

SOPHIA DEMBLING

Het hart van stille mensen

Introvers zijn
en de liefde

'Voor iedereen die ooit
worstelde tussen de wens
thuis te blijven en het
verlangen om uit te
gaan en een partner
te vinden.'

Susan Cain,
auteur van *Stil*



Over het boek

Sophia Dembling, auteur van *De kracht van stille mensen*, heeft een herkenbaar boek geschreven voor introverte mensen die alleen zijn koesteren, maar ook verlangen naar verbondenheid. Want als je introvert bent, kunnen daten en relaties aangaan een behoorlijke uitdaging zijn: van het zoeken naar potentiële partners en keuvelgesprekjes tijdens een eerste afspraakje, tot een balans vinden in een relatie en toe durven geven aan je wens soms alleen te zijn.

Ze geeft onder meer advies over hoe je op een goede manier energie steekt in de zoektocht naar een partner, hoe je om kunt gaan met uitgaan of daten als onbekenden aanspreken niet jouw ding is, en ze geeft antwoord op de vraag: ga je voor de uitdaging (een extraverte partner) of kies je voor het comfort van een introverte partner?

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, waaronder *The Wall Street Journal*. Eerder schreef ze het boek *De kracht van stille mensen*.

Reacties op het boek

'Voor iedereen die ooit worstelde met het conflict tussen de wens thuis te blijven en het verlangen om uit te gaan en een partner te vinden. Een boek over de menselijke hang naar liefde.' – Susan Cain, auteur van *Stil*

Van dezelfde auteur

De kracht van stille mensen

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

Het hart van stille mensen



Introvert zijn en de liefde



Oorspronkelijke titel

Introverts in Love

© 2015 Sophia Dembling

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Perigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Vertaling

Annoesjka Oostindiër

Omslagontwerp

DPS Design & Prepress Services

Omslagbeeld

iStock

© 2016 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0758 6

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, 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 verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de 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, die het fijn vindt dat ik niet zoveel praat,
maar me er soms, zo nodig, aan herinnert
dat ik mijn zin moet afmaken.

Inhoudsopgave

Inleiding ... 11

Waarom *De kracht van stille mensen?*

DEEL I

Om er te komen, moet je wel weten waarnaar
je op weg bent ... 17

Wat verwacht je van een relatie?

Soort zoekt soort, of trekken tegenpolen elkaar aan? ... 19

Kun je beter op zoek gaan naar een introvert of een extravert
persoon?

Vijf redenen waarom introverte mensen je van het zijn ... 24

Vijf redenen waarom een extravert vriendje of vriendinnetje
zo fijn kan zijn ... 27

Extraverte mensen stralen, introverte mensen gloeien ... 31

Wat voeg jij toe aan het datingspel?

Houden van wie je hebt? Of kiezen voor degene van wie je
houdt? ... 37

Hoe je door mee te gaan met de stroom in de verkeerde relatie
kunt belanden

Zit jezelf niet zo in de weg ... 42

Redenen waarom je over je eigen introversie kunt struikelen

Tijd voor de liefde, of misschien toch niet ... 47

Ruimte in je leven scheppen voor een ander

Eén is niet per se het eenzaamste getal ... 50

Sommige mensen zijn gewoon beter af als single

DEEL II

Waar is de liefde? En dan? ... 55

Ontmoeten, daten, een band aangaan

Zeg gewoon 'ja' ... 57

Want je gaat de liefde niet in je woonkamer vinden

Glimlach van binnenuit ... 61

De kunst van benaderbaar overkomen

Mensen, mensen, overal mensen ... 65

Contactgelegenheden in het dagelijks leven

Feestjes ... 69

Leuk of niet, mogelijkheden te over

Hoe meer zielen, hoe meer 'misschien' ... 74

Wat groepsactiviteiten te bieden hebben

Liefde in je woonkamer ... 80

Internetdaten

Verstop je je hier wel vaker? ... 87

Hoe versier je een introvert persoon?

