

## [Transcript] 112 For Venskaber / DEN SVÆRE SAMTALE

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.

Maria.

Jeg vil gerne starte med at sige, at det, jeg vil tale om, ikke er noget, som jeg er sur over eller bred over, men mere bare er noget, der fylder rigtig meget ind i mit hoved, og derfor er jeg nødt til at få det ud, inden det vokser sig alt for stort og eventuelt begynder at udlægge ting for mig selv og er vigtigst af alt for at spektore i denne relation.

Kærester kommer og går.

Venskaber består.

Det har i hvert fald hørt,

og derfor er 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 vennskaber kan være både den stærkeste, skrøbelste, bedste og sværeste relation i verden.

Lige nu har jeg for eksempel både gamle venner, jeg håber på at vinde tilbage.

Nogle, jeg helst vil glemme.

Venskaber, jeg drømmer om, bliver endnu tættere, og vendefalskelser i folk, der endnu ikke ved,

at din dag skal være min ven.

Derfor har vi lavet denne her podcast.

En slags vennskabsambulance,

hvor vi hver uge vil hjælpe dig med dine vennskaber, og måske forhåbentlig sæt blive venner undervejs.

Mit navn er Ida Sofia.

Mit navn er Maria Jensen.

Du lytter til 112 for vennskaber.

Velkommen til.

Hej det.

Hej Maria.

Velkommen til.

Ja, selv velkommen til.

Velkommen her i mit studie til dagens afsnit.

Et afsnit, hvor jeg har nu glædet mig i en uge til at finde ud af en opfølgning på en altså nærvpierne, engstelig, nærmest en thriller.

Den startede i sidste afsnit.

På morgenen, hvor inden jeg skudder døren, var jeg modtået en besked i Mendien fra en profil, uden profilbælle og allerede der, så får jeg tit hus.

Og jeg vil lige sige det ikke, fordi jeg modtager nogen tænder rigtig.

## [Transcript] 112 For Venskaber / DEN SVÆRE SAMTALE

Hvertfald ikke i min egen dier, og I skal ikke begynde at gøre det nu.  
Unde eller suger besked, men jeg tænker altid det værste.  
Og så er det ofte med mennesker som mig, der har et mindst sent og en engselig sjæl.  
Nå, og der er stor hej.  
Er du hende der, der er med i podcasten 1-2 for vennskaber?  
Ja.  
Et vil jeg jo gerne have lov til at sige.  
Det ved jeg ikke, om jeg fik pointerede sidst.  
Jeg vil ikke være med.  
Det var også min podcast.  
Ej, er du ikke lidt sidekick?  
Jo, det kan jeg godt være, men det er jeg stadig min, så.  
Er det ikke bare med?  
Ej, jeg har fuldstændig enig, og driller der bare.  
Det er så tavligt.  
Du er ikke med. Du er 1-2 for vennskaber.  
Vi er 1-2 for vennskaber.  
Jeg er faktisk 50, altså 40-45 procent af denne podcast.  
Men jeg er ikke bare denne, der viser det.  
Hviser det?  
Nå, men da jeg ligesom havde fået det lille hakke i selvtilliden,  
så svarer jeg jo så det der, hej, ja, jeg er hende.  
Og så gik der jo så fra 8.52. om morgenen til 21.16. om aftenen,  
da jeg var ude at spise min veninder.  
Og jeg havde simpelthen checket min telefon en gang,  
hvert 10 i minut. Det gør jeg også alligevel.  
Men her var jeg så også inden i beskedet hele tiden,  
for at se, om der var blevet svaret.  
Eller om hun havde set den?  
Eller om hun bare havde set den, og simpelthen ghosted mig efter det.  
Så skal jeg i hvert fald nå til cirka kl. 9 om aftenen før.  
Det er lidt glemmer, det her, at sidder og får lidt vin  
og får en restauriment med min veninder, og så tager telefonen op alligevel,  
for lige at sikre, at der tager et billede af noget mad eller et eller andet,  
og så kan jeg se, at der er blevet svaret.  
Og så er jeg sådan, så går jeg ind i den.  
Og nu kommer svaret så.  
ok.tumb.  
Supergod podcast.  
Thumbs up.  
Og det var det.  
Jeg havde ret.  
Det var det, jeg var sådan.  
Is this it?

