



# Introvert of Extravert

## Omgaan met de buitenwereld

Als je terugdenkt aan de tijd dat je op de lagere school zat, was jij dan dat kind dat ongemerkt stilletjes in de boekenhoek kon zitten? Zo stil, dat zelfs de juf of meester je vergat? Wanneer op het schoolplein een leuk groeps-spelletje gedaan werd, stond jij daar dan ook tussen, of was je eerder in je eentje in de zandbak de mooiste zandballen aan het kneden? Of zocht jij de groepsspelletjes juist op, had jij in de klas graag het hoogste woord (op momenten dat het niet de bedoeling was) en maakte je met iedereen makkelijk en graag contact? Een soortgelijk beeld kom je overal tegen waar mensen zijn. Observeer je huidige omgeving eens. Er zitten vast duidelijke voorbeelden van intro- en extraverten tussen. Beter nog, kijk eens naar jezelf...

TEKST: MARJORI HONG

## Twee uitersten

De termen introvert en extravert zijn in de twintiger jaren van de vorige eeuw in het leven geroepen door de Zwitserse psycholoog Carl Gustav Jung, bij het ontwikkelen van zijn persoonlijkheidstheorie. Introversie werd gezien als een focus op de innerlijke wereld en extraversie als focus op de buitenwereld. Het mag duidelijk zijn dat het hier om twee uitersten gaat en het merendeel van de mensen kenmerken heeft van beide. Wel is het zo dat bij de een introversie en bij de ander extraversie zal overheersen. Slaat de meter wel heel sterk door naar de ene kant, dan mag je jezelf gerust tot die groep rekenen. Vaak zal het je veel duidelijkheid verschaffen over jezelf. Problemen waar je steeds weer tegenaan loopt, maar waar je de vinger niet op kon leggen, blijken dan opeens verklaarbaar. Beide persoonlijkheidskenmerken zou je kort als volgt kunnen omschrijven:

### De extravert

- naar buiten georiënteerd
- krijgt energie van gezelschap
- geïnteresseerd in sociale activiteiten, nieuwe contacten
- open, energiek, spraakzaam, dominant
- is graag onder de mensen

### De introvert

- naar binnen georiënteerd – eigen gedachten en gevoelens
- krijgt energie van op zichzelf zijn
- geïnteresseerd in ideeën, groot voorstellingsvermogen
- rustig en bedachtzaam
- gesteld op alleen zijn

## De extravert

Met een buitenwereld die voornamelijk naar buiten gericht is, is het niet moeilijk in te schatten dat de extravert behoorlijk goed uit de verf komt en makkelijk geaccepteerd wordt. In een wereld vol verschillende mensen in allerlei soorten en maten, is het wel zo handig dat je geen problemen hebt met het leggen van nieuwe contacten,

dat je op bijeenkomsten gesprekken durft aan te gaan en dat je op feestjes makkelijk met iedereen een praatje maakt, danst en lacht. Dat je wel in bent voor weer een borrel na het werk of een visitemomentje bij die en die en die. Extraversie wordt in de westerse wereld gezien als sociaal wenselijk en mensen met een extraverte persoonlijkheid worden al snel gezien als competent en sociaal vaardig (terwijl dat toch echt niet altijd het geval is).



*Als duidelijke extravert laad jij je op door gezelschap op te zoeken. Zit je niet goed in je vel, dan wil je vooral mensen om je heen. Dit is geen vluchtgedrag, maar simpelweg eenzelfde situatie als een lege tank van een auto. Brandstof – in dit geval gezelschap – is dan wat nodig is om de motor weer lustig te laten draaien.*

- Extraverten zijn uitstekende entertainers. Ook zie je ze veelal in leidinggevende functies. Niet zozeer omdat ze geschikter zijn dan de introvert, maar vooral omdat ze zichzelf zo goed op de voorgrond weten te zetten.

## De introvert

Met een buitenwereld die voornamelijk naar buiten gericht is, heeft de introvert het een stuk moeilijker en wordt al snel als zonderling bestempeld. 'Die is niet helemaal goed', wordt wel eens gedacht én gezegd over de persoon die stilletjes zijn of haar ding doet en geen spontane gesprekken aanknoopt met anderen. Dit toont meteen al aan dat de introvert totaal verkeerd ingeschat wordt. De extravert heeft veelal geen geduld om zich te

verdiepen in zijn tegenpool en uit zich al snel met misvattingen over de introvert als: saai, incompetent, niet sociaal vaardig, verlegen of niet praatgraag. Maar om dan meteen dat laatste maar te weerleggen: ook introverte personen kunnen kletskouzen zijn. Het moet alleen wel echt ergens over gáán. Koetjes en kalfjes laten ze liever in de wei staan.

