

‘Ik ben tientallen meisjes voorbijgelopen omdat ik geen woord durfde te zeggen,’ zei Alexander De Croo vorige week in Humo. Is het dan tóch waar, dat introverten muurbloempjes zijn? Ook deze week vertellen drie introverte landgenoten hoe het er in hun hoofd aan toegaat, waarom ze gek worden van smalltalk en wat er toch zo fijn is aan op een podium staan. ‘Ik ben al drie keer van kapper veranderd: ze blijven maar vragen hoe het met me gaat.’ **EVELIEN ROELS / FOTO'S JOHAN JACOBS**

## **STIJN BAERT** **‘ALCOHOL HELPT ME’**

Stijn Baert (40) is professor arbeidseconomie aan de UGent. Hij schuift geregeld aan in programma's als ‘De afspraak’ en ‘De tafel van Gert’.

**HUMO** Ik zal ons gesprek maar niet beginnen met de vraag hoe het met je gaat. Dat is een vraag die je haat, en waarvoor je ooit zelfs eens van kapper bent veranderd.

**STIJN BAERT** (lacht) «Drie keer zelfs! Ik hou echt niet van die vraag. Smalltalk kost me energie. Na een vergadering of een receptie ben ik volledig leeg. Ik klap dicht als ik het gevoel heb dat iemand me een vraag stelt waarop hij het antwoord eigenlijk niet wil weten. En dat kan bij de kapper weleens gebeuren. Ik vraag me vaak af of wat ik zeg de mensen wel interesseert. Als je bij de kapper iets vertelt, maar de volgende keer precies dezelfde vraag krijgt, dan weet je dat hij er niks van heeft onthouden.

»Tegenwoordig ga ik er anders mee om. Als iemand me vraagt hoe het gaat, is mijn antwoord: ‘Op een schaal van 0 tot 10?’ Of: ‘Wat wil je weten? Hoe het beroepshalve met mij gaat? Of in mijn privéleven?’»

**HUMO** Schrikken mensen niet van zo'n antwoord? Ze verwachten wellicht iets zoals: ‘Goed, en met jou?’

**BAERT** «Introversie wordt vaak verward met arrogantie. Mensen denken: die econoom kan

het op tv goed uitleggen, maar nu ik hem tegenkom, heeft hij geen zin om iets te zeggen.

»Misschien is dat het voordeel aan mijn outing als introvert: hopelijk begrijpen mensen nu dat ik soms wat afstandelijk overkom, maar dat dat níét is omdat ik me te goed voel. Ik heb een hekel aan snobisme.

»Een outing als introvert houdt ook een gevaar in, heb ik gemerkt. Je wentelt je sneller in je lot. Ik voel dat ik nu nog minder geneigd ben om m'n best te doen bij de kapper: ‘Ik heb uitgelegd dat ik introvert ben, dus men moet het maar aanvaarden.’ Terwijl je moet blijven zoeken naar een goed evenwicht tussen je eigen energiepeil en vriendelijkheid voor de buitenwereld.»

**HUMO** In Humo noemde je jezelf ooit ‘sociaal geconstipieerd’.

**BAERT** (lacht) «Ik voel gewoon niet de nood om constant nieuwe mensen te leren kennen of nieuwe ervaringen op te doen. Zulke dingen zijn slopend voor mij. Maar als ik dan toch iemand leuk vind, is mijn drang haast onstuitbaar, in die mate dat mensen denken dat ik hun beste vriend wil zijn, of dat ik verliefd ben. Omdat het plots zo overweldigend is. Ook dat is voor mij een dimensie van introversie: áls het gevoel er is, wordt het snel nogal groot. Het maakt me ook erg loyaal. Als iemand echt voor me kiest, zal ik er alles aan doen om die persoon dubbel zoveel terug te geven.



»Onze westerse maatschappij is heel extravert. Het lijkt zelfs een na te streven ideaal: ‘Kijk eens hoe wild sociaal ik ben!’ Introversie is eerder afwijkend. Maar er beweegt wel iets. Er bestaan intussen stiltekapsalons, waar je in alle rust van je kapbeurt kunt genieten. Want op zich is een kappersbezoek wel fijn. Ik focus me op het gevoel van koud en warm water, en van de tondeuse, om tot rust te komen – ik ben een aanhanger van mindfulness.»

**HUMO** Zijn er nog zaken waar je als introvert tegenaan loopt?  
**BAERT** «Een tijd geleden nam ik deel aan een bijscholing. De docent gooide iets in de groep, wij moesten het per twee bespreken in een rollenspel en iemand moest de uitkomst voorstellen aan de groep. Dan klap ik volledig dicht. Net zoals ik bleek wegtrek wanneer mensen voorstellen om ter kennismaking een koffie te drinken, of als ze tijdens een vergadering dingen herhalen.»



