

Mag het licht wit?

Voor hun werk staan deze BN'ers vol in de schijnwerpers, privé leiden ze het liefst een teruggetrokken bestaan. 'Sociaal wenselijk gedrag, daar doe ik niet meer aan.'

tekst: Ymke van Zwoll // foto's: Maarten Kools

ANGELA SCHIJF:
'Ik koop liever gewoon een kaartje voor een film dan dat ik op de rode loper moet schitteren'



IRIS HOND:

‘In een groep verlies ik de focus, dan maak ik me uit de voeten’

‘D e muziek vertaalt mijn innerlijke belevingswereld. Het is de puurste vorm om mezelf in uit te drukken. Ik ben graag alleen en functioneer het best in een rustige omgeving.

Het is niet het beeld dat je van mij krijgt in de media, maar mensen die mij echt kennen, weten dat ik heel introvert ben. Dat wil overigens niet zeggen dat ik verlegen ben. Ik maak snel contact, houd van gezelligheid. Als ik met de crew ben, iedereen zijn eigen ding doet en verder niets van mij verwacht, dan beweeg ik me gemakkelijk in een groep. Maar ik houd niet van verplicht gezellig doen of prietpraat, en een gesprek voer ik het liefst een-op-een. Een op twee lukt nog net, maar alleen als ik een connectie voel met de mensen met wie ik praat. Is de groep groter, dan word ik al snel onrustig, ik verlies de focus en maak me uit de voeten. Een etentje voor de crew? Ik organiseer het graag, maar ben zelf na het voorgerecht vertrokken.

Nu ik aan het toeren ben, laat ik me meer van mijn extraverte kant zien: op een podium terwijl iedereen naar mij kijkt. Vroeger had ik podiumvrees en vergat ik soms wat ik moest spelen, omdat ik zo bezig was met wat het publiek van mij vond. Tot ik besepte dat het niet om mij gaat, maar om wat de piano te vertellen heeft. Díé boodschap staat centraal.

Dat ik niet van grote groepen houd, zag ik lang als een belemmering. Ik vond mezelf saai omdat ik niet met vrienden meeding naar een festival. Maar inmiddels heb ik geleerd mezelf niet meer te veroordelen. Mede dankzij gesprekken met een psycholoog voelt het nu comfortabel om te doen wat goed voor me is. Ik zie in dat het geen zwakgebod is, maar juist een overwinning als je dicht bij jezelf blijft. Een les die me het afgelopen jaar heeft geholpen toen mijn naam in de roddelbladen verscheen en iedereen een oordeel over mij had. Juist in die periode was het belangrijk naar binnen te gaan en te beseffen dat hoe ik naar mezelf kijk het enige is wat telt.’

Pianiste en componiste Iris Hond (33) reist langs de theaters met de reprise van haar tour Home.

Ik was een extreem verlegen jongen die het liefst in een hoekje zat. Praten deed ik weinig, laat staan dat ik iemand tegensprak. Ik keek wel uit. Bij ons thuis werd een weerwoord afgestraft.

Op mijn achttiende verhuisde ik van Oekraïne naar Nederland. Het was alsof ik een klap in mijn gezicht kreeg. Hier had iedereen het hoogste woord. Terwijl ik ineengedoken luisterde naar wat de trainer te zeggen had, gaven mijn collega's hem een grote mond. Omdat ik de taal niet sprak en de grappen van de jongens niet begreep, trok ik me steeds meer terug. Mijn prestaties gingen achteruit en bij elke verloren wedstrijd nam ik alle schuld op me. Het holde me uit vanbinnen, tot ik besepte dat het zo niet langer kon. Als ik wilde slagen als voetballer – en als mens – dan moest ik uit mijn schulp kruipen. Natuurlijk wist ik dat ik niet in een extravert persoon kon veranderen, maar ik kon mezelf wél ontwikkelen en dingen leren die me zouden helpen bij het bereiken van mijn doelen.

Dat proces heeft zo'n drie jaar geduurd; een pittige periode waarin ik oefende om mezelf meer uit te spreken. Het heeft me veel gebracht: de in zichzelf gekeerde jongen is naar de achtergrond verdwenen. Ik kan nu met mensen praten zonder het gevoel te hebben dat ik niet interessant ben of er niet bij hoor. Ik heb meer zelfvertrouwen en durf mijn mening te geven. Wel zo handig als voorzitter van de Spelersbond, want ik moet voor die spelers opkomen.

Ook naar mijn vriendin Victoria spreek ik me meer uit. Wij zijn water en vuur. Zij is extravert en impulsief en dat kan behoorlijk botsen, maar we hebben balans gevonden. Zij telt wat vaker tot tien en ik leer woorden te geven aan mijn emoties. Vanbinnen zal ik altijd introvert blijven: het beklimmen van een podium voelt nog steeds als het beklimmen van de Kilimanjaro. Maar ik ga er wél staan.'

Voormalig profvoetballer Evgeniy Levchenko (42) heeft samen met Victoria Koblenko een zoon.

