

'Biedt introverte mensen
praktische ideeën en
de kracht om zich goed
te voelen zoals ze zijn.'

Elaine N. Aron, auteur van
Hoog sensitieve personen

SOPHIA DEMBLING

De kracht van stille mensen

Introvert zijn in een drukke wereld



Over het boek

Introverte mensen zijn niet verlegen:
ze genieten van stilte.

Introverte mensen zijn niet asociaal:
ze laden op door tijd alleen door te brengen.

Introverte mensen zijn niet onvriendelijk:
ze prefereren een-op-eengesprekken in plaats van
groepsgesprekken.

Het is tijd voor een stille revolutie. Sophia Dembling, zelf introvert én gelukkig, laat zien dat introvert zijn niet 'fout' is of dat er iets mist, zoals de maatschappij of extraverte mensen ons soms doen geloven. Door persoonlijke inzichten en psychologische onderzoeken te combineren, moedigt De kracht van stille mensen introverten met humor en scherpte aan om hun stille wereld te omarmen en de voordelen ervan in te zien en te benutten.

'Sophia Dembling geeft een volledig nieuw beeld van wat het betekent om introvert te zijn. Haar betoog is verfrissend eerlijk en rechte-doorzee.' – *Publishers Weekly*

Over de auteur

Sophia Dembling schrijft blogs voor *Psychology Today* (onder de noemer 'The Introvert's Corner') en PsychCentral.com. Ze schrijft daarnaast artikelen en (reis)reportages voor verschillende tijdschriften, onder meer voor *The Wall Street Journal*. Ze woont in Dallas, Texas.

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: www.facebook.com/Levboeken.

SOPHIA DEMBLING

De kracht van stille mensen



Oorspronkelijke titel

The Introvert's Way

© 2012 Sophia Dembling

Vertaling

Fabe Bosboom

Omslagbeeld

Imageselect

Omslagontwerp

DPS Design & Prepress Services, Amsterdam

© 2015 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 90 005 0622 0

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Voor Tom, omdat ik van hem houd,
en omdat hij mij begrijpt.

Inhoud

Introverte mensen, verenigt u	9
Wat zou Jung zeggen?	13
De grote Amerikaanse drukte	18
Volgens de wetenschap zijn we niet per se verlegen	22
‘Born to be mild’	26
Stille opstand	30
Net intens genoeg	33
De langzame gedachtegang	36
De innerlijke vlam	39
Veelzeggende stilte	42
De vruchtbare leegte	45
Ik kijk graag toe	50
Energie erin, energie eruit	54
‘We wisten niet dat je introvert was, we dachten dat je een bitch was.’	58
Magische woorden om energieslurpers tegen te gaan	61
Introverte mensen zijn geen mislukte extraverte mensen	64
Ik houd van mensen, alleen niet altijd van alle mensen	68
Bel ons niet. Wij bellen... Nou, nee. Misschien doen we dat wel niet	71
We moeten vechten voor ons recht niet te feesten	76
Eenzaamheid is een manier van denken	79
Aanleg voor geluk	82

Wie is een narcist?	87
Het extraverte voordeel op zijn kop	91
Het gevaar van feesten	95
Het toilet en andere overlevingstactieken voor op een feest	98
Een cocktailparty is de hel	101
Feit 1: Sommige mensen zijn saai.	
Feit 2: Je bent niet verplicht naar hen te luisteren	106
Ja zeggen wanneer je nee wilt zeggen (en andersom)	110
Extraversie in een glaasje	115
Er zijn vast wel vijftig manieren om bij een feestje weg te komen	119
Het leven door de ogen van de introverte mens	122
‘Het wordt gezellig!’ zeggen ze, maar wij denken daar anders over	125
Plezier op de introverte manier	129
Vrienden, ‘vrienden’, kennissen, en wat maakt het uit?	132
De extraverte mens online	136
Het gelukkige geluid van extraversie	141
Omdat ze van je houden	145
De mini-introverte mens	148
Houd van ons, maar laat ons met rust (soms)	152
Ik heb er zo’n pesthekel aan als ze dat zeggen	158
Een eenmansteam	161
De gedurfde prestaties van de introverte mens	167
Ga de deur uit en andere tips om vrienden te maken	169
Van mind fullness tot mindfulness	173
Fouten die introverte mensen maken	177
Beloftes voor introverte mensen	181
In het midden	185
C’mon People Now, Smile on Your Brother	188
Dankwoord	191