Gewoon komen opdagen ... 93

Hoe versier je een extravert persoon?

Wees niet bang voor de eerste date ... 97

Strategieën om de spanning van zo'n eerste afspraakje te verminderen

Voor het beste resultaat, maak je een plan ... 102

Vorbereidingen treffen voor een goed eerste afspraakje

Reclame is zo gek nog niet ... 109

Je introversie aan de man (of vrouw) brengen

Zeg het! ... 114

Hoe zeg je dat je wat ruimte nodig hebt?

Pas op! ... 117

Soms kun je maar beter doorlopen

DEEL III

De rustige weg naar *happy ever after* ... 125

Van daten naar een relatie

Ik hou van je, maar bel me alsjeblieft niet ... 127

Communiceren over communicatie

Ik zie je op de bank ... 134

Lang leve de rustige lol

Joepie! Lang leve de lol met extraverte mensen ... 140

Hoe houd je de fuifnummers bij?

Wanneer wordt genoeg te veel? ... 146

Gezelschap versus afzondering voor introverte stellen

Als twee mensen gezellig is, drie tot hoofdpijn leidt

en je je bij vier op het toilet wilt verstoppen ... 151

Leren omgaan met de behoefte aan gezelschap van je extraverte partner

Gered door de extraverte partij! ... 155

Hoe je extraverte partner je door sociale gelegenheden heen kan loodsen

Wat kan vluchten toch heerlijk zijn ... 159

Tijd voor jezelf inbouwen

Misschien gaat het vanzelf weg als ik het negeer ... 164

Introverte mensen en conflicten

Hé jij daar, laat me met rust! ... 169

Introversie en extraversie in de clinch

Het moet wel liefde zijn ... 176

Introverte mensen over dat ene speciale gevoel

Het laatste woord is nooit het laatste woord ... 180

Meer lezen over relaties ... 183

Dankwoord ... 185

Register ... 187

Inleiding

Waarom *De kracht van stille mensen*?

Liefde is ingewikkeld. Het is iets universeels, maar tegelijkertijd ook iets heel erg persoonlijks. In zekere zin is niemand een expert in de liefde, maar in een bepaald opzicht is iedereen dat toch ook weer wel. Uiteindelijk komt liefde voor iedereen op hetzelfde neer. Dat kan niet anders, luister maar eens naar het getokkel van al die liefdesliedjes, met steeds dezelfde universele akkoorden. En toch is liefde voor ieder van ons ook weer anders – hoe vaak heb je niet een stel gezien van wie je je hebt afgevraagd hoe *dié* twee bij elkaar konden blijven.

Introversie en extravertie zijn maar twee kleine facetten die ieder van ons maken tot wie we zijn. Ieder mens is een rijke, ingewikkelde hutspot van allerlei karaktertrekken en eigenaardigheden, van aanleg en opvoeding, van verwachtingen en dromen, en van allerlei irritante gewoontes. Uiteraard zijn de basisregels voor een gezonde, geslaagde relatie zowel voor introverte en extraverte mensen als iedereen daartussenin hetzelfde: communicatie, compromissen en wederzijds respect. Datzelfde geldt voor de redenen die ertoe leiden dat een relatie strandt. De precieze details kunnen verschillen, maar de algemeen geldende principes gaan voor iedereen op.

Maar als we dat allemaal al weten, waarom dan toch een boek uitsluitend voor *én* over introverte mensen en de liefde?

Nou, allereerst omdat introversie soms in tegenspraak kan lijken met op zoek zijn naar liefde en die vervolgens ook vinden. Omdat we gewoon wat minder zichtbaar zijn dan extraverte mensen. En *als* we

al zichtbaar zijn, raken we minder snel bevriend met iemand die we niet kennen.