EVGENIY LEVCHENKO:
“Wilde ik als voetballer slagen, dan moest ik uit mijn schulp kruipen”

ANGELA SCHIJF:
“Mijn collega's voelen als familie, maar toch lunch ik liever alleen op de set”

De privé-Angela is introvert. Een goede luisteraar; mensen leggen snel hun zielenroerselen bij me neer. Ook andere bijbehorende eigenschappen kan ik afvinken. Tijdens de lunch op de set van *Flikken Maastricht*, bijvoorbeeld, zonder ik me af. Terwijl mijn collega's toch als familie voelen.

De actrice Angela is extravert. Die eigenschap is inherent aan mijn beroep en past mij ook. Althans, als ik een taak of doel heb. Op de première van een film waarin ik speel, gaat er een knop om; dan moet ik de film verkopen. Maar je ziet mij zelden op de rode loper als ik zelf niet in de film zit. Ik koop duizend keer liever gewoon een bioscoopkaartje. Soms, als het voor iemand belangrijk is dat ik kom, ga ik overstag. Zoals een tijdje terug, bij een balletvoorstelling van een vriendin. Maar na afloop wist ik niet hoe snel ik het feestgedruis moest ontvluchten. Ik was me extreem bewust van mezelf, alsof ik in een keurslijf zat en me niet vrij kon bewegen. Een gesprek aanknopen durfde ik niet. Daar zat toch niemand op te wachten? Uit schuldgevoel stuurde ik mijn vriendin een bloemetje. Ik zou het vreselijk vinden als mensen denken dat ik ze uit de weg ga omdat ik arrogant ben. Mijn introverte gedrag kan me in de weg zitten. Ik laat soms over me heen lopen en zou wat vaker met mijn borst vooruit mogen staan. Tegelijkertijd denk ik: hoezo? Ik hoef me niet meer te verantwoorden, niet meer te vechten tegen alles wat ik van mezelf vind. Wat dat betreft is ouder worden een zegen.

Vanaf mijn 15e, ik speelde in *GTST*, was alles openbaar. Tot ik besepte dat al die media-aandacht mij geen goed deed. Ik besloot weinig meer te delen en mijn kring klein te houden. Inmiddels probeer ik die juist weer iets te vergroten. Ik wil me blijven ontwikkelen, extravert zijn. En mezelf niet buiten de groep plaatsen. Dus heb ik me voorgenomen soms wél mee te gaan als collega's iets gaan drinken, ook al valt het me zwaar. Die pijn moet ik dan maar even doorstaan.'

Actrice Angela Schijf (41) heeft samen met haar man Tom Van Landuyt drie dochters. Het gezin woont in België.

NAZMIYE ORAL:
‘In een groepje val ik er al snel buiten’

De lockdown vond ik heerlijk. Mensen die honger hadden of zich eenzaam voelden, ik herkende me daar niet in. Ook de anderhalve meter past mij. Ik merk dat die afstand mijn natuurlijke habitat is. Ik krijg geen energie van feestjes of van “gezellig” met mensen samenzijn. Al die beweging voelt als ruis en ik heb voortdurend het gevoel dat iedereen wat van me wil. Opladen doe ik in mijn eentje; yoga en meditatie brengen me in contact met mezelf. Doe ik het een tijdje niet, dan word ik kriegel. Zie het als een tuin die niet goed onderhouden is; het onkruid moet worden gewied. Ook een serie kijken brengt mijn hoofd tot rust. Nu is dat op zich niets bijzonders, alleen kijk ik al drie jaar dezelfde serie, *Modern family*, telkens opnieuw. Ik ken elke zin en scène, hoor zelfs wanneer een acteur verkouden is. Het heeft met veiligheid te maken. Alsof ik bij vrienden op bezoek ben.

In een groepje val ik er al snel buiten. Ook als ik mensen goed ken, luister ik liever dan dat ik het woord neem. Ik ben de aanschouwer. Ik observeer. Als je niet van jezelf laat horen, ga je je op een andere manier verhouden tot een groep. In een-op-een contact voel ik me wel op mijn gemak, en dus heb ik – om te voorkomen dat ik dichtklap op het podium – mezelf geleerd het publiek als een eenheid te zien. Alleen met dat beeld voor ogen kan ik spelen. Maar na de voorstelling, tussen het publiek in de foyer, voel ik me ongemakkelijk. Ik weet dan niet wat ik moet zeggen.

Natuurlijk vind ik dat ik soms meer ruimte mag innemen, maar er is moed voor nodig om mezelf echt te laten zien. Als ik aangeef dat ik even niks te melden heb, loop ik het risico afgewezen te worden. Dat accepteren is wat ik nu leer in het leven. De weg daarheen is mooi en vraagt om beschouwing: ik vraag mezelf voortdurend af waarom ik iets wel of niet doe of zeg. Wat dat betreft gun ik de wereld, die overschreeuwd wordt door personen die maar wat roepen, meer introverte mensen met zelfreflectie.

Actrice en schrijfster Nazmiye Oral (51) heeft twee dochters.