Introverte mensen, verenigt u

Toegegeven, er zijn momenten geweest in mijn leven – en ik loop al een aantal decennia op deze aardbol rond – waarop zelfs ik me afvroeg of ik niet een of andere onverschillige snob was. Waarom zag ik er zo tegen op om naar een feestje te gaan en waarom wilde ik er ook heel snel weer weg? Waarom vond ik het vervelend wanneer een afspraak met een vriend of vriendin uitmondde in een groepsuitje? Waarom was ik zo vreselijk kieskeurig wat betreft de mensen met wie ik afsprak? Waarom werkten de wekelijkse telefoontjes van vrienden me op de zenuwen? Waarom bleef ik altijd ver uit de buurt bij mensen die zich het liefst in een groep begeven? Waarom vond ik het zo heerlijk om alleen te zijn?

Was ik verlegen? Gemeen? Bevooroordeeld? Misanthropisch? Streng? Had ik een hekel aan mensen? Was ik contactgestoord? Wat was er met me aan de hand en hoe kon ik veranderen en het soort uitbundige, ‘lang leve de lol’-persoon worden dat iedereen graag ziet?

Waarom lukt me dat niet?

Omdat dat nu eenmaal niet in mijn aard ligt.

Ik ben introvert. En er is helemaal niets met me aan de hand.

Een paar jaar geleden las ik voor het eerst over introversie, en het heeft mijn kijk op mezelf compleet veranderd. Ten goede. Ik heb geen hekel aan mensen. Ik ben niet on aardig of verwaand. Ik ben niet verlegen, contactgestoord of (voor zover ik weet) op wat voor manier dan ook sociaal

onbekwaam. Ik ben prima in staat om een gesprek te voeren. Ik kan zelfs in het openbaar spreken en doe dat ook geregeld. Als je me zou ontmoeten, zou je misschien denken dat ik extravert ben. Dat ben ik niet, en veel mensen begrijpen niet wat introvert zijn is.

Als ik zeg dat ik introvert ben, gaan sommige mensen daar tegenin. Ze zeggen dat ik niet introvert kan zijn omdat het me lukt de deur uit te gaan, sociaal te doen en een praatje te maken.

Ze snappen er niets van.

Het verschil tussen extraverte en introverte mensen is niet dat eerstgenoemden goed en sociaal zijn en laatstgenoemden niet. Of dat introverte mensen niet van anderen houden en extraverte mensen met iedereen kunnen opschieten. Of dat introverte mensen niet graag praten en extraverte nooit om een praatje verlegen zitten. Of dat introverte mensen dol zijn op lezen en extraverte op sporten.

In een bepaald opzicht klopt dit allemaal wel. En in een ander opzicht weer helemaal niet.

Eén ding staat echter vast: hoe beter ik leer begrijpen wat introversie is, hoe prettiger ik me erbij ga voelen. Dat moet ik delen, dacht ik. Het doel van dit boek is om een goed woordje te doen voor het leven van de eenzellige mens en je te helpen hetzelfde goede gevoel over jezelf te hebben als ik heb over mijzelf.

Mijn eerste essay over introversie heette ‘Bekentenissen van een introverte reiziger’. Dat werd gepubliceerd op de website World Hum. Er kwamen onmiddellijk veel reacties op. Duizenden mensen lazen het, honderden reageerden, massa’s dankbetuigingen en ontelbare mensen die er veel in herkenden. Toen ik in 2009 begon met bloggen over introversie en de reacties vergeleek met de duizenden introverte mensen die op de blog reageerden, ontdekte ik dat er onder al ons Amerikaanse geklets een subcultuur bestaat van mensen die alleen hun mond opendoen als ze iets te zeggen hebben, die van mensen houden maar geen talloze vrienden

nodig hebben, die soms van een feestje kunnen genieten, maar op hun eigen manier.

