



# NIET STOREN AUB!

Niet alle controllers hebben dezelfde denkstijl. Sommigen zijn meer gericht op details, anderen blinken uit in objectiviteit of communiceren helder. De één kan beter met veranderingen omgaan dan de ander. Toch is er één opvallende gemeenschappelijke eigenschap: uit Amerikaans onderzoek blijkt dat 75 procent van de controllers hoog scoort als het gaat om introversie. Dit is opvallend omdat uit onderzoeken onder de Nederlandse bevolking blijkt dat 22 procent introvert is. Hoog tijd om het begrip 'introvert' eens onder de loep te nemen.

**D**eze uitslag wekt de indruk dat de meeste controllers het liefst alleen op hun kamer zitten met de deur dicht. Is dit waar? Introvert is niet hetzelfde als stil, onbenaderbaar of naar binnen gekeerd, evenals extravert niet hetzelfde is als luidruchtig en duidelijk aanwezig zijn. Bij introvert en extravert gaat het om de instelling van het bewustzijn, niet om hoe een persoon handelt. Ons bewustzijn stelt zich op een bepaalde manier in ten opzichte van de buitenwereld, de context. Deze instelling heeft te maken met de manier waarop we ons aanpassen aan deze werkelijkheid. Carl Gustav Jung onderscheidt twee instellingstypen: introvert en extravert. Volgens Jung gaat bij de introvert de meeste psychische energie naar de binnenwereld en bij de extravert gaat deze energie naar de buitenwereld. Niemand is uitsluitend introvert of uitsluitend extravert.

Het gedrag van een persoon komt voort uit veel psychische factoren. Het is soms lastig te herkennen of je met een introvert of een extravert te maken hebt of met iemand die ertussenin zit. In het ideale geval wordt je gedrag en de daaruit voortvloeiende handelingen bewust gestuurd door het ego (je eigen ik), maar dit is bij de meeste mensen niet het geval. Het is meestal een onbewust proces. Het enige criterium op grond waarvan we iemand als introvert kunnen karakteriseren is wanneer hij zijn handelen en beslissingen laat afhangen van de wijze waarop hijzelf subjectief de wereld ervaart. Bij de introvert ligt de maatstaf der dingen in de eigen gevoelsbeleving ervan (in zichzelf dus) en bij de extravert ligt de maatstaf der dingen in de wereld buiten zichzelf. Er is een grote variatie in de intensiteit ervan. Je hebt zware en lichte gevallen. De zware varianten worden vaak ver-

Tekst: Marjan Kemperman

Marjan Kemperman is coach, trainer en directeur Project Control Online bv ([www.projectcontrolblog.nl](http://www.projectcontrolblog.nl))

## De stem van de introverte controller

oorzaakt door psychische disbalans. Idealiter zou je bewust moeten kunnen schakelen tussen introvert en extravert. De introverte mens is ingesteld op zijn subjectieve beleving van de wereld om hem heen. Hij refereert aan zijn eigen gevoel. Vertrouwt op zijn intuïtie. Hij past zich niet als vanzelfsprekend aan feiten aan die voor een extravert objectief en vaststaand zijn. Soms wordt introverte mensen tegendraadsheid, dwarsheid en onaangepastheid verweten, maar het is gewoon zo dat hij zich niet of moeilijk conformeert als hij het er van binnen niet mee eens is. Uiterlijke factoren geven nooit de doorslag voor beslissingen of handelingen. Hoe vaststaand een feit ook lijkt, het enige wat voor een introvert telt is hoe hij dat feit ervaart. Voordeel voor de introvert is dat hij altijd in contact kan blijven met de dingen die echt bij hem horen en zich kan ontwikkelen in de lijn met de dingen die hem echt boeien. Zijn binnenwereld gaat niet op slot.

### Stille wateren...

De diepte van het gevoel van een introvert laat zich alleen vermoeden, maar niet duidelijk doorgronden. Dit maakt deze mensen vaak stil en moeilijk toegankelijk, omdat men zich als een kruidje-roer-mij-niet voor de brutaliteit van de buitenwereld kan terugtrekken, om eerst de diepe achtergrond van het gebeurde of de situatie te doorvoelen. Als bescherming keert de introvert negatieve gevoelens naar buiten of reageert hij onverschillig.

