Det här avsnittet av I Mörkret Med presenteras i samarbete med Swedavia.

**I Mörkret Med**

Angela Ahola



Foto: Angela Ahola, Ulf Nordquist och Anna Bergholtz

**Intro**  
Del 1: Möte med gästen  
Pausmusik  
Del 2: Samtal med gästen

Del 3: Snabbfrågor  
Avslut

------------------------------------------  
Intro  
------------------------------------------

Ulf: Så jag tycker du ska gå på muggen. Har jag lagt min käpp här? Ja.

Janne: Där ligger hunden.

Ulf: Har du lagt en hund där också?

Janne: Hejdå!

Ulf: Lycka till!

(dörr öppnas)

Ulf: Hej, hej!

Angela: Hej!

Ulf: Är det du som är Angela?

Angela: Det är jag som är Angela och jag tog precis foto och lade upp på Insta Stories… Jag tänkte att det här är…

Ulf: Wow.

Angela: Ja, vänta jag ska bara titta om jag har fått… Orkar du vänta en sekund?

Ulf: Ja, ja. Jag väntar!

Angela: Jag ska se om det hade blivit en bättre bild om jag hade tagit den här.

Ulf: (skrattar) Det är väl jättebra, ta en bild!

--Vinjett--

------------------------------------------  
Intro  
------------------------------------------

Välkommen till I Mörkret Med. Jag heter Anna Bergholtz. Först en god nyhet: vi är stolta över att fler nu kan ta del av I Mörkret Med, och det tack vare vår nya samarbetspartner Svensk Skrivtolkning AB. Personer med nedsatt hörsel utestängs oftast från podcastvärlden och för att det inte ska hända kan en texta sin podcast. Det gör nu Svensk Skrivtolkning åt oss. Redan nu kan du hitta de textade avsnitten på vår hemsida. Tipsa gärna de du känner som har nedsatt hörsel, eller kanske är det personer som föredrar att läsa istället för att lyssna på podden. Nu till dagens avsnitt, som ska fokusera på vad som händer när vi människor möts första gången och personen jag bjudit in brinner för just det här. Det var när hon var ung och spelade i ett dödsmetallband som intresset för första intrycket väcktes. Idag är hon doktor i psykologi och älskar när livet inte går på rutin, och i höst släpper hon sin andra bok. Vi pratar om allt det här, om människors fördomar, om varför första intrycket är viktigt och vad en själv kan tänka på. Du får också svar på varför vår ljudtekniker, Janne, gömmer sig på toaletten. Som vanligt bjuder Ulf Nordquist, ägare av Svartklubben, på livemusik. Ljudtekniker är Jan Dalqvist. Det här är I Mörkret Med föreläsaren, författaren och expert på första intrycket, Angela Ahola.

------------------------------------------  
Möte med gästen  
------------------------------------------

Angela: Ska vi hälsa på varandra?

Ulf: Vi hälsar på varandra. Hej, Angela. Ulf heter jag.

Angela: Hej, Ulf.

Ulf: Välkommen!

Angela: Tackar.

Ulf: Hur mår du?

Angela: Jag mår bra, jag har lite förkylning men jag låter nog mer sjuk än vad jag är. Hes.

Ulf: Jag förstår.

Angela: Men annars är allt tipp-topp.

Ulf: Underbart. Känner du att du är redo att gå in?

Angela: Ja, det är jag, men hur kommer jag att klara mig där inne?

Ulf: Du kommer klara dig bra.

Angela: Kommer ni hjälp… Kommer du leda mig?

Ulf: Jag ledsagar dig in. Vi ska gå in där borta bakom den röda gardinen där.

Angela: Okej, och där är det mörkt?

Ulf: Där är det mörkt. Där börjar mörkret.

Angela: Totalmörkt? (skrattar) Där börjar mörkret?!

Ulf: Japp!

Angela: Jamen det låter jättebra det, vad spännande. Jag ser verkligen fram emot det här. Hur kommer golvet vara, kommer det vara ojämnt eller kommer det vara…

Ulf: Nej, det kommer vara rakt. Platt, rakt.

Angela: Inga såna här ”snubbelprylar”?

Ulf: Nej, vi har inget sånt kul på gång.

Angela: (skrattar)

Ulf: Utan det får liksom…

Angela: Åh, hjälp.

Ulf: Så, här har vi först byggt en gång då, så det är gången mellan baren och matsalen.

Angela: Okej.

Ulf: Och den är som egentligen bara en… Den svänger först och sen är den en rak gång.

Angela: Ja, och det är helmörkt kan jag väl faktiskt berätta, utifrån mitt perspektiv här. (skrattar)

Ulf: (skrattar) Ja.

Angela: Förmodligen från ditt också.

Ulf: Ja. Same, same.

Angela: Ja, precis. Det är tur att vi är på samma… Samma upplevelse av verkligheten faktiskt. Det är lite kul. Jag känner mig väldigt… Jag känner mig lite rädd. Alltså, inte rädd sådär ”rädd rädd”, utan jag är lite bara… Så att jag inte ska snubbla och så. Men jag litar på dig. Jag har lagt mitt liv i dina händer.

Ulf: Ja men det är bra, det är bra. Vet du vad, nu framför dig så står du och tittar rakt emot serveringsplatserna och på kvällarna när vi har öppet här så står vi ungefär här och spelar musik. Från den här positionen.

Angela: Och det är helt mörkt?

Ulf: Ja, det är samma som nu.

Angela: Åh…

Ulf: Så, nu går vi upp på en matta.

Angela: Ja, okej, vad bra att du säger det.

Ulf: Mm.

Angela: Visst har jag en hund runt mina fötter?

Ulf: Kan det vara att hon följer efter?

Angela: Ja, det är mysigt. Det tycker jag är mysigt. Det känns lite hemtrevligt.

Ulf: Vi får se hur länge hon vill följa med.

Angela: Mildrar den här rädslan. Av någon anledning så är jag rädd för att det ska dyka upp trappor neråt hela tiden. Jag är helt liksom sådär… Jag tar små, små steg och jag är lite rädd för att hux flux så finns det inget golv kvar under mina fötter.

Ulf: Nu kan jag berätta att nu är ju då en hund väldigt nära sin matte.

Anna: (skrattar) Ja, hej Anna heter jag.

Angela: Hej, Anna!

Anna: Du fick en ledarhund som smög efter dig in i mörkret.

Ulf: Ja du, det var ju lustigt.

Angela: Åh, den känns som en väldigt välvillig och vänlig hund.

Anna: Ja.

Ulf: Om jag tar din hand här.

Angela: Ja.

Ulf: Om du känner, där har du en stolsrygg.

Angela: Ja, perfekt.

Ulf: Så slå dig ner på den.

Angela: Då gör jag så.

Anna: Här är jag!

Angela: Hej!

Anna: Hej! Här får du en sån här ”handkram”, Angela.

Angela: Ja, nu har vi handkramat varandra.

Anna: Välkommen hit!