Ons hele leven hebben wij – introverte mensen – ten onrechte geloofd dat het beter is om extravert te zijn en dat dat de Amerikaanse manier is. In een natie die extravertie op handen draagt, worden introverte mensen op allerlei manieren onder druk gezet om zich anders te gedragen. Volgens de volkswijsheid is Amerika een natie van extraverte mensen; van elkaar de hand drukken en glimlachen, van feestjes en hoe meer zielen, hoe meer vreugd. Introvertie wordt gezien als vreemd, verontrustend, zelfs seriemoordenaarachtig. Introverte mensen worden aangespoord om de deur uit te gaan, zich onder de mensen te begeven, erbij te horen. Ouders maken zich zorgen als hun kind liever in zijn eentje in zijn kamer speelt dan meedoet met de groep in de speeltuin. Tieners die met hun neus in de boeken zitten, worden aangespoord uit hun schulp te kruipen. Volwassenen die liever solo werken dan in een team worden bestraft.

Ze zeggen wel dat het ongezond is om te veel alleen te zijn. Dat we ‘te intens’ zijn omdat we liever diepzinnige gesprekken voeren dan over koetjes en kalfjes praten. We worden gezien als snobistisch omdat we niet per se vinden dat twee beter is dan één, we liever onder vier ogen praten en ons in kleine groepen meer op ons gemak voelen dan in grote gezelschappen.

De dingen die extraverte mensen heel leuk vinden – feestjes, groepsactiviteiten, kletsen met vreemden – zijn aan ons niet besteed, waardoor veel mensen ons maar raar vinden. En soms grijpen goed bedoelende mensen ons zelfs bij de arm en proberen ons mee te sleuren om dingen te doen die we helemaal niet leuk vinden. Naar de ijscoman. De karaokebar. Een bed & breakfast. Soms gaan we naar het theater en raken we verstrikt in de hel die publieksparticipatie heet. We gaan wel naar feestjes, maar vaak omdat we ons verplicht voelen en niet omdat we er plezier aan beleven.

Omdat we altijd al te horen hebben gekregen dat we ons leven niet op de goede manier leiden, hebben we veelal geprobeerd ‘uit onze schulp te kruipen’, of anders de tanden op elkaar te zetten en slechts heimelijk aan onze introversie toe te geven. Maar in feite zijn er massa’s introverte mensen, die wanhopig op zoek zijn naar bevestiging.

En voor hen is dit boek bedoeld.

Mede-introverte mensen, het wordt tijd dat we niet meer doen alsof. We moeten ophouden ons te verontschuldigen voor wie we zijn. Dat we in staat zijn om een extraverte uitdrukking op ons gezicht te plakken betekent niet dat we dat ook moeten doen. Het is aan ons. Het is niet verkeerd om introvert te zijn en niet goed om extravert te zijn, en andersom. We zijn wie we zijn en dat is precies wat de wereld zo interessant maakt.

In dit boek beschrijf ik zowel de problemen als de oplossingen, wat we zijn en wat we niet zijn, wat we kunnen zijn en wat we niet hoeven te zijn als we dat niet willen. Introversie is geen ziekte, geen pathologie, het is niet iets slechts. Het is simpelweg een manier om in de wereld te functioneren, en er is helemaal niets mis mee.

Het is tijd dat we onze aard omarmen en voor onszelf opkomen.

In stilte.

Wat zou Jung zeggen?

Wat is introversie precies?

Dat hangt ervan af aan wie je het vraagt.

