

Intervju Linus Jonkman

Vad var orsaken till att du skrev boken, din inspiration?

När jag växte upp hade jag väldigt lätt att vara introvert, jag växte upp på landet med min mamma och min morfar, hade inga jämnåriga syskon. Jag hade väldigt mycket tid och plats att vara introvert, möjlighet att utforska de stillasittande sidorna med att teckna och skriva och så. När man började skolan och kom in i fasen med att anpassa sig upptäckte man fort att man med sina introverta intressen blev utanför. I 4:e klass fick jag en insikt att jag måste justera hur jag var för att passa in och inte bli ensam, och då började jag bli den roliga istället, klassens clown, egentligen diametralt mot hur jag är som person.

Det funkade så bra i skolan så jag fortsatte med detta i arbetslivet. Jag lade då märke till att om man tar mycket plats i arbetslivet med att vara verbal och prata är det lätt att vi i västvärlden förväxlar det med att ha ledaregenskaper. Då kan man snabbt göra karriär, och jag var ganska ambitiös, så när jag fick chansen att kliva upp i karriären så tog jag den. Jag tillhör den generationen som ser arbetslivet som en trappa, att det är nästa trappsteg och så kliver man upp. Det tog mig till en punkt där jag hade 30 direktrapporterande, kunder, massor av spontana möten på en vanlig dag. Jag blev ju galet dränerad på all energi för det var ju så mycket i det här som inte är som jag är som person när jag är mig själv. Då hade jag en kris, ett katharsisögonblick i samband med det minglet jag inleder med i boken. Jag stannade upp och började fundera "jag har ju bara spelat teater i jättemånga år".

Så denna boken började egentligen som ett blogginlägg där jag skrev att "jag har kommit på att jag är introvert" och då fick jag en sån väldig respons från många andra människor som beskrev precis samma sak. I den här spridningen så träffade detta nån journalist, Anita Lagerkrans på SvD, som skrev en välskriven artikel om det här. Den artikeln såg en förläggare på Bonniers som frågade om jag ville skriva en bok om det.

När man är lite yngre, då var jag fyllda 30, då reflekterade jag inte så mycket över vem jag var utan tänkte mer "ny utmaning"

Och mottagandet av boken då?

Den gick ju bättre än jag nånsin vågat tro, tror den har sålt över 100 000 ex bara i Sverige! Man har lyssnat jättemycket på Storytell, så responsen var mycket större än vad jag nånsin trodde. Jag har alltid tyckt det varit kul att skriva, jag är bara tacksam att jag har kontrakt att skriva, då skriver jag. Men jag minns att när jag skrev den, då tänkte jag att den här kommer nog inte att bli en kioskvältare, det är bara en liten grupp människor som kommer att läsa denna. Jag har fått och får fortfarande mail från människor i alla möjliga åldrar som tycker att de känner igen sig så mycket i den. Det är kanske det som är det starka ämnet i den, det är rätt så fantastiskt att det är människor i olika åldrar som tycker att de har samma upplevelse av det här ordet och vad det har för betydelse för dem. En del har nästan känt

det som om de haft nån diagnos, de har aldrig stött på ordet introversion innan, aldrig fått det förklarat, så ser de det här. De får upprättelse och insikt på samma gång.

Det är så många olika skikt i oss, personligheten vi har med oss biologiskt från födseln är ju ett skikt, lite som ett filte man betraktar världen igenom. Man tänker inte på det, ibland glömmer man bort att titta på själva filtret och se vad det säger. Man är för upptagen med att se vad som motiverar en, vad händer med mig i en grupp och så. Men man måste tillbaka till urkärnan och titta.

Boken är ju väldigt humoristisk?

Då är det ändå många skämt som inte är med. Min förläggare ville inte att den skulle bli för lättsinnig, han hade nog velat att det inte skulle vara några skämt alls, men det är ju mitt sätt att berätta. Just för att det är ett allvarligt ämne måste man berätta det med en smula humor.

Hur kan du göra en bok till på detta ämne då den första är så full av fakta?