Angela: Tack! Jag är så förväntansfull och det har ju redan börjat på ett så otroligt spännande vis.

Anna: Jag tror att hon är kvar här inne.

Angela: Ja.

Anna: (skrattar)

Angela: Hon trivs.

Anna: Chanti, Är hon inte i vägen för dig, Ulf, när du ska spela lite sen?

Ulf: Nej, inte det minsta.

Anna: Nej. Nej men hon verkar trivas här i mörkret.

Angela: Ja. Det är ju jättehärligt. Vad mysigt.

Anna: Har dina ögon hunnit vänja sig lite vid mörkret nu eller vad tycker du?

Angela: Ja, det tycker jag. Det här är helt becksvart verkligen. Men det känns som att jag känner mig avslappnad. Jag har ögonen öppna, jag hade nyss dem stängda, men nu har jag de öppna och det blir absolut ingen som helst skillnad.

Anna: Du ska få börja med och berätta vem du är.

Angela: Jag heter alltså Angela Ahola, inte ”aloha” som i ”hej” på hawaiiska, men folk tenderar att förväxla de orden, eller mitt namn, med just det ordet. Men min familj kommer från Finland. Jag är född i Sverige, men vi pratar finska fortfarande. Jag har pluggat psykologi många, många år - jag disputerade 2010 och jobbar idag som så kallad inspirationsföreläsare, och så skriver jag på min andra bok. Privat så har jag två stycken flickor; två döttrar på åtta och tio. Jättehärliga tjejer som går i Sverige-Finska skolan i Fridhemsplan. Så där finns det också en hel del att rodda med, med läxor och fritidsaktiviteter och så. Det är väl jag i ett nötskal.

Anna: När skulle du säga att du trivs som fisken i vattnet?

Angela: Jag trivs när det händer lite olika saker. När jag får lära mig nytt, när livet inte går på slentrian och rutin. Jag är ingen nio-till-fem människa, utan jag trivs som frilans, som entreprenör, och jag trivs med att ena dagen vara i Malmö, nästa dag i Stockholm, och resten av tiden så sitter jag hemma i mitt hemmakontor och skriver på boken, och sen kommer barnen hem. Så är det sånt här familjepyssel och pusslande. Jag brukar säga att utan att överdriva: Jag lever mitt drömliv. Jag gör faktiskt det.

Anna: Ja, vad härligt.

Angela: Ja.

Anna: Men du har ju skrivit en bok…

Angela: Ja, det stämmer.

Anna: Konsten att göra intryck.

Angela: Jajamän.

Anna: Och håller på med din andra nu.

Angela: Exakt, ja.

Anna: Ja, vad är det för bok som du håller på med nu då?

Angela: Det är en bok sprungen ur Konsten att göra intryck-konceptet, det här med intryck och hur vi människor läser av varandra, och vad det är som är viktigast för oss i våra relationer för att vi ska få bra relationer. För det är ju det som har vart målet med den första boken, med Konsten att göra intryck, att vad är det vi kan göra för att verkligen få till stånd de här riktigt bra relationerna. För att utan bra relationer så blir det svårt med samarbete, det blir svårt med våran karriär och det blir svårt i familjelivet.

Anna: Ja, spännande!

Angela: Ja, tack.

Anna: Vi ska komma in mer på det här alldeles strax, om första intrycket och allt det du har jobbat med.

Angela: Ja.

Anna: Men du ska få en fråga till tänkte jag.

Angela: Ja, visst.

Anna: Om du skulle ha superkrafter och kunna göra vad som helst, vad skulle du göra då?

Angela: Oj, det där var en väldigt spännande fråga. Om jag hade superkrafter, ja då blir det… Då börjar man ju, knasig som man kanske är, fundera på vilken sorts superkrafter. Men är det lite… Det kunde vara vad som helst?

Anna: Absolut. Vad som helst.

Angela: Ja, jag skulle göra så att människor var snälla mot varandra. Ja, det skulle jag fokusera på faktiskt, att människor var snällare mot varandra och mer omtänksamma, och gjorde saker för varandra.

Anna: Är inte folk det nu tycker du?

Angela: Ja, men jag skulle vilja att de var ännu mer snälla mot varandra. När vi blir stressade och har mycket att göra och kanske har det lite svårt ibland så blir det svårt med empatin. Den blir lidande, och då blir vi lite enkelspåriga och lite mer åt det egoistiska hållet.

Anna: Ja. Så mer snällhet om du hade haft superkrafter?

Angela: Ja.

Anna: Ja, om vi backar tillbaks i tiden…

Angela: Ja.

Anna: Berätta om din uppväxt.

Angela: Jag är uppvuxen i Nacka. Jag har gått i min skola där, i Vilans skola. Vi gick i finsk klass, både jag och min syster Mariana och det var mycket finnar som bodde där på Henkan som det kallades, Henriksdalsängen. Jag har haft en väldigt fri och positiv uppväxt i form av att jag har haft dels mina föräldrar, vi bodde i en lägenhet där, och bara någon meter ifrån så bodde min mormor och morfar där, som var en sorts extraföräldrar. De har alltid funnits där och ställt upp, så jag har alltid haft den här tryggheten och känt att det finns alltid några vuxna som finns där som tar hand om oss barn och så. Det har vart väldigt fint på många sätt.

Anna: Och hur var du i skolan?

Angela: Lärarna minns jag berättade för mina föräldrar, för de har pratat och berättat om det nu när jag är vuxen, för man glömmer ju en hel del grejer, man tänker inte på det. Så brukar mamma säga ”Ja, men lärarna brukar alltid tycka att du var så entusiasmerande och även när det var lite tråkiga uppgifter och arbeten så fick du med de andra och fick de på något sätt att tycka att det var kul, för att du var så intresserad och engagerad.” Och det känns ju kul att höra det. Jag har alltid tyckt om att lära mig nya saker. Det är en av mina… Inte laster, men det är som en drog för mig att få lära mig nya saker. Jag kan ligga och läsa… Jag kan börja… De dagar som inte jag har gig någonstans ute i landet så min bästa… Det bästa sättet som jag startar dagen på, det är att vakna när kroppen har sovit klart, och sen så tar jag fram min bok, ofta är det just facklitteratur, och jag läser kanske en timme. Sen går jag upp och äter i lugn och ro och sen så sätter jag igång med att skriva eller svara på mejl.

Anna: När du var barn…

Angela: Ja.

Anna: Kommer du ihåg vad du hade för drömmar om framtiden?

Angela: Ja, jag ville bli arkeolog under en lång tid, för jag har alltid varit historiskt intresserad. Jag minns att jag knallade runt med min pappas metalldetektor och tyckte om att gräva upp grejer. Jag hade alltid en spade och den här detektorn, och sen ville jag faktiskt bli läkare, kirurg. Det var mitt andra drömyrke. Men sen så blev det psykologi och forskning och det som jag sen doktorerade i.

Anna: Vi ska prata mer om det, men vi ska få in lite saker här av Ulf.

