

Verlegen zijn is  
niet cool, terwijl  
introversie dat  
ineens wel is.  
Waarom lukt het  
de timide mens  
dan niet zijn  
imago van zich af  
te schudden?

tekst MARGOT C. POL

illustraties CLAUDIE DE CLEEN

# Sorry dat ik besta

**MOGEN WE NOG VERLEGEN ZIJN?** Volgens een artikel in de Britse krant *The Guardian* liever niet. Verlegenheid is 'a word to be whispered, these days'. Rond dezelfde tijd schreef de website Lindanieuws er een artikeltje over. Groot nieuws: knikkende knieën en klotsende oksels wanneer een vreemde je aanspreekt, kunnen ook voordelen hebben. Tenminste: 'mogelijk'.

Het zijn maar voorbeelden, want eigenlijk weten we al lang dat verlegenheid geen begerenswaardige eigenschap is. Een kleuter die zich achter een tafelpoot verstopt is misschien nog wel schattig, maar daarna is dat gedrag niet meer normaal. Kletsen op de buurtbarbecue, het woord nemen tijdens een vergadering, socializen op de bedrijfsborrel: wie dat eng vindt, beschouwen we in deze hoogtijdagen van de spontaniteit eigenlijk als een beetje zielig. Verlegenheid is dan ook niet iets waar de mens graag voor uitkomt. Het is gewoon niet cool.

**Maar sinds kort** is er iets fascinerends gaande: de introvert, ook een stille, teruggetrokken persoon, is populair geworden. En de introvert is helemaal niet zielig, maar houdt van het alleen-zijn. Sinds Susan Cain in 2012 het boek *Quiet* schreef, weten we dat het brein van de introverte mens anders in elkaar zit dan dat van de extravert, waardoor

introverten minder bevrediging halen uit externe prikkels en juist meer uit hun interne belevingswereld.

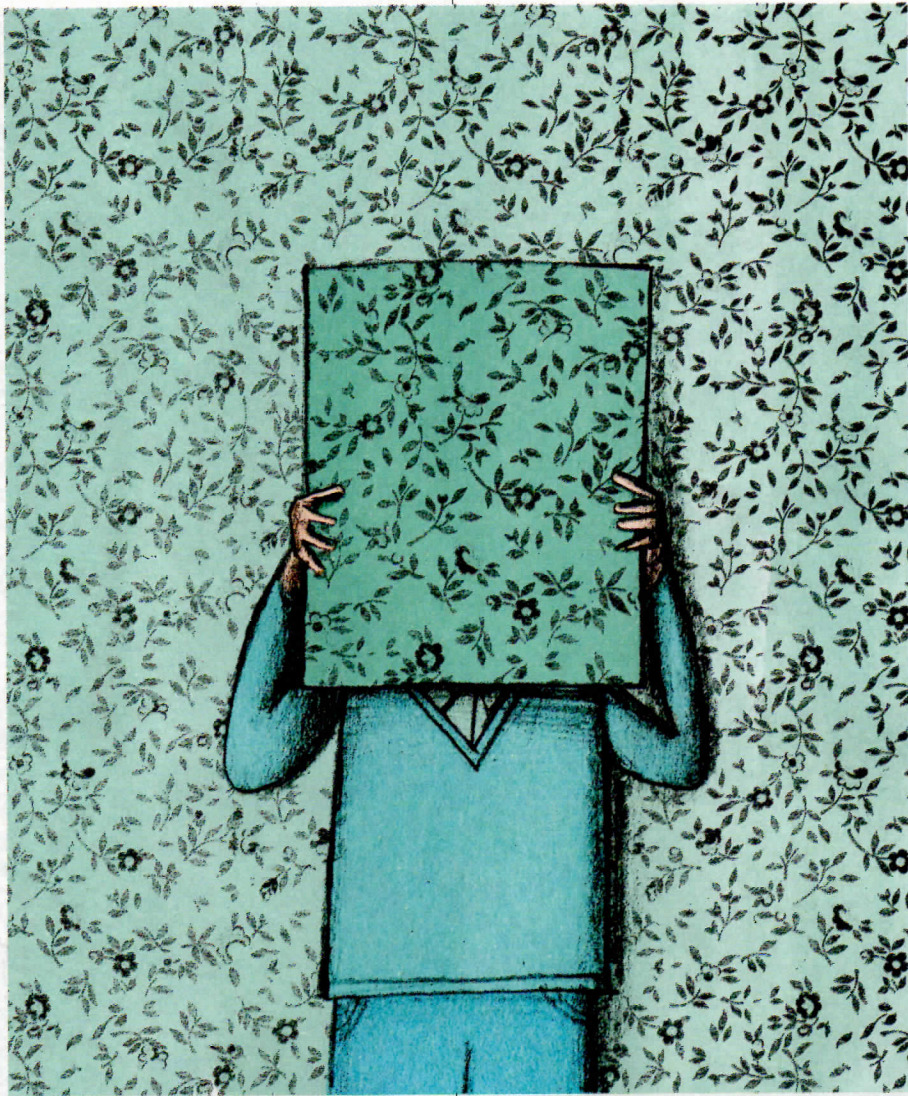
Een introvert haalt zijn energie niet uit het gezelschap van anderen, maar laadt zich op door soloactiviteiten. Naar een receptie of feestje gaan, staat voor een introvert zo'n beetje gelijk aan naakt over Times Square lopen, schreef *The Huffington Post* begripvol. Helemaal waar!, reageerden de lezers – ja, de introvert komt graag voor zijn eigen introversie uit. Er volgden boeken door en voor de doelgroep (*De kracht van kwetsbaarheid*, *De kracht van stille mensen*), tientallen websites en blogs (*Quiet revolution*) en testjes op psychologiewebsites.