‘Ik ontmoet minder mensen dan mijn vrienden omdat ik over het algemeen liever thuisblijf en me stort op iets wat me echt interesseert, zoals lezen of gamen,’ zegt Taylor, een introverte alleenstaande schrijver van zeventwintig jaar. ‘Op feestjes ben ik niet zo goed in me mengen in een gezelschap. Als ik met vrienden ben gaat dat soms beter, want dan kan ik het “aanzetten” en zonder me ongemakkelijk te voelen met zo’n beetje iedereen praten, maar ik doe het niet vaak.’

En dat niet alleen, maar wanneer een introvert persoon iemand ontmoet die hij of zij wel leuk vindt, moet diegene heel wat overwinnen om wat voor eerste stap dan ook te zetten. Ray-Mel, een zestigjarige introverte kunstenaar, vertelt dat hij zo kapot was van die paar keer dat hij uit zijn comfortzone stapte en iemand had aangesproken om vervolgens te worden afgewezen, dat hij besloot dat het het risico niet waard was. ‘Na een tijdje leek het me beter maar gewoon achterover te leunen en rustig te wachten tot iemand mij benaderde in plaats van andersom,’ vertelt hij. ‘Alleen resulteerde dat dus wel in lange, inactieve periodes.’ (Gelukkig ontmoette Ray-Mel uiteindelijk de voor hem ideale extraverte partner, maar daarover later meer.)

Daar komt ook nog eens bij dat we door onze toch al beperkte energievoorraad voor contact met anderen érgens de fut vandaan moeten zien te halen om op zoek te gaan naar liefde. Hoe ontmoet je een potentiële partner als het soms sowieso al best lastig is om je onder de mensen te begeven? Hoe val je op als je veel liever een beetje op de achtergrond blijft?

En dan is er nog de vraag of het waarschijnlijker is dat je als introvert persoon de liefde zult vinden bij een extraverte partner die bruisende energie aan je leven toevoegt. Of misschien toch eerder bij een introvert persoon met wie je lekker gezellig kunt chillen?

Misschien dat je jezelf dat nooit expliciet hebt afgevraagd, maar deze vragen hebben je zoektocht naar de ware wel degelijk beïnvloed.

Daar blijft het bovendien niet bij. Wanneer je eenmaal iemand hebt gevonden, speelt je introversie op weer heel andere manieren een rol. Hoe stel je je hart open voor een ander, terwijl je tegelijk-

tijd trouw blijft aan de introverte eigenschappen die je tot een eenzellig persoon maken? Hoe vind je de balans tussen het samenzijn waarnaar je verlangt en het alleen-zijn dat je nodig hebt, zonder eventuele misverstanden of een ander te kwetsen? Hoeveel telefoontjes en appjes op een dag zijn voor jou te veel?

Voor veel mensen is een nieuwe liefde iets wat je volledig in beslag neemt, maar voor sommige introverte mensen weegt zelfs een nieuwe vlam niet op tegen die behoefte aan alleen zijn. John, een gescheiden ingenieur van negenenvijftig, worstelt met de uitdaging om ‘vast te blijven houden aan zijn introversie en autonomie in een wereld waarin afhankelijkheid in een relatie juist wordt aangemoedigd’. Drew, een alleenstaande jurist van vierendertig, zegt dat iedere vrouw met wie hij uitgaat op den duur onvermijdelijk gaat klagen dat hij niet voldoende tijd voor haar heeft. ‘Hoeveel tijd heb je dan nodig?’ vraagt hij zich af. ‘Elke dag? Nou, dat kan ik dus niet.’ Zou het kunnen dat sommige mensen gewoon niet in de wieg gelegd zijn voor een langdurige relatie? Daar ga ik het ook over hebben.