Ja.  
Hvor er jeg virkelig uko'ed tak?  
Der er faktisk ikke svaret, fordi jeg er kommet sjovt.  
Nu sidder jeg faktisk i forhold til, at jeg kunne da godt have skrevet tak.  
Skrev du ikke uko'ed tak? Thumbs up?  
Nej. Jeg skrev faktisk ikke noget.  
Det, der skete var, at jeg blev så lettet,  
at jeg begyndte at sidde grine for mig selv, fordi jeg virkelig var sådan...  
Det her er jo billedet på min verden i verden.  
I hvert fald meget ofte.  
Altså sådan, at jeg ser et, nogen siapip, kok eller bøh til mig,  
og så går jeg og tænker, alverdens tænker, at jeg overtænger det.  
Jeg skal have alle andre mennesker omkring mig til at bekræfte eller afkræfte hele tiden.  
Og de skal sige, at de elsker mig, at det godt kan lide mig.  
Jeg er ikke et forfærdeligt person,  
og den er person, der måske skal skrive noget tagligt senere.  
Ikke har noget på sig, eller sådan...  
Hvad sker der så, ikke? Så er det noget så tørt, som det der.  
En hel dag.  
En hel dagens energi er bare at ræde og kalere ham.  
Fordi en influent person på Instagram vil sige,  
at man synes, det var en god podcast.  
Fuck, mand. Altså om det er det, eller om det er med alle mulige andre ting i den her verden.  
Men det er også så sjovt, fordi jeg sagde jo til dig sidst,  
så var jeg sådan her, jeg tror bare, at hun vil roe sig.  
Og du var overbevist. Du var sådan her, det her menneske, vimmer, det er undt.  
Det tror jeg faktisk ofte, at fremmede folk, der kan tage, altså, vimmer noget, vimmer.  
Det må være en angsttæng, tror jeg,  
men også bare sådan, måske nogle ting fra foretagen.  
Fordi fremmede mennesker har vildt, at det er undt.  
Ja, lidt. Eller ud fra kommende.  
Men der kan vi snakke om en anden dag, når jeg de her åker det.  
Ja, det er større godt.  
Lige givet nu.  
Ej, vi ryder hele programmet nu.  
Ja.  
Fortal om din barndoms trauma.  
Kom så. Hvordan var det, at jeg går i folkeskolen?  
Men fucking fedt.  
Ja.  
Hun ville gerne sige, det var en god podcast.  
Ja, og det var skønt med lidt ros.  
Og du med i den. Du med i som en god podcast.  
Til lykke til dig også.

Tak for det.  
Prisvindende medvært.  
Jamen, jeg er så vidunderligt.  
Og jeg har også bare en fuldstændig vidunderlig dag.  
Fordi den dag, som jeg har ventet på i nu,  
jamen, jeg føler helt mit liv nærmest,  
er endelig kommet.  
I hvert fald en helt boppers liv.  
I hvert fald en helt boppers liv.  
Bopper er startet i institutionen i dag.  
Og for folk, der ikke har børn eller ikke kender bopper,  
kan jeg måske være fuldstændig ligeglad,  
med den her information.  
Men for mig, der er det fuldstændig livs omvældende.  
Fordi nu føler jeg nu begynder vores nye liv som familie.  
Ej, jeg tror du mener vores, dig og mig.  
Jamen også vores.  
Også vores.  
Det hele, fordi vi får meget mere ro på.  
Jeg kommer slag til at have lige så travlt.  
Jeg kommer til, at vi kan lægge en fed routine,  
også to, hvor jeg ikke sidder sådan om aftenen,  
når børn er puttet og ved at falde i søvn  
og skriver de sidste ting på et manus,  
inden vi skal skynde os og mødes.  
Altså, vi kan strukturere vores hverdag.  
Vi kan være sådan, det er det, vi gør.  
Denne her dag, og vi har god tid omkring det,  
vi kan hygge os lidt mere,  
og have lidt bedre tid og lidt mere luft i det.  
Og med alt i mit liv, for at slet af mig,  
bliver det lidt her nu.  
Jeg sidder og tænker, at det håber jeg godt nok også.  
Og der kan jeg sige, at der går ned i vukkestolen,  
der virkelig har det.  
Hvis I ringer, siger jeg, at bopper er syg, så bliver jeg resten.  
I har så bare lige at lave op til her hele Marias liv.  
Det skal jeg simpelthen have en omvældning lige nu.  
Men det er så fedt det der med.  
Nu kan vi starte en rutine som familie,  
som hedder, at vi står op om morgenen,  
vi hyggerer sammen,  
og så afleverer vi begge børn i en situation.  
Og så har vi nogle timer, hvor vi kan arbejde,

