

Podcasten er sponsoreret af dig og mig, Hors Mobilselskabel Colmy.
Den bedste forbindelse af den, vi har med hinanden.
Du lytter til en podcast fra 24.07.
Når nogen af mine rigtig gode venner siger,
min bedste ven om en eller anden person,
så hvis jeg måske vil have beskrevet dem som nogen af mine bedste venner,
så er jeg sådan, ja, så er du jo en rigtig gode veninde.
Kærester kommer og går.
Venskaber består.
Det har jeg i hvert fald hørt,
og derfor har jeg også altid haft det helt skamfuldt over,
at jeg har mistet mindst lige så mange venner som kærester.
Måske genkender du følelsen af, at venskaber kan være både
den stærkeste, skrøbliste, veste og sværeste relation i verden.
Lige nu har jeg f.eks. både gamle venner, jeg håber på at vinde tilbage.
Nogen jeg helst vil glemme.
Venskaber, jeg drømmer om, bliver endnu tættere,
og vendeforælskelser i folk, der endnu ikke ved, at din dag skal være min ven.
Derfor har vi lavet denne her podcast,
en slags venskabsambulance,
hvor vi hver uge vil hjælpe dig med dine venskaber
og måske forhåbentlig sæt blive venner undervejs.
Mit navn er Ida Sofia.
Mit navn er Maria Jenssel.
Du lytter til 112 for venskaber.
Velkommen til.
Hej Ida.
Hej Maria.
Hej.
Du har taget penge på i dag, lyseråd.
Ja, min ændlingsfarve.
Norsk flot.
Solen skinner, og jeg er bare glade, og har det godt.
Så det synes jeg, at mit tøj skulle afspele.
Det er dejligt at høre.
Jeg er kommet herovre som en torndesky.
Men du ligner ikke sådan en.
Synes du ikke?
Nej, du har taget en fin slumplus på og nogle små shorts.
Håret løst blønt hår i solen på din cykel, og det hele.
Jeg har ikke nu cykel, så jeg går ud hele vejen med sved i røven.
Der er hele tiden kravlet op.
Al muligt steder, hvor det ikke skulle kravlet op.
Man kan ikke se det på dig i hvert fald.

Det er jeg glad for, du siger.
Men inden vi gik, blev jeg uvendt med Simon.
Jeg er alene, jeg gik. Vi. Jeg begyndte at omsætte mig selv.
Han er opboet i Horsens i 14 dage, helt intensivt.
Han er opboet der i lang tid, men hvor han taget lidt frem og tilbage.
Han har ikke rigtig været hjemme, men han har lige fået sommerfær i fodboldsæsonen.
Han har ikke nogen klub, og vi skal få noget af, hvad der skal ske.
Men en ting er sikkert. Han er i hvert fald hjemme, og nu er det dejligt.
Og så spurgte jeg bare, fordi det var længsiden, vi har lavet noget hyggeligt sammen.
Jeg føles lige, at det var lidt længsiden.
Og så var jeg sådan, skat kommer du ikke ned i kødbyen.
Måske kl. 1 eller et eller andet, og så kan vi lige spise en is.
Over hvor ismær jeg er rydet, end jeg skal ind til byen.
De har nogle rigtige lækker is.
Og så var han sådan, mand som man vil hænge nogle gardiner op.
Og så var jeg sådan, okay, det tager jeg sammen med en aftale.
Og så lige inden jeg gået af døren, så siger han, hvad synes du,
at du ville komme ned i kødbyen efter mig og Maria har optaget lige at få den der is.
Og sådan sådan, det tror jeg altså ikke at gøre.
Og sagde sådan, hvorfor?
Og sådan sådan, men det ved jeg ikke lige, om jeg passer ind.
Og så kigger jeg på ham, og så siger han, hvad skal du?
Altså du har ikke noget arbejde.
Hvad er det, du skal? Men han skulle træne.
Og så siger han, ja.
Og han skulle også så ådne sig i aften kl. 7, og så siger han, ja.
Men vi bor en meter fra ismær jeg er rydet.
Kan du ikke komme ned og spise en is?
Og så var han sådan, jeg tror ikke helt, at jeg forstår, hvordan jeg mener.
Og der bliver jeg bare irriteret, fordi det, det han altid siger,
når han sådan ikke rigtig lige kan...
Når han bare gerne lige hurtigt vil følte sig.
Ja, ja, men han bare ikke har lyst.
Men han godt kan se, at jeg bliver trist, fordi han ikke har noget ordentlig argument,
for hvorfor han ikke vil spise en fucking is med mig i 4-2 ræder.
Og du ved, så ender jeg lige vel med at stå deroppe og tage min Birkenstock-sadaler på,
og jeg kommer ud og dør med en taske uden noget i.
Fordi jeg bare tager noget, der står, og så min iPhone.
Altså, jeg har ikke nogen øjler, jeg har ikke noget dansekort, jeg har ikke mit rejsekort.
Du kan ingen gang købe en is, så?
Nej, det kan jeg ikke.
Jeg skulle også tage at sige, at jeg kiggede også tænkt mig at spørge rastet med Maria Monique,
men jeg var på is meget rød.
Men jeg ender at høre bare mig selv.

På vej ned fra 4-1, hvor vi bor, men Simon står ude i opgangen.
Ej, men altså jeg forstår ikke, hvad det er, at du spørger om så, eller sådan et eller andet.
Og så bare mig, der snakker, så forstår du kræft, det hedder heller ingenting.
Det er lige meget, det er lige meget.
Hej Lena, til min underbrug, så vi sidder hernede.
Og så løb du ud af døren.
Så gik jeg, og så har jeg ikke snakket sammen siden.
Nej, men det var ikke noget.
Jeg synes, det var meget alvorligt.
Jamen det var det ikke. Det er det ikke.
Jeg forstår ikke, hvorfor du kan sidde her.
Hjemme og ræde tråden ud.
Det er noget, jeg ikke er på is med.
Det sker tit det der, fordi det er nogle gange lidt sådan, at mig og Simon kommunikerer.
Hvor han står og er sådan, at jeg gider ikke rigtig det, hun spørger om.
Jeg ved ikke rigtig, hvad det skal komme ud af det.
Og mig, der ikke forstår, hvorfor han ikke vil spise is på ismærrede kl. 12.
Men altså, det er lige om lidt, at jeg har lige, altså, det er lidt tidlig at spise is og sådan noget.
Altså, ja, skål ikke.
Nå, ja, ja. Så jeg har træet skrevet stedet.
Men jeg kender det så godt, når man får en dejlig idé.
Ja, ikke.
Man får en dejlig idé, og man ser det fuldstændigt for os.
Og så lige pludselig, så er der bare en, der overhovedet ikke har sammen, begejstring.
For den her vidunderlige plan.
Og det sker tit, altså, i hvert fald i mit parforhold.
Det sker også helt klart også i mit.
Altså, det må jeg bare sige, det gør det.
Bletter du også sur?
Ja, jeg bliver der også sådan lidt trist og sådan lidt mistermodet.
Ja.
Altså, jeg kommer ind med en fed, begejstret, sådan styrkeakt i energi.
Og jeg kommer ud som en svag, slatten, træet person, som sådan her.
Det kan det være lige meget.
Altså, jeg føler, jeg kan nærmest ende med at stå og sige, altså, elsker du mig overhovedet?
Ja.
Men elsker du mig, hvis ikke du vil poliske mig herinde med mig?
Hvorfor er det, du ikke vil?
Ja.
Der er da ikke noget, der taler imod at skulle sidde i solen.
Glocken 12, inden alle mennesker har fået fri for arbejde, der står i køk langt ud på gaden.
Ja.
Nå, det er også lige meget, men nu kan jeg også mærke, at det hjælper at få det lidt ud.
Men det er godt. Jeg er glad for, du fortæller det.

Det deler det, ja.

Så jeg ved, hvis du har lidt bæmst den næste time.

Hvorfor det er?

Simpelthen, fordi jeg bare ikke kan ryste af mig.

Ja.

Håb.

Vi skal selvfølgelig også lige sige, hvilken tema det er, vi har i dag.

Fordi det, vi skal snakke om i dag, det er et spørgsmål, som er kommet fra en af hjertet og lytter med.

Og sådan som vi tolker det i hvert fald, handler meget om at være det, vi kalder en alt eller indbydvind.

Mm.

Altså en person, hvor du tager en ven ind, og så fylder det hele din verden, og den her ven er det vigtigste og bedste.

Du ved, og så kan det ligesom skifte, og så sker der et eller andet, og så er det nærmest som om den her person ikke eksisterer længere.

Så enten er du helt ind i varmen, eller også er du helt ude i kulden.

Og der er selvfølgelig en masse nye angelser af det, men det skal vi snakke om lidt senere.

Mm.

Den italienske sociolog Francesco Albaroni kalder venskabet for en etisk form for kærlighed.

Et længerevarende og godt venskab består to ligeværdige og uhængige parter, og indholder alle de moralske værdier.

Det skriver alt for damerne.