Je zult in dit boek uitspraken en meningen van allerlei introverte mensen lezen: van singles en echtparen, gescheiden mensen, hetero’s, homo’s en zelfs iemand die zichzelf als polyamoureuus omschreef. Zij vertelden me over het zoeken naar en vinden van een geliefde, over hun relaties – zowel de fijne als lastige momenten – over wat ze hebben en wat ze willen, waar ze gelukkig van worden en hoe ze nog gelukkiger zouden kunnen zijn. Ik heb gesproken met introverte mensen die een relatie hadden met een extraverte partner en met introverte mensen die iets met een mede-introvert hadden. Ik heb zowel gesproken met pasgetrouwde stellen als met mensen die al héél wat jaartjes samen waren.

Waarom heb ik niet met extraverte mensen gesproken? Nou, omdat ik denk dat die extraverte lieden al voldoende van zich hebben laten horen, of het nu degenen zijn die we zelf kennen of de extraverte personen die, zeker tot voor kort, het openbare debat domineerden. Want een van de dingen waar extraverte mensen nu eenmaal erg goed in zijn, is van zich laten horen.

Bovendien is het me sinds ik in 2009 voor het eerst over introversie

schreef wel duidelijk geworden dat veel introverte mensen niet wisten dat ze introvert waren totdat ze erover lasen en hoorden wat andere introverte mensen te zeggen hadden. Het enige wat ze wisten, was dat ze zich nogal zonderling voelden en dat ze maar al te vaak te horen kregen dat ze het verkeerd aanpakten in het leven en anders zouden moeten zijn.

Introversie is sindsdien nogal een 'hot' onderwerp en introverte mensen zijn lekker op een leercurve aan het surfen en aan het uitvogelen wie ze zijn en hoe ze in de wereld staan. Mijn eerste boek, *De kracht van stille mensen: introvert zijn in een drukke wereld*, was voor introverte mensen een algemene gids voor het leven en ik heb van héél veel introverte mensen gehoord dat het hielp om hun eigen behoeften te erkennen, te accepteren en te verwoorden. Datzelfde hoop ik nu voor introverte mensen en liefdesrelaties te doen. Hoewel ik de fouten die introverte mensen kunnen maken in hun relaties met een extravert persoon zal bespreken, is dit boek voor introverte mensen bedoeld en gaat het ook over hen. Uiteraard staat het extraverte mensen vrij om dit boek te lezen, maar je zult hun verhalen hier dus niet aantreffen.

Het zou goed kunnen dat je instemmend knikt bij het lezen van sommige zaken die aan de orde komen, andere dingen werpen misschien een nieuw licht op een bepaald aspect van jezelf of van je relatie, en weer andere onderwerpen zouden je vooral aan het denken kunnen zetten. En dat is prima. Zoals dat voor elk advies geldt: neem de dingen over waar je iets mee kunt en vergeet de rest gerust. Het is niet mijn bedoeling om met dit boek een toverformule voor een gelukkige relatie te geven (kon ik dat maar, wat zou ik dan rijk zijn!), maar kwesties te benoemen die je in jouw zoektocht naar *happy ever after* zou kunnen overwegen.

Ben je bezig met de zoektocht naar de ware, dan hoop ik dat dit boek je helpt om de eigenschappen te identificeren die aansluiten bij jouw specifieke stijl van introversie. Daarnaast hoop ik dat dit boek je helpt om het gesprek aan te gaan over wat je als introvert persoon nodig hebt en dat het gemakkelijker wordt om dat aan te kaarten door het besef dat je niet de enige bent die zich zo voelt en te horen

hoe anderen daarmee omgaan. Het is een routekaart voor hoe je binnen de context van een intieme relatie ruimte kunt maken voor jouw behoefte aan alleen zijn, over afspraakjes buiten de deur tegenover thuisblijven en over hoe we met conflicten omgaan. Weten dat er helemaal niets mis is met jouw instelling over dat soort zaken en dat je echt niet de enige bent, zal je, hoop ik, het zelfvertrouwen geven om mensen die je proberen te veranderen of te vernederen uit je leven te bannen.