Den har hänt mycket med forskningen på de 10 år som gått sen jag skrev den. Och mycket har hänt i livet som gett mig många nya perspektiv. Jag har fått två barn till och hunnit separera, så jag har fått mycket tankegångar runt relationer, familj och karriär, och försökt möta upp dem med ännu mer djup forskning för ämnet, märkte det blev mycket när jag började röra runt i de tankegångarna.

Hur är det med dina källor?

Den första boken saknar källförteckning och källhänvisning, jag ville ha det men förlaget tyckte att det störde flytet i boken, de ville ha en mer skönlitterär känsla. Men i den nya boken "Introvert handbok" som kommer i Mars har jag slagits för detta, för det har blivit viktigare och viktigare att påvisa källor när man påstår saker. Så jag har blivit bästa vän med Google Scholars sen den kom för 10 år sen, den är min ständiga följeslagare. Jag är inne flera gånger om dan och prövar alla möjliga obskyra grejor t ex "vad är kopplingen mellan vänsterhänthet och introversion" eller "kopplingen mellan utmattningssymptom och introversion" och sånt. Det är en ynnest att leva i en tid då all akademisk forskning finns tillgänglig för alla på nätet.

Det värsta är när man hört något jätte intressant några år tidigare men sedan får leta i timmar för att hitta källan, om man alls gör det. I så fall går ju det inte att använda. Ett exempel är om hur man "scorar" på intelligenstest beroende på personlighet. På ett kort test som levereras under stress så klarar sig extroverta bättre än introverta, men i ett långt test som levereras utan stress klara sig de introverta bättre, de har samma precision i svaren under lång tid med an de extroverta tappar lite fokus efter en halvtimme. Jag har letat mig fördärvad efter källorna, men till slut hittade jag dem.

Du säger att du har med "Big 5" i din nya bok, vad är det?

Det finns en artikel på Mensas hemsida som handlar om Meyer-Briggs där introversion och extroversion finns definierat på samma sätt som det är i "Big 5", den ledande modellen idag rent vetenskapligt. (Finns i den nya boken; öppenhet, samvetsgrannhet, extraversion, tillmötesgående och neuroticism) Har man läst in sig på alla de 5 dimensionerna ser man att en del människor som tror sig vara introverta egentligen är extroverta med en hög nivå av neuroticism som gör att de väljer bort sammanhang för att de känner sig värderade på ett sätt de inte är bekväma med.

Det blir intressant när man adderar de fyra personlighetsdragen och ser hur fungerar det i kombination med min introversion? Det är därför jag i min nya bok pratar om att det finns fyra olika sorters introversion, 4 poler inom draget introversion. T ex att vissa personer introverta i den bemärkelsen att de har en väldigt stor törst för att botanisera i sina egna tankar och intryck, att smälta sina intryck de upplever i den sociala världen på insidan, att de är introverta av den anledningen.

Och så finns de dem som är introverta bara för att de blir nervösa av att umgås med andra människor, det finns en nivå av kortisol som ställer till det för dem. De finns de som är introverta snarare för att de har begränsade sociala batterier men att de kan uppskatta att vara med andra människor i stora sammanhang, fast bara tills de blivit lite övertrasserade på dopamin, sen drar de sig undan istället. Den nya boken går mer på djupet, och den är skriven så även om du inte läst första boken ska du förstå vad ämnet handlar om.

Du föreläser mycket om ledarskap bland annat, väver du alltid in det här om introvert/extrovert?

Jag har ju lite olika ämnen, har alltid rört mig i samma sfär utav saker som är ganska abstrakta i företagsvärlden.

Det finns olika sätt att känna sig själv, varje bok jag har skrivit har egentligen hamnat rygg mot rygg mot nästa bok. Jag skrev en bok som handlar om vad som föder talanger, talangfullhet, och då kommer man till att det möter personlighetstyper på ett sätt. Det finns en viss typ av personligheter som inte ger upp, inte slutar. Sen har jag pratat om generationer och kultur, företagskultur och utveckling. Allt de här sakerna hör ihop någonstans. Så för varje ämne jag talar om tar jag med lite från alla böcker jag skrivit.

