

”Ingen kommer att bli kär i dig för att du är duktig”

UPPDATERAD 2017-11-10 PUBLICERAD 2017-11-10

Många av dejtingcoachen Linnea Molanders klienter är högpresterande singlar som har noll koll när det handlar om kärlek.

- Att leverera och tänka smart fungerar på kontoret, men inte på en dejt.



📄 Skriv ut ✎ Rätta artikel 📌 Spara artikel

För singlar som försökt greppa koderna till kärlek via nätet leder ordet dejtingcoach möjligen tankarna till diverse relationsexperter. Som till exempel Rori Raye och Christian Carter, amerikanska relationscoacher som kränger nätbaserade kurser med namn som ”Tre sätt att få honom på fall”, ”Vad varje kvinna vill ha av en man och varför” och ”Fånga honom och behåll honom”. Eller kanske till pick up-artisten ”Style”, om man var på jakt efter den rätta under föregående decennium. Författaren Neil Strauss förvandlade sig till ”Style” i boken ”The Game” – raggarbibeln från 2005.

Dejtingcoachen Linnea Molander skiljer sig dock en hel del från sina amerikanska branschkollegor – både ifråga om approach och praktiserande. Dejting, menar hon, handlar förvisso om sociala koder. Men till skillnad från de ovannämnda ”experterna”, som ofta riktar in sig på stereotypa karaktärer och beteenden, arbetar hon individuellt.

– Jag är generellt ointresserad av indelningar av människor i kategorier eller om vad som är specifikt ”manligt och kvinnligt”. När jag träffar en klient vill jag höra vad den personen gillar och är ute efter, oavsett om det ses som traditionellt eller radikalt för någon annan, säger Linnea Molander när vi ses i mottagningsrummet hon hyr i centrala Stockholm.

- **Läs mer:** [”Jag vet inte riktigt vad jag ska ha en man till”](#)

Runt tio sittningar i veckan brukar det bli för Linnea Molander, som startade sin verksamhet i samma veva som dejtingappen Tinder lanserades för fem år sedan. Något hon kallar en ”lyckad tajming”. Att hon hade intresserat sig för ämnet dejting bottnade dock i egna upplevelser – ofta dåliga sådana. Linnea berättar om hur hon efter en avslutad relation, bestämde sig för att aldrig återgå till det singelliv hon hade innan. En tid då hon varit ”en superförvirrad singel med noll koll, skruttigt självförtroende och ständigt krossat hjärta”.

– **Jag hade då just** börjat utbilda mig på högskola till psykologisk coach och det ledde till att jag började rånörda på allt som hade med attraktionspsykologi, lyckoforskning och relationer att göra. Det sades inte ett ord om dejting på utbildningen men jag började tillämpa allt jag lärde mig på mitt eget dejtande. Och jag upptäckte att mycket handlade om psykologi och att det var något man faktiskt kunde lära sig. Själv hade jag hoppat upp och ner av lycka om någon hade kunnat coacha mig i det här då.

Senaste i ämnet

Singel i Stockholm

2017-12-08



”Dejtandet har lärt mig väldigt mycket om mig själv”

2017-12-01



”Efter skilsmässan blev mitt liv helt perfekt”

2017-11-24



”Jag får hellre ett barn själv, än med fel person”



Runt tio sittningar i veckan brukar det bli för dejtingcoachen Linnea Molander (till höger), här med klienten Zandra Bergman. Foto: Anette Nantell

Även om det på pappret står att Linnea Molander är dejtingcoach, menar hon att själva dejtandet oftast inte är det grundläggande problemet hos klienterna hon möter. I sin coachning vill hon primärt ge dem en emotionell kompetens så de kan etablera en kontakt med sig själv. Med andra ord att lära sig att *känna*, i stället för att alltid *tänka* sig till saker. Majoriteten av klienterna hon möter är högpresterande kvinnor som har full koll på andra områden sitt i liv: Jobbet funkar fint, man har vänner och bostad, tränar och reser - men när det kommer till kärleksrelationer är man helt bortkopplad. De egenskaper som gör dig framgångsrik på jobbet, menar hon, gör dig inte framgångsrik i kärlekslivet.

– Att leverera, ta ansvar, tänka smart och rationellt fungerar på måndagsmötet på kontoret men inte på en dejt. Den får snarare vara raka motsatsen; känslös, spontan och flirtig. Många sitter och är artiga och professionella på en dejt, men nej, ingen kommer bli kär i dig för att du är duktig eller ställer en massa frågor. För många högpresterande personer känns de emotionella egenskaperna så främmande och läskiga att de behöver öva sig på dem.

Vidare menar Linnea Molander att många av singlar hon möter inte har en aning om varför de inte lyckas skapa en varaktig relation. Som nämnt drar hon sig för att generalisera, men ett återkommande problem är att många av hennes klienter tenderar att blicka utåt i stället för inåt. I stället för att fokusera på vad de själva söker och gillar hos en person, har de fullt upp med att fråga sig vad personen de träffar tänker och tycker.

– Börja framför allt med att ställa dig själv frågan om vad som är viktigt för dig i livet, i en relation och på en dejt. Det kan vara sådant som för andra låter banalt, men som är viktigt för dig. Vill du träffa någon att springa maraton eller festa hela natten med? Älskar du långa samtal över en fika eller föredrar du sociala aktiviteter som klättring eller konstutställningar – låt det avspeglas i dina dejter!

Vad tycker då dejtingcoachen om singelklimatet i Stockholm år 2017?

– Jag önskar att vi kunde nyansera bilden av vad singelskap är. Jag möter dagligen människor som känner sig pressade för att de vid en viss ålder "borde" ha vissa saker på plats. Och den pressen kommer sällan inifrån. Det är stor skillnad på att ha en inre längtan och att känna skam för att man inte passar in. Målsättningen i alla situationer är inte att alla alltid ska ha en partner, utan att alla ska ha ett bra liv. Och det kan man ju ha på olika sätt. Det kan vara fantastiskt eller vedervärdigt att ha en relation och det kan vara fantastiskt och vedervärdigt att vara singel.

Dejtingcoachens bästa singeltips.

Linnea Molander. Foto: Anette Nantell

1. Det är orimligt att alla människor förväntas behärska något så avancerat som att flirta, dejta och ha nära relationer utan att någon förklarar hur man gör. Läs på om anknytning och be om hjälp om du fastnat.

2. Andra med dejtingproblem ger inte de bästa tipsen medan den som har lätt för sig inte kan relatera till dina problem. Var medveten om det när du ber vänner om råd och välj noga vem du lyssnar på.

3. Nyansera din bild av relationer och tro inte att en partner är en lösning på allt. Många har samma problem med rädsla och självtvivel som du fast de är i en relation.

4. Vänta inte bort din singeltid; använd den till att skapa det liv du vill leva och lär känna dig själv. Då blir det roligare att vara singel, lättare att dejta och mer intressant att dejta dig.

5. Ignorera klyschor med passiviserande budskap som "det händer när det händer" och "var dig själv bara". "Gör inget alls så kommer problemet lösa sig" är en dålig framgångsstrategi i alla sammanhang, inklusive kärleksliv.

Ämnen i den här artikeln:

RELATIONER

Följ

SINGEL I STOCKHOLM

Följ

Så här jobbar DN med kvalitetsjournalistik: uppgifter som publiceras ska vara sanna och relevanta. Rykten räcker inte. Vi strävar efter förstahandskällor och att vara på plats där det händer. Trovärdighet och opartiskhet är centrala värden för vår nyhetsjournalistik. [Läs mer här.](#)



Till toppen



Sofia Edgren