eller jeg vil også gerne bare tage fri nogle gange,  
og tå ud og bade, eller se hinanden,  
lave noget hyggeligt med dig, et eller andet.  
Og så har vi ro omkring det,  
og så henter vi dem.  
Og så har vi overskudt til at lave sjov ting med vores børn.  
Så vi kan fuldstændigt smade af at være sammen hele tiden,  
og have fuldstændig arbejde ved siden af.  
Så det er bare en vidunderlig dag.  
Det må jeg sige.  
Tak.  
Det var dejligt.  
Det er så dejligt.  
Men det, vi skal snakke om i dag,  
det er vores tema, som udspringer af et spørgsmål,  
vi har fået fra en af jer, der lytter med,  
som handler om, hvordan man tager de svære samtaler i venskaber.  
Og vi har jo i mange afsnit været inde på,  
det her, det skal I snakke om,  
og det kunne I gøre sådan og sådan.  
Men det her afsnit er ligesom dedikeret til,  
at rigtig dykke ned i den svære samtales DNA.  
Altså hvordan man går til den svære samtale, virkelig?  
Jo, lige præcis helt konkret, helt ned i ord,  
og vendinger, og stemning.  
Og vi har prøvet, ligesom,  
vi har tænkt, at vi vil prøve at dele det op i,  
hvad man skal tænke over før man går ind i samtalen,  
hvordan man gør det under samtalen,  
og hvad man skal være opmærksom på efter samtalen.  
Prøve virkelig at gå meget struktureret,  
nærmest videnskabeligt til værks, som om det var en skoleopgave.  
Ja, præcis.  
Og så har vi jo skrevet begge to en lille starter,  
kan man vel sige det, til en samtale,  
så vi skal prøve at sige opføre til hinanden, som var det skuespil.  
Ja, ikke?  
Jo, det var en skuespil.  
Har du så en fordel, fordi du kommer ud af en familie?  
En skuespilfamilie.  
Ja, præcis.  
Det gør jeg ikke.  
Kommer jeg ud af en med pædagoger og kommunale ansatte?  
Ja, lad os se, om du ind med, så bryder jeg at have skjubet.

Jeg har også gået til at tage et af faktiske, så bare spilet ælge i dyrne i Hackebakkeskorn, blandt andet.

Dejligt.

Papemacierhovedet på, og også et trauma faktisk.

Ej, for helvede.

Hvad har I ikke besøg flere af dem?

Det er lidt trist, altså.

Nu er de sidder og tænker over det.

Det er med at få en rolle, og så kommer ens forældre,

og så kan de ikke se, hvem man er på scenen,

fordi man eneste, der har fået et stort Papemacierhoved ud over sit rigtige ansigt.

Og du kan heller ikke selv se.

Du var ikke tre år i gørenet, eller sådan noget.

Du havde en aktive rolle, ikke?

Der var ikke nogen, der var træer.

Så det tættes, at man kom på at være tre i denne forudsætning.

Det var ælg.

Men jeg tænker, at det siger ikke noget om de talent.

Nej.

Det er ikke derfor, du fik den rolle.

Og det vil du vise senere.

Det vil jeg vise alle sammen senere.

Og så håber jeg bare, at min gamle tater lærer hun lytter med.

Er du derude?

Så er det venindebåsttid.

Du har valgt et venindebåstbøstmål i dag,

som en lytter har skrevet ind, som jeg synes, er fuldstændig umuligt at svare på.

Vil du fortælle, hvad det er?

Det er, hvis du kunne være en anden person i en dag.

Hvem skulle det så være?

Ja.

Hvorfor er det umuligt at svare på?

Det synes jeg, at jeg nu bliver lidt tørt i det.

Men det er jo virkelig sådan...

For det første, så er det jo helt det, der er med, hvem vil jeg være?

Og så tage alt, hvad det indebærer at være den person.