Ta t ex begreppet generationer; jag skrev en bok som heter "Från Pearl Harbour till Pearl Jam" som handlar om 4 generationer. Och den gamla brukar beskrivas som den tysta generationen. Kollar man på deras ideal hur mn ska vara, så är deras ideal att mycket mer av att vara en introvert person. Att vara fåordig, att stå för det man säger, att inte babbla på i onödan och så, medan nyare generationer har extroversion mycket mer som ett ideal.

Så varje ämne jag pratar om, de korsar över, berör varandra.

Hur tas detta med introvert/extrovert emot, blir det en ögonöppnare för många?

Det som är skillnad på detta ämne och andra ämnen är att med andra ämnen blir det oftast ett sorl i lokalen efteråt, t ex om man pratar om generationer, att det första folk gör är att börja diskutera händelser från sin uppväxt, vad man kommer ihåg från 80-talet eller så. Men pratar man om introversion så håller folk käften och går hem och tänker. Ofta skriver de efteråt till mig, att "när du pratade tänkte jag på min dotter, min man, hur jag själv växte upp". Det får folk att verkligen ta det inåt, och så grubblar de en massa saker och funderar. Det är nästan aldrig nån som har bemött det negativt, som att "vad är det här för sjukt, att kalla introvert för normalt, det är ju avvikande". Det nästan alla gör är att en del inser att de är mer introverta än vad de har erkänt eller trott, det är ganska vanligt. För folk är så inkörda med att spela med i den här utåtriktade världen och karriären att de inte riktigt har tänkt efter hur det kommer sig att de alltid känner sig så urlakade efter varje kick-off med jobbet eller så. Jag har bara fått väldigt positiva ord om det, och några av dem varit bäst på att ta in mig som föreläsare som t ex Socialdepartementet, det var en kvinna som var väldigt extrovert själv, men när hon lyssnade på detta tyckte hon att "nu förstår jag min son och min man mycket bättre". Då vurmade hon för det så hon tog dit mig 3 gånger till som föreläsare. Jag brukar tänka att det är kunskapen och reflektionerna som är det stora, om man kan ge folk aha-upplevelser som man tar med sig hem. Det är så jag vill vara som föreläsare.

Du har ju föreläst hos olika kommuner också, är det någon som implementerat tänket typ hr-chefer, har du följt upp något?

Inte på kommunbasis, utan jag brukar tänka att ibland är information förändring, och det är det jag hoppas, snarare än att det ska gå in i organisationen och styra upp förändringar. Det stora som jag vet hänt är framför allt när jag gjorde en turné för Proffice; efter den när de gjorde utvärdering var det många av deras kunder som sagt till dem att de hade ändrat hur de rekryterade efter att ha lyssnat på mig. Det är precis såna saker jag vill vara med om att förändra.

Sen har jag ju själv varit personalchef i 5 år på Prisjakt. Då har jag alltid tagit med den pusselbiten i alla de här rekryteringarna, att inte bli duperad av folk som är väldigt verbala eller som låter väldigt grandiosa när de beskriver sig själva. Det har varit viktigt att säga till alla chefer att vi inte har rekryterat på det viset att man ger en sån person möjlighet att glänsa bara på felaktiga grunder i en intervju. Vi körde en sk kompetensbaserad rekrytering vilket innebär i korta drag att man alltid gör ett test som beskriver den faktiska yrkesrollen, och så designar man det testet så att man kan poängsätta så att man på väldigt objektiva grunder kan berätta vem som fick jobbet. Ju mer extrovert du är, desto vanligare är det att man "kryddar" sina meriter, det finns forskning på det också.

Du skriver också att det finns koppling mellan autism/ADHD och introversion och extroversion?