Misschien is die populariteit niet zo gek, zeggen experts: sinds de opkomst van de televisie leven we in een extreem extraverte wereld en daar beginnen we langzaam genoeg van te krijgen. Sommige psychologen geven de op prikkels beluste extravert zelfs de schuld van de bankencrisis: met een introvert aan de macht was het nooit zover gekomen. Met andere woorden: de stille, teruggetrokken introvert is sinds een paar jaar wél cool. Zou het de verlegen mens dan eindelijk ook lukken?

**Want een derde van de mensheid** mag introvert zijn, uit de Stanford Shyness Survey blijkt dat minimaal 40 procent verlegen is, zegt de Britse hoogleraar Joe Moran (46). Hij schreef *Shrinking Violets: A field guide to shyness*, een wetenschappelijk maar luchtig boek over verlegenheid. En hij heeft recht van spreken. Als er vroeger iemand op de deur van de cultuurhistoricus klopte, deed hij niet open. Ging de telefoon, dan nam hij niet op. Moran omschrijft zichzelf als een klassiek geval van 'very, very shy'. Het maakte hem tot een buitenstaander, een observator die het dagelijkse leven dat aan hem voorbijtrekt, bestudeerde en



Introversie  
is een  
karaktertrek  
om trots op  
te zijn,  
verlegen-  
heid een  
karakter-  
fout



Als er echt  
zo veel  
mensen  
verlegen  
zijn,  
waarom  
horen we  
er dan zo  
weinig  
over?

beschreef in boeken. Boeken over introversie en schaamte waren er genoeg, vond hij, maar een studie over de vele vormen van verlegenheid miste hij nog.

**Hij schrijft over de** 19de-eeuwse hertog van Portland die een tunnelstelsel van 24 kilometer lang onder zijn paleis liet bouwen om op wandelingen zijn personeel niet tegen te hoeven komen. En over de schrijfster Agatha Christie, die op een feest te harer ere werd geweigerd door de portier en niet durfde te zeggen wie ze was, om daarop stilte in de lobby te blijven zitten – Joe Morans boek staat vol met teruggetrokken en soms haast onzichtbare mensen. 'Bijna iedereen heeft er wel eens last van', vertelt de hoogleraar met zachte, beschaafde stem aan de telefoon. (Interviewservaart hij als minder vervelend dan gewone telefoongesprekken: dan weet hij tenminste wat er van hem wordt verwacht.) Ja, ook de mensen van wie je het niet zou verwachten, zijn verlegen: die overschreeuwen of verbergen het. De Franse oud-president Charles de Gaulle sprak bijvoorbeeld zelden, maar hij had zichzelf geleerd om het weinige dat hij zei, in prachtige, literaire volzinnen te verwoorden, waardoor hij

niet verlegen, maar erudiet overkwam. Als er echt zoveel mensen verlegen zijn, waarom horen we er dan zo weinig over? Het is een lastig gevoel om onder woorden te brengen, denkt Moran, en tja, stille, verlegen mensen praten dus niet over hun verlegenheid. Lachje. 'I suppose.'