# ‘Ik zou geen relatie kunnen hebben met iemand die ook introvert is’

De anderen voelen dan aan dat ik me niet helemaal geef en dat ik het gesprek snel wil afronden.

»Tegelijk match ik wel goed met extraverten. Ik zou geen relatie kunnen hebben met iemand die ook introvert is.»

**HUMO** Omdat jullie elkaar te veel zouden versterken?

**BAERT** «Ja. Introversie valt vaak samen met zwaarmoedigheid en angsten. Bij mij gaat het om de angst voor verlatting, ziekte, aftakeling, afwijzing. Extraverten brengen meer vrolijkheid, en dat kan ik enorm appreciëren. Ze nemen tijd en ruimte in die ik zelf liever niet invul.

»Het enige wat ik echt mooi vind aan ouder worden, is dat ik mijn angstmomenten almaar beter leer herkennen, zodat ik weet dat ze ook weer overgaan. Al zit samenleven met een vrolijke extravert daar voor veel tussen.»

**HUMO** Was het voor jou snel duidelijk dat je introvert bent?

**BAERT** «Als kind was ik in ieder geval vaak in gedachten verzonken. In de kleuterschool kreeg ik het label van de verstrooide professor, vanwege mijn afwezige blik. Ik was altijd aan het nadenken, in mezelf gekeerd. Al had ik toen wel af en toe extraverte momenten – ik herinner me mijn gesmaakte Willy Sommers-performance.

»Ik kon als kind ook honderduit vertellen. Dat is verdwenen, volgens mijn mama vanaf de puberteit. Dat is pijnlijk voor haar. We zien elkaar enorm graag, maar ik deel te weinig met haar, omdat ik geen grote verteller ben.»

**HUMO** Later ging je burgerlijk ingenieur studeren. Dat lijkt wel te passen bij iemand die vaak zit na te denken.

**BAERT** (*knikt*) «Op de ingenieursfaculteit liepen véél introverten rond – het cliché van de nerd komt ergens vandaan. Zelf had ik veel aanleg voor wiskunde. In de tweede kleuterklas kon ik al tot honderd tel-

► len. De andere kindjes kwamen daarnaar kijken. Ik weet nog hoe dubbel dat toen al voelde: ik wilde die kennis wel etaleren, maar ik hoefde niet per se met iedereen vriendschap te sluiten.

»Ik denk dat nogal wat introverten een wiskundig talent hebben, en dus in een ingenieursstudie terecht komen. Nu, ingenieurs passen wiskunde vooral toe om technische problemen op te lossen, terwijl ik me liever toeleeg op menswetenschappelijke problemen, zoals in de economie. Dat heb ik daarna gestudeerd, en op die faculteit liepen duidelijk meer extraverten rond. Ze waren ook beter gekleed (*lacht*).»

**HUMO Tijdens je doctoraat verbleef je een tijdje in het buitenland. Ging dat je goed af?**

**BAERT** «Nee. Ik zag het niet zitten, maar ik voelde dat het belangrijk was om carrière te maken. Ik ben uiteindelijk naar Amsterdam gegaan, zo dicht mogelijk bij huis. Ik heb er de hele tijd alleen op mijn kamer tje zitten te werken. Ik had mijn onderzoek dus net zo goed thuis kunnen doen.»

**HUMO Had je meer kansen gekregen als extravert?**

**BAERT** «Vast wel. Dan zou ik nu andere dingen doen, denk ik. Nog meer internationaal samenwerken. Maar ik ben op mijn manier ook heel productief. Ik heb een megafoon gevonden in de media, ik kan mijn kennis delen.»

**HUMO In programma's als 'De afspraak' lijkt je altijd ontspannen te zijn. Verrassend, voor iemand die zo introvert is.**

**BAERT** «Ik moet me inspannen om een lezing te geven of in een tv-programma te zitten. Een beetje de uitvergroete, energieke versie van mezelf worden. Maar het heeft ook voordelen: dankzij de media bereik ik veel mensen in één keer.

»Mensen complimenteren me vaak met mijn heldere manier van communiceren. Dat komt volgens mij net

Stijn Baert: 'Introversie wordt vaak verward met arrogantie. Mensen denken: die eco-noom kan het goed uitleggen op tv, maar nu ik hem tegenkom, heeft hij geen zin om iets te zeggen.'



omdat ik introvert ben: ik denk op voorhand goed na over wat ik wil zeggen. Extraverten zullen misschien sneller het woord nemen en daardoor een minder samenhangende toelichting geven.»