Angela: Okej.

Anna: Jag tror jag har honom.

Angela: Spännande.

Anna: Kom ihåg att det är en hund här någonstans, men du gick ju förbi henne.

Ulf: Vi umgås faktiskt.

(skratt)

Här kommer det varsin flaska först. Angela.

Angela: Ja.

Ulf: Sträck ut handen där ja och så tar du…

Angela: Där är flaskan, åh vad bra.

Ulf: Så…

Angela: I mörkret här så blir det ju mer, det blir som mer fysiskt, man känner på varandra och försöker hitta… Som flaskan kände jag via Ulfs hand.

Ulf: Där får du ett glas till flaskan.

Angela: Ja, tackar.

Ulf: Bättre än så, här får du en öppnare.

Angela: Åh, spännande.

(Ljud av kapsyl som öppnas)

Ulf: Anna får ett glas här.

Anna: Tackar.

Angela: Ska jag hälla upp? Är det meningen, det?

(skratt)

Ulf: Då kan jag säga som så att det är ju ingen som ser riktigt hur du gör.

Angela: Nej.

Ulf: Om du dricker ur flaskan naturellt eller häller upp det kommer ingen se, men just i det här fallet eftersom att det är så tyst, så kommer vi höra vilket du gör.

Angela: Ja.

Ulf: Så jag tycker du ska hälla upp det.

(Ljud av porlande mineralvatten)

Angela: Ja. Man vågar ju inte hälla så att det börjar spillas ut.

Ulf: Det lät härligt tycker jag, det där. Mitt emellan er så står det också två skålar här.

Angela: Ja, jag känner nån doft.

Anna: Du känner doft?

Angela: Jag tror det. Om jag inte inbillar mig, som hör i höre, doftar i dofte (skratt).

Anna: Har du hittat skålarna, Angela? Lite mer tallriksmodell på de…

Angela: Ja, jag gjorde det, men jag vet inte, jag har inte vågat peta i dem.

Anna: Det kan du göra kan jag säga.

Angela: Ska jag göra det?

Anna: Det kan du göra.

Angela: Åh! Jag tror jag vet vad det är.

Anna: Ja?

Angela: Ska jag säga?

Anna: Ja, du kan smaka också om du vill.

(Knaprande ljud av choklad som tuggas)

Angela: Mmm, jättegott. Choklad, mint. Allt blir en upplevelse här i mörkret.

Ulf: Ja men det är ju något av tanken också, att här inne så tar vi ju bort ett sinne och då ersätts det ju av att de andra intryckena får breda ut sig lite. Och jag tycker det låter så härligt när man häller upp i de här glasen, för det… Ramlösa porlar så härligt i glasen.

Angela: Ja!

Anna: Det gör ju det.

Angela: Ja. Det gör det.

Anna: Du har två skålar där, har du hittat den?

Angela: Ska jag föra min hand till den andra också?

Anna: Ja.

Angela: Då ska vi se, där tror jag… Ska jag smaka? Jag tog en bit därifrån.

Anna: Ja!

(Knaprande)

Angela: Mmm. Nu var det en annan smak. Det här är.. Oj! Det står still men det känns så bekant. Det är choklad men med en annan smak, inte mint som i den första skålen som jag lyckades komma åt. Vad svårt det blev att liksom placera smaken. Till och med nu när synsinnet är borta så borde man ha skärpt till lite, det här smaksinnet.

Ulf: Det gäller att kunna slappna av för att kunna släppa på det andra.

Angela: Ja, precis! Juste ja. Ja, vad kan det vara? Ska jag försöka gissa?

Ulf: Du kanske behöver hela skålen på dig?

(skratt)

Angela: Jag kanske behöver hela skålen. Vem säger nej tack till choklad?

Anna: Ja, precis.

Angela: Nej men attans att det vart så klurigt.

Anna: Är det ljus eller mörk choklad tror du?

Angela: Det där är nog ljus choklad och det första tror jag är… Det var mörk med den här mintkrispsmaken, eller mintkrisp i.

Anna: Det stämmer.

Angela: Vad skönt att höra. Så hade jag ett rätt av två.

Anna: Yes!

Angela: Det känns som ljus och sen finns det någon… Tänkte säga någon grönsak, men ingen grönsak… Är det…

Anna: Jag väntar lite, för jag tror att du kommer gissa.

Angela: Ja, vad uppmuntrande att du tror det.

Anna: Jag tror på dig, Angela.

(skratt)

Angela: Tack snälla, Anna.

Anna: Men jag kan i alla fall hjälpa dig så mycket som att det är vit choklad.

Angela: Ja det är vit!

Anna: Men det är ju någonting i också.

Angela: Ja, för vet du, jag hade kopplat bort vit. Jag kände lite att det känns inte helt som mjölkchoklad, men jag visste att det är inte mörkt i alla fall.

Anna: Vad tror du är i den då?

Angela: Vad skulle det kunna vara… Det kommer säkert kännas som ”nej, hur kunde jag inte fatta det”, du vet när det väl uppdagas.

Anna: Nu måste nästan jag smaka också för att här sitter jag och tycker att det verkar lätt kanske. Nu fick jag minten. Fel skål!

(skratt)

Angela: Ja men det är bra, då får du… då behöver du ta flera bitar.

Anna: Då tar jag en bit av den andra. Ja, det är inte helt lätt. Det kan jag förstå.

Angela: Ja men vad skönt då.

Anna: Nu vet jag ju vad det är.

Angela: Ja… Det är ju bra att en av oss i alla fall vet så att vi på nåt sätt till slut kommer att kunna klämma fram, men frågan är bara att…

Anna: Det är något fruktigt. Typ citrusaktigt.

Angela: Citrusaktigt ja. Kan det vara… Nej, apelsin och vit brukar man inte blanda, så vit choklad…

Anna: Okej, vill du ha facit?

Angela: Ja, vad snällt. Gärna.

Anna: Det är vit choklad med citron.

Angela: Åh! Men det var en ganska ovanlig combo, ibland brukar det vara vitt med nåt bärinslag eller så, men det där var ju spännande.

Anna: Och det gifter sig ganska bra, som kockar brukar säga.

Angela: Jajamän! Det gör det verkligen! Fascinerande.

Anna: Ja, men ta för dig här så fortsätter jag att fråga.

Angela: Ja.

Anna: När började intresset för Det första intrycket?