**'Je bent verlegen als je** een bepaalde angst ervaart in sociale contacten en de neiging hebt om die uit de weg te gaan', verheldert sociaal psycholoog Pieter Dijkstra (47). In 2011 schreef ze een boek met technieken om van verlegenheid af te komen. Makkelijk is dat niet: verlegenheid is een *self-fulfilling prophecy*, zegt ze. Iemand die denkt dat hij buiten de groep valt, zal zich zo onzeker gaan voelen dat hij er ook daadwerkelijk buiten valt. Te veel nadenken lijkt sowieso een vervelend onderdeel van verlegenheid. Toen de wetenschap in de jaren zestig onderzoek begon te doen

naar sociaal ongemak, concludeerde de Engelse psycholoog Michael Argyle dat extraverten gelukkiger zijn, puur omdat ze ervan uitgaan dat andere mensen hun gezelschap gezellig vinden en dus wordt het ook gezellig. Verlegen mensen vrezen juist dat niemand ze leuk zal vinden. Dat klopt niet helemaal: 'De vrolijke, sociale mensen zijn een stuk minder populair dan ze denken en de teruggetrokken, verlegen mensen zijn veel minder onpopulair. Maar over het algemeen zitten de teruggetrokken types dichterbij de waarheid.' (Waarna de extraverte psycholoog zijn arme patiënten aanraadt op Schots volksdansen te gaan: tijdens zo'n overzichtelijke dans zouden ze ongedwongen hun sociale vaardigheden kunnen oefenen.)

**Het is ook lastig te begrijpen,** voor iemand die zelf niet verlegen is. Dus nu de introverte mens ineens lijkt te worden geaccepteerd, waarom zouden verlegen mensen dan niet profiteren van het momentum? 'Ik kom niet naar je feestje, ik heb wat tijd voor mezelf nodig,' klinkt al veel beter dan 'ik kom niet, want ik durf niet'. Waarom noemen verlegen mensen zichzelf voortaan niet gewoon introvert? Zo veel verschil is er toch niet?

Nou, wel dus. En opvallend genoeg zijn het juist de stille, teruggetrokken introverten die het niet eens zijn met die vergelijking. 'Verlegenheid is niet hetzelfde als introversie!', roepen vele boze, introverte bloggers vanachter hun veilige computer. Ja, verlegen en introverte mensen zijn allebei stil, rustig en blijven vaak op de achtergrond, maar dat maakt verlegenheid en introversie nog niet hetzelfde. 'Ik denk dat ik een verlegen introvert ben', reageert een mannelijke lezer op een online-artikel over introversie. 'Ik heb een voorkeur voor rustige plekken, maar ik ben ook timide. Gelukkig leer ik nu trots te zijn op mijn introversie en dat helpt me ook langzaam van mijn verlegenheid af te komen.' Helaas: het lijkt erop dat verlegenheid altijd het jongetje zal blijven dat met gym als laatste wordt gekozen, zelfs nu z'n stille vriendjes wel populair zijn geworden.

**'Ik lees ook liever een boek** dan dat ik naar een feestje ga.' Marco Schoonhoven (50) loopt even naar een ruimte waar niemand zit. Niet dat hij zijn vrijwilligerswerk als secretaris bij de Vereniging van Verlegen Mensen (VVM) verbergt voor zijn collega's bij het pensioenfonds, maar de aandacht erop vestigen hoeft nu ook weer niet. Pas toen z'n verlegenheid zijn werk als actuaire in de weg begon te staan, volgde hij een cursus bij de VVM, en daarna nog een. Doordat hiërarchie grotendeels uit ons werk is verdwenen, is het minder makkelijk je als verlegen mens te verschuilen, denkt hij. 'Als werknemer moet je op de eerste dag al 'je' zeggen tegen de baas. Iedereen wordt geacht zichzelf te laten zien en zo z'n bijdrage te leveren, en mensen die harder roepen dan anderen worden meer gewaardeerd.'