Sigmund Freud, met zijn deprimerende inslag, vond introversie ziekelijk en een vorm van neurose. Hij definieerde het als: ‘... het zich afkeren van het libido van de mogelijkheden om echt bevrediging te krijgen...’ Met andere woorden, hij geloofde dat mensen introvert zijn omdat ze de realiteit niet aankunnen, en denken dat ze nooit seks zullen hebben. Gelukkig voert dit door seks geobsedeerde, freudiaanse verzinsel tegenwoordig niet meer de boventoon in de discussie, hoewel er nog flarden van doorleven in het stereotiepe beeld van de badjas dragende, introverte maagd die in de kelder van zijn moeder woont.

Sinds de tijd van Freud is de definitie van introversie veranderd en uitgebreid, en dat zal ze blijven doen. Het blijkt dat introversie in werkelijkheid moeilijk te definiëren valt. Hoe meer we ons erin verdiepen, hoe meer ze van vorm verandert. Wetenschappers zijn nog steeds bezig een definitie te formuleren die alle nuances van introversie omvat en tegelijkertijd de verschillen kan destilleren tussen introversie en verlegenheid, zintuiglijke gevoeligheid en andere termen waarmee introverte mensen eenzaamheid omschrijven. En de wetenschappers zouden maar wat graag een definitie vinden die hen kan helpen met empirisch onderzoek in de psychologie en waarnemingslaboratoria.

C.G. Jung, een beschermeling van Freud, kreeg genoeg van de sekspraatjes en het negativisme van zijn mentor, en

maakte zich van hem los. Hij begon zelf na te denken en vormde een minder sombere omschrijving van introversie en extraversie – woorden die overigens dankzij hem populair zijn geworden. Jung was de eerste die een model opstelde voor psychische energie, waarbij hij aanvoerde dat de energie bij introverte mensen naar binnen stroomt en bij extraverte mensen naar buiten. Introverte mensen zijn geneigd zich bij die definitie aan te sluiten. Het klopt in onze ogen, omdat we precies weten hoe het voelt wanneer onze energie wordt uitgeput als we er te veel van naar buiten laten stromen. Na een druk, sociaal weekend ben ik nog dagenlang van de kaart. Na een drukke, sociale wéék moet ik minstens nog een week in een grot leven om bij te komen.

Deze ‘energie in/energie uit’-theorie houdt de gemoederen nog steeds bezig, hoewel het definiëren van ‘psychische energie’ vrijwel onmogelijk is, laat staan het meten ervan in een laboratorium. Toch is het een van die dingen die de meesten van ons praktisch tot op het bot begrijpen. Jammer dat ‘ik weet het gewoon’ voor wetenschappers niet voldoende is om er betrouwbare conclusies op te baseren.

Hans Eysenck, een Duits-Britse psycholoog, was degene die sociabiliteit op de agenda zette. Eysenck beschouwde introversie als het tegenovergestelde van extraversie, die hij beschreef als hartelijk, open, enthousiast en impulsief. Volgens zijn theorie komen introverte mensen op mij over als een behoorlijk mistroostig stelletje; woorden die het tegenovergestelde van Eysencks definitie van extraversie beschrijven zijn onder andere ‘teruggetrokken’, ‘niet enthousiast’ en ‘gereserveerd’. Hoewel Freud ons bestempelde als de trieste maagd, kan Eysenck deels verantwoordelijk worden gehouden voor het asociale, misantropische stereotype. (Hoewel, als we nog eens kijken naar die extraverte karaktereigenschappen, zijn we het er misschien over eens dat impulsiviteit niet noodzakelijkerwijs iets is om trots op te zijn. 1-0 voor de introverte mens.) Eysenck was ook de eerste die erop wees dat introversie en extraversie misschien

fysiologisch waren; dat de hersenen van extraverte mensen meer naar opwinding hunkeren dan de hersenen van introverte mensen.