Og så er der lige pludselig faktisk rigtig mange mennesker,

jeg ikke kan overskå at være alligevel.

Udover det, så er det sådan, det en dag.

Du får jo indtid ikke det fornemmelse af, hvordan det bare er at være den person.

Det kunne være, at du vågner op og har en dårlig dag den dag.

Eller det kan være, at du får en af de dagen med røgsyre opgaver.

Førstår du, hvordan mener jeg, hvor jeg virkelig er sådan...

Hvis man valgte dig, og man så fik dagen, hvor du fik den der DM.

Ja, for eksempel.

Rigtig dårlig dag, og vi er langt i dårlig dag.

Eller hvis man får dagen hos min kæreste den dag,

han er på fodboldbanen og der er en spiller, der er sparket til hans fod.

Den går i stykker, og nu er han gift på.

Det er selvfølgelig rigtig. Der er nogle ubekendte her.

Det sker ikke dårlig ting på den dag.

Og det er allerede der, der begynder, at jeg er uovertængst.

Så skal jeg i hvert fald have en sikker en.

Og hvad hvis personen dør, mens man er den?

Dør man så også?

Okay, men det er vores lej, og det er vores bog.

Så vi beslutter, at hvis personen dør, så vågner man bare op næste dag, som sig selv igen.

Lige meget vade bliver man sig selv igen dagen efter, uden diverse skader.

Og trauma.

Og trauma.

Jeg synes, det har været svært.

Har du fundet en person?

Det første, jeg tænkte, var, at jeg ville bare prøve at være min kæreste.

Fordi jeg godt ville prøve at være kærester med mig.

Det er sjovt.

Det forstår jeg godt.

Det ville godt bare være Simon, fordi så var der heller ikke en alt for stor omvældning.

Forhold til, det skal jeg ikke så godt. Det bruger jeg mig ikke om.

Stedet være hjemme i min egen lejlighed, og i min sove i min egen seng.

Og være sammen med mennesker, jeg kender.

Jeg ved, hvad der er i køleskabet, når jeg vågner op.

Og den slags, hvor telekommerne står.

Men jeg kan også prøve at vågne op, så klok lige end i ansigtet på mig.

Og så kan jeg få lov til at se mig, for alle mulige vinkler, jeg har set mig før.

Jeg kan få lov til at spørge mig om ting, og se, hvordan jeg reagerer.

Jeg kan prøve at tænke af.

Så er virkeligheden en egoistisk måde at være min kæreste på.

Fordi det er kun for at interessere sig for, hvordan jeg er med at kæreste med mig.

Hvordan jeg ser på mig.

Hvordan det føles om køs med mig.

Altså, du ville ikke klare det.

Jeg ville altså faråde dig på det kraftigste, hvis det her var en reelt mulighed.

Du ville blive fuldstændig besat og skør, og du ville begynde at stå fra mærkelig vinkler fremover og svar på nye underlige måder, som du havde fundet af.

Det gamle mig var uattraktivt. Det var sgu ikke...

Det er ikke sådan, jeg vil være længere.

Det er jo sygt, når man tænker på, at man aldrig nogensinde selv vil se, hvordan man i virkeligheden ikke ser ud.

Hvordan andre mennesker ser ind.

Eller hvordan andre mennesker hører ind i stemme.

Det synes jeg jo, at så meget en f\*\*k akt. Det synes jeg jo, at det er større betydning til.

Men jeg vil sige det. Jeg tror, det er en mulighed for at gøre dig selv fuldstændig bæmmelende bæms.

Var der ikke noget i dig, der havde lyst til det, fordi du ville prøve at være en mand?

Det ville være meget sjovt, men altså, jeg ved ikke.

Altså, hvad tænker du for at prøve at tige smænd til en tisse mand?

Nej, jeg tænker, jeg var sådan...

Nu har vi snakket så meget om ligestilling og feminism, og det svære at være ført i en kvindekrop end en mandekrop.

Altså, er der ikke nogen ting, du kan udnytte nu, når du nu er mand?

Altså, jeg forstår godt din poæng, men der er ikke noget til at skulle det være for et helt liv.

Og jeg skulle udnytte de privilegter, jeg skulle ikke få en enkel dag, så er der heller ikke flere.

Der er rigtig mange fordel, hvis der ikke bliver en ene om, men ikke noget, jeg ville kunne nøde på en dag.

