

UITGETEST

'IK WIL MEZELF LEREN ACCEPTEREN ZOALS IK BEN'

De meeste mensen kennen me als een energiek en extravert persoon. Toch voelt dat vaak niet 100 % authentiek. Er zit namelijk ook een introvert stuk in mij, een kant die ik zelden laat zien uit angst om gekwetst te worden. *Personal coach* Hilde Mariën helpt me verder op weg naar mezelf.

TEKST NATHALIE WILLEMS

Ik heb een groot netwerk, leg vlotjes nieuwe contacten en pas me gemakkelijk aan aan de omgeving waarin ik me bevind. Maar eigenlijk vertoef ik niet graag in grote groepen en kan ik snel overweldigd geraken door een drukke of luide omgeving. Ik zoek al een tijdje naar een manier om beter met die schijnbaar tegenstrijdige stukken van mezelf te leren omgaan en mezelf volledig te leren accepteren zoals ik ben wanneer ik in contact kom met Hilde Mariën. Hilde is een *personal coach* die mensen helpt met onder andere het verbeteren van

hun zelfbeeld. Bij onze eerste kennismaking kom ik te weten dat Hilde een aantal jaren geleden zelf een gelijkwaardig proces heeft doorgemaakt, om vanuit haar introversie naar buiten te klimmen en sterker in haar schoenen te leren staan voor grotere groepen. Het geeft me meteen een veilig gevoel én een aanknopingspunt: Hilde kent duidelijk de gevoelens waar ik mee worstel. Ze vraagt me om wat meer over mezelf te vertellen, over hoe ik was als kind. Ik zeg dat ik - in tegenstelling tot wie ik vandaag ben - eerder een rustig type was, een gevoelig en idealistisch meisje dat bij voorkeur in een boom zat met een boek. Maar



doorheen de jaren ben ik dat gevoelige stuk gaan harden met een expressievere, meer extraverte laag.

EEN EXTRAVERTE INTROVERT

Hilde knikt begrijpend en gaat verder in op het verschil tussen introversie en extraversie. Daardoor ontdek ik dat ik niet alleen een zwart-witidee blijf te hebben over beide profielen maar dat het onmogelijk is om mezelf in één vakje te stoppen. 'Introversie is een spectrum', licht Hilde toe. 'De meeste mensen hebben een voorkeur voor een van beide en hebben bijgevolg meer introverte of extraverte eigenschappen. Maar iedereen heeft ook eigenschap-

pen van de andere kant. Vele hebben een mooie mix, wat ambivert wordt genoemd. Afhankelijk van de omstandigheden kan het ene stuk zich dan ook meer profileren dan het andere.' Op zich geen probleem, maar waar ik het me moeilijk mee maak is door een waardeoordeel te koppelen aan wat introversie en extraversie in mijn ogen is. Introversie zie ik al snel als kwetsbaar, als geen mening durven hebben en over je heen laten lopen. Maar Hilde leert me dat dat niet meer is dan mijn persoonlijke overtuiging, die zich door de jaren heeft gevormd en mijn waarneming heeft gekleurd. Introversie heeft niks te maken met

verlegen of stil zijn maar wordt bepaald door waar je je energie haalt. Introverte mensen laden hun batterij weer op door even alleen te zijn en tijd te nemen om hun indrukken te verwerken. Hilde doet me inzien me dat introversie bijgevolg geen zwakte is maar gewoon een manier om met dingen om te gaan. Ze adviseert me *Stil* van Susan Cain te lezen, een boek dat een pleidooi houdt voor introversie en de voordelen aantoonde van stil zijn in een wereld vol lawaai.

THE BIG FIVE

Met die boekentip kan ik zeker iets, en ook de inzichten die ik vandaag ver- >>>

>>> worven heb geven me stof tot nadenken. Maar ze roepen ook meer vragen op, want hoe komt het dan dat ik zo'n groot netwerk talent heb terwijl introverten een voorkeur hebben voor sociale interactie met kleinere gezelschappen of in een-op-eengesprekken? Daarvoor neemt Hilde het *big five*-profiel erbij, een persoonlijkheidsmodel dat vijf karaktertrekken onderscheidt. Het eerste is extravertie, dat in deze context de mate weergeeft waarin een persoon behoefte heeft aan contact met anderen. Verder bestaat het *big five*-model uit inschikkelijkheid, zorgvuldigheid, emotionele stabiliteit en openheid voor ervaringen/ideeën. Op dat laatste blijkt ik heel hoog te scoren, en dat verklaart meteen hoe het kan dat iemand die ongeveer evenveel 'introverte' kenmerken heeft als extraverte toch een groot netwerk en een agenda vol activiteiten kan hebben. Openheid slaat immers op het op zoek gaan naar nieuwe ervaringen. Mensen die hoog scoren op die schaal zijn nieuwsgierig en hebben een rijke fantasie, terwijl mensen die lager scoren eerder *down to earth* zijn en zich het liefst bezighouden met de feiten in het hier en nu.

ZWART EN WIT

Wat ik vooral interessant vind is het kenmerk sensitiviteit. Als je laag scoort op die eigenschap word je als

stabiël omschreven. Emotioneel stabiele mensen zijn tevreden met zichzelf, ontspannen en weinig emotioneel. Ikscoor echter torenhoog, en dat verklaart veel ... Ik ben hoogsensitief en zuig de energie uit mijn omgeving op als een spons. Inschikkelijkheid slaat op hoe iemand zich meestal gedraagt: meegaand en hulpvaardig of eerder competitief en weinig flexibel? Zorgvuldigheid tot slot heeft betrekking op het feit of een persoon georganiseerd en doelgericht te werk gaat of eerder ongestructureerd en doel-

'Er is geen goed of fout en ik beslis nog altijd zelf welk stuk van mezelf ik wanneer aan het woord laat'

loos. Die twee kenmerken zijn voor deze coachingsessie niet zozeer van toepassing, dus daar gaan we vluchtig over. We naderen het einde van de sessie en Hilde vraagt me of ik wat meer duidelijkheid heb gekregen over wie ik ben. Ik begrijp nu dat het voor mij belangrijk is om mezelf niet meer als zwart/wit te zien maar als zwart én wit. Ja, ik heb een grote sensitiviteit en dat maakt dat ik anderen goed kan aanvoelen. En ja, ik kan soms ook erg in dat extraverte stuk zitten, maar ik kan niet ontkennen dat dat stuk me al op veel vlakken in mijn leven vooruit heeft geholpen. De kunst is nu om die stukken te accepteren als onderdelen van mezelf zonder er een waardeoordeel aan te koppelen. Er is geen goed of fout en ik beslis nog altijd zelf welk stuk ik wanneer aan het woord laat. En daarmee zijn we terug bij het begin: wie ben ik? Er is nog veel onontgonnen terrein maar ik heb wel het gevoel dat ik weer een paar puzzelstukken heb toegevoegd aan het totaalplaatje, en voor nu is dat weer even voldoende.

MEER INFO

Hilde Mariën is een *personal coach* gespecialiseerd in stressbeheersing, burn-out, het maken van keuzes en de verbetering van je zelfbeeld. Je kan bij haar terecht voor coaching, individuele opleidingen en trainingen. www.hildemarien.be