Niet dat Eysenck er helemaal naast zat met zijn theorie over introversie, of dat hij er per se kritiek op heeft. We zijn wel degelijk minder sociabel dan extraverte mensen. Daar hebben we vrede mee. We willen alleen dat het wordt erkend als een gegeven, en niet als een gebrek. (Daarover later meer.) En het idee dat introversie misschien wel in onze hersenen verankerd zit, staat ons wel aan, aangezien we genoeg hebben van mensen die ons proberen te veranderen, of dat we zelf het gevoel hebben te moeten veranderen. Als dit onze wezenlijke aard is, dan is die onmogelijk te veranderen.

Vanaf de jaren zestig van de twintigste eeuw werden andere persoonlijkheidstheorieën ontwikkeld, ook wel bekend als de Grote Vijf persoonlijkheidsdimensies. Dat zijn persoonlijkheidskenmerken die een leven lang betrekkelijk stabiel blijven, en over het algemeen worden beschouwd als een continuüm. Extraversie en haar tegenpool introversie staan ook tussen die kenmerken (de andere zijn autonomie, ordelijkheid, emotionele stabiliteit en mildheid). Ieder van ons heeft een andere plek op het continuüm van die kenmerken. In dit model heeft extraversie zes facetten: harte-lijkheid, sociabiliteit, assertiviteit, energie, avonturisme en vrolijkheid. Als we daarvan het tegenovergestelde afleiden voor introversie, krijgen we weer geen mooi plaatje te zien: onvriendelijk, gesloten, onderdanig, sedentair, saai en humeurig. Ik wijs elk van die beschrijvingen van de hand, behalve misschien sedentair, wat ik soms wel kan zijn. En ook humeurig, wat ik soms ook ben, maar meestal alleen als ik uitgeput ben van te veel sociale activiteiten.

In de afgelopen jaren is de discussie over introversie voortgezet, maar sinds Freuds aanmatigende beoordeling heeft die al een lange weg afgelegd. Met gebruik van alle beschikbare nieuwe, briljante hersenscantechnologie heb-

ben wetenschappers daadwerkelijk verschillen gevonden in de hersenen van introverte en extraverte mensen, en men begint langzaamaan te geloven dat introversie misschien wel helemaal zo slecht niet is. Sterker nog, ze heeft misschien zelfs een paar heel goede kwaliteiten. Psychoanalist en auteur Marti Laney was een van de eerste vertegenwoordigers van wat sommigen de ‘pro-introversiebeweging’ noemen, en zij voegde nog een aantal andere kwaliteiten aan de discussie toe: diepe denkers, creatief, bedachtzaam, flexibel, verantwoordelijk.

Dat is natuurlijk fantastisch, maar het stuurt ook pogingen aan om introversie op een heel andere manier te definiëren. Dat geldt tevens voor het concept van psychologe Elaine Aron over ‘hoogsensatieve personen’ (afgekort als HSP). Dit concept wordt ook aan de mix toegevoegd, omdat veel introverte mensen die haar boek hebben gelezen zich erin herkenden. Hoogsensatieve personen zijn snel overweldigd door te veel bedrijvigheid en drukte, zijn gevoelig voor andermans stemmingen en zich hyperbewust van wat er om hen heen gebeurt. Dit is een kwestie van zintuiglijke verwerking. Ik sta erom bekend dat als ik op een groot, druk feest verschijn, ik zo goed als catatonisch word. Of deze gevoeligheid voor externe prikkels een aspect is van introversie of iets heel anders, voegt nog een extra verwarrende laag toe aan de definitie van introversie.

En dan is er ook nog het aloude probleem dat verlegenheid als synoniem van introversie wordt beschouwd. Al die jaren waarin onderzoekers en anderen ‘introversie’ en ‘verlegenheid’ door elkaar heen gebruikten, vertroebelt wel degelijk het water, met name in het laboratorium. In een groot deel van het onderzoek dat in het verleden is verricht, is verlegenheid verward met introversie, dus hoewel het onderzoek interessant is en deels relevant, is het voor een deel ook irrelevant. Toch nemen we het in ogenschouw omdat, nou ja, we het nu eenmaal hebben. We zullen het ermee moeten doen.