Zelf vond Schoonhoven het al lastig om collega's aan te kijken tijdens het praten en actief klanten benaderen was helemaal vreselijk. 'Toen heb ik een andere baan gezocht.' Nu is hij nog steeds een beetje verlegen, maar dankzij de cursussen van de VVM kan hij wel beter omgaan met situaties op en in verband met zijn werk. Ja, de aandacht voor introversie kan verlegen mensen óók goeddoen, denkt hij. 'Net als met autisme en adhd: hoe meer kennis, des te meer begrip.' Maar de vereniging omdopen in de Vereniging van Introverte Mensen? Nee. 'Ik zie introversie niet als een probleem, terwijl ik mijn verlegenheid wel zo ervaar.'

Herkenbaar voor Joe Moran, de verlegen auteur: 'Boeken over introversie vertellen de lezer dat hun brein nu eenmaal zo werkt. Ze kunnen dus wel sociaal doen, maar ze willen niet. Daarom zou de wereld zich aan hen moeten aanpassen. Bij verlegen mensen ligt het anders: die willen graag sociaal zijn, alleen kunnen ze het niet.' En dat zien we als sociaal mankement. Eentje waardoor veel extraverte mensen zich ook nog eens ongemakkelijk voelen, want waarom doet die stille zo raar, en wie zegt dat er onder dat gesloten uiterlijk geen arrogante kwal of seriemoordenaar schuilgaat? Geen wonder dat verlegen mensen niet met de introverten mee mogen spelen: introversie is een karaktertrek om trots op te zijn, verlegenheid is een karakterfout. Iets waaraan gewerkt moet worden, in Amerika sinds een paar jaar desgewenst zelfs met medicijnen als prozac. Onzin, vindt psycholoog Dijkstra. Juist introverten kunnen met hun zelfverkozen terughoudendheid nors overkomen. 'Introversie en extraversie zijn voor 50 procent aangeboren, dus in plaats van als introvert te denken: ik ben nu eenmaal zo, kun je jezelf best aanleren wat meer sociale prikkels te tolereren.' Verlegenheid kan daarentegen wel charmant zijn, vindt ze – en is altijd nog aantrekkelijker dan iemand met een grote bek.

Joe Moran wil geen *cheerleader for shyness* zijn. Hij benadrukt het een paar keer vriendelijk doch dringend: verlegenheid hoeft van hem niet te worden gevierd, zoals introversie. In het beste geval maakt verlegenheid iemand tot een geïnteresseerde buitenstaander, zoals zanger Morrissey van The Smiths of kunstenaar Laurence Stephen Lowry. 'Was ik niet eenzaam geweest,' zei die ooit, 'dan was mijn werk nooit ontstaan.' Maar het kan ook de andere kant opgaan: in het slechtste geval leidt het tot zelfverheerlijking of zelfmedelijden. In plaats van het te omarmen, raadt Moran aan om je eigen verlegenheid te onderdrukken, voor zover mogelijk. 'Uiteindelijk is het gevoel een buitenstaander te zijn helemaal niet zo bijzonder. De werkelijk bewonderenswaardige daad is te blijven proberen contact te maken met anderen, hoe ontmoedigend het ook kan zijn om iets te doen waarin je niet goed bent.' Verlegenheid, concludeert hij, is gewoon onderdeel van het leven, net als roos: niet per se leuk, maar ook niet onoverkomelijk.

Roos op je schouders – nee, verlegenheid zal nooit zo populair worden als introversie. Verlegen mensen zijn doorgaans te bescheiden om zichzelf in boeken en online tot hype te maken. Overigens wel gezien op internet: een stripje over het vieren van de eerste nationale feestdag van de verlegen mens: Shy Pride. Er kwam niemand opdagen. ←