Det gode venskab er altså i følgesociologen kendteje ved, at man opfører sig loyalt, har impati for hinanden, accepterer hinanden, og fremfor alt forstår hinanden.

Så når vi føler os svigtet i relationen bliver løget for, føler os manipuleret eller bavtrælt, så føler vi en moralsdom over vores ven.

Og det er ofte her, hvis vi ikke kan finde ud af at snakke om det, at venskabet så ender med at slu' det.

Skal vi gå i gang med vores venindebog?

Det synes jeg. Det synes jeg helt sikkert.

Det er dig, der har valgt et spørgsmål.

Det er faktisk mig, der har fundet på det her spørgsmål.

Er det det?

Jamen det vil jeg gerne indrømme nu, men det var fordi, at jeg faktisk, ja, det kom til mig på et tidspunkt,

og så var jeg sådan, jeg lover aldrig at gøre det igen.

Men jeg var sådan, det her, det synes jeg faktisk, er et rigtig godt spørgsmål.

Ej, men jeg synes det også, da jeg læst, så var jeg sådan her, det er fandme godt spørgsmål, når jeg er med stillet der.

Ja, ja, genial.

Tak.

Tak for det, du.

Men det, der er det sjovere ved spørgsmålen, man selv finder på, det er det tider fordi, man så har

noget, man rigtig gerne vil sige.

Ja, jeg har faktisk...

Så nu glæder jeg mig meget til, hvad svaret jeg.

Jeg må også sige, at inspirationen til spørgsmålet kom, efter at jeg følte, at jeg kunne have været død på min cykel med bremsen.

Okay, klart.

Ej, men jeg har mange andre historie, hvor jeg har kommet til skade i hvert fald, men det...

Det skal vi jo finde ud af nu så, fordi spørgsmålet er, for jeg er der sidder, nu spændt på jeres hænder og vinter.

Hvornår har du været tættest på at dø, slags hvad i historien om dengang, du kommer mest til skade?

Hvis du mener, at man ikke har været tæt på at dø.

Præcis.

Det kan jo godt være.

Og inden vi lige svarer på spørgsmålet, så vil jeg gerne bare lige komme med en lille disclaimer, fordi der er ikke nogen af os to, som for alle, hvor har været tæt på at dø.

Så hvis man sidder og lytter med og har døden inde på livet af sig, og det her emne på en eller anden måde trækker en, og man får det lidt dårligt, eller noget som helst i den retning, og man måske ikke lige kan overskue og høre, hvor sådan lidt benede fortællinger og tilgang til det her spørgsmålet,

så kan man bare lige spurgle.

Cirka 10 minutter hen i afsnittet, så tænker jeg, så vil vi være færdige.

Og i hvert fald bare vide, at når vi stiller det her, hvind inde på os spørgsmålet, så er det mere sådan en følelsen af,

huha, der er mærket, at livet kan være lidt skrøbligt.

Og med det på plads, så Ida, vil du ikke starte?

Skal jeg starte?

Ja.

Også når det er mig, der stiller spørgsmålet nu?

Ja, jeg fanden.

Ja, jo, jo.

Jamen, jeg har jo lavet mig godt igæmmerne.

Jeg ved ikke, altså, jeg føler jo, at jeg har været ved at dø senest der, da håndbremsen på en psykologiske stykker.

Men det var ikke selv ved, at jeg har kørt ind i varvården frontalt,

men mere det, at jeg spurglede tilbage og tænkte,

at jeg kunne have været millimeter fra at dø, hvis jeg har været ved spremsen, og gået stykker på valbybake,

med rigtig mange kilometer af time nede i krydset og var blevet ramt fra siden af en bil, for eksempel.

Ellers så er jeg engang faldet på min cykel også, en meget stor brandret,

og det er faktisk godt lige allerede at sige nu, det er altså en rigtig god idé at lave alt med jul stå, hvis man er fuld.

Det synes jeg bare, at man skal være, ikke?

Jo, jeg har også fået det sådan med ellersen.

Altså, Gud, hvor var det vanvittigt, at man kunne aldrig finde på at sætte sig fuld ind i en bil, men cyklen har lige have løbet på kæmpe vej.

Og undskyld, Lager, kan du ikke faktisk komme lige så meget til skade der?

Menst lige så meget, heldigvis ikke.

Du kan jo køre direkte ud for en bil.

For eksempel.

Man er ikke lige så farlig for andre, men man er meget farlig for sig selv.

Og det var også det, jeg var dengang, det var jo sådan noget ordne en egentlig glæde, så tror jeg.

Og jeg havde addrukket mig sandsoløstiv, og så var jeg gået hen til min veninde, Nynne, og været sådan, Nynne er, vi skal hjem.

Og Nynne, hun var sådan, jeg vil altid ikke hjem.

Jeg var sådan, jeg skal hjem.

Og Nynne, altså, ej, vi bliver lille lidt aktig,

så man jo tit kunne finde på at gøre til sit fulde veninde,

dengang man var et barn, som vi jo praktisk taget vej.

Og jeg kan huske, at jeg så tænker, det er sgu bedst, at jeg skal tage hjem.

Så må jeg gøre det selv.

Og så forvilder mig ud til den karaport, hvor min sygel står i.

Det var i Hunestad, så vi havde taget en bredt fast i et stort hus.

Og så cykler jeg så lige så stille, at de her små hvilderveje,

ud til en af hovedvejen i Hunestad.

Med syggjæld mod en syggjæld?

Uden syggjæld.

Hun er jo på denne udnyggjæld.

Og så, jeg var jo sej.

Og så, hvad hedder det?

Så holder jeg ud for at ende den der vej.

Og så kan jeg faktisk huske, at jeg tænker til mig selv sådan.

På tross af, at den her vej er lige ud til min rydde skole,

hvor jeg er hver eneste dag på det tidspunkt.

Så tænker jeg, jeg ved ikke, hvordan jeg kommer hjem herfra.

Jeg kan ikke finde vej.

Det kan jeg så i stedet sige, at jeg tænker.

Og derfor så er jeg siden...

Jeg elsker din fulde stemme.

Jeg må tilbage til lønne.

Og så kan jeg så huske, at jeg står op i pedalerne på min cykel.

Og jeg har to håndbræmsere på den.

Og så triller jeg lige så stille tilbage af vildere vejen.

Mens jeg råber på nønne.

Fordi det gør jeg jo bare, at det er svære, at hun kan høre mig indenfor huset med høj musik.

Nønnen!

Nønnen!

Og nønne er altså, som den enkel, hun er gået efter mig alligevel.
Og har tænkt, nu skal jeg lige have styr på det dyr derude.
Og i det, jeg så ser nønne, kom i det lille sving.
Så trykker jeg på min håndbræmser, og så flyver jeg.
Lætter elegant, ud over styret.
Og så rager jeg først direkte ned på ansigtet, når jeg spader min hage.
Og bæfter alle mine tænder.
Og så glider jeg hen.
Og så lander jeg så højest en centimeter fra en kandsting.
Nej, nej, nej, nej.
Og så ligger jeg der.
Og det næste, jeg kan huske, er, at der står en masse mennesker rundt om mig.
Og der er nogen, der lige pludselig råber.
Ej, hvor hendes tænder!
Nej, nej, nej, nej, nej, nej, nej, nej.
Og jeg ligger bak, og så kører jeg med min tund i en over og min fortænder.
Og så er jeg bare sådan, fuck.
De væk?
De væk!
Nej.
Paktisk.
Og så nønne hun siger sådan, så lægger jeg bare der og griner.
Hahahaha.
Sådan.
Ej, det er så sindssygt.
Og der bliver ringet efter min mor, og min mor kommer, og hun kan ikke se på mig.
Vi skal ind på skadestuen i hele råd, og de der, min mor fortalmer, hvordan jeg ligger derinde.
Og rækker fuck.
Nej.
Jeg rækker fuck til alle, inden på skadestuen.
Og der er faggæld sammen.
Og hele mit ansigt er fuldstændig rævet til blods, og jeg er ikke nogen tænder i måneden.
Altså, og jeg skal syge sig helt hende.
Nej, nej, nej, nej.
Og så de der læger, de har bare sagt til min mor, at tak, vil jeg godt bare lige sige, til alle mennesker, der vil have dag til at imod sindssyge mennesker, som jeg var dengang en fulde idioter, der lægger ræk og fuck, og hvad vil jeg?
Det vil faktisk gerne sige undskyld for os.
Nå, og så lægger jeg det også, og så kan jeg huske, at de siger til min mor, og han har min mor jo fortalt det her, så jeg kan ikke huske det.
Ja, men hun er simpelthen så fuld, at vi ikke kan give hende bedøvelse, fordi så er vi bange for, at hun måske ikke vil borte op i kastet.
Nej, nej.
Er det ikke sygt?

Så der var jeg jo faktisk også ved at dø.

En nummer to gange, hvis de ikke havde opdaget det.

Det er jo lige målt min pro-middel her, det var pustet i snakken.

Nej.

Og så var det sådan, hun kan ikke få bedøvelsen, hun har førstidigt.

Hvad skulle du så gøre uden bedøvelsen?

Syg mig i hagen.

Nej.