Heb je al een relatie, dan liggen veel van de kwesties die hier aan de orde komen misschien al achter je, maar misschien ook niet. Zo nee, dan zouden sommige dingen in dit boek je een andere kijk kunnen geven op een probleem dat steeds weer opduikt of iets waar je je ongemakkelijk bij voelt, of het nu gaat om iemand die 's ochtends al tegen je aan kletst of eventuele schuldgevoelens omdat je af en toe gewoon even wat tijd voor jezelf nodig hebt.

Het is niet mijn bedoeling om hier met definitieve antwoorden te komen, maar eerder om enkele relevante kwesties waar je tegenaan kunt lopen, te verhelderen. Het fijne aan een relatie waarin je openlijk over dingen kunt praten en respect hebt voor elkaar is dat je, wanneer die kwesties eenmaal zijn benoemd, er ook aan kunt werken. En zo begin je aan en blijf je op de weg naar een lang en gelukkig leven samen.



DEEL I



**Om er te komen, moet je wel weten
waarnaar je op weg bent**

Wat verwacht je
van een relatie?

Soort zoekt soort, of trekken tegenpolen elkaar aan?

Kun je beter op zoek gaan naar een introvert
of een extravert persoon?

De relatievraag die me het vaakst gesteld wordt, is deze: is een relatie tussen twee introverte mensen het best omdat ze snappen hoe de ander in elkaar zit? Of zijn introvert-extravertstellen gelukkiger omdat ze elkaar juist goed aanvullen?

Het onbevredigende antwoord op beide vragen luidt ‘ja’.

Want ja, soort zoekt soort, en ja, tegenpolen trekken elkaar ook aan. Het hangt er gewoon helemaal van af.

‘Getrouwd zijn met een extravert persoon leverde heel wat stress op,’ zegt Tone, een gepensioneerde vrouw van drieënveertig jaar. ‘Qua sociaal leven hadden we nooit dezelfde behoeften en ik moest mezelf elke dag forceren om te voldoen aan mijn partners behoefte aan gezelschap en dingen doen waarvan hij vond dat we ze samen moesten doen.’

Tone is inmiddels getrouwd met een introvert iemand en vindt dat een verademing. ‘Hij snapt mijn behoeften en hoe ik denk, omdat hij hetzelfde voelt. Voor het eerst van mijn leven voel ik me vanbinnen rustig.’

Tyler is achttwintig, werkt als hoofd Technische Dienst in een kerk en vond uitgaan met een introverte vrouw daarentegen maar lastig. ‘In een menigte of wat voor sociale setting ook moet ik zo’n beetje alle zeilen bijzetten om mijn hoofd boven water te houden. Dan lukt het echt niet om ook nog als babysit op te treden voor iemand die zo’n gelegenheid niet aankan. Eén van de twee oké, maar niet allebei.’

De vrouw met wie hij uiteindelijk vijf jaar geleden is getrouwd ‘zou nog vrienden kunnen worden met een steen’, vertelt hij, en dat is deels wat hij zo aantrekkelijk aan haar vond. ‘Ik stond echt versteld van hoeveel vrienden ze had en hoeveel energie ze in die vriendschappen stak,’ vervolgt hij. ‘Volgens mij had ik daar ergens ook wel bewondering voor.’

Van de introverte mensen met een relatie die ik sprak was de verdeling ongeveer fiftyfifty: de ene helft betrof stellen van twee introverte mensen en de andere helft had een extraverte wederhelft. Bij de paar gescheiden introverte mensen die ik heb gesproken was de verdeling eveneens min of meer gelijk: sommige waren gescheiden van introverte partners, andere van extraverte.