Det finns forskning som pekar på att autism i den lite lättare delen av spektrumet, det som kallades asperger tidigare, kan beskrivas som extrem introversion. Detta i bemärkelsen att man ofta är känslig för saker som händer i perceptionen, att man tycker det är jobbigt med situationer som innehåller många osäkra variabler, att man inte vet riktigt vad man ska göra när man kommer nånstans, saker har möblerats om etc. I det avseendet finns det en del likheter, på samma sätt som med extroversion kan man säga att ADHD är som extrem extroversion. Man blir väldigt lätt påverkad och splittrad av saker som händer för snabbt, blir uttråkad, att man har lägre impuls kontroll. Den forskningen är lite kontroversiell, eftersom det är vanligt att barn får båda diagnoserna samtidigt, det skulle tala emot det. Men jag tycker den är intressant, den belyser ändå att det finns en del saker påminner om varandra.

Du skriver ju att ingen är till 100% det ena eller andra, att det handlar om en gradskillnad?

Alla har ju båda brukar man säga, nästan alla kan erkänna och se att de har drag av båda. Som Jung brukar säga är att man har två olika behov; behovet av att stänga en dörr och behovet av sociala relationer till andra varelser. Ca 70% av jordens befolkning håller lätt och ledigt med om det här att absolut är det så. Ibland saknar man sällskap, ibland vill man inget hellre än att stänga dörren och ha det tyst.

Sen finns det ju de långt ut på spektrumet, de som är extremt introvert eller extroverta. Haha, jag skrattar för jag tänker på en tjejkompis som fick 97% på extroversion! En dag som jag suttit och skrivit och hade massor av social energi hade jag messat henne en massa gånger. Hon tyckte jag var tjatig och skrev att "så som du är idag när du känner att det finns någonting som bara en annan människa kan ge dig, så känner jag varje dag, varje timme, varje minut"! Jag tyckte det var så jäkla bra beskivet, ja, det är nog så det är för dem. Är du väldigt extrovert är du hela tiden uttråkad, är du introvert går det inte att göra dig uttråkad för du har alltid en tillräckligt hög nivå även när ingenting händer, så det är välsignelsen med att vara introvert. Men alla har båda delarna, som Jung sa: "Träffar du nån som är 100% extrovert är det på ett mentalsjukhus".

Test om ledarskap/status.

Jag kan nämna en studie som passar som hand i handske på det du beskriver; det finns en studie från 2012 som heter "The downfall of extroverts" som handlar om hur vi människor ger varandra olika status i en grupp. Då tar de som ett exempel att om du placerar en massa människor som inte känner varandra i ett rum, och mot slutet av dagen frågar du alla vem det är som är den informella ledaren. Då är tendensen att de pekar på den personen som är mest extrovert av alla i rummet. Men om du väntar 6 månader i stället och låter de jobba ihop en massa, så tappar den informelle extroverta ledaren status. Det beror på att en

extrovert ofta har en väldigt stor självsäkerhet och är optimistisk, men det innebär också att de ofta misslyckas. De upplevs som väldigt säkra, sen misslyckas de ofta med saker ändå.

Så över lång tid är det snarare så, att person som har en moderat nivå av neuroticism, alltså en person som egentligen oroar sig ganska mycket och är rädd för att misslyckas, är den person som gruppen kommer att tycka är chefen. Detta beroende på att en sån person tar mycket ansvar för att man inte ska misslyckas, och att ha ansvar är egentligen samma sak som att ha ett ledarskap. Det är den personen som ser till att alla kommer till mötet, att allting på agendan avhandlas, att allting skrivs ner osv. Därför kommer folk över tid att styra om och börjar tycka att det är den personen som är ledaren

Det finns ett påstående om att den bästa ledaren är den som inte vill vara ledare?

Det är en jättebra poäng. Det är faktiskt en av slutsatserna jag drog från Prisjakt, vi hade ändå en organisation på 250 personer varav 30 chefer. Vi gjorde en kortare medarbetarundersökning varannan vecka, och det visade sig att de populäraste cheferna var nästan alla de som var ganska osäkra på sin förmåga att leda, som inte ens tyckte att de var bra chefer. De var inte så intresserade heller.