Ej, kan du huske i dansk mært eller var du for fuld?

Det kan jeg simpelthen ikke huske.

Nej, var det for fuld.

Det gjorde den overhovedet, det var bare sådan en syg røvere måde, man gjorde det på der.

Hej, hvor er det?

Hvor man tager en tor og rom, og så bliver man syget, ikke?

Hvis de gør et fint sted.

Nej, hvor er det vanligt?

Så sad jeg der på breksten, og så fik jeg sådan noget plastik ud over mine sender, og så skørte jeg op til skolesanlæggen dagen efter,

og allerede dengang startede, eller vanddagen efter, ikke?

Skarmens hæt, da man stod der ude i skolegården.

Så dine sager er lavet af plastik?

Nu er de på salin.

Okay.

Men man skulle være over 25, før man kunne få sat kroner på.

Det er faktisk bare de to første her, der har fået rigtig kroner på.

Okay.

Den og den.

Når ikke din anden foretager?

Nej, den er der bare hakket et lille fli af noget i køben, og det er jo nogle meget store tænder, jeg har jo.

Så det er jo svært ikke at komme og skade dumme en gang.

Det tror jeg, fordi der er én af de gange, der havde været død.

Ja.

Og den aften føler jeg kunne være død mange gange.

Ja.

Men du har været ved at dø mange gange.

Altså du har mange historier.

Hvis vi satte et afsnit af, så ville du godt kunne snakke ud af det.

Jeg er jo en røver historie, jeg fortæller.

Ja.

Og hvad hedder det?

Jeg tror mere bare, at jeg føler.

Men jeg føler jo også bare at gå ud på gaden, at i praksitalen nu kunne jeg dø.

Og nu.

Og nu.

Og nu.

Men jeg føler også, uden at have helt konkrete eksempler på hånden, at jeg godt ville kunne finde en række historier, hvor du, altså i den korte tid, vi har kendt hinanden, har følt, at du har været ved at dø.

Når du lige har mødt mig, nu skal du høre, der er lige sket det her.

Det kunne være gået fuldstændig galt.

Men det er jo det, der er med sådan en hjernesamin.

Den spænder overop og spænder ud og spænder afsted og har ikke rigtig nogen stopplads.

Ja.

Jeg ved ikke, om jeg og min spænder op på samme måde, men jeg føler også, at jeg har været ved at dø mange gange.

Jamen det tror jeg gerne.

Men jeg er jo i den overbevisning, at mit er rigtigt.

Men altså, det må du jo vurdere.

Jeg har både haft sådan noget.

Jeg er blevet druggede på en klub, kommet ind og sådan lidt fuckfingerne i hverdage i energi.

Ind på et hospital, i en rolig stol, jeg blev kørt rundt, fordi jeg ikke kunne nød som helst.

Jeg havde brækket min arm flere steder og fallet rundt, kom ind i en pallietkøl og en kæmpe pæls.

Og mine simuliste eneste illetter, min far, der kønede mig rundt.

Læbbestiftet hængede ned af mønvine og så bare sådan her, for at kære sammen med energi.

Men hvis du var blevet druggede?

Altså, jeg var blevet druggede faldt på klubben, brækket min arm i alle de her steder.

Jeg havde sådan en Harry Potter-slat-nam, der sådan ikke kunne noget som helst andet end at hænge ned langsiden.

Og få fik fat på min far og blev repareret ikke.

Og så har jeg også haft sådan et cykelstyrt, men der var jeg meget lille, hvor jeg kørte direkte ind i en kæmpe sten.

Jeg tror, jeg var 6 år gammel og sådan noget.

Og også fløj op. Det var i Dyrahaven og mine forældre, de ligesom løb efter mig.

Det var nese dag, hvor de havde glemt min cykelhjælm, eller så havde jeg altid cykelhjem på.

Så havde jeg sagt, at jeg ramte jorden, fik hjernøreelse og besvimet, vågnet op på hospitalet.

Men det sindssyge er, at jeg havde den vildeste drøm i alt den tid, jeg var besvimet.

Som jeg husker, stadig tydeligt den dag i dag.

Altså, jeg var snaviede ude i skoven.

Min far, der kom ligesom og bar mig, som han gjorde, var prinsen.

Og så blev jeg borget ind i sådan en lille hus, hvor der var de sygs måtte være jo.

Og det er så, som altid prøvede ligesom at vægge mig.

Det var sådan en, lidt en blanding af sonrososne, fordi jeg var sol ligesom ikke og lå der.

Og alle prøvede at redde mig.

Og det, jeg så havde fået vidt senere, det var, at jeg blev borget ind i sådan en jægerhytte i dyrehaven.

Hvor der var nogle forskellige mænd, der ligesom, jeg var holdstyr på dyrehaven, jeg ved ikke, hvad de laver.

Og jeg blev lagt på sådan en bord, og de ringede, fik ringet til en ambulans, som kom og hentede mig og sådan noget.

Men jeg vil sige, den store historie, hvor jeg har været ved at dø, hvor jeg er sådan ægte føler, der var det rigtigt.

Det var, da jeg var 21, tror jeg det var, og jeg var på en rejse med min familie i Honduras og Costa Rica.

Og vi var sådan afsted i sådan noget fem uger på sådan en lang tur, som min far havde planlagt i flere år af vores familie skulle på.

Og helt sådan i slutningen af rejsen, så lige pludselig så får jeg.

Så undt i min ryk, at jeg ikke kan holde mig opræst.

Altså, når man hører om, at folk har brækket rykken, så kan man ikke stå.

Det gjorde så undt i min ryk, at jeg ikke kunne stå op.

Og vi var på vej til sådan en færge, og vi skulle hjem, altså vi skulle ligesom til Danmark, så vi skulle først med en færge fra denne lille øje ind til en større by,

med et fly, der er fra til et andet sted og sådan noget. Det var vores rejsedag.

Jeg havde så undt, at jeg lavede mig ned på fortråd.

Jeg kunne så man pludselig ikke fysisk holde mig opræst længere.

Og jeg gradte sådan noget, og min far han var sådan, nu tager du dig sammen.

Altså nu skal du rejse dig op. Jeg er med på at besøge dig.

Du har und i rykken. Det er så fint, men der er en færge, der går om 10 minutter.

Så nu rejser du dig op, og så kommer du afsted, og jeg var bare, altså jeg havde også en teenage energi.

Jeg var de der 21 år, og jeg var bare mega sådan, jeg havde ikke med på den her tur i forvejen, og jeg havde savnet min kæreste hele rejsen, hvor jeg bare gerne ville være sammen med ham, og siddet på min telefon og været rigtig ikke så fed.

Så jeg troede, at det her var sådan en prækken over idet, hvor min far var sådan her, nu tager du dig sammen.

Men jeg kunne ikke komme op, og det er enten noget, at han måtte bage mig,

og han var rasende, altså over, at jeg lavede sådan en scene her.

Og kommer ud på den her færge, bliver mega søsyk, kaster op helt vildt meget og sådan noget, og så går det mere og mere op for min familie, at det er alvorligt, ikke?

Jeg kan ikke gå, og jeg kan ikke stå, og jeg har det helt forfærdeligt.

Og det er en meget lang historie, så prøv lige at kort det ned her, ikke?

Men den er med, at jeg bliver indlagt på et privathospital hele vores hjemrejse med aflyses.

De kan se, at min infektionstal er sådan skyhøj, jeg har kæmpe høje feber,

og de kan ikke finde ud af, hvad der er galt.

Og de tager alle test på maracetiskanninger, MR-skanninger, og lådeprøver, og det ene, og det andet, og det tredje.

Og til sidst finder de sig ud af, at jeg har en virkelig betændt nye.

Nå?

Og det kan ligesom ikke blive rentet ud, og et eller andet er helt galt, og de kan ikke finde ud af, hvorfor det er.

Men det lykkes dem så at sætte kater op i mig og gøre mig sådan rest nok til, at jeg er efter.

Jeg tror, det er sådan noget. Tå uger i Honduras på et period, privathospital, hvor jeg tror mange

gange, at jeg skal dø.

Fordi de ikke kan finde ud af, hvad det er, og jeg ved ikke, hvorfor jeg er så syg.

Og jeg skreber med min kæreste, og det var sådan, vi må sige forvæl over Facebook.

Og kommer sig endelig sådan hjem til Danmark i Kørestol for en sådan første klassesbelet af min forsikring,

og ligger der på flyet, og de har fået rentet den der nye igennem med det, der kan tættere, men de ved stadig ikke, hvorfor det skete.

Og derfor er jeg jo stadig syg. Så bliver indlagt på Frederik Spædhospital, hvor jeg så er i isolation, fordi jeg har været ude at rejse,

så de ved ikke, om det er nogen farlige Honduras bakterier, jeg har fået i min krop.

Så folk, der kommer ind på min stue, har de der kæmpe rummeregter på.

Og der bliver min kæreste, han møder os, derude, og han græder, og jeg græder, og det er meget romantisk og meget forfærdeligt på en eller anden måde.

Og han bliver så sport sådan, vil du gerne, hvis du vil være sammen med hende?