Doordat extraverte personen altijd wel hun woordje klaar lijken te hebben, komen ze al snel zelfverzekerd over. Dit kan voor de introvert die zijn eigen persoonlijkheid nog niet omarmd heeft, nogal intimiderend overkomen. Die kan aan zichzelf gaan twifelen en zich onzeker of zelfs minder gaan voelen en dit ook zo uiten, met als gevolg dat een negatief beeld van de introvert in stand gehouden wordt.

### Om bij stil te staan

- Ook introverten houden van mensen en gezelligheid, alleen voelen zij zich prettiger in kleine groepjes of één-op-één momentjes. Als extravert kun je er zo achter komen dat je tegenpool toch verrassend leuk en creatief uit de hoek kan komen. Saaiheid en verlegen zijn heeft in ieder geval niets met introversie te maken.
- Goede sociale vaardigheden zijn niet alleen voor extraverten weggelegd. Introverten extraverten uiten zich alleen anders. Een extravert kan dan wel beter spontaan een gesprek aanknopen, maar een introvert kan zich weer goed in een ander verplaatsen en luisteren. Voor alles is wat te zeggen.



*Als duidelijke introvert laad jij je op door je terug te trekken. Je krijgt energie van tijd met jezelf. Zit je niet goed in je vel of heb je die dag veel mensen om je heen gehad, dan wil je vooral even lekker alleen zijn. Dit is jóúw brandstof.*

- Introverten vindt je veel onder filosofen en schrijvers.

## Twee in één

Er zijn mensen die zich net zo sterk introvert als extravert voelen; zij worden vaak omschreven als ambivert (*ambi* betekent *allebei*).

### De ambivert:

- evenveel naar binnen als naar buiten georiënteerd
- krijgt de ene keer energie van gezelschap en de andere keer van het alleen zijn
- heeft de ene keer het hoogste woord en is de andere keer stil en teruggetrokken
- de perfecte bemiddelaar tussen de extravert en de intravert, vanwege begrip voor beide 'kampen'

Als ambivert weet je je doorgaans in vele uiteenlopende situaties prima te redden. Je hebt een actief sociaal leven, maar hebt tevens op tijd behoefte aan 'me time'. De ambivert loopt geregeld tegen het probleem aan niet begrepen te worden. Mensen snappen vaak niet (of willen niet snappen) dat je geregeld een nu-even-niet momentje hebt. Als je de ene keer optimaal genieten hebt van een leuk feestje en zelfs de gangmaker geweest bent, wordt het vaak als een afwijzing gezien wanneer je een daaropvolgende keer vriendelijk voor een uitnodiging bedankt. Genoeg ruzies die op deze wijze ontstaan zijn, want 'je bent toch zeker ook op A's feestje geweest, waarom wil je dan nu niet naar het mijne komen?'. Sta je als ambivert niet stevig in je schoenen, dan loop je de kans dingen te doen waar je eigenlijk geen behoefte aan hebt. Je gaat zo voorbij aan je eigen grenzen, wat je uiteindelijk een keer zal opbreken.

- Leg een keer goed uit hoe jouw innerlijke

systeem in elkaar zit (voor zover je daar zelf al achter bent). Als iemand écht met je begaan is, zal hij/zij heus wel inzien dat je niet 'nee' zegt uit onwil, maar uit pure noodzaak.



*Luister goed naar je gevoel (vooral naar je onderbuikgevoel), want de ene keer zul jij je op willen laden door gezelschap op te zoeken, terwijl je op een ander moment dringend behoefte hebt aan tijd met jezelf.*

- Ambiverten komen als geweldige verkopers uit de bus. Zij hebben hun woordje klaar en kunnen tegelijkertijd ook heel goed luisteren.

## Een schijnbeweging

Personen die van nature duidelijk introvert of extrovert zijn, kunnen zich desondanks zo gedragen, dat zij het tegenovergestelde lijken. Zij hebben zich door de jaren heen voor de buitenwereld een bepaald gedrag aangemeten – bijvoorbeeld door aan anderen wens te voldoen. Dit kan jaren volgehouden worden, maar iemand met maskergedrag loopt wel de grootste kans uiteindelijk volledig opgebrand te raken. Zie dán die tank maar weer eens op te laden.

Kom je op een punt in je leven, dat je er de noodzaak van inziet om uit die schijnbeweging te stappen en durf je eindelijk – met trots - jezelf te zijn... dan ben je er nog steeds niet! Jij kunt namelijk wel klaar zijn voor veranderingen, maar je omgeving niet. Men is van jou inmiddels een bepaald gedrag gewend en voldoe je niet meer aan dat gedrag, dan bepaalt dat ook het leven van die ander. Niet iedereen zal daar blij mee zijn en om te proberen jou weer te krijgen zoals je was, zal men nog wel een tijdje aan je blijven trekken. Om dan niet alsnog om te vallen (in het oude gedrag terug te vallen), moet je sterk in je schoenen staan!

Eigenlijk is er maar één woord dat de lading dekt: acceptatie.

Of je nu introvert, extravert, ambivert of wat voor 'vert' dan ook bent!