Maar wat betekent dat nu voor ons? Dat we in dat vage, grijze gebied zitten van ‘dat hangt ervan af’ tussen enerzijds soort zoekt soort en anderzijds die tegenpolen die elkaar aantrekken. Want hebben we het over het type mens op wie we vallen, dan blijkt dat introversie en extraversie misschien niet eens echt een rol spelen. Psycholoog Glenn Geher oppert naar aanleiding van eigen onderzoek dat we vaak voor een geliefde kiezen die lijkt op de ouder van het andere geslacht, en dat het persoonlijkheidskenmerk van extraversie (want dat is wat psychologen meten – introverte mensen zijn volgens hun definitie personen die laag scoren op extraversie) geen grote rol speelt bij je partnerkeuze of huwelijksgeluk. Factoren als vriendelijkheid en emotionele instabiliteit (neuroticisme) lijken belangrijker te zijn.

Dr. Helen Fisher heeft bovendien ontdekt dat er geen verband bestaat tussen introversie/extraversie en de slagingskans van een relatie. Fisher is als biologisch antropoloog haar hele carrière al bezig met het onderzoeken van de biochemische basis van romantische aantrekkingskracht. Ze is het brein achter de vragenlijst van de grote Amerikaanse datingsite Chemistry.com. In haar boek *Waarom hij? Waarom zij? Begrijp je persoonlijkheidstype en vind de juiste partner* vertelt ze over haar onderzoek naar menselijk gedrag, aantrekkingskracht en de chemische stoffen in onze hersenen. Daarbij kijkt ze met name naar de waarden en activiteit van dopamine, serotonine, testosteron en oestrogenen.

Volgens Fisher leiden verschillende combinaties van deze stoffen tot vier persoonlijkheidstypen die de basis van aantrekkingskracht vormen. Om haar bevindingen enigszins te simplificeren komt die wet van aantrekkingskracht neer op de volgende vier overkoepelende persoonlijkheidstypen die biologisch bepaald zijn: de Verkenner (iemand die onder meer impulsief en avontuurlijk ingesteld is), de Bouwer (traditioneel en familiegericht), de Regelaar (logisch en analytisch) en de Onderhandelaar (fantasierijk en intuïtief).

Introversie en extraversie komen in de beschrijvingen van deze vier typen niet voor. ‘Dat aspect van iemands persoonlijkheid speelt geen doorslaggevende rol bij romantische aantrekkingskracht,’ aldus Fisher. (Valt het je op dat ze het over ‘doorslaggevend’ heeft? Met andere woorden, het zóú een rol kunnen spelen, maar het is aan jou of het om een bijrol of een van de hoofdrollen gaat.) Introverte mensen bij wie de Verkenner het dominante type is, zouden zich aangetrokken kunnen voelen tot extraverte mensen, omdat die hen uit hun comfortzone trekken, terwijl introverte Bouwers zich eerder aangetrokken zullen voelen tot andere Bouwers, die het fijn vinden om zich samen thuis in te graven.

Aan beide soorten relaties kleven zowel risico’s als voordelen. Zo zouden introverte mensen kunnen merken dat ze voortdurend moeten vechten om de benodigde ruimte voor zichzelf op te eisen wanneer ze een relatie aangaan met een extraverte partner die dat niet aanvoelt. Dat is een van de redenen waardoor Johns huwelijk strandde. ‘Mijn vrouw begreep nooit echt goed waarom ik was zoals ik was, waarom ik naar een rustig hoekje op zoek ging en mezelf op een feestje afzonderde, of me soms terugtrok als ze in een van haar “ik wil aandacht van je!”-buien was,’ vertelt hij. Hoewel John het probeerde uit te leggen en haar zelfs boeken aanraade, bleef zij zich gekwetst en niet geliefd voelen, bleef hij zich gestrest voelen, en zo donderde het hele zaakje uiteindelijk in elkaar.