Stop, skal han give sig nye nu til dig?

Nej, nej, så slæmper den ikke.

Men han er sådan, han får ved, hvis du gerne vil være sammen med hende, hvis du gerne vil kunne købe sig, når kræmme hende er holdet i en søgn og sådan noget,

så bliver du også isoleret herinde på denne stue, for ellers skal du jo have dræk på at tænke og så videre, så kan du ligesom bare komme og kig på hende.

Og så er han sådan, ja, vi er her, og så får han også en seng ind på denne her stue, og så ligger vi bare altså tæt omsløgnet i vores,

hvad vi tror er vores sidste dag sammen, for ingen ved stadig hver fejle.

Og jeg får alle tests i verden, det er virkelig nogle sindssyge uger, og jeg har sådan så høj feber, på tidspunkt bliver mine feber vedmærstige, vedmærstige, vedmærstige, og jeg har fået sådan noget en og 40 feber, og det er forfærdeligt,

og de kan ikke stække mig, og der er alt muligt, alt muligt problemer, altså for at jeg kan, for de kan få mine feber ned,

og jeg kan huske sådan et øjeblik, hvor jeg sådan, hvor mine feber bare stede sådan er kut helt vildt højt,

og jeg har min infektionssteller så høj, og de ved ikke, hvad det er, og hvor der står en læge over mig,

og min mor står ved siden af mig, og holder min hånd, og min kæreste ligger ved siden af mig, og holder min hånd,

og så spørger jeg sådan den her læge, en overlever jeg, og så siger han sådan, det kan jeg ikke låge dig.

Ej, hvor voldsomt.

Og jeg ved ikke om det, fordi de ikke må lyve, og han ikke ved på det tidspunkt, hvad der præcis er, der er galt,

eller hvorfor det er, men i hvert fald, så det, det han siger, og der tænker jeg,

altså der ser jeg sådan, ligesom man hører på film, mit liv passere vil.

Der tænker jeg sådan her, måske er det der, for jeg har haft så videre under lidt et liv.

Jeg har haft sådan en god opvækst, at jeg har opnød så meget, at jeg har kommet ind på personalistuddansen i første forsøg,

og at jeg har den her fantastiske kæreste, og at jeg har rejst jorden rundt, og sådan noget, det er fordi, at mine skæbne var, at jeg skulle dø, som 21-årig.

Og så er heldigvis, så slår de feber ned, og så videre og så videre,

og det, man så finder ud af, til sidst, det er,

Skal jeg sige, hvad var der, som den nye?

At jeg har fra fødselen en indensnævrød, tror jeg, det hedder nye leder, eller blære leder, eller et eller andet,

i den stil, det er i hvert fald sådan et rør, der går fra nye, som er for lille,

og det vil sige, at hvis jeg får en blære betændelse, så kan det gå direkte op i nye,

og så kan det ikke grænse sig ud, og så bliver det meget problematisk.

Men så fik de ligesom sat sådan noget kateter op, og fik grænse ud,

og så var jeg til tjek, da jeg ligesom var blevet rask, så var jeg til tjek,

måske en gang, først en gang om ugen, eller først så kom jeg hver dag lang tid,

og fik drop og sådan noget, og så skulle jeg så til tjek en gang,

hver ende med ugenede, og så blev det mindre og mindre, og nu er der ingen ting i dag.

Men...

Fik du opereret det større, eller hvad?

Nej.

Hvad siger der så, hvis du får en blære betændelse nu?

Ja, men det skal jeg nemlig virkelig undgå.

Så hvis jeg får en blære betændelse, så skal jeg bare være super opmærksom på,

om jeg begynder at få den i ryggen, fordi så er det gået i nyeerne.

Okay.

Og det var så... Det var ikke... Hvedgjort der.

Men jeg har haft blære betændelse også mange gange, hvor det ikke er gået i nyeerne.

Okay.

Så det er ikke sådan...

Det er ikke alt så.

Nej, nej.

Men jeg har ikke haft noget i mange år, så jeg føler,

jeg går ikke rundt og tænker over det sådan der,

men jeg ved selvfølgelig, at jeg skal være ekstra opmærksom.

Du skal lige sige 7-9-13.

7-9-13?

Du skal sige, at jeg ikke har været noget i mange år.

Så skal du lige slå under bordet.

Ja, godt.

Over bordet.

Bang på.

Og under bordet.

Ja, under.

Så, godt.

Heltidigt, at vi begge er i livet den dag i dag.

Det må man nok sige.

Ikke.

Det er vi der to her, der er i hvert fald ikke lade for.

Skal vi komme i gang med dagens børsmål?

Ja, det synes jeg, vi er 100% skalle.

Det er jo stadig vigtigt, at være vigtigste.

Hej, Ida Sofia og Maria.

Sagen er den, at jeg har en veninde, hvor jeg føler mig enormt splittet i forhold til, om vores venskab skal fortsætte.

Når vi har det godt, er det mega godt, men når det ikke er, så kan hun virkelig få mig ned i et dybt hul og få mig til at tyde lidt så meget på mig selv.

Jeg har en del forliste venskababagage, og jeg vil se det som en kæmpe nederlag, hvis jeg ender en gang lavede venskabet ud, fordi det får mig til at følge mig utestrækkelig og dårlig til relationer, og ikke mindst også at vil lige holde dem.

Jeg har aldrig været særlig god til venskaber eller andre former for relationer, fordi jeg er en meget alt eller individ person, så når du er den person,

jeg har lyst til at bruge alt min tid sammen med, eller så ved jeg engang, hvad du hedder.

Med andre år, jeg har trivet enormt dårlig i det naturlige proces, hvor man lærer nogen af kendere, bliver tættere og tættere over tid.

Så min spørgsmål går egentlig på, og når skal man lave venskab blive fortid, selvom både følelserne omkring det her venskab, når det går dårligt, får man til at føle mig utestrækkelig, og at det på samme måde gennem at føle sig utestræklighed, hvis endnu et venskab skulle afsluttes.

Okay.

For bare sådan lige at samle op, så det hun siger her, det er, at hun har det generelt rigtig svært ved venskaber, at hun har haft en række venskaber, som er sluttet, fordi hun er en meget alt eller individ person, så jeg kaster hun alt sin kærlighed på det her menneske, og så kan det også slutte lige så hurtigt, som det er startet.

Og nu har hun så endnu en veninde,

som hun er i tvivl om,
hun også skal stoppe sin relation med,
fordi hun føler, den her veninde
er manipulerende og dårlig for hende og for hende ned,
i et sort hul.

Og så kan jeg også bare lige se,
at hun har...

Lyttern har skrevet en lidt længere besked
med flere nyanser og detaljer,
så vi har sådan lidt mere baggrundsviden,
og det er blandt andet netop det her med,
at hun har følt sig manipuleret af den her veninde,
som hun føler har sådan lidt
nogen gaslighting manipulerende træk.

Så Ida Førsterfremens,
kender du alt eller individ typen?

Ja, hvad hedder det?

Jeg har tænkt meget over det faktisk,

og jeg tror, at ja,

hvis man kan sige,

at de kan have deres forskellige grunde

til at være alt eller individ typer,

så tror jeg, at jeg gør op på en måde.

Altså, jeg tror i hvert fald,

at jeg kan identificere mig en lille smule

med det selv,

men også kan se det i relationer,

jeg har mødt på min vej,

men hvor det også har været meget tydeligt for mig,

at det måske virkelig også har været,

altså, der har været en grund til,

at de har været alt eller individ,

og det har været svært for dem at være i et mellemstatje,

eller at det hele tiden måske har været svært for dem

at være i relationer med andre mennesker.

Så på den måde,

det er derfor jeg får lyst til at sige,

men jeg føler også, at det er typer.

Forstår du, hvad jeg mener?

Helt klart, der er forskellige slags inden for den her kategori.

Der er nogen, der bare begynder at kæde sig lige pludselig,

og så rykker vi ud,

og der er nogen afsagt til det,

og så er der nogen, som måske giver all deres kærlighed,

og så bliver de såret over et eller andet,
og så forsvinder det igen.
Og så er der måske også nogen,
som måske virkeligheden,
altså kan have svært ved at være i relationer med andre mennesker,
fordi de selv har det svært,
og så kan have svært ved at finde ud af hvordan,
og hvor ledes man egentlig,
skal være i en relation,
og få den til at fungere på i længere tid og gang.
Og så tror jeg også,
en af de måske mest hyppige,
som jeg i hvert fald kan genkende i flere,
forskellige personer, jeg har støtt på igennem mit liv,
det er nogen,
som bliver meget alt eller entet,
afhængig af, hvor de er i deres liv lige nu.
Så når de så går på gymnasie, så er det de her mennesker,
der er på gymnasiet,
som er deres allerbedste venner,
de laver alt med dem,
og det er kun ligesom dem, de nærmest ser.
Og hvis man så er gået i folkeskolen med dem,
så er det sådan, jeg har ikke tid, for jeg har de her gymnasievender,
og så rykker de videre til uni,
og så skærer der det samme,
for gymnasievenderne, de ryger ud,
og uni-vennerne ryger ind,
eller når de bliver mødre, så er det kun deres mødregrube,
eller når de ikke gør, så er det kun deres sinkelvinner,
eller hvad det nu kan være,
som er meget situations- og tidsbestemt på en eller anden måde.
Og det er også klart en ting,
som er meget nem,
som vi også har haft med i et par videnskæbsbreakers i virkeligheden,
at dem, der bliver din bedste venner,
er jo virkelig en tit lidt geografisk bestemt,
altså det er dem, som du går på arbejde med,
eller bor og tæt på, eller går i skole med,
eller et eller andet.
Så på den måde er den type,
som du forklager, det er i hvert fald også den,
der giver rigtig god mening,
altså at man hurtigt kan komme til at være sådan,

uuh, jeg besætter de her mennesker,
og jeg er helt sammen,
og det er jo også noget, man skal øve sig i,
det er med, at hvis man godt vil bibeholde nogle af de venner,
man så ikke ser automatisk hver dag,
så skal man gøre det aktivt på en eller anden måde.

