

ANN-KATRIEN BOTERMANS (31)  
WAS ALS KIND EXTREEM INTROVERT

## ‘Omdat mijn verlegenheid zo’n grote impact had, volgde ik een cursus acteren’

**A**ls kind was Ann-Katrien Botermans (31) extreem introvert. Ze leert met vallen en opstaan hoe ze haar verlegenheid kan inzetten als een troef.

“Ik ben een typische introvert, al van in mijn kindertijd. Ik had wel enkele vrienden, maar in grotere groepen of in de klas blokkeerde ik en was ik liefst onzichtbaar. Als de leraar onze klas overhoorde, stak ik nooit mijn hand op, ook al wist ik het antwoord. Naarmate ik ouder werd en in de puberteit belandde, kroop ik nog dieper in mijn schulp. Bij groepswerk was ik altijd diegene die het minste initiatief nam, waardoor velen dachten dat ik liever lui dan moe was, maar ik durfde gewoon niet het voortouw te nemen. Zo verlegen was ik. Doorheen de jaren werd ik meer dan eens op mijn stille ik aangesproken. Ik belandde zelfs bij het Centrum voor Leerlingenbegeleiding en heb allerlei psychologen gezien, die telkens gelijkaardige vragen stelden: hoe komt het dat je zo verlegen bent? Heb je ooit een trauma meegemaakt? Door zulke situaties heb ik vaak het gevoel gehad dat er iets mis was met me, want in deze



In haar puberteit kroop Ann-Katrien nog dieper in haar schulp.

**‘In deze wereld hoor je luid te zijn, zoniet val je uit de boot’**

wereld hoor je luid te zijn en op je strepen te staan. Als je dat niet bent, val je als het ware uit de boot en word je al snel als een buitenbeentje gezien. Velen zagen deze karaktertrek als een zwakte, en dat was voor mij niet anders. (stil) Ondanks mijn verlegenheid haalde ik een master taal- en letterkunde en een mama-meertalige bedrijfscommunicatie. Mijn studies gingen vrij vlot,

behalve als ik voor een groep moest spreken. En als ik in de supermarkt een product niet kon vinden, ging ik naar huis zonder het aan een winkelbediende te vragen.”

### BESCHIEDENHEID SIERT

“Ik nam het ook mee naar de werkvloer. Solliciteren was een kleine ramp. Nu werk ik twee jaar voor de klantendienst van ING, een job die weleens gepaard gaat met niet zo’n aangename telefoontjes. Soms sloeg ik gewoon dicht of barstte ik in tranen uit. Omdat mijn verlegenheid zo’n grote impact had op mijn leven, moest ik deze zwakte wel aanpakken. Dus plaatste ik mijn

stille zelve letterlijk en figuurlijk in de spotlights. Ik contacteerde enkele fotografen die hun portfolio wilden uitbreiden in ruil voor een gratis fotoshoot. Tijdens mijn eerste shoot durfde ik bijna niet te bewegen. Ik was bang om mezelf te zijn. Inmiddels poseer ik geregeld voor de lens, alsof ik nooit iets anders heb gedaan. Als ik het eindresultaat zie, mag ik trots zijn op de vrouw die ik ben en de weg die ik heb afgelegd. Ik schreef me ook in voor een cursus acteren voor beginners. Een kinderdroom die eindelijk werd vervuld. Ik heb staan trillen op mijn benen. Improviseren en poseren is niet niets voor een intro-

vert als ik, maar dankzij deze ervaringen heb ik heel wat grenzen verlegd en ben ik als mens gegroeid. En ik groei nog altijd. (lacht) Ik begroet tegenwoordig zelfs onbekenden op straat, iets wat ik voorheen nooit had durven denken. Een simpele hallo kan iemand zijn dag maken en in deze rare tijden kunnen we allemaal een portie vriendelijkheid gebruiken. Voor een ander zijn dit misschien doodnormale zaken, voor mij is dit een wereld van verschil. Geruime tijd zag ik mijn verlegenheid als een zwakte, vandaag zie ik het als een kracht, een troef. Want geef toe: bescheidenheid siert de mens, toch?” ■



### GOEDE VOORNEMENS: HOE KAN JE MILDER ZIJN TEGENOVER ZWAKTES?

PSYCHOLOOG EN PSYCHOTHERAPEUT

**MICHAËL BLOEMEN:** “Realiseer je dat iedereen zwaktes en gebreken heeft, ook al zijn ze niet altijd zichtbaar. Wat jij voelt en ervaart kan weleens universeler zijn dan je op het eerste zicht zou denken. In plaats van hierop te focussen, moet je kijken naar wat al wél lukt. Denk in mogelijkheden in plaats van in beperkingen – niet ‘Ik kan nog geen vijf kilometer lopen’, maar wel ‘Ik heb al de moed om aan mijn conditie te werken’ – en praat tegen jezelf zoals je dat tegen een vriend of vriendin zou doen. Ik zie veel mensen die heel erg streng zijn voor zichzelf en boos en/of teleurgesteld zijn als dingen niet lukken. Als ik hen vraag wat ze in zo’n situatie tegen een dierbare zouden zeggen, zijn mensen vaak een pak milder. Het is dan ook cruciaal om die mildheid naar anderen ook voor jezelf vast te houden.”

“Daarnaast moet je teleurstelling zien te vermijden door geen te grote en onrealistische doelen te stellen. Als je vasthoudt aan kleine tussendoelen, creëer je meer succeservaringen, waardoor je meer motivatie zal hebben om vol te houden. Beloon jezelf regelmatig en vier successen, hoe klein ook. Geef jezelf de nodige tijd om je voornemens te bereiken. Rome werd niet in één dag gebouwd. Verwacht dus niet dat veranderen gemakkelijk is. Mindere momenten of dagen zijn normaal en zelfs wanneer je voornemen helemaal mislukt, kan je altijd opnieuw beginnen. De enige manier om daarin te slagen, is het risico nemen om te mislukken.”

TEKST: MARIJKE CLABOTS. FOTO'S: BOB VAN MOL