



Dejta som en boss!

Att dejta är en riktig konstform. Och medan vissa är mästare direkt behöver andra öva lite grann. VR hjälper dig att bli proffs på att dejta!

AV FRIDAH JOHANSSON FOTO ANNA GUSTAVSSON, SHUTTERSTOCK



Linnea Molander, dejtingcoach och grundare av Happy dating. Hon är aktuell med boken *Dejting börjar med dig som handlar om dejtingpsykologi för singlar med koll på allt – utom sitt kärleksliv.*

Du får handsveitt, hjärtat börjar slå snabbare och det blir svårt att sätta ihop hela, (intelligenta) meningar när du är på dejt. Känns det igen? Att dejta är något som kan vara alldeles underbart, men det kan också vara ens största skräck. Varför dejting ibland är så jobbigt kan vara svårt att sätta fingret på. Men oavsett om du är på jakt efter den stora kärleken, en tillfällig fling eller bara vill kompisdejta kan det vara bra att få lite coachning.

Linnea Molander, 35, är dejtingcoach sedan sex år tillbaka och berättar att den mest klyschiga fördomen det finns kring att dejta har att göra med ett specifikt råd många singlar får.

– Det är vanligt att singlar får rådet av sina vänner, som ofta är i ett förhållande, att "bara vara sig själv och låta det hända när det händer". Det är ett jättedumt råd. Vi kan inte som vuxna, moderna,

självständiga personer vänta på att ett av livets viktigaste område och beslut bara ska bli bra av sig själv. Vi behöver se vårt kärleksliv som ett livsområde bland andra, som hälsa, ekonomi eller karriär. Där måste vi aktivt göra val och jobba för att nå dit vi vill. Du behöver ta samma ansvar för att kärlekslivet ska bli bra.

Finns det någon annan kärleksklyscha du tycker man ska sluta tro på?

– Ja, det finns en föreställning om att bara man träffar rätt person så ordnar sig allting. Men det många inte tänker på är att du själv också måste vara rätt person. Du är halva dejten och halva förhållandet. Du kan inte delegera över hela ditt kärleksliv till en annan person.

Hur kommer man igång och dejtar då, om man inte gjort det på länge?

– Om du inte dejtat på ett tag har du sannolikt haft tid för dig själv. Det är bra att använda den

tiden till att reflektera över dig själv och ditt kärleksliv. Vem är jag? Vad vill jag? Vem vill jag träffa? Vad vill jag ha för typ av relation? Att bara hoppa på och köra all in, utan att ha svar på dessa frågor, brukar inte bli så bra.

Vad är det vanligaste misstaget man gör på dejting?

– Att ha för tråkigt. Många visar för lite av sig själva, utbyter bara fakta med den andra personen och är för onyfikna. En presentationstext på Tinder består ofta bara av fakta, och följs av en fikadejt där det också ställs stela faktafrågor. Det blir skittråkigt. Du behöver bli personlig och gå på djupet snabbt.

Linnea berättar också att ett annat misstag många gör är att fokusera mer på att bli omtyckt än att känna efter om personen man dejtar faktiskt är någon man gillar.

– Du är huvudpersonen i ditt kärleksliv, håll fokus på vad du vill.

Vad ska man absolut inte göra på en dejt?

– Det är svårt att svara på. En persons mar-drömsdejt kan vara någon annans drömdejt. Du behöver veta hur du gillar att dejta och vad som känns bra för dig. Om du inte gillar fikadejter till exempel kan ni bygga en snögubbe, spela schack eller gå på konsert. Du behöver ha klart för dig

”Du behöver bli personlig och gå på djupet snabbt”

vad din drömdejt är, och sedan föreslå den för personen du är intresserad av.

Vad ska man absolut göra på en dejt, då?

– Du behöver vara personlig och våga visa vem du är. Det kan vara läskigt, men öva genom att vara personlig med andra personer i ditt liv.

Hur vet man om ens dejt är intresserad av en?