Ja, det skal ikke nødvendigvis automatisk.

Nej.

Du sagde, at du kunne genkende noget af dig selv,
hvad er det så for noget?

Jeg synes ikke, at jeg er sådan en alt,
eller ented,

men jeg er i hvert fald en meget sådan en alt,
og jeg har altid godt kunne lide,
at have en venne eller to,
som jeg virkelig har kunne være sådan her,
det er min bedste, bedste ven.

Altså sådan, det her er mit menneske,
og særligt, da jeg ikke havde en kæreste,
der var det meget vigtigt for mig,
at have en, som jeg følte,
jeg var første privatet hos og omvendt.

Altså, jeg kan huske særligt,
da mange af mine venner begyndte at få kærester,
mine allerbedste venner,
at det var meget ensomt,
at man lige pludselig blev rykket ned på en anden klass,
i mange menneskers liv,
og at der var jeg i hvert fald rigtig, rigtig glad for,
at have min bedste ven Julian,
hvor jeg følte,

at jeg altid havde en første plads for samme og omvendt.

Altså, jeg kunne komme med til,
når han holdt fødselsdag med sin familie,
så var jeg inviteret,
lidt ligesom,

man ville have gjort min kæreste og omvendt,
og vi kendte hinandens familie,
og altså sådan,
og jeg tror, at den slags relation,
også nu selv,
om jeg har fået en kæreste,
er stadig bare rigtig vigtigt for mig,
at blive beholdet.

Det var også der,
for at Julian, for eksempel,
også den dag i dag, er midten alt alt.
Altså, jeg har det virkelig mere,
med den relation,
og det er lige så vigtigt, som til min kæreste.
Og jeg er sådan besat af den nogle gange.
Altså, det er næsten,
altså sådan,
at jeg kan være helt obsest med at have
det forhold til min bedste ven Julian,
og har jo også fået et rigtig, rigtigt specielt
bund til min ven Lasse, for eksempel,
som jo også er opstået,
det der med, at jeg startede med,
at være min praktikant.
Vi så hinanden hver dag på arbejde.
Vi arbejder stadig også sammen,
og har jo det til fældst,
som også binder os meget sammen,
at vi går op i de samme ting,
vi vil gerne lave de samme ting,
og vi kan gøre det meget af det samme.
Og på den måde, så har vi jo også
fået en hånd, eller hvad hedder det,
en gavnærmest i,
at få det der med geografisk bestemmelse.
Så ser vi bare hinanden meget tit,
fordi vi skal forberede ting sammen,
og lave ting sammen,
eller arbejde på den samme raktustation,
og sådan noget.
Men på den måde,
jeg kan godt blive hyperfokuseret
på nogle venskaber, tror jeg,
og virkelig være sådan,
de er bare automatisk de to,
jeg inviterer til alt, for eksempel.
Men du slipper det så ikke igen,
lige så hurtigt, som det startede, for eksempel?
Nej, det her er jo noget for mig,
som jeg virkelig,
jeg vil gerne begge om,
aldrig at skulle slippe det.

Og det tror jeg også meget forskellen,
men det kan jo godt føles,
udfra måske lidt,
som at jeg er en alt person,
i hvert fald i forhold til,
at det måske føles berættighed,
som om, at jeg nogle gange
prioriterer de to mere,
end jeg prioriterer mine andre venskaber.
Det kan man nemlig også tage tænke på,
fordi jeg har selvfølgelig også
tænkt over, hvad jeg selv er i den her kontekst,
og jeg tror,
jeg kan særke den set,
at jeg er alt person i mig selv også.
Jeg er også ret bange for at miste venskaber,
så jeg er virkelig ikke en endet person.
Det gør mig så nervøs,
når man har været alt,
og man så pludselig er endet.
Men jeg elsker også,
har også elsket gennemlige ud
og kastet alt min kærlighed
på et menneske,
eller to og hvad sådan.
Det er også,
og det nærmest også tog mod verden.
Det er også tog mod hele,
alle andre,
fordi vi passer så godt sammen,
og vi kan alt sammen.
Men jeg har også oplevet,
at de relationer,
så er gået i stykker,
og så har det været føltes meget uhyggeligt,
fordi jeg har fortalt
til hele verden,
til det her menneske,
til mig selv,
det er den her person, der er min bedste ven.
Og hvis det så går i stykker,
er alle mulige andre grunden,
end at man selv havde lyst til det,
eller ikke gav det mere.

Så er det sådan lige på en eller anden måde,
det er hårdere eller værre.
Og så har jeg nemlig også den anden ting,
som vi lige kom ind på nu,
at når andre siger,
når nogle af mine rigtig gode venner,
siger,
min bedste ven om en eller anden person,
så hvis nu for eksempel,
jeg måske ville have beskrevet dem,
som nogle af mine bedste venner,
til dig,
så hvis de siger det,
og men anden,
så føler jeg det sådan,
så kan jeg jo ikke sige,
at du er min bedste ven.
Nå ja, det forstår jeg godt.
Men tror du ikke,
at der er mange af dine venner,
der siger det om flere personer en?
Jeg bruger det jo også lidt forkert,
fordi jeg siger både julen,
er min bedste venner,
ladser er min bedste ven,
men jeg har også fem bedste venner.
Ja, det kan man jo også sagtens gøre,
men jeg lægger i hvert fald bare mærke til det.
Ja, forstår det godt.
Så hvis en af mine,
såkaldt bedste venner,
siger,
min aller bedste venne,
så er jeg sådan,
ja, så er du jo min rigtig god veninde.
Altså så er jeg ikke også,
for den der folkeskolenfølelse,
at hvem er din bedste ven,
og det er lidt farligt at lægge sig helt fast på det,
fordi selvfølgelig er vi bare en masse,
rigtig, rigtig gode venner,
eller en masse bedste venner,
eller hvad man nu kan sige, ikke?
Så derfor kan jeg også nogle gange,

få det lidt nøjeren over,
det er alt også.
Men det kan jo godt blive lidt meget,
og jeg tror da også,
selvom at jeg synes,
at min relation til Julien og Lasse
er så fantastisk,
som den er, så er der også nogle
endnu højere krav,
og nogle endnu højere forventninger,
og ud over det,
også igen den der følelser af,
måske som du også beskriver,
og kunne følelser en lille smule,
nedprivoteret,
hvis man så er en af de andre,
fem, seks bedste venner,
eller sådan en, ikke?
Ja.
Og det er ikke egentlig,
fordi det er en samtale,
jeg har haft med nogle af dem,
og det er ikke fordi,
det er noget, der er nogen,
men det er der noget,
som er en mulighed i hvert fald.
Det er godt, at det ikke er,
at det er i mit tilfælde,
men som måske i andre menneskers tilfælde,
det er jo helt klart,
tilfælde.
Det var jo helt klart,
også noget, man skal passe på,
men hvis man er sådan
hyperfokuseret på enkelte venskab.
Ja.
Øvnens grænse-sætning
hænger sammen med selvværet.
Jo bedre selvværd, du har,
desto nemmere har du også,
hvad jeg står ved dig selv.
Uden grænse,
bliver du let påvirket
af andres følelser,

krav og forventninger.
I stedet for at leve dit eget liv,
indfangst du i andres liv,
selvom du ikke ønsker det.
Du kan ikke sige fra overfor andre,
men du kan faktisk heller ikke
åbne dig for omsorg og kærlighed.
Uden en passende grænse-sætning,
vil du automatisk undgå kontakt
for at beskytte dig selv.
Det er fx svært for dig
at være en relation til andre,
hvis dine grænser ikke viser dig,
hvor din partner begynder,
og du slutter.
For at kompensere,
udvikler vi defensive beskyttelsestrategier,
som holder andre på afstand er os selv.
Og gør det svært for os
at bibeholde relationer.
Det virkelig også rigtigt,
at man skærer os på,
at man kaster alt sin kærlighed
på enkelte person,
og det kan jeg huske helt for
min folkeskole.
Apropos det, du siger med,
at hvis man mister investevendet,
så har man de fx ikke nogen,
hvor min mor faktisk sagde til mig,
at jeg havde en investevendende,
der hed maria dengang.
Og der sagde hun bare til mig,
fordi maria var syg i en periode,
hvor jeg så ikke,
altså følte,
at jeg egentlig visste,
hvor jeg skulle gøre mig selv,
over i skolen.
Det kan være dig og maria,
jeg skal prøve at hænge hinanden
lidt til tørre,
altså at prøve også at snakke
med nogle andre,

