

# Zandra lärde sig att bryta sitt dåliga dejtingmönster: ”Sluta anpassa dig efter andra”



Zandra Bergman (till vänster) uppsökte coachen Linnea Molander och fick en ny syn på sitt singelliv och dejtande. Other: Anette Nantell

UPPDATERAD 2017-11-22 PUBLICERAD 2017-11-18

**I jakten på tvåsamhet tappade Zandra Bergman bort sig själv - och träffade en ”sol-och-vårare”. Hos dejtingcoachen lärde hon sig att sätta sig själv i första rummet. Och att ha tråkigt.**



📄 Skriv ut ✎ Rätta artikel 📌 Spara artikel

Det var efter att Zandra Bergman, 31 år från Gröndal i Stockholm, träffat en ”sol-och-vårare” via en dejtingsajt som hon fick nog. Insikten om att hon dejtade en man som samtidigt träffade massor av andra kvinnor (som han dessutom ljög för och lurade på pengar) fick henne att tänka till kring vilken typ av män hon egentligen sökte sig till. Vilken slags relation var hon egentligen ute efter - och till vilket pris? För att bringa klarhet sökte hon sig till dejtingcoachen Linnea Molander.

– Den mest värdefulla lärdomen hos Linnea var att ändra fokus. Från att tidigare främst ha tänkt på att andra skulle gilla mig, lärde jag mig att fokusera på vad jag gillade. Den lärdomen stannade inte vid mitt singelskap och mitt förhållningssätt till män, den byggde upp hela min självkänsla, säger Zandra Bergman.

**Linnea Molanders råd** till Zandra, som under de senaste två åren dejtat ett tjugotal män utan att inleda något längre förhållande, var att sluta dejta helt. Under en månad skulle hon istället öva sig på att ha tråkigt. Zandra hade ingen koll på vad som var bra för henne, menade Linnea.

– Tidigare var jag personen som såg till att det alltid hände roliga saker, jag var en sådan som såg till att andra hade kul och mådde bra. Nu fick jag öva mig i att göra tvärtom; jag slutade gå ut, var mycket hemma ensam och hängde på landet med mormor i flera veckor. Och jag upptäckte att det inte alls var trist att ha tråkigt. Det var jätteskönt!

[Läs mer: Dejtingscoachens bästa tips för singlar](#)

Under tråkighetsmånaden och mötena med coachen fick Zandra upp ögonen för sitt tidigare dejtingmönster. Successivt insåg hon att hon påverkats så starkt av samhällets tvåsamhetsnorm att hon i strävan efter ett förhållande tappat bort sig själv. I jakten på en partner hade hon slutat reflektera över vad hon egentligen sökte i en relation. Att lyssna på sina egna behov och att sätta gränser blev en strategi som gick ut på att sätta sig själv i första hand.

– När jag var ”tråkig” slutade jag attrahera den typ av män jag tidigare dejtade. Det var ofta excentriska och kicksökande män där relationen byggde på mitt bekräftande av dem.

**Att lära sig i att ha tråkigt** innebar även att släppa kontrollbehovet. Från att tidigare ha varit den som styrt upp saker och ting i relationer – blev Zandra bättre på att luta sig tillbaka och sluta vara den ”ständiga projektledaren”.

– Det här spillde även över på andra relationer. Jag kom på att jag hade vänner som jag inte mådde bra av som jag slutade umgås med. Så fanns det andra vänner som var bra för mig, relationer som jag såg till att fördjupa istället.

I samband med Zandras tråkighetsövning bröt hon även kontakten med tidigare potentiella män. Att skriva ”nu försvinner jag för jag behöver fokusera på mig själv” kändes jobbigt – men bemötandet hon fick var inte alls det hon förväntat sig.

– Jag fick massa positiva kommentarer, de flesta tyckte att jag gjorde helrätt. När fyra veckor hade gått hörde en man som jag träffat lite innan av sig och frågade hur det gick för mig. Vi har varit tillsammans i en månad nu.

### **Några råd till de som känner att de är vilse i sin dejting?**

– Du dejtade för din egen skull, våga sätta dig själv i första rummet och sluta anpassa dig efter andra. Och lita på din magkänsla.

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**