Introverte mensen hebben wat meer tijd voor de dingen nodig. Zij zullen elk nieuw gegeven in hun leven in eerste instantie afwerend bejegenen en er eerst aan moeten wennen door het innerlijk af te tasten. Voor deze gereserveerdheid is er in onze extraverte maatschappij doorgaans weinig begrip. Soms zal het gezien worden als verminderd enthousiasme, maar let op; het kan schijn zijn. Wellicht is de introvert met meer loyaliteit en inspanning met zijn taken bezig dan een extraverte collega die zichzelf mooier positioneert. Een introvert heeft doorgaans een wat onbenaderbare uitstraling. Je moet niet te veel aan zijn wereld rammelen. Hij wil liever met rust gelaten worden en de dingen die hij belangrijk vindt zelf uitzoeken. Deze wat meer gesloten houding komt voort uit het feit dat hij tijd wil hebben om te bepalen hoe hij op de dingen zal reageren. Hij zal ook wat vaker 'nee' zeggen (soms bij voorbaat al), omdat hij echt overtuigd moet zijn van zijn eigen innerlijke noodzaak om dingen te willen veranderen

### Het eeuwige gepeins

Ook de hersenen van introverten en extraverten verschillen van elkaar. Het introverte brein is altijd actief, ook als de introvert zichzelf ontspant. Binnen het introverte brein

is, in tegenstelling tot bij de extraverten, minder activiteit in de zintuiglijke gebieden. Zij zijn dus minder met hun omgeving bezig maar meer met hun rijke binnenwereld. Ze leven meer in hun hoofd en hun gevoel. De buitenwereld is een factor waar de introvert behoedzaam mee omgaat. Door de drukte in hun hoofd wordt het teveel aan prikkels van buitenaf ook weleens te veel. De introvert laadt zichzelf op als hij alleen is.

Introverten hebben een sterk ontwikkelde intuïtie. Dit innerlijke voelen laat zich vaak moeizaam vertalen naar woorden. Je zult een introvert ook vaak zien zoeken naar woorden.

### Werk aan de winkel

De evenwichtige introvert kan een prettig mens zijn voor zijn omgeving, die anderen ruimte geeft om te leven, vooral omdat hij die ruimte zelf zo waardeert. Hij is geen egoïst, maar wel een individualist, met gemeenschapsgevoel. Hij wijst uiterlijke invloeden niet af, maar ze zijn voor hem geen maatstaf. Hij zal grenzen niet zonder meer accepteren, maar is daardoor nog geen wetsovertreder. Voor de introvert ligt de maatstaf der dingen in zichzelf. Hij zal eerst reflecteren, dan pas antwoorden. Het is belangrijk dat hiervoor de tijd en ruimte geboden wordt in onze jachtige maatschappij.

Door de afstand van de gevestigde orde en de heersende waarden en normen is de introvert vaak een autonoom denkende persoonlijkheid die soms verrassend creatief uit de hoek kan komen. Een hele belangrijke voorwaarde is wel dat hij zichzelf onder ogen durft te zien. Voor iemand die zichzelf als toetssteen gebruikt is het essentieel, om zichzelf te blijven ontwikkelen. Hij moet zorgen voor persoonlijke groei en te eenzijdige keuzes vermijden, zodat hij niet doorschiet in zijn introversie. Een doorgeschoten introvert isoleert zich en wordt eenzaam en cynisch. De introvert zal, wil hij psychisch gezond blijven oog voor de wereld moeten krijgen en houden. Het ontwikkelpunt voor deze mensen is zich meer openstellen voor anderen en 'samen doen'.

Ja, de introvert zit het liefst alleen op zijn kamer, uit toewijding, omdat hij dan alle aandacht op zijn werk kan richten. Het liefst gaat hij de diepte in en niet de breedte, met specifieke kennis en oog voor details. Een introvert is wel een teamspeler, hij doet het alleen op zijn eigen wijze.

### Meer lezen

- » *Psychologische typen*, Carl Gustav Jung (uitgebreide en volledig herziene versie)
- » *Jungs psychologische typen in de praktijk*, dra. Karen M. Hamaker-Zondag