

(Smartare)

Dejta med positiv psykologi

Låt forskningen visa vägen till kärleken i fem steg.

TEXT LINNEA MOLANDER ILLUSTRATION GRAHAM SAMUELS

Historiskt sett har varken singelhus-hållen eller skilsmässorna varit så många i Sverige som de är i dag. Aldrig tidigare har vi heller haft så stora möjligheter att mötas. Appar, dejtingsidor, singelmingel och sociala medier har gjort det lättare än någonsin att finna nya intressanta människor att ta kontakt med.

Men sen då? Trots att många sveper, klickar och gillar tills tummarna nästan trillar av, är det inte alls samma sak som att faktiskt möta någon öga mot öga och skapa den romantiska stämning vi längtar efter. Förr eller senare behöver alla dejtande singlar lära sig att

navigera i det analoga mötet – själva dejten och relationen.

Även om välmenande vänner och hela Hollywood hävdar att det berömda klicket bara händer, så finns det mängder av psykologisk forskning som pekar på att vi har betydligt mer makt än så över vårt kärleksöde. Ju mer du vet om dig själv och vad som skapar flirtiga möten och nära relationer – och vad som kan stå i vägen – desto bättre förutsättningar kommer du att ha.



Anknytningsmönster.

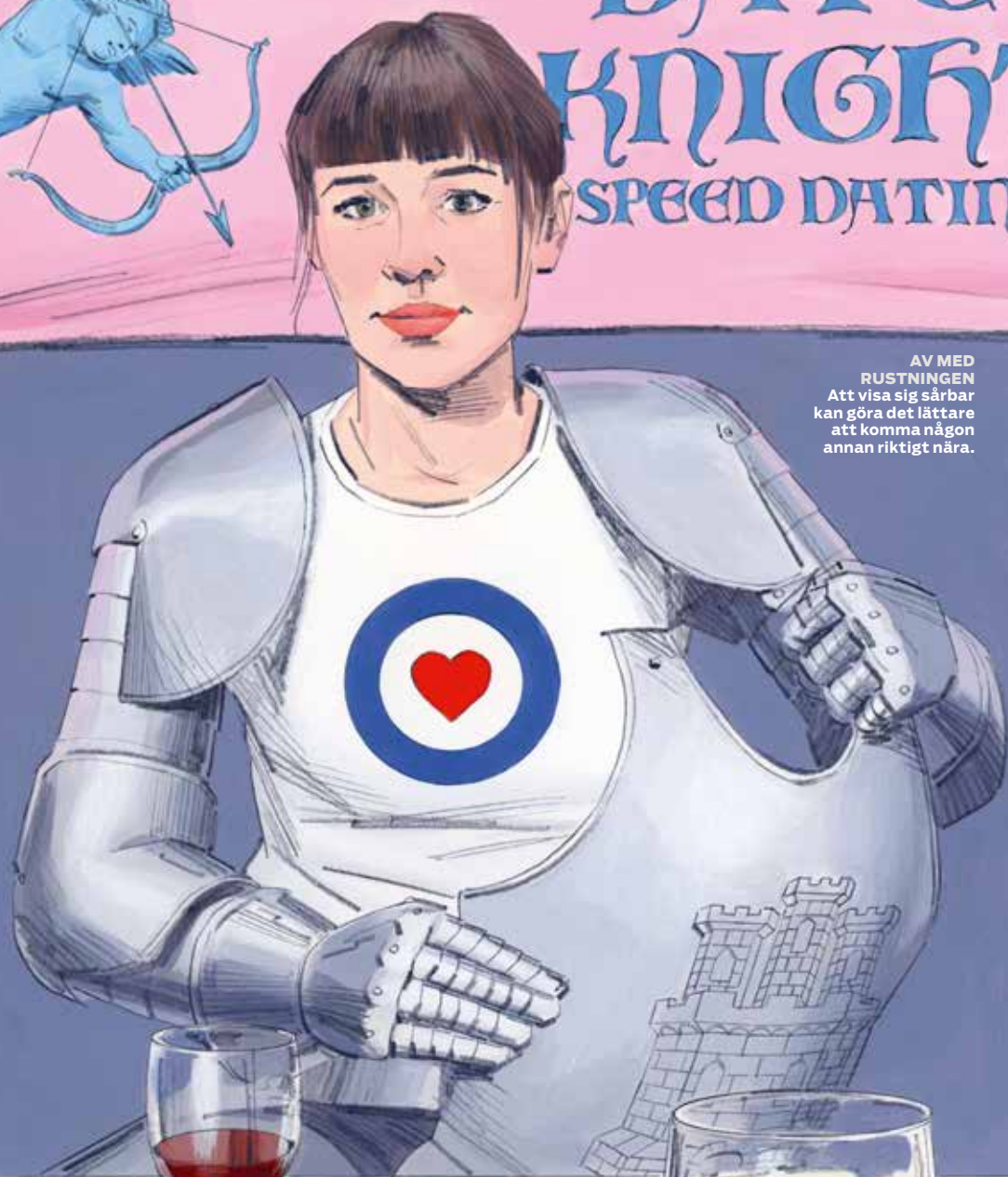
På 1950-talet etablerade den brittiska psykoanalytikern John Bowlby anknytnings-

teorin, som visade att föräldrars (o)förmåga att möta barnets emotionella behov under uppväxten starkt påverkar hur lätt eller svårt det blir för barnet att som vuxen skapa nära relationer.