**HUMO Je zei net dat je je vaak afvraagt of mensen je wel interessant vinden. Speelt dat op zo'n moment mee?**

**BAERT** «Nee. Ik ben vroeger erg onzeker geweest – ik denk niet dat ik vóór m'n 16de vaak heb gehoord dat ik een mooie jongen was, bijvoorbeeld. Maar van mijn capaciteiten was ik wel vrij snel overtuigd. Ik weet dat ze me bij 'De afspraak' of 'De tafel van Gert' niet uitnodigen uit beleefdheid: ze willen me omdat ik de zaken helderder kan uitleggen dan anderen, of omdat ik een standpunt durf in te nemen.

»Ik vind lesgeven aan grote groepen trouwens ook makkelijker. In kleine groepen maak je veel meer oogcontact.»

**HUMO In Humo's Tussen Hemel en Hel zei je: 'Een rum-cola zero of twee helpt me wat lossier te zijn in de omgang.'**

**'Een leven zonder alcohol zette een enorme rem op mijn sociale skills. Alcohol laat me deel worden van de gezelligheid'**

**BAERT** «Dat is nog altijd zo. Ik heb een tijdlang geen alcohol gedronken, omdat ik een sportdieet volgde. Ik miste het meteen. Een aperitief ontspant me en laat me deel worden van de gezelligheid. Een leven zonder alcohol zette een enorme rem op mijn sociale skills. Ik kwam in die periode amper buiten omdat ik dacht: ik ga te veel verzonken zijn in gedachten, mijn gezelschap gaat het niet leuk vinden.

»Intussen drink ik weer, maar ik ga er wel bewust mee om: maximaal zeven glazen per week.»

**HUMO Als je kon kiezen, zou je dan introvert of extravert zijn?**

**BAERT** «Ik denk iets tussen de twee in. Op het spectrum neig ik nu te veel naar de introversie. Het ergert me dat ik te veel opgesloten zit in mijn hoofd en te weinig in het leven sta. Ken je 'The Office'? De manager, Michael Scott (rol van Steve Carell, red.), is een theatrale man die niet erg bezig is met zijn werk, maar vooral met grapjes uithalen. Ik heb al

vaak gezegd: ik zou graag 10 procent van mijn efficiëntie willen inruilen voor 10 procent Michael Scott. Dat zou een mooie balans zijn.»

**BARBARA SARAFIAN 'DUITSE VERKOPER'**

Barbara Sarafian (55) is actrice, schreef het boek 'Mamy Blue' en zetelt als jurylid in 'De slimste mens'.

**HUMO Wat betekent introvert zijn voor jou?**

**BARBARA SARAFIAN** «Binnenblijven. Ik trek me geregeld terug om alles te verwerken wat ik heb waargenomen, alles wat onuitgenodigd is binnengekomen. Ik sleep die info mee naar mijn atelier, zoals ik mijn binnenste ook wel noem. Daar analyseer ik alles. Wat is er gebeurd, wat heb ik gedaan, heb ik iets geleerd, waar kan ik iets mee? Daarna doe ik de deur van mijn atelier weer dicht en laat ik het los.

»Ik herinner me een moment uit mijn kindertijd. Mijn moeder en ik liepen op het strand, en we zagen een heremietkreeft. Ik

vroeg mijn moeder: 'Waarom heeft hij een schelp als hij ook pootjes heeft?' 'Dat is een cocon waarin hij zich kan terugtrekken,' zei ze. Zo'n coconnetje heb ik ook nodig.»

**HUMO Stijn Baert was niet verbaasd te horen dat jij ook een introvert bent: 'Ze lijkt een flapuit te zijn, maar ik heb al gemerkt dat ze nooit zomaar iets zegt, dat haar woorden doordacht zijn.'**

**SARAFIAN** «Ik vind het fijn om mensen te horen zeggen dat ik introvert ben. Ik begrijp ook dat het anderen misschien wél verbaast, omdat ik een extraverte job heb. Ik vergelijk de dynamiek van mijn leven soms met een diablo. Soms ben ik naar binnen gekeerd, soms moet ik naar buiten. Als ik schrijf en denk is het naar binnen, als ik speel is het naar buiten.

»Dat ik extravert overkom, houdt een risico in. Ik heb een innerlijke boomgaard waar ik goed voor zorg. Ik snoei mijn bomen en waak over het fruit – ik wil niet dat er iemand zomaar ongevraagd een appel komt plukken. Maar omdat ik extravert overkom, denken mensen dat de poort altijd openstaat. Ik heb dat vroeger te veel toegelaten. Vóór ik iets kon zeggen, sleepten ze al een fruitmand aan. Dat laat ik niet meer gebeuren, ik vind dat zielsdiefstal.»

**HUMO Was je een introvert kind?**

**SARAFIAN** «Ja. Ik was een observator, dacht veel na. Mijn ouders vonden mij een overgevoelig kind, een *stilleke*. Maar mijn hoofd was heel hard aan het werken. Soms zei ik iets en dan waren ze verbaasd: 'Waar haalt ze dát nu!' Het leek uit het niets te komen, maar ik had daar dan al een tijdlang op zitten te broeden.