Op de schaats spreken mijn benen. Zonder de schaats is het stil. Ik ben een man van weinig woorden, luister liever dan ik praat en lach eerder om de grap van iemand anders dan dat ik er zelf een maak. Alleen bij de paar mensen die ik goed ken, laat ik meer van mezelf zien. Het duurt een tijd voor ik me thuis voel bij iemand. Neem mijn ploeggenoten: ik ken ze al behoorlijk lang, maar voel me er nog steeds niet helemaal senang. Meestal bedank ik als ze vragen of ik iets met ze ga drinken. Ik ben liever op mezelf. Toch probeer ik me er vaker toe te zetten wél ja te zeggen. Al voelt zulk extravert gedrag onnatuurlijk en kost het me veel energie, het is belangrijk een ploegband op te bouwen.

Mijn introverte kant heeft er in het verleden weleens toe geleid dat mijn talent werd onderschat. Van Stille Willies wordt nu eenmaal minder verwacht dan van mensen die zich profileren. Maar door de jaren heen is mijn zelfvertrouwen gegroeid. Althans, in mijn vak. Daar laat ik me van mijn meest extraverte kant zien, bijvoorbeeld in interviews. Buiten de baan kan ik me nog behoorlijk onzeker voelen en twijfelen of anderen wel zitten te wachten op wat ik te zeggen heb. Al helpt ouder worden daar wel bij; het kan me steeds minder schelen hoe mensen over me denken. Mijn sterke, maar ook mijn minder sterke eigenschappen maken wie ik ben. Daarbij komt: introvert zijn heeft ook voordelen. Ik heb geen anderen nodig om me te vermaken. Thuis met mijn gezin ben ik het gelukkigst. Dat mijn vrouw ook introvert is, is aan de ene kant fijn, we begrijpen elkaar omdat we allebei binnenvetters zijn. Aan de andere kant kan het daardoor lang duren voor we ons naar elkaar durven uitspreken.

Langebaan- en marathonschaatser Jorrit Bergsma (34) heeft samen met zijn vrouw Heather twee kinderen.

JORRIT BERGSMA:
“Mijn introverte kant heeft er weleens toe geleid dat mijn talent werd onderschat”

FOTO: VINCENT RIEMERSMA

SANNE SAMINA HANSSEN:

“Ik zeg eerlijk dat ik niet naar je feestje kom omdat ik liever thuisblijf”

Iedereen is ergens goed in. Ik kan toevallig acteren. Maar bekend worden of aandacht krijgen is nooit mijn drijfveer geweest. Al is het soms wel handig, als ik iets moet promoten, bijvoorbeeld, of me ergens hard voor wil maken. Zo ben ik heel open over anorexia, de eetstoornis waarmee ik als meisje kampte, in de hoop daarmee anderen te helpen. Zelf had ik me destijds ook graag willen optrekken aan iemand die was genezen.

Mijn gedachten uitschreeuwen doe ik nooit, ook niet in het heetst van de strijd. Ik wik en weeg alles wat ik zeg. Dat ik mezelf niet op de voorgrond plaats, is niet omdat ik verlegen of onzeker ben – ik ken mijn sterke kanten. Op de set voel ik me als een vis in het water, omdat we daar een gezamenlijk doel voor ogen hebben. Maar premières en gala's waarbij je moet netwerken? Schrijf mij maar af. Ik houd er niet van mezelf op te hemelen en ben wars van mensen die dat wel doen. Alles wat met ego te maken heeft, vind ik oninteressant. Ik voer liever gesprekken die mij inzichten geven. In de kroeg kom ik zelden. Ik ben snel overprikkeld, hoor alle geluiden, zie elke beweging en voel elke blik. Bovendien kan ik niet slap ouwehoeren. Al heb ik respect voor mensen die dat wel kunnen, zoals mijn lief, die heel goed is in smalltalk. Heerlijk voor hem, maar zelf haak ik af. Vaak ben ik al thuis voor het feest op zijn hoogtepunt is. Mijn lief heeft daar geen moeite mee. Hij vindt mij juist aantrekkelijk omdat ik trouw ben aan mezelf.

Vroeger was ik geneigd sociaal wenselijk gedrag te vertonen en over mijn grenzen te gaan, maar daar ben ik vanaf. Ik durf authentiek te zijn en breng mezelf niet meer in situaties waarin ik dat niet kan waarmaken. Ik vertel de jarige eerlijk dat ik niet naar zijn of haar feestje kom omdat mijn energie op is en ik liever thuisblijf. Ja, daardoor heb ik vrienden verloren, maar de echte zijn gebleven.

Actrice Sanne Samina Hanssen (32) is bekend van de series *Undercover* en *Vliegende Hollanders*.

VISAGIE: SANNE GRAVEMAKER / STYLING: ANOUK VAN GRENSEVEN / BLOUSE + TRUI: H&M, SIERADEN: BY/OAK
MET DANK AAN NEDPHO-KOEFEL, DE THUISBASIS VAN HET NEDERLANDS PHILHARMONISCH ORKEST/NEDERLANDS KAMERORKEST IN AMSTERDAM