Angela: Ja, det intresset började nog redan under skolåren, under gymnasiet. För att under gymnasiet så gick jag i en ganska utpräglad överklasskola kan man väl säga, utan att överdriva. De flesta ungar där hade precis de rätta märkena på kläderna och under samma livsfas så spelade jag i ett dödsmetallband och jag klädde mig väldigt stereotypt också. Jag hade mina, på den tiden ganska pinniga räkben, instuckna i ett par svarta stretchjeans, hade skinnjacka, patronbälte, nitbälte, och så Dr. Martens på fötterna. Jag avvek, jag stack ut ganska ordentligt från övriga studenter eller elever på den skolan som jag gick i, tack vare mina kompisars observationer. De noterade och tyckte att ”dina betyg var ju kanske inte exakt samma som vi, och ändå har vi gjort lika bra ifrån oss”. Givetvis påverkar vårt visuella yttre, vårt fysiska yttre, även om vi nu har kopplat bort synsinnet, vilket man kanske skulle försöka få till det för lärare också ibland, och domare och nämndemän och så. Folk drar sina slutsatser utifrån en massa, även yttre, attribut då.

Anna: Vad drog de för slutsatser om dig?

Angela: De drog förmodligen slutsatsen att jag var mindre skolintresserad än vad jag var, och de kanske drog slutsatsen att jag var mer åt ligist-hållet, eftersom att jag såg ut som jag såg ut då, helt svartklädd. Så jag kan väl tänka mig att det var nåt sånt som rörde sig i deras sinne. Förmodligen inte medvetet då. Så där började väl just de här tankarna och själva fröet till intresset kring Det första intrycket att gro. Sen så började jag på Psykologiska Institutionen på Stockholms Universitet, och där så pluggade jag, tyckte det var jätteroligt. Sen körde jag, när jag började doktorera, en del försök med riktiga yrkesverksamma svenska domare, nämndemän, åklagare, advokater, poliser och juridikstudenter. Resultaten visade att även de, vårt samhälles mest objektiva, som man tänker sig i alla fall, är objektiva yrkesproffs påverkas av de första intryck som en misstänkt gör på dem. Det var det man såg via resultaten. Då kan man ju lätt dra slutsatsen att alla vi påverkar och påverkas, och alla har vi ju medarbetare kanske… Eller många av oss har medarbetare, en del människor har kunder, andra har patienter, kanske har man en partner, och vi påverkar varandra på en rad sätt som vi sällan är helt och fullt medvetna om och det här tycker jag är viktigt att plocka upp i dagsljuset. Dels för att veta ”vad kan jag göra för att inte gå runt och stänga vissa dörrar, utan öppna dem istället”. Då är det ju så himla viktigt, tycker jag, att vi får veta de här spelreglerna, de psykologiska mekanismerna kring vad är det som händer när du och jag träffar människor.

Anna: Varför är det viktigt med det första intrycket, skulle du säga?

Angela: För att vet vi hur vi ska göra ett bra första intryck så har vi liksom ökat, maxat, våra möjligheter till att få goda relationer. Eftersom domarna… Vi bedömer varandra så oerhört fort. Vi gör det. Det är svårt att få en ny chans. Det låter klyschigt, jag vet, men det bara är så. Det är så det funkar, för att det hänger ihop med att jag var tvungen att vara snabb på att läsa av ”vem är vän, vem är fiende, är denna människa ett hot, behöver jag fly, eller är det en potentiell vän, eller kanske en potentiell partner?”. Arten homosapiens, vi människor, är framevolverade till att dra snabba, snabba slutsatser om varandra.

Anna: Men vad är det som påverkar då vid ett första möte?

Angela: Ja, det som påverkar är att… det finns ett lite knasigt psykologiskt begrepp som kallas för thin slices of behavior, och det betyder egentligen att oavsett vad det än är för information vi har till hands om varandra så kommer jag att använda den informationen till att dra slutsatser om den andra, och brodera ut och generalisera till människans hela personlighet. Jag kanske bara har ett kort möte, ett jättekort möte, ett kort handslag. Då blir det mitt beslutsunderlag.

Anna: Handslaget?

Angela: Ja, och dessutom så om jag ser en profilbild av personen på sociala medier, då blir det den profilbilden som jag drar mina slutsatser kring. För att en viktig, ytterligare aspekt av det, är också att vi inte bara lär oss hur jag kan agera och göra för att få mer chanser och så, utan att vi samtidigt inser att vi är snabba med bedömningarna, vi är snabba med att fälla domarna, vi är fördomsfulla därför att det har gynnat vår överlevnad historiskt. När vi inser det här, när vi vet att det är såhär vi funkar, då kan vi bli mindre stereotypa i våra bedömningar av varandra, och mindre stereotypiserande.

Anna: Det låter som att det är väldigt mycket yta, i och för sig handslaget är ju någonting man känner och sådär, men det låter som att det är väldigt mycket yta, hur man ser ut…

Angela: Ja, det blir…

Anna: Som påverkar.

Angela: Ja, och dessvärre är det så att en sorts första intryck, visar forskning från 2006, det är redan klappat och klart inom loppet av hundra. Och det är inte hundra timmar tyvärr, hundra millisekunder. Och det är galet fort. Liksom snälla, hur många smarta saker hinner vi säga på hundra millisekunder? För just när vi träffas så drar vi en massa slutsatser. Men det är faktiskt i första hand två stycken egenskaper som är de allra, allra viktigaste. Den första frågan som andra ställer sig om oss när de träffar oss är ”kan jag lita på dig?”. Det är steget, det är grunden. Det är det viktigaste. God eller ond, vän eller fiende, är du välvillig eller är du illvillig. Det måste vi först veta. Den tredje frågan då, eller den andra… andra klustret, det är ”vad är din kapacitet?”. Är du högkompetent, lågkompetent, vilken är din status… dominans, vi håller konstant på att placera varandra i olika hierarkier. Vi måste först veta schysst eller ej schysst, och sen vad är då din kapacitet. Att fullfölja dina välvilliga, eller illvilliga intentioner.

Anna: Jag tycker ju det är jättekul med kläder, vilket en del tycker är konstigt när man inte ser, vad skulle du säga om just kläder vid första intrycket?

Angela: Kläder är väldigt viktiga, just med tanke på de här hundra millisekunderna. Det är ju inte mycket vi hinner säga inom den tidsramen. Vad gäller kläder, det är ju en oerhört kraftfull kommunikationskanal. Vi ska aldrig sticka under stol med det. Ibland tänker man, eller kan jag få frågan: ”Hur ska jag klä mig?”. Då skulle jag vilja ställa till och början, en motfråga: ”Vad är situationen? Vilket sammanhang pratar vi? Är det en anställningsintervju? Vilken är klädkoden dit du ska? Hur klär sig de andra?” Det handlar inte om manipulation. Det här med intryck är så långt ifrån manipulation och att försöka lura sig fram till att få som man vill, utan det handlar om att skapa rätt förutsättningar för att få goda relationer. Att bli den bästa versionen av mig själv. Det om något är väl framgång?

Anna: Visst är det väl så också, att beroende på vad jag tar på mig och hur jag känner mig i mina kläder, desto bättre kanske jag presterar också, eller?

Angela: Absolut. Så funkar vi. Det påverkar inåt. Om jag ler, det här gamla penntricket, man ska stoppa en penna mellan tänderna och tvinga sig till ett leende, då blir jag lite gladare. Samma sak med kläder. Jag väljer vilka kläder jag tar på mig, men de här kläderna kommer ju banne mig också påverka hur jag känner mig. Så det är inte bara andras perception av mig som påverkas av kläderna, utan även min egen perception av min egen personlighet. Min egen självbild påverkas.