over i klassen en gang imellem.
Og da maria så kom tilbage
fra, hun havde bare været,
jeg havde haft en fluensa,
eller sådan noget,
men været vækken hele uge.
Og kom tilbage derom mandagen,
så kan jeg huske,
vi tog skal altså
hænge hinanden lidt til tørre.
Og så gik jeg ind
og lavede med nogle andre.
Og jeg har jo ikke forstået,
men min mor har jo fortalt mig,
med bedste mening,
at jeg skulle prøve
at tale med andre mennesker,
fordi,
og jeg havde jo bare oplevet den,
der Uhe var forfærdelig,
der havde hun ikke været der.
Så tror jeg,
så havde jeg født sådan en chok,
og jeg var sådan,
det må aldrig ske igen,
så jeg skal have nogle nye venner.
Ja, klart.
Og det endte jo med en kæmpe konflikt
i biogruppen,
og i klassen,
og sådan noget,
i tredje klasse.
Og jeg kan så gerne huske,
været sådan en samtale
med vores klasselærer
ude foran mig og Maria,
og Maria sidder og grader,
og jeg sidder sikkert bare
og forfatter,
simpelthen ikke et hak af,
hvad der er der foregår,
fordi,
at jeg jo tror,
jeg er i gang med at udvikle mig,

venskabelig med,
og bare gør det,
min mor har sagt,
jeg skal gøre,
og hvor min klasselærer
så sidder og siger sådan,
jamen,
i der tror jeg så heller ikke,
det er din mor,
hun har ment,
når hun har sagt,
du skulle hænge hinanden
og tror du ikke,
altså, er du sur på Maria
over noget eller sådan,
nej,
altså sådan,
så tror jeg så,
bare dig Maria,
I kan jo godt,
også have andre venner,
selvom I er bedste venner med hinanden,
og så må I bare
prøve at lukke nogen andre
ind i jeres fællesskab,
eller sådan.
Det var bare sådan,
det står meget tydeligt for mig,
fordi det er virkelig,
nogle virkelig vigtige ting,
jeg lærer det,
på den uge,
og mig Maria,
gik bare en hånd i hånd igen,
og så var jeg sådan,
fint nok,
så vi kan godt være
bedste venner,
og udlukke dig for os,
og arbejde på andre relationer,
eller sådan.
Det var bare en,
altså, man skal passe på,
men det er med at caste

alt sin kærlighed på en person,
men det er også muligt,
tænker jeg,
hvis man bare gør det.
Det er det,
og jeg kan nemlig også
tydeligt huske den følelse
fra folkeskolen,
altså,
og også gymnasiet,
virkelig,
og det,
og den følelse,
det er den,
jeg lidt kan få,
når folk siger,
min bedste ven,
om en person i dag,
så er det sådan,
okay,
så skal I da bare hygge her.
Men det er jo,
det er jo også en lidt ekskluderende term,
altså sådan,
og det,
og det er jo heller ikke alle,
der har den slags relation,
som jeg for eksempel har,
med Julen og Lasse,
altså,
hvor det sådan,
er vinder på sådan et eller andet,
next level,
mærkeligt,
familie-agtigt niveau,
altså,
hvor Lasse alt sidder om,
bag vores bil,
og ligner,
at han virkelig er vores
adoptiv søn.
Men hvis vi skal dykke
lidt mere ned i selve,
det her dilemma,

så tænker jeg i hvert fald,
at der er 100 % at tale,
om en alt eller endet person,
hende, der har sendt det lige med ind,
og jeg synes egentlig også,
når jeg hører det,
at jeg ikke kalder være med at tænke en lille smule over,
hvorfor hun mån har det sådan,
fordi et er,
og det synes jeg er rigtig vigtigt,
at man skal mærke efter,
man har det godt i en relation,
og ellers skal man selvfølgelig flytte sig fra den,
altså,
man skal ikke udsætte sig selv for manipulation,
eller gaslighting,
eller noget som helst andet,
og hvis man synes,
at der er flest dårlige dage,
så er det jo vigtigt,
at man finder ud af,
hvorfor,
og så efter at få flyttet sig fra det,
men jeg synes også,
at hun får beskrevet,
at hun generelt har en slags historik
af mennesker,
som hun har flyttet sig fra,
og at hun på en eller anden måde ofte er endt
i denne her situation,
hvor det har været alt,
og så lige pludselig så,
hun opdager de her mennesker på en eller anden måde,
som har føltes toxic,
eller i hvert fald manipulerende,
eller ikke så gode for hende,
at være venner med,
og så omflyttet sig.
Og det er der,
jeg ikke kan laver mig at tænke på,
sagt med alt kærlighed og åbentår i verden,
at der skal man altså også nogle gange,
måske,
tænke, hvorfor bliver vi med at flytte mig,

og er jeg for hurtig,
måske til at sige,
at nogle er manipulerende,
eller det er også fordi,
at jeg selv kan have svært at sætte nogle grænser,
måske,
fordi det er i hvert fald noget,
som jeg tror,
kan blive med at gøre,
at man føler, at andre mennesker
også overskridder dem.
Altså, hvis man ikke selv,
og det ved jeg godt,
kan være det sværeste i verden,
så det har det virkelig ikke for at sige,
det bør hun bare gøre,
fordi det er pisse svært.
Men hvis man selv har svært,
ved også bare selv at mærke efter,
hvor går mine egen grænser,
og men derfor selvfølgelig,
eller ikke kan sige dem højt,
så kan det også ofte føle,
som om andre mennesker krydser over dem,
tror jeg,
og som om andre mennesker,
manipulerer en til noget,
man ikke har lyst til,
og så kan man sidde,
og følge skam over,
at man ikke sagde fra,
og den slags,
men der tror jeg også,
det er vigtigt,
særligt hvis man,
i sådan en situation som denne her,
har oplevet det så mange gange,
som det virker som om,
hun har i så tidlig en alder,
at man måske også lige husker,
at tale lidt med de her folk,
end at man bare siger,
det er dem, der er problemet.
Fordi der kan jeg jo,

man vil sige lidt en ald på mig selv,
og være sådan,
det er jo sådan nogle samtaler,
jeg også har haft med folk,
særligt der, hvor yngre,
hvor jeg virkelig havde svært,
ved selv at mærke,
hvor voldsom jeg nogle gange,
kunne føles,
med alle mine følelser,
og meninger,
og holdninger,
hvor der er sgu,
jeg selv lærer det,
der er med sådan,
wow, jeg har fundet en person,
jeg vil godt være venner med hende,
men vi er jo virkelig en meget forskellige,
og jeg skal måske lige huske,
og spørge,
hvad hun gerne vil have,
til aftensmået i dag også.
Så er det ikke alt,
og der er jeg den,
der ikke er sindssygt glad for,
at jeg har haft nogle mennesker
i mit liv,
som på et eller andet tidspunkt,
og jeg er i den nogle gange,
så vil det bare være ret,
hvis du ikke skulle bestemme alt.
Altså sådan virkelig,
og det er bare for at sige,
at nogle gange,
så nogle gange i hvert fald,
så er det ikke altid bevidst,
at folk er det,
som kan føles,
som manipulerende,
men det kan også godt være,
at man kan komme til at være,
eller at folk kan opfattes,
det som,
hvis man har en dårlig kommunikation,

og er meget forskellige,
men han lige vil elskere hinanden rigtig højt.

Ja.

Og det synes jeg virkelig rigtigt,
og jeg synes også,
at man skal, altså,
for mig at se,
så selvfølgelig,
så findes der dårlige,
undskabsfulde manipulerende,
nederen mennesker,
ude i verden,
som du kan stå på,
og som bare er alt muligt undt.

Men jeg tror,
hvis man står på så mange appen,
hende af vejen,
som starter med at være fantastisk gode venner,
som man elsker all på jorden,
og pludselig begynder man at se,
alle de her modbydelige ting ved dem,
så er der en relativ sørge chance for,
at det ikke er fordi,
du har med dårlige mennesker,
at gøre,
som bare skal ud med bedrevandet,
men at der er noget i jeres relation,
altså, der er noget i kombinationen,
af jer og to sammen,
som går galt.

At du tricker noget i denne person,
som så tricker noget i dig,
og at I så bringer en måde,
går hinanden på nævrende,
eller går forbi hinanden,
eller bare får noget dårligt frem i hinanden.