Med närvarande och kärleksfulla föräldrar uppstår ett sunt mönster som får det att kännas naturligt och självklart att låta människor komma nära. Med en sjuk, destruktiv eller nyckfull förälder (eller två) blir barnet tvunget att skapa strategier för att trots det bli omhändertaget och älskat, eller i alla fall accepterat. Kanske behöver hen anpassa sig, överprestera eller ständigt hålla föräldern på gott humör för att känna sig sedd. ●



DATE KNIGHT SPEED DATING



AV MED
RUSTNINGEN
Att visa sig sårbar
kan göra det lättare
att komma någon
annan riktigt nära.



(Smartare)

eller undvika bestraffning. Det mönstret följer sedan med i det vuxna dejtandet, trots att det inte längre fungerar alls, men det är det enda sätt man känner till.

Genom att bli medveten om dessa samband går det att aktivt bryta gamla mönster och upptäcka nya sätt att skapa kontakt, som fungerar bättre.

2

Odling ditt *mindset*.

Bakom forskningen om låst och växande *mindset* står Carol Dweck, psykologiprofessor vid Stanford university i USA. Kortfattat innebär hennes teori att vi med ett låst *mindset* ser egenskaper och förutsättningar som något statiskt vi måste anpassa oss till, medan ett växande *mindset* ger utrymme för potential och värdesätter sambandet mellan övning och färdighet.

För dejtande singlar är detta av yttersta vikt då de ofta får höra att allt handlar om att träffa någon som är rätt, och att det bara kommer att säga klick, utan att de behöver göra något särskilt. Dweck menar att en anledning till att relationer blir dåliga är att många drar likhetstecken mellan att vara kära och att inte behöva anstränga sig. Det är dock en lika dålig framgångsstrategi i kärlekslivet som på alla andra områden. I själva verket är både dejtande och förmågan att ha goda relationer färdigheter du kan lära dig och stärka genom just ansträngning. Med ett växande *mindset* kan du se dejtande som en fas av upptäckande och utveckling där ni lär känna varandra, och relationen som något ni medvetet skapar. Då måste allt inte vara perfekt från början eftersom ni medvetet bygger relationen tillsammans.

3

Utan sårbarhet ingen kärlek.

I sitt TED-talk *The power of vulnerability* berättar sociologiforskaren Brené Brown om hur viktigt sårbarhet är för nära relationer. Hon fann att den avgörande skillnaden mellan personer som upplever enkelhet i kärlek och de som kämpar var något så simpelt som att den första gruppen känner sig värd gemenskap och kontakt. Och även om de flesta av dem tyckte att sårbarhet kändes läskigt så pratade den här gruppen inte om huruvida det var bekvämt eller jobbigt – de konstaterade bara att det var nödvändigt. Det gav dem viljan att säga ”jag älskar dig” först och chansen på att en relation kommer att bli bra.

Brené Brown konstaterar att vi öppnar dörren till den kärlek och intimitet vi längtar efter genom att låta människor se oss på ett djupt och sårbart plan, även om det känns läskigt, och genom att våga älska helhjärtat även om inga garantier finns.

4

Självmedkänsla skapar mod.

Att närma dig någon och öppna ditt hjärta innebär alltid en viss risk för att bli sårad. För många skrämmer den risken så mycket att de knappt vågar göra något alls. Rädslan för att översköljas av jobbiga känslor som inte känns hanterbara blir för stor. Kunskap och övning i självmedkänsla motverkar det genom att ge dig verktyg för att ta hand om dig själv. En av grunderna i självmedkänsla är att skapa en accepterande inställning till din egen smärta när den uppstår, genom att bemöta dig själv på samma vis som du hade bemött en vän som blivit dumpad, är nervös

inför en dejt eller tvivlar på sig själv. Du kan exempelvis prata med dig själv med samma vänliga röst, bli medveten om att du går igenom något djupt mänskligt och kanske till och med hålla dig själv i handen (bokstavligen) när det känns jobbigt. Det blir mindre läskigt att ta kontakt och vara sårbar när du vet att du kan ta hand om dig, oavsett hur det går. Det skapar utrymme för att ta fler chanser.

5

Skapa din egen tur.

Har du tur i kärlek? Om inte så är det faktiskt något du kan skapa själv! Den brittiska forskaren Richard Wiseman har bedrivit omfattande studier om vad som skiljer människor som anser sig ha tur från andra.

Han upptäckte att tur uppstår genom vissa gemensamma beteenden och attityder. Han sammanfattade de lyckobringande egenskaperna och lärde ut dem till personer utan tur. Kan du gissa vad som hände? De fick mer tur! Här är tre av lärdomarna:

1. Lyssna på din magkänsla. Personer med tur har inte mer eller sannare magkänsla än andra, men de är bara bättre på att lyssna till sin inre röst.

2. Socialisera. Tursamma personer är sociala och utsätter sig för turen genom att prata med nya människor. Det underlättar förstås att ha ett nätverk och vara van vid att ta kontakt när du vill träffa en partner.

3. Stressa av och träna upp din närvaro. Det gör dig mer öppen för överraskningar och möjligheter jämfört med när du grubblar och oroar dig. **Linnea Molander är dejting-coach och frilansjournalist. Hon har en examen i kognitiv neurovetenskap.**

Kris i Västafrika

HJÄLP NU MEDAN MÄNNISKOR FORTFARANDE ÄR VID LIV

Runt Tchadsjön i Västafrika utspelar sig en humanitär kris. Tusentals har redan dött, tiotusentals svälter och miljoner riskerar hamna i svält om vi inte agerar NU. SMSA MATHJÄLP till 72980 och skänk 100 kr. Läs mer på oxfam.se/västafrika



OXFAM