Een ‘dubbel’ introvert stel zal net zo goed met uitdagingen te maken krijgen. Veel introverte mensen die ik sprak bekenden dat ze conflictmijgend waren, wat zo zijn nadelen heeft. Als twee introverte mensen buitengewoon passief zijn of de neiging hebben erg veel over

dingen na te denken – iets waar ze toch al vatbaar voor zijn – kunnen ze vast komen te zitten in een soort vreemde staat van schijndood. Paul, een bouwkundig ontwerper van zesenvestig, vindt het net als zijn vriendin met wie hij al twintig jaar samen is, lastig om knopen door te hakken en dus, zo vertelt hij, ‘blijft er veel liggen. Zo zijn we al twintig jaar samen en nog steeds niet getrouwd. Volgens mij ligt dat voor een niet onbelangrijk deel aan onze introversie.’

Dan is er natuurlijk ook altijd nog het risico dat twee introverte mensen zich sterk terugtrekken en dat dit isolement geen van beiden goeddoet. Mijn man en ik zijn allebei introvert, hoewel hij in iets mindere mate dan ik. Hij heeft op zijn werk de hele dag met mensen te maken, terwijl ik in mijn eentje werk. Aan het eind van de dag wil hij gewoon lekker rustig thuis zijn en hoewel ik misschien juist nét naar iets sociaals snak, is het dan vaak gemakkelijker om gewoon lekker naast hem op de bank te ploffen. Je zou thuisblijven mijn ‘standaardsetting’ kunnen noemen, maar soms zou ik stiekem willen dat een van ons tweeën iets extravertter was, omdat we dat extra duwtje in de rug allebei best kunnen gebruiken.

Niet dat er iets mis is met huismussen, hoor – als jij je daar prettig bij voelt. Ed is vijfenvestig en studeert milieubiologie. Hij trouwde in 2012 met de eveneens introverte zesenvestigjarige Rebecca, een grafisch ontwerper en kleinkunstenaar. Ze zijn een intens gelukkig kluizenaarsstel. ‘We wonen heerlijk afgelegen op het platteland. Vrienden en familie moeten dus wat moeite doen om er te komen, wat onaangekondigde bezoeken ontmoedigt,’ vertelt Ed. ‘Ik kan via mijn studie mijn behoefte aan sociaal contact grotendeels bevredigen, zij via haar werk, en wij allebei via allerlei sociale netwerken.’

Waar het op neerkomt, is dat er dus geen goed of fout is en geen toverformule voor wat betreft introversie en de liefde. Iedereen heeft andere wensen en behoeften, en het beste wat we kunnen doen is onze eigen persoonlijke wensen en sterke en zwakke punten herkennen en respecteren, en dan vervolgens op zoek gaan naar de partner die daar het best bij aansluit.

John D. Mayer schrijft in zijn boek *Personal Intelligence: The Power of Personality and How It Shapes Our Lives*: ‘Of je jezelf nu in een

relatie of carrière probeert in te passen, het valt niet te vergelijken met een stekker in een stopcontact steken – daarvoor zijn we namelijk te veelzijdig. Nee, het is eerder alsof je een tuba in een plunjezak probeert te proppen.’ Onze persoonlijkheid heeft allerlei vormen, hoeken en lastige losse eindjes, maar met een beetje inspanning en wat handigheid biedt die tas voldoende plek voor dat alles.

De wegen van Cupido’s pijl zijn ondoorgrondelijk en niemand kan met zekerheid voorspellen wiens hart hij zal treffen. Maar ben je introvert en heb je nog geen relatie, dan kan het geen kwaad om even na te denken over wat je liever wilt: iemand die je er mee op uit neemt, of iemand die zich in je grot bij je voegt. Heb je al een relatie, dan helpt dit boek je misschien om de raakvlakken tussen jouw introversie en de persoonlijkheid van je partner te zien en daar oog voor te hebben (en indien nodig aan te passen). Hoewel je natuurlijk meer bent dan alleen je introversie, is het wel een belangrijke eigenschap en voor velen van ons geldt bovendien dat die eigenschap er nu pas mag zijn.