Og at det er altså,
netop i blandingen,
at det sker,
og at der tror jeg,
især når man er 19 år gammel,
at det er en virkelig vigtig leksje,
og lærer tidligt,
altså jo tidligere jo bedre,

fordi dit liv kommer til at være,
meget nemmer, så snart du lærer det,
at det er at finde ud af,
hvad er det, jeg bidrager,
til i denne her relation,
som gør den dårlig?
Hvad er det, der kommer ud fra?
Hvad er det, der kommer inden fra?
Hvad er det?
Hvad for en opskrift,
er det ligesom, der sker her,
som er helt forkert?
Og så virkelig prøve ikke at slippe ting,
så snart de er nederen.
Altså fordi sådan kommer det jo også
til at være med romantiske relationer,
sådan kommer det til at være med karriere,
med jobs,
med alt muligt andet,
som i perioder bare går dårligt.
Og der tror jeg bare,
man kan miste rigtig, rigtig mange gode ting i sit liv,
hvis man er meget hurtig,
til at sige,
det er det dårligt for mig,
det er usundt,
jeg skal videre.
Og jeg tror også,
fordi det kan jo sagtens være,
at hende her, hun har mødt fire gaslighting,
goldgate, keep bosses,
eller hvad det hedder, i stræk.
Men så tror jeg også igen,
at det er vigtigt at være sådan,
hvorfor er det dem,
jeg blev ved med at tiltrække?
Altså hvorfor er det grænseløse mennesker,
jeg blev ved med at tiltrække?
Og så igen være sådan,
det er mindre,
som kunne have godt tænkt mig at bruge,
så hvad er det månd,
jeg skal arbejde med mig selv,
så når jeg stopper med at tiltrække,

denne her slags mennesker frem for dem,
som jeg i virkeligheden gør for at være venner med.
Så jeg tænker faktisk,
at uden set, hvilken,
altså alle de her virkeligheder,
som er den rigtige,
eller ikke den rigtige,
men den, som er situationen,
lige for at sige,
det her konkrete dilemma,
så vil jeg i hvert fald,
virkelig sige,
at det er allervigtigste,
man kan gøre særligt,
i sådan en ung alder,
det er overpass på sig selv.
Og en måde man gør,
det er virkelig at se lidt indad,
og finde ud af det,
kan jeg egentlig finde ud af,
at jeg sætter græns over for andre mennesker,
ved jeg egentlig, hvad det er,
jeg selv vil have,
kunne jeg godt tænke mig,
at blive bedre til det,
og hvordan kan jeg måtte blive det,
og det er jo altid mit rød,
følger jeg,
men der vil jeg jo snakke med en psykolog.
Men hvis man i så tidlig en alder allerede,
kan jeg sidde og sige,
at man har en lang række af venskaber,
og at hun også samtidig,
selvfølgelig,
med alt god grund,
er ked af det over det,
og følger sig...
som en fiasko-social,
præcis en fiasko,
på grund af det,
så er det jo virkelig
en forfærdelig og ensom situation,
og sidder i,
og så synes jeg bare,

at man skal prøve at tale
med nogle voksne mennesker om det,
ikke, at man ikke selv er voksne,
når man er næsten,
men nogle, der er endnu mere voksne.
100 procent.
Og det er man jo heller ikke rigtig.
Altså, det var jeg i hvert fald.
Man er meget ung voksne i hvert fald.
Helt klart.
Altså, jeg vil sige,
jeg er et helt andet sted.
Voksenen hedst mæssigt på den skala,
i dag en jeg var,
da jeg var 19.
Og jeg kan også, altså,
jeg har ikke talet på,
hvor mange venner,
jeg har mistet gennem mit liv,
hvis vi taler helt bagefra,
altså, min bedste veninde
i Børnehaven,
som jeg stadig, altså,
kan få tog i øjnene,
når jeg tænker på,
og som betød alt i de tre år,
og som jeg også har møttes med,
altså siden,
og ligesom haft en nostalgisk med,
og sådan,
hvis man taler helt bage derfra,
og igennem folkeskolen,
og gymnasiet,
højskole,
og rejser,
udlandseventyr,
universiteter,
arbejdspladser,
så videre, så videre,
de venner, jeg har haft gennem tiden,
hvorfor er dem,
jeg egentlig er venner med i dag,
og så er der rigtig meget,
som er sket helt naturligt,

og som er meget uddramatisk,
og som er superfint.
Men der er også en del venner,
som jeg har mistet,
hvor jeg,
når jeg tænker på de brud i dag,
og de grunden, der var,
så ser jeg det helt anderledes i dag,
og jeg ser på det, på det tidspunkt.
Mange af de situationer,
hvor jeg har tænkt,
fuck, hvor var hun i etterne,
det var dog helt utroligt.
Godt, at jeg kom væk,
fra det menneske,
jeg kommer aldrig til at savne dig,
du er da
hurtigløst,
indstrengende at være sammen.
Og når jeg så tænker på det i dag,
er jeg sådan her,
wow Maria,
du var også holdt da op,
en meget, meget, meget irriterende person,
i denne her relation,
og i den her konflikt,
og stadig,
og kompromilløs,
eller hvad det hedder,
så alt bare sådan,
fra ens side,
og dårlig,
ushermærende karakter,
træk,
som jeg kan se ved mig selv,
nu,
når jeg kigger tilbage på de her
tidlige brod,
fra der jeg var helt ung,
og hvor jeg dengang,
virkelig så det sådan,
det var godt,
jeg kom væk fra det her menneske,
og ikke,

at den person,
så ikke også,
havde gjort et eller andet nederne,
men det var bare,
nødvendigtvis ikke i dag,
noget jeg ville have slået op over.
Og jeg tror,
vi ville have været bedre,
til at kunne finde ud af det,
og grinde lidt af det,
og lige være sådan,
hold da op,
skal vi lige begge to,
træk være,
og sådan,
komme ned fra vores heste,
og kigge hende i øjnene,
og snakke ud om,
hvad der skete, ikke?

Ja.

At gaslejte er en måde,
at manipulere et andet menneske på.

Når man gaslejter nogen,
kan man få personen,
til at tvivle på sig selv,
sin mavefornemmelse,
og sin følelser.

Det kompliserede ved fenomenet,
er, at det ikke altid,
er nemt af vide,
at man bliver udsat for det.

Gaslejting foregår nemlig,
ofte lidt usynligt over lang tid,
og det kan komme til udtryk gennem,
brug af forskellige manipulerende ord,
sætninger og handlinger.

Man snakker tit om gaslejting,
i parforhold,
men det kan også ske i venskaber.

I følge psykologer,
sker gaslejting ofte ved,
at gaslejteren benægter ting,
eller twister en sandhed,
som man bliver tvivl om,

hvor vidt man husker rigtigt,
eller hvad der er sandt og falsk.
Et eksempel kan være,
at når en person gaslejer dig,
kan personen fortælle dig dårlig ting om dig selv,
så du tror, at du ikke er noget værre.
Samtidig kan gaslejteren også finde på,
at forvirre dig,
ved nogen gange at sige gode ting om dig selv,
sådan at du tænker,
at personen ikke er så slem alligevel.
En gaslejer vil typisk fortælle dig,
at du er for sensitiv,
overtænker ting eller er skør,
og på den måde kommer du til at føle,
at dine tanker og følelser er forkerte,
og at du overreagerer.
Og så er det vigtigt at sige,
at gaslejteren ikke altid
er bevidst om at vedkommende gaslejer.
Det er ikke nødvendigvis intentionen i hvert fald.
Så hvis du bliver udsat for det,
så husk, at det altid er en god idé
at tale med nogen om det.
Jo ældre, vi bliver jo mere livsefaring for EU,
kan man sige,
og på den måde jo mere lærer vi jo også
vores egne karakter trækker kenden,
og finder ud af, hvornår vi måske virkeligheden også selv
skal ren konfliktmæssigt i hvert fald,
hvis indrøm bliver begået en fejl,
eller hvornår vi ikke tog måske meget stede i os,
for eksempel den slags.
Og helt nødt til,
at også de mere sorgbar elementer
tænker jeg nemlig, som er det der,
altså at man ju selvfølgelig,
og det tror jeg også blev hurtigere,
faktisk da jeg var yngre,
måske mere såret, hurtigt,
og også tenderende til at følge mig hurtigere,
og lidt ensomme eller alene,
og tænke, så klarer jeg det også bedre selv,
fordi du skal ikke se mig,

være ked af det,
og jeg vil ikke tage bansik,
og spørge dig om de,
og tænke, at der lukter ind,
og fortælle dig,
hvordan jeg virkeligheden har det.
Og det er jo noget af det,
man virkelig skal i os,
når man er helt ung også, følger jeg.
Fordi det var i hvert fald dengang,
hvor jeg stod med dunjakken på,
og hvad sådan der.
Jeg er også ved at gå.
I skal ikke tro, at jeg står her,
fordi jeg forventer,
at jeg får en show aften.
Og det kan man også godt processere over i måden,
hvorpå jeg havde mange af mine venskaber på,
da jeg var helt ung.
Altså, at det skulle heller ikke komme for tæt på,
og jeg skulle heller ikke kunne tage bansik,
og jeg var faktisk ikke nogen sådan særlig følsomt person.
Men det er der med,
at det bare er så vigtigt,
særligt når man er unge,
eller unger i hvert fald,
at man tør at være ærlig,
så meget som man nu tør at sætte sig selv derude.
Men omkring hvad man har det,
og hvad man også,
det er der med at dele med andre mennesker,
at man måske synes,
at de er en smule grænshårskridende.
For sagt det på en anden måde,
men eller at man måske synes,
at man selv er grænseløs i den forstand,
at man ikke rigtig ved,
hvad man selv har lyst til,
men at man godt kunne tænke sig,
at nogle andre så spor det i relationen.
Hvad vil du egentlig gerne have til aftenens madsen?
At man på en eller anden måde
til en anden og hjælpe en anden i det.
Så man ikke ender med at sidde og føle,