»Gelukkig hadden mijn ouders geduld, ze lieten me broeden. Dat is het belangrijkste wat ouders kunnen doen, denk ik. Geef je kind tijd, liefde en vertrouwen. Ga in tegen de verwachtingen van buitenaf: 'Jij hoeft helemaal niet te voetballen of naar de jeugdbeweging te gaan. Doe maar gewoon waar jij je goed bij

voelt.' Je vindt overal mensen die de tijd niet hebben genomen om zichzelf te leren kennen. Die de taal niet machtig zijn om zichzelf te benoemen. Omdat ze hebben geleerd dat ze zich ervoor moeten schamen als ze graag in hun hoofd vertoeven, als ze niet het jolige, extraverte kind zijn. Dat is niet goed, het leidt tot frustraties.»

**HUMO Speelde je toen al toneel?**

**SARAFIAN** «O, nee. Ik háátte theater. Ik was veel te verlegen. Met de school gingen we soms naar het jeugdtheater, en ik dacht telkens: daar wil je toch écht niet staan!»

**HUMO Je vertelde dat je onzichtbaar wilde zijn. Dat kon niet, omdat je met je familienaam automatisch uit de toon viel.**

**SARAFIAN** «Dat stoorde me. Ik had geen zin in dat soort aan-

dacht. Als kind wil je opgaan in de groep.»

**HUMO Alexander De Croo vertelde vorige week haast hetzelfde: ook hij wilde opgaan in het behang, en ook bij hem zat die familienaam in de weg.**

**SARAFIAN** (*knikt*) «Laat mij maar een vlieg op de muur zijn. Ik ben er niet. Tot ik er toch iets uitflap – dat is dan weer het andere stukje van mijn persoonlijkheid. Ik krijg een lachbui of ik hoor iets, en *páf*: ik reageer. Waardoor ik mijn onzichtbaarheid eigenlijk voor mezelf verpest.»

**HUMO Je vertelde in Humo dat je vroeger graag met je burens naar de kerk ging, en dat je nog altijd gevoelig bent voor religie.**

**SARAFIAN** «Ik ben vooral gevoelig voor het sacrale. Dat wordt snel geassocieerd met het christendom, maar voor mij gaat het dieper, het staat los

van wat de mens ervan gemaakt heeft. Ik wil vooral graag 'leeg' zijn, vanuit het vertrouwen dat alles zich vult en weer leegt. Verticaal leven, noem ik dat.»

**HUMO Hoe doe je dat?**

**SARAFIAN** «Bijvoorbeeld door te mediteren – wat méér is dan in kleermakerszit te gaan zitten. Mediteren is ordenen, de ui afpellen en naar de essentie gaan. Wat is de situatie? Is ze door mij veroorzaakt? Hoe ben ik betrokken? Ik orden alles tot ik in de kern van de ui zit. Ik zal iemand bijvoorbeeld nooit zomaar een klootzak noemen: misschien is hij een klootzak, maar met die gedachte neem ik geen genoegen. Ook dan wil ik naar de kern: waarom vind ik dat? Ik denk heel hard na over alles. Ook dat is eigen aan introverten.»

**HUMO Is het makkelijker om extravert te zijn, denk je?**

**SARAFIAN** «Ik weet het niet. Als ik rust heb in mijn hoofd, kan ik als introvert ook extravert functioneren. Als ik in 'De slimste mens' zit, heb ik er vertrouwen in dat ik de dingen zal kunnen zeggen die het programma op dat moment dienen. Dat moet, dat wordt van mij gevraagd. Ik moet beschikbaar zijn – en dat kan ik, die knop heb ik. Als er iets in mijn hoofd zit, kan ik dat parkeren. Ik zal ook nooit mijn privé-zaken of zielenroerselen meenemen naar een set. Als ik speel, zijn die weg.»

**HUMO Het leek je vroeger verschrikkelijk om op het podium te staan, zei je. Wat is er veranderd?**

**SARAFIAN** «Die schroom is lang gebleven, hoor. Noem het plankenkoorts. Ik weet nog exact wanneer dat veranderd is. Mijn moeder was bij mij blijven slapen en ze had haar camera mee. Ik begon onnozelen te doen: ik stak de was in en begon in het Duits een wasmachine te verkopen, of ik speelde een museumconservatrice



Barbara Sarafian: 'Ik zal nooit zomaar iemand een klootzak noemen. Misschien is iemand een klootzak, maar met die gedachte neem ik geen genoegen. Ik wil naar de kern: waaróm vind ik dat? Ik denk heel hard na over alles.'