Ondanks de verwarring wordt in toenemende mate duidelijk dat introversie meer is dan enkel de afwezigheid van extraversie. Als introverte mensen nemen we onze eigen plaats in de wereld in, ook al heeft de vorm ervan zich nog niet helemaal afgetekend. We zijn een beetje Jung en een beetje Eysenck. Laney geeft ons een goed gevoel en we geloven graag dat we creatief, diepe denkers en al die dingen meer zijn, maar daar is geen empirisch bewijs voor. En veel van ons identificeren zich met Arons HSP, hoewel niemand eruit is of dat introversie is of iets anders.

Maar het goede nieuws is dat introverte mensen meer dan ooit tevoren (dankjewel, internet) bijeenkomen, met elkaar praten, aantekeningen vergelijken en onze aard erkennen. Wetenschappers mogen dan het werk in het laboratorium verrichten, wij doen veldonderzoek. Wij maken deel uit van de beweging die introversie definieert, omlijnt en begrijpt, en we komen met de dag dichterbij de waarheid.

De grote Amerikaanse drukte

Amerika is een luidruchtige cultuur. We brullen op alle mogelijke manieren tegen elkaar; politici, geleerden, film- en realityshowsterren, reclameborden, de televisie, mobiele telefoons en tekstberichten schreeuwen allemaal om onze aandacht. Krantenkoppen bulderen over autobommen en echtscheidende beroemdheden, bioscoopfilms worden almaar lawaaiiger en duurder en staan steeds verder van de realiteit af.

In televisieland ambiëren de directeurs ‘schreeuwende’ shows om maar boven het lawaai uit te komen van de honderden tv-zenders en honderden shows. *Bam! Knal! Explosies! Kanonvuur! Zombies! De dieren vallen aan!* Kalme shows over kalme emoties sterven vaak binnen enkele weken na de eerste uitzending een stille dood.

We hebben zelfs het volume van leed opgevoerd. Ik stond versteld van het openlijke misbaar dat werd vertoond nadat prinses Diana overleed. Ze leek me een heel vriendelijke vrouw, maar waarom was de jammerklacht zo publiekelijk en overdreven? Had iedereen op aarde soms een of andere persoonlijke band met haar die ik had gemist? Sinds wanneer is simpel verdriet ontoereikend om je leed te tonen?

Facebook heeft het leed ook de wereld in gegooid, of dat nu is als antwoord op nieuws over beroemdheden – zoals de dood van Michael Jackson – of op een sterfgeval in de privésfeer. We maken het bekend met tranentrekkende Facebook-pagina’s waarbij we al onze ‘vrienden’ uitnodigen om mee te lijden. We houden niets voor onszelf, wor-

den steeds lawaaiiger, schreeuwen om gehoord te worden in het omgevingskabaal dat we zelf hebben gecreëerd.

Niet alleen het volume is de hoogte in geschoten, maar de verwachtingen ook. Het stille succes – een tekening maken, een gedicht of algoritme schrijven – is allemaal leuk en aardig, maar als je er niet beroemd mee bent geworden, doet het er dan wel toe? Als een boom in het bos omvalt en CNN heeft het niet opgemerkt, is het dan wel echt gebeurd?

Het lawaai in Amerika loopt de spuigaten uit.

Op een bepaalde manier lijkt de natie dan ook extravertter dan ooit. Ze is vol piepende banden, eist onze aandacht op. Politici zijn luidruchtig en strijdlustig, en de luidruchtigste en botste autoriteiten krijgen de meeste aandacht, zoals je ook een gillend autoalarm niet kunt negeren. Onze stille denkers, intellectuelen, dichters en filosofen maken geen schijn van kans om boven die herrie uit gehoord te worden. De introverte mens wordt gewoonweg overspoeld.

