

# Gör slut med DEJTING- PANIKEN

AV KATARINA MATSSON

SAMTIDIGT SOM VÄRLDEN runtomkring oss skakar pågår livet, ett liv som fortfarande rymmer alla känslor – även längtan efter kärlek. Men när social distansering är begreppet på allas läppar och även kärlekslivet tycks vara satt i karantän, är det lätt att drabbas av dejtingpanik. Linnea Molander är dejtingcoach och grundare av Happy Dating, som kombinerar lyckoforskning med kärlekscoachning. Ta det lugnt, menar hon – och ta chansen att fokusera på dig själv.

– Det här tvingar folk att göra det jag alltid förespråkar i min coachning; möta sig själva och verkligen reflektera över hur de vill leva när allt det här är över, säger Linnea Molander.

Sedan barnsben är vi matade med rosaskimrande historier om "den rätta" som sveper in i våra liv och gör allt bra. Men både Linnea och lyckoforskningen menar att vi inte kan delegera bort det jobbet till en främling vi precis har träffat. Meningen "Jag vill dela mitt liv med någon" är komplex. För att förtydliga delar Linnea upp den i tre delar. ▶

Att ta en paus från dejtandet kan faktiskt vara det bästa som hänt ditt kärleksliv. ELLE förklarar varför!

## 1. "JAG VILL".

– De flesta har ingen aning om vem de är och vad de vill. Vilka är mina utmaningar, mina styrkor? Vad längtar jag efter? Vad är härligast med att dejta just mig? är några av frågorna du behöver kunna svara på.

## 2. "DELA MITT LIV".

– Det är ofta inte sant att man vill dela sitt liv med någon. De flesta tror att livet ska bli annorlunda när de träffar en partner och vill att någon ska dyka upp och förändra livet. Det är därför viktigt att vara klar över vilket liv du vill dela med någon innan ni ses och leva det redan nu.

## 3. "MED NÅGON".

– Att vilja träffa "någon" är alldeles för ospecifikt och får många att gå på dejt med nästan vem som helst. Du behöver ha en bild av vem som matchar dina värderingar, personlighetsdrag, drömmar, sexuella preferenser med mera.

Att relationer är svåra har inte bara att göra med samhällets idéer om kärlek. De flesta av oss har dessutom dåliga förutsättningar med oss hemifrån.

– Många växte upp i familjer där kärlek uttrycktes på skeva sätt vilket skapade otrygghet. Vi behöver därför lära om hur man skapar sunda relationer, säger Linnea Molander.

Ett första steg är att besvara frågorna ovan. Identifiera också dina nuvarande idéer

om hur dejtande och kärlek fungerar och hur de förhåller sig till hur ni relaterade till varandra i din familj

– Var det "förbjudet" att uttrycka vissa känslor? Att visa sig sårbar? Att säga nej? Väldigt ofta förhåller man sig till personen man dejtar på samma sätt som man förhöll sig till sina föräldrar när man växte upp, även när det inte fungerar alls, säger Linnea.

"DU BEHÖVER  
LÄRA DIG  
DETTA  
INNAN DU  
HOPPAR IN PÅ  
TINDER."

Om dina gamla idéer om vad som skapar kontakt inte längre håller är det viktigt att utforska nya, sundare sätt genom att öva på att göra tvärtom.

– Dina dejter och relationer förändras när du börjar bete dig annorlunda rent praktiskt. Om du är van vid att säga ja, provar du att säga nej. Är du van vid att hålla tillbaka dina känslor, provar du att uttrycka hur du känner. Är du ovan vid att visa dig sårbar, provar du det, säger Linnea.

Superläskigt, såklart, för även om din känslomässiga trygghetszon är dysfunktionell så känns den mer välbekant än att göra något nytt som skulle funka bättre.