Anna: Ja, många kan nog känna igen sig i det där när man har kanske köpt någonting som man känner ”Nej, det här är så fel, det här är så inte jag” och så hänger grejerna där i garderoben för man känner sig inte bra när man har dem på sig.

Angela: Precis. Jag vet precis den där känslan

Anna: Vad har du på dig nu, Angela?

Angela: Ja, nu har jag på mig svarta, ganska vida byxor, och jag har på mig en röd kappa som går till… Lite ovanför knäna. Väldigt knalligt röd. Jag har en vit polotröja som är instucken i mina svarta byxor, håret uppsatt i en stram knut, och det är en ganska städad frisyr också. Skön, men ändå ganska affärsmässig.

Anna: Tänkte du på något speciellt sätt när du klädde på dig och visste att du skulle in hit i mörkret?

Angela: Ja, jag tänkte två tankar. Den ena tanken var ni kommer ju inte se på mig, så jag hade kunnat komma i mina sunkigaste hemmakläder.

Anna: Pyjamas.

Angela: Ja, jag hade faktiskt kanske kunnat göra det, men så kände jag att ”nej, det här är väldigt speciellt, det här är spännande”, stort för mig, som jag har verkligen sett fram emot. Jag vill känna att jag är lite uppklädd, så därför har jag inte mina sunkigaste hemmakläder på mig idag.

Anna: Vi befinner ju oss på Svartklubben här nu, i podden, i mörkret med, och här nere är det ju som sagt mörkt.

Angela: Ja.

Anna: Och för min och Ulfs del, som inte ser någonting, det är ju vår vardag egentligen, såhär som vi sitter nu. Vi bedömer ju människor på ett annat sätt, vi får ju ett första intryck utifrån andra egenskaper tänker jag.

Angela: Ja.

Anna: Jag tänker att vi ska testa det alldeles strax.

Angela: Spännande.

Anna: Men vi ska få höra lite musik först. Ulf?

Ulf: Jajamän!

Anna: Är du redo för lite musicerande?

Ulf: Det är jag, om ni är redo.

Anna: Ja, varsågod.

Angela: Ja!

------------------------------------------  
Pausmusik  
------------------------------------------

(Gitarrspel och sång)

*När du ser mig komma gående*

*Ner för gatan idag*

*Den vita käppen vilt slående*

*Slår jag slag efter slag*

*Du behöver inte vara rädd*

*Gå på tre meters håll*

*Du behöver inte ens nå’t skydd, åh nej,*

*För smittorisken är noll*

*Jag är blind, okej*

*Hej, det smittar ej*

*Jag är blind, okej*

*Åh, det smittar ej*

*Om du någon gång vill tala med mig*

*Ska du veta en sak*

*Att jag är människa av kött och blod*

*Jag har lukt, jag har smak*

*Och i min hjärna finns det taggar små*

*Jag kan också va’ klok*

*Mina ögon, de fungerar ej*

*Men jag är inte nå’n tok*

*Jag är blind, okej*

*Hej, det smittar ej*

*Jag är blind, okej*

*Det smittar ej*

------------------------------------------  
Samtal med gästen  
------------------------------------------

(applåder)

Anna: Ja, Angela, vad tänker du?

Angela: Ja, om vi ska knyta an till intryck och perception så… Den här låten är ju klockren, just det här med att människor är fördomsfulla, man drar orättvisa slutsatser om varandra, man drar dem snabbt, och man förändrar dem ogärna dessutom, visar forskningen.

Anna: Vad säger du, Ulf? Hur brukar du uppleva första intrycket från folk utifrån deras upplevelse av dig?

Ulf: Det där är svårt. Jag tänker på det här att slåss emot grundbilden som kanske finns av en blind, jag tänker på en situation som är väldigt, otroligt frustrerande som jag råkar ut för hela tiden, det är till exempel när jag åker färdtjänst och jag vet mycket väl hur jag ska åka till den adressen jag ska åka till, men hur chauffören bara nonchalerar mig, för att en blind kan inte veta hur man åker den här. Jag har också upplevt, jättemånga gånger, hur personer pratar till min ledsagare, ”tror du han vill ha de där byxorna?”.

Angela: Nej! Är det sant?

Anna: Jadå (skratt)

Ulf: Den typen av frågor får man, och det är jättekonstigt egentligen. Nu har ju jag en ledsagare som jag känner och som brukar ofta säga ”det får du fråga honom själv” så att det rätas ju upp direkt men det är ju ändå… Jag tror att det finns det här… Vad sa du, hundra millisekunder?

Angela: Ja.

Ulf: Det är ju rätt fort, man säger ”vit käpp” och så var det klart.

Anna: Men jag tänker du som kan psykologin kring det, vad tror du att exempelvis en människa pratar med ledsagaren, istället för med Ulf då?

Angela: Ja, det är ju ett otroligt beklagligt fenomen. Det skulle kunna förklaras med nåt som inom psykologin kallas för halo-effekten, och den innebär i korthet att inom oss och på ett väldigt stereotypt vis, så låter vi en egenskap hos en människa även spilla över på andra egenskaper. I det här fallet blir det ju så att synnedsättningen då får oss att dra slutsatser om även andra egenskaper som då kanske inte skulle fungera på samma sätt som hos andra människor då kanske, generellt sätt. Känner vi till de här mekanismerna, då har vi ju en chans att ta kontrollen över dem också.

Anna: Är det det som kan göra liksom att folk får fördomar, alltå jag tänker som rasism och funkofobi och homofobi, att nu…

Angela: Ja, jag skulle vilja förklara det dels med det, men också dels med ingroup-, outgroup-fenomenet. Det finns ett, också ett fenomen inom psykologin, sen finns såklart också spegling och, ja. Vi människor vi gillar folk som är lika oss själva, och så är vi lite misstänksamma mot människor som inte är som oss. Jag menar, vi är födda som sociala imitatörer. Har man provat sträcka ut tungan till en sexmånaders bebis, då vet man vad bebisen gör. Per automatik så skiftar vi våran kroppsposition, gester, mimik, men dialekten till exempel, oavsett om vi är seende eller inte seende så börjar vi lätt imitera varandras sätt att prata på. Upptäcker vi att vi tycker om liknande saker, ägnar oss åt liknande aktiviteter eller har åsikter som överlappar, då gillar vi varandra mer. Det här hjälpbeteendet som man kan uppleva för en annan människa, att man gärna hjälper någon, det ökar om vi upplever att vi är lite lika.

Anna: Men det är ju så tråkigt att alla ska vara likadana.

Angela: Jamen visst är det! Liksom arbetsplatser som blir homogena för att man rekryterar folk som är precis som jag själv är, det är ju fruktansvärt trist. Och det…

Anna: Men hur ska man göra för att man ska ta till vara på mångfalden och inte bli rädd för det?