– Den frågan börjar i fel ände. Det är upp till den andra personen att visa om hen är intresserad. Det är inte din uppgift att gissa dig till svaret.

Om man själv inte är intresserad, hur ska man sköta det på ett snyggt sätt?

– Många tycker att det är jobbigt att säga nej, och vill inte göra någon ledsen och besviken. Men att inte berätta att du är ointresserad är inte schysst. Var rak och ärlig, och säg till så fort du vet. Det är taskigt att låta människor vänta och hoppas.

Men, är det okej att ditcha en dejt man tycker är tråkig när hen går på toaletten?

– Haha, nej. Bete dig som en vuxen människa. Säg till din dejt att det inte var din grej och gå hem. Nätdejting har gjort att uppföljandekoden sjunkit. Förr dejtade man ofta personer i samma cirkel som en själv, kanske en kompis kompis. Då behövde man bete sig väl, eftersom chansen för att träffas igen var stor. Med nätdejting är det ju bara att avmatcha, men det är ingen ursäkt för att bete sig illa.

Har du något sista peppigt dejtstips?

– Att dejta är en social färdighet som du kan lära dig! Vissa kan det naturligt, och det är ju roligt för dem, medan vi andra får lära oss. Det är ungefär som att sjunga. Vissa kan sjunga jättebra direkt, medan andra behöver ta sånglektioner.

Dejtingcoachens bästa tips

♥ DETTA SKA DU TÄNKA PÅ FÖRE DEJTEN

1. Först och främst ska du veta vad som är det bästa med att dejta dig. Annars är det som att gå på en jobbintervju utan att du vet vad som står i ditt CV.
2. Du behöver ha övat i ditt vanliga liv på att inte anpassa dig efter andra. På så sätt kan du utgå från vad det är du vill, och inte ta hänsyn till vad andra vill.
3. Du måste öva på att säga ja och öva på att säga nej.
4. Bli klar över vad det är du faktiskt söker. Vilken typ av person söker du? Vilken typ av förhållande söker du? Vad vill du få ut av förhållandet? "Jag vill träffa någon" räcker inte.
5. Läs en bok om anknytningspsykologi, det kommer gynna dig massor.

♥ DETTA SKA DU TÄNKA PÅ UNDER DEJTEN

1. Tänk inte så mycket alls under dejten. Var närvarande i stunden. Om du börjar tänka för mycket kommer du se allt utifrån, och inte vara i nuet.
2. Var genuint nyfiken på den andra personen och ställ frågor som du är intresserad av att veta svaret på.
– Trots punkten ovan. Fokusera mer på att skapa ett levande samtal än att ha frågesport. Prata om saker och ämnen ni är intresserade av.
3. En dejt behöver inte cirkulera kring ett samtal. Gör någon aktivitet tillsammans. Antingen gör ni något helt nytt som ingen av er gjort innan, eller så får den ena introducera den andra för någon aktivitet.
4. Fokusera mer på hur du känner och på din upplevelse, än på dina tankar.

♥ DETTA SKA DU TÄNKA PÅ EFTER DEJTEN

1. Reflektera över vad du lärde dig på dejten. Målet ska inte vara att du ska bli superkär i alla personer du dejtar. Kan du lära dig något till nästa dejt är det också en vinst.
2. Du behöver bara ställa dig själv en fråga: Vill jag träffa personen igen? Tänk inte på vad dina kompisar skulle tycka om din dejt, gå bara efter vad du känner.
3. Om du har problem med övertänkande kan du lära dig någon sorts meditation eller KBT mot grubbel, för så ska du inte behöva ha det.
4. Antingen lägger du ifrån dig telefonen och väntar på att den ska plinga, eller så skickar du iväg ett meddelande. Sätt dig inte i ett mellanläge där du inte vågar skicka ett sms, men heller inte vågar lägga ifrån dig telefonen och bara stirrar på en tom skärm. Det är tortyr.
5. Fortsätt leva ditt fantastiska liv som vanligt! En person du dejtat några gånger ska inte få rubba ditt schema eller ditt liv.