– Det kommer vara jobbigt ibland, precis som att exempelvis gå till gymmet, så du får se detta som ett psykologiskt och socialt träningspass. Kom ihåg att du ju redan har det jobbigt om ditt kärleksliv inte fungerar! Om du i båda fallen kommer att ha det jobbigt är

det ju smartare att göra de förändringar som leder till att det på sikt slutar vara jobbigt, säger Linnea.

Men börja inte att öva på personen du är intresserad av. Det kan också vara klokt att undvika dina föräldrar, eftersom så mycket av våra relationsmönster kommer från dem. Hitta i stället någon annan du känner dig trygg med; en vän, ett syskon, en kollega eller rentav en främling. I ett första skede kan det till och med räcka med att identifiera ditt beteende och dina känslor för dig själv, eftersom vi är många som lever i förnekelse.

– Du behöver lära dig detta innan du hoppar in på Tinder. Det är därför det är ett så bra läge att ifrågasätta gamla mönster och förhållningssätt just nu.

Var också beredd på att ditt nya jag kan väcka känslor i andra relationer.

– Dominanta människor som gillar en undergiven person som alltid säger ja kom-

## 5 SÄTT ATT BOOSTA DITT DEJTANDE I ENSAMHET:

1. Relationen till dig själv sätter ribban för alla andra relationer så stärk den genom att varje dag fråga dig själv hur du mår och vad du behöver för att må bra. Ta svaret på allvar och prioritera att göra saker som känns bra för dig. Ju mer värme du kan ge dig själv desto mer kommer du kunna ta emot från andra.

2. Många ställer frågan "varför skulle någon vilja vara med mig?" på ett uppgivet vis, men frågan är briljant och du behöver kunna svara på den. Djupdyk i dig själv och bli fullständigt klar över vad som är det allra härligaste med att få dejta och vara tillsammans med dig.

3. Reflektera över vad du söker hos en partner och varför du vill ha en relation. (Att dina kompisar har förhållanden är en dålig anledning – då har du förmodligen större glädje av fler singelkompisar.) Vad är viktigt för dig hos en partner, vad passar du ihop med och vad tänder du på? När känner du dig älskad, hur vill du att ni betar er mot varandra och vad vill du att ni ska göra tillsammans?

4. En period av social distansering ger dig möjligheten att helt ostört reflektera över hur du vill leva och vad som är viktigt för dig. Karllägg vad du vill ha mer och mindre av i ditt liv. Lagg från och med nu den tid du annars hade lagt på en relation på att skapa det liv du vill dela med en partner samt på att bryta dysfunktionella mönster som står i vägen.

5. De flesta dejtingproblem beror på att vi saknar kunskap om vad som skapar sunda relationer. Använd tiden i karantän till att lära dig mer om dejtingpsykologi och anknytning från experter, forskare och coacher (inte från kompisar!).

Källa: Linnea Molander

# "NÄR DU FÖRÄNDRAS, FÖRÄNDRAS DYNAMIKEN I ALLA DINA RELATIONER."

mer kanske inte att acceptera en självsäker version av dig som är trygg i sig själv och kan uttrycka sin egen sanning. Det innebär att du kan växa ifrån vissa vänner och plötsligt sluta attrahera självupptagna personer, vilket är ett jättegott tecken!

Först när du är bekväm med ditt nya beteende i ditt vanliga liv – bland vänner, på jobbet, i butiken – är det dags att implementera det i ditt dejtande.

– De flesta är tveksamma innan de provar, men responsen hos mina coachingklienter som testat dessa nya beteenden är nästan alltid: "Vad kul det var, och så mycket lättare än jag trodde". Nyckeln ligger i att testa, för det här är inte en hypotetisk process, utan en praktisk.

Och om du trodde att du hade "en typ", glöm det. När du tydliggjort vem du är, vad du vill och vad du behöver från en partner samt identifierat och reparerat dina trasiga relationsmönster blir du också intresserad av nya sorters människor.