Angela: Det är att veta att såhär funkar vi, jag styrs mot människor som är lika mig själv, träffar vi en person som inte är som jag, jag är seende och så träffar jag en icke seende människa, ja men då behöver jag hitta… Då kanske jag behöver ställa vissa frågor, och sen upptäcker jag nej men jag och den här människan som jag kanske först upplevde att vi är lite olika på nåt sätt, jag menar vi är ju olika alla människor, men vi har alltid mer som förenar oss människor emellan, än det som gör oss olika varandra.

Anna: Så du menar att det är ofta mer som förenar oss även…

Angela: Även om det till synes i början verkar vara något som inte förenar oss, så är det alltid. Men vi behöver vara aktiva, vi får inte stirra oss… Vi får inte fastna vid det som inte förenar oss, för sen när vi har funnit det som förenar oss, då minsann, då får vi möjlighet att på riktigt få en relation.

Anna: Jag tänker… Det är ju ganska orättvist att en del saker påverkar i ett första möte, som till exempel när jag och Ulf går in i ett rum så har vi en vit käpp då, det är inget som vi kan ta bort, vi behöver ju den där vita käppen. Jag tänker en hudfärg annan än vit påverkar ju säkert också. Hur ska man tänka när man är den personen som kanske sticker ut och bryter normen, för att bli bemött på ett schysst sätt?

Angela: Vi behöver försöka ta fasta på det som förenar oss, om jag nu är den som sticker ut, då behöver jag försöka jobba på att smälta in istället lite grann.

Anna: Men man kan ju inte ändra sin hudfärg.

Angela: Ja, det är ju sant, men då kanske vi kan diskutera teman som berör oss båda, då kan vi prata om sånt, och då glömmer vi bort hudfärgen efter ett par minuter. Med kläder kanske jag kan signalera att jag visst smälter in, att vi visst spelar på samma planhalva istället för att det blir du och jag, vi och dem. Att det blir ett vi av det hela. Där behöver vi båda aktivt jobba och göra lite, och det här är initialt. När vi har kommit över den här initiala känslan av främlingskap eller att vi är olika så sitter vi i samma båt och ror.

Anna: För mig och Ulf är det ju mycket så att vi vid ett första möte bedömer ju människor utifrån andra egenskaper och intryck och så, och vi tänkte testa lite nu hur det kan vara, på dig, Angela.

Angela: Ja.

Anna: Så att du ska alldeles strax få möta en person här i mörkret, så du har ju då samma förutsättningar som vi har då från början när du möter den här personen.

Angela: Spännande!

Anna: Ska vi se lite hur du tänker.

Angela: Ja.

Anna: Ja!

Angela: Det här känns jätteroligt.

Anna: Ja, spännande.

Angela: Liksom, jag får möta en människa utan att se människan.

Anna: Och du har förhoppningsvis aldrig sett den här människan förut. Det vet vi ju inte i och för sig! Vi antar det nu. Då ska jag ge lite plats vid min mikrofon här.

Angela: Ja.

Anna: Så! Goddagens.

Janne: God dag, god dag.

Anna: God dag.

Janne: Hej!

Anna: Ni får prata, du får fråga…

Janne: Ja, god dag.

Angela: God dag, god dag. Vad trevligt!

Janne: Ja, jättekul.

Angela: Ja, jag hör ju din röst men jag har inte känt din hand, vi har inte skakat hand.

Janne: Nej.

Angela: Jag har inte känt om du har en varm eller kall hand, om den är torr eller om du har ett fast eller ett mjukare handslag, för utifrån det hade jag dragit ett antal slutsatser kring både värme och kompetens. Nu hör jag att du är en man.

Janne: Vi kan hälsa om du vill.

Angela: Ja, ska vi utan att hälla de här… Min hand är här.

Janne: Ja, där! Hej!

Angela: Hej! Du har lite sval hand, men du har ett väldigt torrt och trevligt handslag.

(skratt)

Angela: Man brukar säga ett optimalt handslag, om vi ska bara ta det som parantes, fast, varmt och torrt har man kommit fram till via forskningen. Jag hör att du är en man, jag hör att du inte kanske från början är från Stockholm, jag vet inte om det är ute i landet…

Janne: Nej, det stämmer. Men blir man inte mer naturlig, egentligen, om man inte riktigt ser varandra.

Angela: Jo, på något sätt…

Janne: Det borde ju vara det…

Angela: Ja, på något sätt, för nu ser ju inte jag dig. Det jag har att gå på är din röst, ditt tonläge, potentiell dialekt, jag har känt på din hand, men det är det enda. Jag har inte… Jag ser ju inte dig. Jag känner inte någon doft, jag känner ingen parfym, jag känner ingenting sånt, då hade det också påverkat mig för att människor som har olika dofter påverkar oss till att uppleva människor i olika ljus. Tyngre dofter, personen är lite mer ledaraktig, lite mer kompetent. Blommiga dofter, lite liksom mindre chefsaktig. Jag har två sinnen som jag tar in dig via, inga andra just nu.

Anna: Får du någon bild av Janne? Visuell bild?

Angela: Ja, visuell. Ja, jag ser en trevlig, vuxen, man. Men jag har svårt att… Jag tänkte säga svårt att ta på Janne kläder (skratt) Det låter lite… Kanske lite sådär knasigt när jag säger det. Det är inte så att jag visualiserar Janne naken just nu.

Janne: Det spelar ju ingen roll här i mörkret.

Angela: Nej, det gör ju inte det. Snarare så tänker jag ”är han formellt klädd, är han mindre formellt klädd, är han avslappnat klädd, är han klädd i t-shirt eller liksom skjorta?”

Janne: Ja, vad tror du där?

Anna: Ja?

Angela: Ja, jag tänker mig att han är… Men du kanske… Halo-effekten av Ulf, för Ulf har jag sett och Ulf klär sig som en stereotyp musiker tycker jag. Ser väldigt avslappnad, inbjudande, trevlig, liksom varm… Så då tänker jag att eftersom Ulf var klädd så, jag såg ju honom, han har lett mig in från ljuset in i mörkret, så tänker jag att ja men då kanske Janne är lite likadan som Ulf också, eftersom att ni hänger ihop idag och här.

Janne: Jag tror det stämmer just idag i alla fall.

Angela: Ja, men vad härligt att höra!

Anna: Men du kan ju berätta vem du är, Janne. (skratt)

Janne: Ja, just i det här sammanhanget är jag ju ljudtekniker.

Anna: Ja! Ja, och ljudtekniker brukar ju vara ganska ”laid back” liksom utseendemässigt; klädkodsmässigt.

Janne: Så kan det nog vara. Men det är det att jag har ju upplevt många gånger att om man är ljudtekniker…

Angela: Ja.

Janne: Så har ju folk en uppfattning om hur personen är.

Angela: Ja.