at det er verden, der er ond,
fordi verden ikke ved,
hvad man har brug for.
Så hvis vi skal prøve lige at runde af
og optimere,
så synes jeg i hvert fald råd nummer et,
som du sagde,
at det her med altså altid en rigtig, rigtig god idé,
at tage en snak eller to eller tre eller fem,
med en psykolog,
som du har tillid til,
og du kan ikke give nogle perspektiver i sær,
når man allerede er nødt frem til en refleksion,
som er mega vigtig,
som hedder, at jeg har det meget svært ved venskaber,
de forsvinder tit lige så hurtigt, som de kommer.
Jeg er en alt eller endet person,
og jeg giver alt min kærlighed til en,
og pludselig så eksisterer de ikke i mit liv.
Det synes jeg er en analys af sig selv,
som er ret vigtig at tage fat på,
fordi det kan godt blive et langt liv,
hvis man fortsætter sådan,
og et ensomt dit.
Det er flot at være nødt til eller hvad?
Præcis, det er jo en kæmbegave,
fordi så har du faktisk noget,
at gå ind til den samtale med,
og sige, det her, det er sådan,
jeg ser mig selv i relationer.
Hvad kan jeg gøre,
ud fra den refleksion?
Og så synes jeg, hvis man kan finde det i sig,
det kan jo godt være svært,
når man i hvert fald,
hvis hun sidder med den opfattelse,
at de her venner bare er manipulerende,
og alt muligt,
som det også sagtens kan være.
Men så kan det selvfølgelig være svært,
at tage de der gode snakke,
og sige, jeg tager det her på min kaffe,
du tager det her på din,
og kan vi finde et sted at mødes,

hvis hun i virkeligheden har det sådan her,
de her mennesker skal overhovedet ikke være en del af mit liv.

Men hvis du kan,
måske efter det her afsnit,
måske efter et par samtaler med en psykolog,
kan se sådan, okay,
nu ser det lidt anderledes,
det kan faktisk godt være,
så synes vi også begge to helt sikkert,
at man skal prøve at snakke med sine venner,
før man slår op.

Ja ja, 100%.

Og ellers, så netop også den vigtige,
som igen egentlig peger til psykologen,
men som er den dermedsen,
og hvis du så er havnet med alle de her
forfærdelige mennesker,
som du sagtens,
man kan jo godt have tendens til at samle
en bestemt type mennesker op hele sitt liv,
så er det igen også vigtigt at finde ud af,
hvorfor helvede er det dem,
hvad er det, jeg ser ud i universet,
altså det er jo det samme,
det kender man jo også fra kærester,
er de mange perioder,
jeg har også haft sådan en lang periode i mit liv,
hvor jeg blev ved med at samle den ene pik,
op efter den anden,
ærlig tal, undskyldt språk,
men som bare var sådan nogle, der ikke kunne
forhandle mig ordentligt,
og som ikke respekterer min grænser,
og som gør mig syndikert af det,
og hvor jeg følte mig som en desperat fisk et net,
som jeg kunne finde ud af, hvor jeg skulle gøre mig selv.

Jeg kan nu se her,

hvis det skulle være, ikke?

Og det er måske hun blev
ødelagt i et venskab,
til at starte med, og så er det pludselig,
så lader man så behandle dårligt,
af andre venner efter det,
men så skal man også passe på sig selv,

ved at finde ud af, hvordan jeg laver med,
at samle de her mennesker op psykolog.
Jeg ser det bare psykolog.
Jeg ser det også psykolog.
Og det fede er, at det er gratis,
når man er under 25.
Og så kan du komme til psykolog,
om ikke andet i hvert fald,
nogle psykolog studerende,
som er gennem din læge,
så kan du få en henvise.
Og det vil jeg bare sige.
Vi har selvfølgelig også sport,
vores ekspert i relationer,
psykotørpørte Marco Pugetia,
om han vil sætte nogle ord på den her,
alt eller indtid type,
og hvad man skal være opmærksom på,
hvis man selv er den type i venskaber.
Og det, han havde sige,
det kommer her.
Enten er de rigtige venner,
eller også er de ikke.
Enten er de gode mennesker,
eller også er de dårlige mennesker.
Vi kan alle sammen blive ramt af sortvidetænkningen,
når det kommer til vores relationer.
Sortvidetænkningen handler om,
at man kan komme til at tænke i ekstremer,
i vores zonerne,
og alt det, der er i midten mellem modpolerne.
Kortsagt, så glemmer man altså nyanserne,
når man tænker i sortvidet.
Hvis man vurderer andre ud fra en sortvidetilgang,
kan det betyde, at man ser dem som helt gode,
eller dårlige,
og at man måske har svært ved at huske
både de positivt og negativt enskaber,
hos nogen på en og samme tid.
Nogen gange kan det også betyde,
at man måske får urealistisk høje forventninger
til andre, hvilket uangæeligt fører til,
at man let kan komme til at følge sig svigtet.
Den her form for tænkning

kan også føre til et meget ustabilysyn
på andre, da man let kan komme
til at svinge mellem to yderpoler.
Der er flere strategier, man kan bønne sig af,
hvis man gerne vil minneske sortvidetænkning.
Er du i bevidstheden om sine egen tanker,
at et vigtigt første skridt i at
ændre din måde at tænke på?
Håll øje med polariserende ord,
som for eksempel altid og aldrig,
når du beskriver nogen eller noget.
Det kan nemlig indikere, at du måske tænker i sortvidet.
Det kan også være nyttigt at
øve fleksibiliteten i sin tænkning
ved at formulere alternative tanker.
For eksempel hvis man tænker,
hvis de skriver til mig og inviterer mig til begivenheden,
kan de lide mig, men hvis ikke de gør det,
så er de fuldstændig uninteresset i mig.
Ja, så kan en alternativ
og mindre rigid om formulering af tanken være.
De er måske travlige nu,
lad os lige give det lidt mere tid.
Selvom sortvidetænkning giver os mulighed for
at træffe definitive valg,
så er det vigtigt at være åben for andre
Så næste gang du måske synes
at tænkene kun er gode og dårlig
eller rigtige og forkerte, så husk,
at det måske ikke er så sortvidt, som det ser ud til.
Jeg har fået en besked.
Ja, okay.
Fra min kæreste.
Nej.
Som jeg har manipuleret
til at gå bødspis.
Nu føler jeg mig som...
Hvorfor skal jeg altid finde mig som en skørg?
Jeg tror godt, han visste, at han var lidt...
Men nu har han skrevet sådan her.
Det er jo faktisk apropos, at vi lige har snakket om
på en måde.
Jeg vil gerne komme og spise frokost,
men ikke is.

Og så har han lavet en masse emotis med hat på.
Det var også en måde at komme på kompromis på.
Det synes jeg, at jeg vidder lidt.
Det er jo selvfølgelig sygt, at han har skrevet.
Så har du gået her den sidste time
og haft så undt i maven.
Jeg har holdt dig op.
Jeg har sidder og holdt dårne tilbage under hele optagelsen.
Jeg kunne næsten ikke koncentrere dig.
Du er jo ikke nærmere her.
Du er et andet sted.
Du er på en helt anden planet.
Hvor sker I sig ind og spise frokost?
Det har jeg ingen idé om.
Nej, det har jeg ingen idé om, for jeg vil have is.
For helvede.
Jeg ved det ikke.
Jeg skal sidde og klippe det her afsnit.
Ja.
Og det lyder også dejligt.
Det er egentlig...
Når man har lavet så hyggeligt et afsnit, som vi har i dag,
så er det faktisk helt fint at klippe.
Det er jeg rigtig glad for.
Det er kun, at vi virkelig har snakket os ud i nogle afkro.
Nogle gange så snakker vi jo nærmest.
I starten kunne vi ikke snakkes op på to timer, så skulle jeg have ned på én.
Der var det et lidt hårdt at klippe.
Men nu er vi blevet bedre til at holde os.
Og holde os for taget aktene.
Ja, lige præcis.
Tak for i dag, Ida.
Tak for i dag, Maria.
Vi ses i næste uge.
Det gør vi.
Hej hej.
Hvis du har et vinskæbspørgsmål, du gerne vil have hjælp med her i podcasten,
så send det til en af os på Instagram.
Så kan det være, at det er dit spørgsmål, som vi tager op i næste uge.
Mit navn er Maria Jansal.
Og mit navn er Ida Sofia.
Du har lyttet til 112 for venskaber.
Vi lyttes fed.
Tak for i dag.