– 50 procent av alla relationer består av dig, vilket innebär att när du förändras, förändras dynamiken i alla dina relationer. När du känner dig själv väl, har sunda mönster, prioriterar din glädje och redan lever det liv du vill dela med någon kommer det naturligt att sätta dig i kontakt med spännande människor som matchar det. Det är dem du ska dejta, inte någon olycklig person som hoppas att en partner ska göra livet roligt medan de själva bara sitter hemma i soffan och swipar, säger Linnea. □

## TIPS!

Relationspodd: Så kan det gå.

Bok om dejtingpsykologi: *Dejting börjar med dig!* av Linnea Molander.

Bok om anknytning: *Hemligheten* av Egil Linge.



Emma Svensson är aktuell med boken *Honeymoon, hejdå & bergen som väntar*.

## EMMA SVENSSON:

### "JAG VET VAD JAG VILL"

ELLEs Emma Svensson blev dumpad sex veckor efter sitt bröllop – en händelse som fick henne att sluta kompromissa, hitta sig själv och leva sitt drömliv.

*I nya boken Honeymoon, hejdå & bergen som väntar berättar du om händelsen. Fruktansvärt såklart, men hur fick det dig att förändra ditt liv?*

– Jag var väldigt nogga med att fokusera på mig själv efter breakupet. Att inte fastna i ilska och bitterhet över det som hänt utan att se det som en möjlighet att göra allt jag drömt om. Jag var också nogga med att inte kasta mig in i ett reboundförhållande utan bli stark på egen hand innan jag träffade någon ny. Jag hade nog känt under förhållandet att jag hade kompromissat bort mig själv, så nu kunde jag antligen följa mina drömmar fullt ut. Sedan dess har det varit stort fokus på äventyr och jobb i stället för ett vanligt stads- och familjeliv.

*Hur har det ändrat ditt dejtingliv?*

– Jag tror att jag har blivit mycket mer öppen genom att säga ja till saker. Jag har träffat killar i de mest random situationer: På ett berg, på ett flyg, på en expedition, i en lift... Tidigare har jag kanske inte fångat upp dessa stunder på samma sätt som jag gör i dag. Jag har också använt mig av olika dejtingappar, men alltid varit väldigt selektiv. Jag har inte tid att sitta och underhålla någon i all evighet, så har träffat ganska få på det sättet. Men jag har upplevt många romanser över hela världen. One night stands är för mig helt ointressant. Det måste finnas en lovestory, även om den

inte varar längre än ett par dagar, för sedan har jag befunnit mig på andra sidan jorden.

*Har det ändrat din syn på kärlek och relationer?*

– Jag tror att min egen utveckling och mina insikter de här åren har förändrat min syn på relationer. Jag har insett att jag kanske inte ens vill ha ett traditionellt förhållande. I vanliga fall reser jag för mycket för att ha den tid och energi som förväntas. Dessutom vill jag träffa någon som också älskar äventyr och har en liknande livsstil vilket är väldigt svårt i Sverige. Så hittills dejtar jag nästan bara utomlands. Just nu har jag en kille på deltid i Alpema. Funkar skitbra! Vi ses när vi har tid och möjlighet. Det sista jag vill är att leva förortslivet i Stockholm med allt vad det innebär. Men jag är en obotlig romantiker. Jag tycker om att vara kär. Jag har inte gett upp kärleken. Jag har bara insett vad som passar mig bäst i mitt liv just nu. Sedan kanske det kommer se annolunda ut i framtiden.

*Hur mår du i ditt liv i dag?*

– På många sätt har jag nog aldrig mått så bra i mitt liv som nu. Jag vet vad jag vill och vad jag inte vill. Men man behöver lite livserfarenhet för att komma dit. Jag är mer avslappnad och öppen och det är väldigt befriande. Att jag kanske ses som konstig bara för att jag inte följer normen är inget jag bryr mig om. Och det är så himla skönt. Jag är extremt obrydd.