Janne: Om man är i sammanhang med programledare, producent och ljudtekniker, då är det väldigt tydligt hur gästen agerar gentemot de olika människorna.

Angela: Det är det? Har du lust att utveckla det där?

Janne: Nja, men det är att ljudteknikern är ju lägre stående i det sammanhanget, eller ointressantare. Men det kan ju bero på just i situationen… så har ju teknikern inte något inflytande kanske vad som ska sägas i programmet.

Anna: Samtidigt är ju ljudteknikern ovärderlig för att man skulle aldrig kunna göra ett program eller en pod utan ljudteknikern.

Janne: På det sättet är det ju ganska konstigt att man värderar olika helt enkelt.

Angela: Ja, jag tycker det är så illa…

Janne: Jag måste bara säga också, jag spelar musik ibland, och där är jag i en annan situation. Då är jag helt plötsligt mera värd när jag kommer som artist.

Angela: Ja, då frontar du och annars är du lite bifiguren.

Janne: Ja men precis. Men jag har inget problem med det. Det spelar mig ingen som helst roll.

Angela: Vad skönt.

Janne: Det är bara konstigt att jag värderas olika.

Angela: Ja men visst är det.

**:::: ANNONS ::::**

Anna: Nu till vår samarbetspartner Swedavia. Idag möter vi en av ledsagarna som arbetar på Arlanda.

Håkan: Jag heter Håkan Sevegran, jobbar på Arlanda med ledsagning. På våra gula västar då så har vi en stor text där det står ”Swedavia Airport”.

Anna: Är den här?

Håkan: Den är här, ja.

Anna: Där är den. Ja, ja. Så det står på…

Håkan: Så, här har vi… Här uppe har vi texten. Jag vet inte om du kan känna att det är nåt där?

Anna: Det känns att det är tryckt på.

Håkan: Ja, precis. Exakt. Sen så har vi fyra bilder här alldeles under texten, en med en rullstol, en med det officiella tecknet för hörselskada, ett för synskadade och en för såna som är mindre rörelsehindrade med en liten käpp. Det här är ju vedertagna symboler. Idag har jag jobbat mycket med fordon, där vi kör resenärer i rullstolar ifrån en gate och så tar vi dem i det här speciella fordonet så vi kan lyfta upp på fyra meters höjd. Kallas high-loader. Så kör vi ut dem till planet som är parkerat en bit ifrån själva terminalbyggnaden, och så lyfter vi upp resenären mot flygplansdörren och därifrån så rullar vi in dem på en specialbyggd rullstol till sin sittplats.

Anna: Hur kommer det sig att du började arbeta med ledsagning?

Håkan: Jag har jobbat 35 år inom försäljning, och jobbat väldigt mycket med excelark, worddokument och powerpointpresentationer och kom till en punkt i mitt liv där jag ville testa nåt nytt. Jag ville ha, som jag brukar säga, ett riktigt jobb. Hjälpa till någonstans. Då hade min fru berättat för mig att det fanns någonting ute på Arlanda, för hon hade en väninna som jobbade härute, jag fick höra alla de här roliga historierna. Så till sist så sa jag till mig själv ”jag måste åka ut och fråga om jag kan få nåt jobb där ute”. På den vägen är det.

**:::: ANNONS ::::**

Anna: Nu tillbaks till Angela som tipsar om vad en kan tänka på när vi människor möts, för att få goda relationer.

Angela: Det här med ett bra handslag och bra ögonkontakt, det är både värme och kompetens i det. Vad vi kan göra då ytterligare, för att förmedla det, det är att vara närvarande och intresserade. Med det så menar jag: de flesta av oss har ju mobiler idag. Om vi motstår frestelsen, alltså vi lyckas lägga på flygplansläge eller stänger ljudet och lägger bort i en väska och så kommer vi hem, eller till vår kollega, eller till vårt barn och ställer frågan ”Hur har du haft det idag?” och så väntar och lyssnar tills det är klart. Jag tror att det är som fullkomlig magi för relationen om vi lyckas vara här och nu i våra relationer. Jag tror att då har vi eliminerat en del av de här världskrigen som många av oss upplever periodvis i våra relationer. Vi behöver samtidigt… Alltså när allt kommer till kritan så behöver vi ändå gilla oss själva, vi behöver tycka att vi är bra och gärna även vara till freds med livet. Vi tolkar ju hela verkligheten utifrån vad vi tycker om oss själva. Vi säger att jag föreläser någonstans och så är det någon som råkar gäspa längst fram och har inte ett ont anande, då är det så lätt att jag tar det som ett ytterligare bevis på att ”ja men herregud, inte ens de tycker att jag är intressant att lyssna på”. Men om min självbild är att jag är helt okej, eller jag är helt fantastisk kanske, då blir den där gäspningen inte alls lika hotfull. Då kanske jag tänker att ”Nej men den här människan, vilken tapper individ! Vakat med sjuka barn eller haft själv svårt att sova och ändå så dyker hon eller han upp. Det är väl fantastiskt?”

Anna: Men jag tänker att vi kvinnor är ju oftast hårdare mot oss själva.

Angela: Ja.

Anna: Varför är det så tror du att just kvinnor är det?

Angela: Jag tror att det är mycket gamla normer, könsstereotyper, och det där får vi bara lägga av med. Nu låter jag lite hård, men jag tänker och tycker verkligen det. Det får vi jobba bort.

Anna: Kan man träna bort det?

Angela: Ja, det tror jag. Min självbild har inte alltid vart jättebra, jag har inte alltid haft samma självförtroende, men jag har tvingats till att jobba fram mitt självförtroende för att jag har eget företag och jag får inga jobb om de frågar ”Kommer du kunna leverera, kommer du kunna prestera under det här eventet? Ska vi boka dig?”. Om jag säger ”Nej, jag är lite tveksam för jag är rätt värdelös egentligen”, då blir det inga jobb. Och blir det inga jobb så blir det till och sova under Västerbron i Januari med mina ungar. (skratt) Så med kniven på strupen så har jag väl själv tvingats jobba upp min självbild och så behöver alla människor göra, men mår vi bra, gillar jag mig själv, då är jag härlig att umgås med. Så vi behöver alla bli härliga att umgås med genom att vi tycker att vi är bra.

------------------------------------------  
Snabbfrågor  
------------------------------------------

Anna: Vi ska börja avrunda och du ska få lite snabbfrågor nu av mig.

Angela: Jaa.

Anna: Mm, är du beredd?

Angela: Jadå!

Anna: Te eller kaffe?

Angela: Te.

Anna: Chips eller smågodis?

Angela: Chips.

Anna: Teater eller konsert?

Angela: Nu vart det lite svårare… Kanske ändå konsert, och jag brukar bli väldigt berörd, jag gråter lätt, jag blir emotionell och tycker jag nåt kan vara vackert så kan jag fälla en tår. Jag blir nog ofta mer berörd av musik än av teater, men jag älskar båda två.

Anna: Hemmakväll eller utekväll?

Angela: Jag är ju hemma de flesta kvällarna och myser och vi har det trevligt med ungarna. Men jag skulle nog, i det här fallet, välja utekväll för det sker fortfarande mycket mer sällan, så jag skulle tacka ja till utekväll, ja.

Anna: Lyssna på musik eller musicera själv?

Angela: Lyssna på musik.

Anna: Även om du har hållit på med musik själv också?

Angela: Ja, för att det var länge sen. Jag har ett piano och det är för ostämt, så det är det jag tänker. Skulle jag spela på det, det skulle inte låta bra.

Anna: Stuga på landet eller globetrotter, alltså resa runt?

Angela: Stuga. Jag är sådär hemmamänniska och jag älskar att bara ta det lugnt och stuffa runt i stugkläder och värma… Nej, inte värma bastun, jag älskar att basta, men jag hoppas att någon annan värmer bastun. Om ingen annan värmer så värmer jag den. Men du vet, ”myspysa” på landet. På Åland eller i Finland. Det är min grej.

Anna: Tv-program: idol eller debatt?

Angela: Idol.

Anna: Det var snabbt svarat också.

Angela: Ja, för att den här debatten blir aldrig en mysig stund med familjen, men Idol, då har vi dukat upp nåt gott, vi har förmodligen ätit en trevlig middag och barnen är laddade och jätteglada och upprymda.

Anna: Kött eller vegetariskt?

Angela: Vegetariskt. Jag är vegetarian.

Anna: Nu knorrar min hund här bakom. (skratt)

Angela: (skratt) Hungrig hund kanske, nu när vi pratar om mat.

Anna: Precis. Umgås med barn eller vuxna?

Angela: Jag tycker det är så härligt när vuxna och barn liksom hänger tillsammans. Mina barn är ju åtta och tio, två tjejer, och vi har ibland samma kompisar i porten, så där väldigt trevliga… Ibland på fredagarna, det är en granne till mig som heter Mattias som har myntat uttrycket ”portpizza”, så varannan fredag så ses vi hos någon av oss, rullande schema, och då är det vuxna och barn ihop och vi käkar pizza. Barnen leker och vi vuxna sitter och umgås, dricker te eller ett glas vin, och det är en jättehärlig känsla.

Anna: Ja, det låter härligt.

Angela: Ja!

Anna: Möta nya människor eller gamla vännerna?

Angela: Jag kanske får säga, för jag träffar så mycket nya människor, och jag trivs väldigt bra med det, men då kanske jag får säga, eftersom att det är lite mer unikt och lite mer sällan som det sker att jag träffar gamla kompisar, då säger jag de gamla polarna.

Anna: Ja, för jag tänker just när det kommer till första intrycket, när man hela tiden möter nya människor, då måste man ju hela tiden tänka på det också på nåt vis.

Angela: Ja, det tar mer emotionell och kognitiv energi att träffa nya människor. Att umgås med gamla, de har ju redan köpt mig, de har ju redan accepterat mig, de vet mina dåliga sidor, de vet mina goda sidor. Samma sak med familjen.

Anna: Du sa tidigare att det är svårt att få en andra chans.

Angela: Ja.

Anna: Kan man få en andra chans?

Angela: Det kan man, men det kräver en del mer arbete än att göra ”rätt” från början, för vi kanske liknar det vid ett vattenglas med rent och klart vatten. Det är det positiva intrycket, det är ett bra första intryck, då är vattnet klart. Men om vi droppar i lite svart bläck i glaset, då blir ju vattnet alldeles svart eller gråfärgat och bläckigt. Enda sättet att få det lite klarare, det är att späda ut vattnet genom ett antal nya, positiva interaktioner. Då menar jag att man kanske får ringa personen i fråga och säga ”du, jag hade sovit så dåligt, jag kände mig så ofokuserad, förlåt om jag liksom kändes frånvarande, jag var inte riktigt mig själv och jag ber verkligen om ursäkt. Skulle jag kunna få bjuda dig på en lunch?”. Efter ett antal såna här positiva interaktioner, då kanske den andra kan få till stånd ett så kallat ”first impression update”. Att verifiera sitt mindre önskvärda första intryck av mig och inse och tycka att ”nej men Angela kanske inte var så pjåkig som jag initialt tyckte att hon var.”

Anna: First impression update. Det gillar jag. (skratt)

Angela: (skratt) Ja, skönt att det finns lite hopp. Eller hur?

Anna: Ja, verkligen. Vi kom ju ifrån snabbfrågorna här, men du ska få en sista sån.

Angela: Ja?

Anna: Laga mat eller äta mat?

Angela: Laga mat om det är med en familjemedlem eller någon man tycker om, men annars så är inte jag riktigt sådär jättehuslig av mig, så jag tycker väl kanske mer om att få sitta och bara äta färdiglagad mat, rent krasst.

Anna: Jag är precis likadan. (skratt)

Angela: Skönt att höra, då är vi två åtminstone.

Anna: Nu ska jag flytta lite på flaskor och tallrikar här för att du ska få skriva en liten signatur i I Mörkret Meds gästbok. Jag ska guida dig här lite.

Angela: Ja.

Anna: Hittade du pennan? Ja, det gjorde du va?

Angela: Det är en kapsyl.

Anna: Nej men jag har ju inte gett dig pennan (skratt)

Angela: Där.

Anna: Och så känner du där är ett litet sidenband, och så på denna sidan här, om jag tar din hand, känner du där?

Angela: Ja.

Anna: Och du kan själv välja om du vill skriva på snedden eller…

Angela: Uppe eller nere.

Anna: Ja, precis. Men det är på den sidan.

Angela: Ja men då skriver jag lite halvsnett, för då får jag mer utrymme. Nu har jag skrivit… min signatur är ganska enkel. Men nu skrev jag liksom för- och efternamn, men det blir nästan två stora A:n bara.

Anna: Ja.

Angela: Kan jag skriva under Angela som jag brukar skriva när jag skriver i boken?

Anna: Skriv som du vill.

Angela: Men då är jag lite vild och galen nu så jag skriver det också. Så, nu har jag gjort det.

Anna: Hur känns det nu när vi har suttit här?

Angela: Det känns bra, jag känner mig harmonisk, jag känner mig lugn, jag känner mig nöjd och jag känner att jag har gjort någonting nytt i livet och när jag gör nya saker så brukar jag må bra och då blir jag glad.

Anna: Härligt. Tusen, tusen tack för att du kom hit till I Mörkret Med och till Svartklubben.

Angela: Tack till dig, det här har vart jätteroligt. En väldigt speciell upplevelse! Tack snälla.

------------------------------------------

Avslut  
------------------------------------------

Anna: Tack för att du lyssnat och vill du veta mer om Angela och hennes arbete har hon en hemsida: angelaahola.com . Hör gärna av dig till oss, vi har e-post [hej@imorkretmed.se](mailto:hej@imorkretmed.se) och följ och gilla oss gärna på Facebook. Vi hörs igen om två veckor.