In een-op-eensituaties – de extraverte versus de introverte mens – blaast de introverte mens de aftocht. Wanneer we met een kletskous worden geconfronteerd, trekken we ons geestelijk terug. We laten de woorden over en langs ons heen stromen terwijl we ons stilletjes in onszelf terugtrekken. Op een groot, drukbezocht feest zoeken we een plekje buiten het tumult, blij als iemand even een bezoeker komt brengen, maar je zult ons niet zien opspringen om met de polonaise mee te doen.

Toch is het niet zo eenvoudig als je naar het grote plaatje kijkt. We zijn slechts een klein radertje in het geheel – vaak wel een belangrijk – wier bijdrage vaak over het hoofd wordt gezien of onderschat. Een succesvolle film schrijven we toe aan de acteurs, niet aan de scenarioschrijvers. Een boek is tegenwoordig pas succesvol als het wordt verfilmd; pas als een verhaal geluid maakt, wordt het gewaardeerd. Realityshowberoemdheden verdienen een veelvoud van bibliothecarissen. (Niet dat bibliothecarissen geen extraverte mensen kunnen zijn.) Wat is denk je de verhouding tussen

wereldberoemde klassieke musici en wereldberoemde jonge meiden die kunnen dansen, een beetje kunnen zingen en er halfnaakt goed uitzien? Extraverte mensen staan graag in het middelpunt van de belangstelling en weten hoe ze dat voor elkaar moeten krijgen.

Waarmee niet is gezegd dat er geen extraverte schrijvers of introverte acteurs bestaan. Een van de meest extraverte schrijvers die ik ken is een ghostwriter, daarvoor moet je in iemand anders' hoofd kunnen kruipen en die persoon in jezelf laten leven. Dat lijkt me ondraaglijk. Er is gewoonweg niet genoeg ruimte in mijn hoofd voor iemand anders. En introverte filmsterren zoals Julia Roberts worden al snel beroemd wanneer ze zich extravert voordoen; acteren, erop los kletsen in talkshows, op de rode lopers verschijnen. Vervolgens zullen deze introverte filmsterren – zodra dat kan zonder hun carrière op het spel te zetten – zich terugtrekken in hun goed beschermde leventje, waarin ze heel goed onder controle houden wie hen wanneer en hoe zien. Johnny Depp is hier een goed voorbeeld van. Buiten het witte doek laat hij zich nauwelijks in het openbaar zien.

In zekere zin is dit allemaal prima. Introverte mensen houden er nu eenmaal niet van veel ogen op zich gericht te hebben. Maar het kan ook frustrerend zijn, bijvoorbeeld wanneer we iets te zeggen hebben maar niet willen schreeuwen.

Hoe breken we door die lawaai-barrière heen?

Ik herinner me ooit een interview te hebben gelezen met Marlon Brando, die vertelde over hoe hij zijn personage in *The Godfather* neerzette. Brando zei dat hem was opgeval- len dat machtige mensen zacht praten, en Don Corleones kalme en vrijwel onhoorbare spreekstem is bepalend voor het personage. Als Corleone spreekt, moet je stil zijn om hem te kunnen verstaan. Wat kunnen we van Don Corleone leren (wat niets met moorden te maken heeft)? Dat stilte haar eigen kracht heeft als we er gebruik van weten te maken.

Introverte mensen zijn hun stem aan het vinden, en hoewel ieder van hen stil is, zal de stilte veel luider klinken wanneer je ze allemaal bij elkaar zet. In plaats van Amerika te overschreeuwen, moeten we vastberaden en consequent onze waarheden uitspreken. We beginnen met de mensen die het dichtst bij ons staan, tegen wie we zeggen wat we willen zeggen en wie we zijn, net zolang tot het tot ze doordringt. We verontschuldigen ons niet meer en sluipen niet meer weg als we een feestje willen verlaten. We duwen terug, zachtjes, wanneer iemand onze aard probeert te vernederen. Je hoeft niet altijd iets hard te zeggen om gehoord te worden, zolang je het maar consequent blijft zeggen. Met één introvert mens tegelijk zullen we er uiteindelijk voor zorgen dat Amerika ons hoort.