomen."