


Ukens tema

**PÅ BYEN:** Sjekkekursdeltager Øyvind Krog (37) satser på at salsasving skal hjelpe ham med å bli kjent med Julie Bärnin (23).

# Hjelp, jeg er på





I kjølvannet av sjekkebibelen «The Game» har det vokst frem en ny type selvhjelpskurs. **Øyvind Krog (37)** er en av dem som betaler seks tusen kroner for en helg med drilling i sjekkekunsten.

# sjekker'n



## På kurs for å lære sjekkekunster:

- Gjør sjekking til vitenskap
- Startet med «The Game» i 2005
- Sammenlignes med markedsføring
- Menn sjekker systematisk



**SJEKKE-SKOLEN:** Inngående teorier i sjekking går gjennom på sjekkebootcampen Øyvind lydhardt deltar på. «Metarammen» for en sjekkeprosess er den såkalte overflodsmentaliteten, forklarer instruktørene. – Tenk at dere er prisen hun prøver å vinne. «Be the price».

### OSLO/STAVANGER (VG) Tanker og teorier raser gjennom hodet, der Øyvind Krogh (37) tråkler seg videre på sjekketokt.

Svetten funkler i panna på den danseglatte ungkaren. Noen kvinner ved baren er målet. Kort tid etter mottar vi en sms fra Øyvind:

«Første tlf.nr».

En liten uke tidligere sitter syv festkleddede menn på et konferanserom i Oslo. Fire er single. De tre andre instruktører. «Bootcamp», kalles det. Feltet er sjekking.

Mennene skal tilbringe to kvelder og to dager her. Teori om dagen, feltarbeid om kvel-

den – arrangørene kaller seg «Gode Vibber»

Deltagerne ser ut til å kose seg med bli kjent-lekene. Den gutteaktige latteren til Øyvind dominerer lokalet.

– Jeg tør garantere at vi har alt dere trenger av teori for å lykkes, sier instruktør «Andreas» (26).

Han bedyrer at han har syv års erfaring med «systematisert sjekking» på byen. Sammen med makkerne «Alexander» (24) og «Rune» (30) skal han løse deltagerne gjennom helgen.

**SYNGESTJERNEN:** Da Øyvind først for han fortsetter inn i nok en verselinje av

Ingen av sjekkeinstruktørene ønsker å stille opp med full navn og bilde i VG Helg. Forklaringen er hensyn til ekskjærester. Dessuten kan ikke ansiktene deres bli gjenkjent på byen.

– Vi kommer til å være brutalt ærlige med dere. Og vi ber dere også om å være brutalt ærlige med dere selv, fortsetter «Andreas.»

**Heiarop kommer. Deltagerne har mye til felles. Følelsen av å være håpløs på sjekking, som elefanter i drivhus på byen.**



**SJEKK(E)-LISTEN:** Øyvind har fått i oppdrag å gå ut hver kveld i en hel måned etter sjekkekurset. For å få en mest mulig «objektiv» oversikt over utviklingen sin, fører Øyvind dagbok over sine utelivserfaringer hjemme i Stavanger.

**TAR GREP:** Sjekkekunstmiljøet er fullt av personer som har tatt tak i livet sitt og forvandlet seg fra usikre nerder til fenomenale sjarmører, forklarer Øyvind. Den målrettede og høyt utdannede 37-åringen har trent styrke siden han var 15, og har funnet seg vel til rette på treningssenteret Elixia.







begynte å synge karaokespillet *Singstar*, landet han kun på noen få hundre poeng. Nå greier han flere tusen. – En glimrende stemningskaper, fastslår Øyvind, Roy Orbisons «Pretty Woman».

Deltagernes bakgrunn er ulik. Men alle er intelligente, analytiske – og har funnet kurset over nett. Øyvind er i tillegg en ledertype med sterke meninger.

– Jeg heter Øyvind Krogh, kommer fra Trondheim, er 37 år, og jobber som revisor i Stavanger. Jeg ble interessert i sjekkemiljøet da jeg leste «The Game».

Det er han ikke alene om.

**Den amerikanske** Rolling Stone og New York Times-journalisten Neil Strauss lanserte «The Game» i 2005. Boken er det første virkelige innblikk i miljøet til de såkalte «pick-up artists», eller sjekkekunstnerne.

I boken beskriver Strauss sin forvandling til en prominent figur i sjekkemiljøet. Leserne møter også Mystery – en legendarisk sjekkekunstner med særpregede sjekketeknikker – som siden har blitt kopiert av desperate fans verden over.

Instruktørene som Øyvind skal lære av i helgen tar avstand fra mye av Mysterys rutinebaserte og «statiske» sjekkestil.

De hevder å ha som intensjon

å lære deltagerne en mest mulig naturlig måte å komme i kontakt med folk på. «Det beste spillet – er å ikke ha et spill».

– Jeg vil karakterisere meg selv som en nybegynner, fastslår Øyvind.

Men en teknikk fra sjekketeorien har bokstavelig talt brent seg fast. For å skape seksuell spenning mellom ham selv og jenter, har Øyvind et hemmelig våpen. Laserblikket.

Den hvitskjortekledde revisoren reiser seg halvveis. Etter tur setter han et intenst, forsøksvis forførende blikk i de andre kursdeltagerne. Han gestikulerer, og utbryter «bzzzt» for å skape de rette laser-assosiasjonene. Folk rundt bordet ser skeptiske ut. Etter kort tid setter Øyvind seg igjen.

– Et mål med dette kurset er

#### NEW KID ON THE BLOCK:

Det er Gladmatfestival – og Øyvind nyter sommerstemningen i Stavanger. En ny revisorjobb fikk trønderen til å flytte dit i juni. Nå akter Øyvind å bruke kunnskapene fra sjekkekurset til å skaffe seg et sosialt nettverk i vestlandsbyen.

å få flere valg. Tidligere har jeg blitt sammen med en dame fordi hun tilfeldigvis dukket opp. Det endelige målet er å finne meg en kjæreste – en ektefelle.

**Et mål som** Øyvinds kan være fint og realistisk, så lenge han ikke går for dypt inn i sjekkekunsten, eller blir for flink, mener forfatter Mads Larsen.

Mannen bak «Pornopung» og «Lesbisk nigger», har gjort mye research i sjekkekunst-

nermiljøet – uten å være en del av det. Larsen tror de dedikerte sjekkekunstnerne betaler en pris.

– **Miljøet markedsfører kursene som selvutvikling. Men konsekvensen kan være at folk blir veldig kyniske.**

Forfatteren argumenterer videre at «The Game» sier sjekkekunsten er en «mørk kunstform».

– En ting er hvis du skal bruke dette til å bli en god selger. Men går du dypt inn i det, går du gjennom en vold-







**KLAPPE SØTE:** Klinkende edru, men likevel oppstemte, forbereder sjekkekursdeltakerne seg på kveldens byrunde. For å komme i riktig sinnstemning bruker deltagerne forskjellige selskapsleker til å fyre seg opp. Øyvind storkoser seg.



**KNAPPHETENS KUNST:** Øyvind er på vei hjem fra byen i taxi natt til lørdag under sjekkeseminaret i Oslo. Noen telefonnumre fra jenter på byen har det blitt. SMS-sjekking er et eget tema i kurset. «Skriv alltid kortere tekstmeldinger enn jenta», er en av reglene.

som personlighetsforandring. Sjekkekunsten kan forandre kjernen i deg som menneske.

Larsen mener fremveksten av kommersielle sjekkekurs bør være en vekker for samfunnet.

– Sjekkingen er i ferd med å bli mer profesjonalisert og ubehagelig. Utviklingen er nødvendig for at folk skal få opp øyene for hvor tåpelig menn og kvinner forholder seg til hverandre på kjønnsmarkedet.

**Tilbake på bootcamp i Oslo lærer deltagerne fagterminologi.**

– En «cold approach» vil si å åpne en samtale med en person du ikke kjenner. Det motsatte er en «warm approach». Da kjenner du noen i «settet» fra før, kommenterer instruktør «Alexander».

Så begynner drøftingen av

skjevhetene på kjønnsmarkedet – selve kjernepunktet i sjekkekunstnerens filosofi.

– Du må gå inn for å se om jenta er god nok for DEG, prediker «Andreas».

Deltagerne indoktrineres med at de må forstå at de er gode nok. For å greie det, må de innta en såkalt overflodsmentalitet. Føle seg fornøyd med jentene de allerede har i livet.

Altfor mange menn går rundt og føler at de må imponere, eller kvalifisere seg for jenter, forklarer instruktørene.

«Alltid vær LITT kulere enn jenta».

**Sosiolog Preben Z. Møller** har skrevet boken «Pen søker trygg». Gjennom sitt arbeid har Møller blitt kjent med både

**DEN DANSENDE HOLLENDER:** På byen i Stavanger ber Øyvind nederlandske

„Målet er å finne meg

sjekkekunster-miljøet, og kjønnsmarkedet.

– Det finnes mange menn med god økonomi, men som har vanskeligheter med å komme i kontakt med kvinner.

Møller beskriver sjekkekunstneriet som en urban sport.

– Slike kurs kan tiltrekke seg menn som gjentatte ganger har kommet til kort overfor kvinner, hevder Møller.

Øyvind Krogh er en av dem. En dame mente nylig han var litt for «intens».

– Jeg var sent ute på damefronten. Og det er ingen som har lært meg om sjekking.

Øyvind har et kjæresteforhold på over ett år bak seg, i ni måneder var de samboere. I snitt har Øyvind hatt «en kjæreste årlig» siden han var 20.

– Gjennom årene har jeg lest

alt i bokhandelen om temaet sjekking. Mye har vært selvfølgeligheter – og lite anvendbart. Mye er skrevet av kvinnelige sosionomer som forteller leseren hvordan sjekking burde være. Ikke hvordan sjekking virkelig er, forklarer Øyvind.

– De har aldri opplevd hvordan det er å være mann.

Sosiolog Møller mener at sjekkekunstermiljøet hovedsakelig fins grunnet et sentralt samfunnstrekk: Trass i kvinnekamp og likestilling er kjønnsmarkedet fremdeles veldig konservativt.

– Attraktive kvinner blir sjekket opp kontinuerlig. Menn har fortsatt rollen som jegeren.

Øyvind er enig.

– Det som kjennetegner sjekkekunstermiljøet er at det er opp til mannen å ta initiativ, mener Øyvind.





## Fakta:

Foto: AP



### «The Game»

● «The Game: Penetrating the Secret Society of Pick-up Artist», eller «Spillet» på norsk, er en ikke-fiksjonsbok, skrevet av den undersøkende journalisten Neil Strauss (bildet). Han gjør et dypdykk i det såkalte sjekkekunstner-miljøet, og tar pseudonymet Style.



● Boken ble lansert i september 2005, og tar for seg Strauss' reise fra å være en gjennomsnittlig, frustrert fyr – til å bli en mestersjekker. «The Game» ble i begynnelsen markedsført som en «slik-gjør-du-det»-bok, selv om den var ment å være mer selvbiografisk.

● «The Game» holdt seg på bestselgerlisten til The New York Times i to måneder. Boken fikk en ny oppsving i fjor da musikkkanalen VH1 sendte suksess-serien «The Pick-Up Artist».

● Spyglass Entertainment har filmrettighetene til boken. I fjor kom Strauss med oppfølgerboken «Rules of the Game» – en mer teoretisk innføring i sjekkekunsten.

**HELG**

## Sjekkeliste

«**PUA**»: Pick Up Artist. Person som har gjort sjekking til en vitenskap.

«**C&F**»: Cocky and Funny. Å være kjepphøy, men samtidig morsom, for å skape seksuell spenning.

«**Push/Pull**»: Å først skyve en person fra seg (enten fysisk eller verbalt), før du trekker personen til deg igjen. Skaper seksuell spenning.

«**Rammesetting**»: Mental ramme for sjekkeprosessen. Du (mannen) er alltid litt kulere enn jenta. Misforstå alt til å være komplimenter.

«**Diskvalifisering**»: Skape barrierer mellom deg og henne for å skape seksuell spenning. «Vi kunne aldri vært sammen».

«**Rapport**»: Det å skape gjensidig empati.

«**State**»: Sinnsstemning i sjekkingen.

«**FMAC**»: Modell for sjekking, Find, Meet, Attract, Close.

«**Close**»: Å avslutte en sjekkesesjon. En close kan være et telefonnummer, et kyss eller sex.

«**Peacocking**»: Bruk av spesielle gjenstander, for eksempel farge-sprakende klesplagg, for å tiltrekke seg oppmerksomhet på byen.

«**Wingman**»: Kompis som hjelper deg å sjekke opp jenta.

Kilde: «Gode vibber»

Miriam ter Brake (26) opp til salsa, og ender opp med å lære henne grunntrinnene. Miriam mente han var flink til å danse.

## en kjæreste – en ektefelle.

Han veiver ertende rundt med lillefingeren i luften.

– **Er sjekkekunst manipulering?**

– Det spiller ingen rolle hvordan man oppnår kjærlighet, så lenge man oppnår den. Det er min filosofi, sier Øyvind.

**Preben Z. Møller** tar avstand fra å beskrive sjekkeartistiet som bedragersk.

– Dette består av grunnleggende sosialpsykologi. Sånn sett er jo dette helt legitimt, det er jo bare de samme teknikkene som markedsførere bruker.

På bootcampen gjøres den siste timen med teori unna. Byrunden er like om hjørnet. Nå gjelder det å komme i riktig «state», eller sinnsstemning. Humør er en hjørnestein i en god sjekkemodus.

I Oslos sentrum samles guttene for å psyke hverandre opp. Flere

barnlige selskapsleker, samt en raffinert form for lekeslissing pumper de fulle av adrenalin og humor.

Øyvind er best i klassen i tommebryting – en åpningsrutine for å komme i kontakt med folk, der man trykker den andres tommel under sin egen.

– Vi har to regler for kvelden, sier instruktør «Andreas».

– **En: Vi diskuterer ikke utseendet til jenter vi treffer. To: Dere må alle lære dere å åpne i kveld.**

For å etterleve den siste regelen tvinges deltagerne til å stoppe fremmede mennesker på gata, helst jenter, for deretter å spørre dem om veien til et bestemt utested.

**Med tunge skritt** traverser Øyvind ned Karl Johan. In-

struktør «Rune» gir ham korreks for kroppsspråk og timing.

Øyvind slipper folk for langt forbi før han stopper dem.

Til slutt får han en dame fra Moss i tale. De prater en stund. Telefonnummer noteres.

Vel fremme på utestedet er Øyvind på offensiven. Revisorens nyvunne salsa-kunnskaper kommer til sin rett. Etter få minutter danser han med en bild og energisk jente. De hygger seg på dansegulvet, men går hver til sitt etterpå.

Øyvind står på og åpner flere sett. Da VG Helg forlater ham kort tid før stengetid snakker Øyvind med en kvinne i en sofa bak i lokalet.

Dagen etter har deltagerne igjen samlet seg til teoriundervisning. Øyvind er hovedsakelig fornøyd.



– Det var morsomt i går. Den tommebrytingen er virkelig en icebreaker. Jeg danset med flere damer.

Øyvind smiler og ler.

– Det er deilig å slippe og kvalifisere seg for damene. Og det er overraskende lett å få telefonnummer. I går fikk jeg tre stykker. Men det var ikke den store spruten over samtale-

– **Går du for kyss i kveld?, lurer en av instruktørene.**

– Ja, selvfølgelig, ler Øyvind.

Instruktør «Alexander» forklarer hvor viktig det er å stadig eskalere – det vil si ta sjekkingen et hakk videre hele tiden.

Gorm Kunøe er førstelektor i markedsføring ved Handelshøyskolen BI, og spesialist i merkebygging av personer. Han sier at sjekking som felt har mye slektskap med markedsføring.

– Sjekking handler på sett og vis om å få folk inn i sin butikk. Og deretter å holde på interessen, sier Kunøe.

– **Er det kynisk å ta 6000 kroner for et sjekkekurs?**

– Hvis kursene virkelig kan hjelpe folk, er det ikke kynisk. Kynisk er det kun hvis de som blir coachet ikke kommer videre med seg selv, fastslår markedsføringseksperthen.

**Nå skal kursdeltager** Øyvind føres videre. Deltagerne skal evalueres – Øyvind først.

– Du tar mye plass, og er tydelig komfortabel med sosialt press, begynner instruktør «Andreas».

Juristen og revisoren Øyvind lar pennen løpe over blokken.

– **Du er veldig intens, og må jobbe med å skape tillit. Føl mer empati og finn felles grunn med den du snakker med, fortsetter instruktøren.**

Øyvind kikker opp.

– Ja... Du må lære deg å vise genuin interesse i andre mennesker.

Øyvind noterer ikke lenger nå.

– **Altså, sånn: «Du verden, sier du det? – så spennende!», spør Øyvind.**

Instruktør Andreas argumenterer at dette handler om å vise at man «tar hensyn til andres interesser».

Øyvind ser ikke overbevist ut nå.

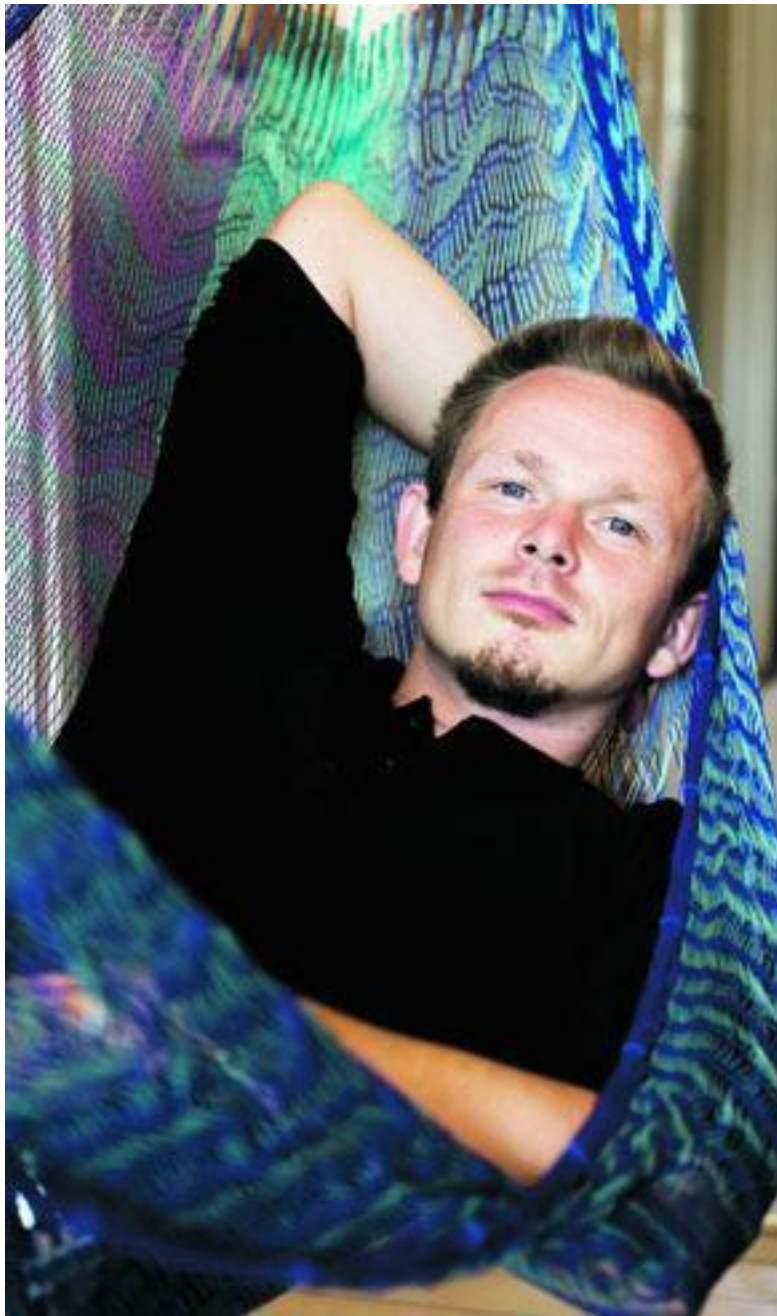
– Av og til skal man spille litt med, for å få ting til å gli sosialt. En må ikke nødvendigvis trumfe igjennom sin mening, argumenterer «Andreas».

**Kursets muntrasjonsråd, «Alexander», skyter inn at Øyvind har «sinnsykt mange gode kvaliteter». Men han må «tone ned gamet litt».**

Søndag morgen vitner referatene fra gårdsdagen om mer motgang for Øyvind.

– Jeg prøvde å få til intens blikk-kontakt, men det var klin umulig. Og jenter har vært borti den tommebrytinga, altså.

Men Øyvind fikk likevel kon-



**FORFATTEREN:** Mads Larsen debutroman «Pornopung» var opptakten til det som senere ble sjekkekunstmiljøet her til lands, hevder forfatteren selv. Larsen vil hverken anbefale eller fraråde folk å oppsøke sjekkekunstmiljøet.

## ”Sjekkekunsten kan forandre kjernen i deg som menneske.

Mads Larsen, forfatter.

takt med to jenter, hadde lange samtaler, og kysset med begge.

Resten av dagen drilles deltagerne i datingtips, mote og sms-sjekking. Det er god stemning når de skilles.

Øyvind setter kursen til Stavanger med hjemmelektse fra sjekke-coachene: «Gå på byen hver kveld i en måned etter kurset. Praktiser det du har lært.»

**I sin nye leilighet** i Stavanger har Øyvind akkurat vist frem sjekkedagboken sin.

Øyvinds dagbok, tirsdag: «Fortsatt mest liv på Beverly. Fikk åpnet flere sett. Hvis dama berører, må en berøre og eskalere (...). Åpnet flere sett enn i går. Grudde meg litt før jeg gikk ut,

**EYE OF THE TIGER:** – Det aller første inntrykket av en person er utseendet, fastslår Øyvind som trener annenhver dag.

men det viste seg å være gøy. Åpnerne fungerer, ingen grunn til å bekymre seg da.

– **Å ha dere med legger bare mer press på meg. Slik at jeg kommer meg ut av komfortsonen min, forklarer Øyvind.**

Det er torsdag, Gladmat-festival i byen – og Øyvind skal ut på sjekker'n. Men først en demonstrasjon av ferdighetene i karaokespillet Singstar.

– Dette er ingen «quick fix», slår Øyvind fast.

Han utdyper at sjekkeguru «Tyler Durden» har slått fast at åtte av ti mislykkes, selv etter at de har gått hans kurs.

– **Men det er fordi de ikke har gjort en systematisk nok jobb.**

Salsa-Øyvind setter kursen mot Holmen Bar i Stavanger sentrum. Han er offensiv, utadvendt, men samtidig avslappet. Han lærer en nederlandsk jente salsatrinn.

Et telefonnummer og noen saftige svingom-er blir torsdagens fangst.

Dagen derpå er det på tide med trening. Ungkaren overlater ingenting til tilfeldighetene – ikke kropp og helse heller.

– Sjekkekunstneriet har lært meg å bli bevisst meg selv, og å vise meg selv fra min beste side.

– **Hva er din beste side?**

Øyvind tenker – men ikke lenge.

– At jeg stiller opp. Jeg er til å stole på.

**Sosiolog Preben Møller** mener at sjekkekunstneriet egentlig bare er en formalisering av det kvinner har gjort til enhver tid.

– Å snakke med hverandre, samt forstå de mellommenneskelige mekanismene.

Når menn skal gjør det samme, så er det jo typisk at de går veldig systematisk til verks, sier sosiologen.

Øyvind Krogh skulle ønske han hadde visst det han vet nå om sjekking – for tjue år siden. Han har ingen skrupler ved ta kurs i forføringen kunst.

– Dette er trening i menneskekunnskap. Og noe alle kan lære seg.

For å si det slik: I krig og kjærlighet er allting tillatt.

**Tekst: MODOLF MOEN**

epost: modolf.moen@vg.no

**Foto: ANDREA GJESTVANG**

epost: andrea.gjestvang@vg.no