Så skulle jeg være min egen chef og give mig en løn forhøjelse.

Det kan faktisk også måske godt tænke mig at være nogle personer ansat på nogle invaderer, og så bugge mig til at lave en masse tv-programmer.

Og så måner de op næste dag.

Så står jeg ikke, hvorfor?

Jeg skrev under på alle mulige sindssyk kontrakter med hende af den her røge syvvært.

Hvorfor helvede sidder hun her på kontoret nu, og jeg sidder bare der?

Tak, klossist!

Så fedt det går. Så fedt i ringet!

Jeg er bare så glad, jeg aldrig troede, at det ville ske.

Det er en bandopstrøm, for jeg er bare min egne reputationsprogrammer her på græderet.

Jeg er i bedst af sindssyk.

Tusind tak skal jeg have. Det tror jeg, hvad skal jeg lave, Ville.

Og så mange så højde.

Inder sig der selv fra alle vinkler.

Ja. Tjene penge, det kommer over.

Tjene rigtig store penge.

Ah, fuck hvor fedt.

Nå.

Jeg har virkelig været en lang rejse igennem for at finde ud af, hvem jeg helst vil være i en dag.

Først så tænkte jeg, fordi det, jeg har eller mest brug for, er ro.

Så tænkte jeg, jeg vil være, nej, nej, puæ.

Nej, så tænkte jeg sådan her.

Jeg kender en kvinde som en super, super spirituelt og meget, meget sandenagtig.

Og hun bor på Island, og hun lever sådan et liv, altså som bare et langt undedrag, aktig.

Hun er virkelig roen i reneste form.

Og så tænkte jeg, så vil jeg være hende, og så vil jeg gå rundt der på Island og makkele akvareller.

Og sidde ved en glætja og kig ud i ændredigheden og meditere og sådan noget.



Men så kom jeg til at tænke på, det kan jeg faktisk godt.  
Altså det kan jeg faktisk ikke. Jeg kan jo give et fly til Island.  
Det er bare bare at komme ud i institutionen.  
Jeg kan bukke et fly til Island, tage nogle dage fri, og så set mig der.  
Så tænkte jeg, det er spill.  
Så var jeg sådan, er der nogle virkelig klov, meget spændende mennesker, som altså sådan noget.  
Har jeg lyst til at være, der leger larmer for en dag, eller har jeg lyst til at være Barack Obama, eller Bill Gates, eller sådan et eller andet.  
Hvor jeg kunne komme ind i sådan en hjærne, som har kendt nogen helt andre, og tænkt ved noget andet, og som jeg måske kan have taget noget af den oplevelse med hjem og blive lidt klogere på nogle ting.  
Men så tænkte jeg også, et liv som dem helt sikkert spændende, en dag som dem også meget sidder ved et kontor og arbejde, og det er et forslag, at man gør.  
Det tror jeg også, det gør.  
Så tænkte jeg, ej, så vil jeg skulle gerne være en, der er virkelig rige.  
Og så vil jeg bruge fucking mange penge den dag.  
Du ville jo ikke eget ting, når du så varme ned op.  
Nej, nej, men jeg ville have eget oplevelserne.  
Så tænkte jeg, så ville jeg være Kim Kardashian eller Bjørn C.  
Kim har jo for eksempel Kim R.  
Jeg ville flyve over det hele.  
Jeg ville vone op i det her fantastisk smukkehus til at starte med.  
Så ville jeg have hele det her staff omkring mig, og være sådan, jeg vil gerne lave de fedeste ting i verden, som Kim elsker allermest.  
Jeg vil gerne spise de bedste steder, jeg vil gerne rejse de lækkeste et sted hen.  
Jeg ville lære alle de asystrer at kende, jeg ville inviteres så stor om midte.  
Jeg ville inviterer mange af hendes veninder, Adel Bjørn C.  
Har 24 timer, Maria.  
Ja, præcis.  
Kan du ikke nå at holde en midte?  
Så jeg vil gerne være sammen med alle de her, sådan, powerful kvinder.  
Og snakke med de asystere, snakke med Quest, med Morgan, ligesom snakke lidt forretning.  
Og så vil jeg også bruge et øjeblik på at se, hvad det var for en krop jeg havde.  
Lige hvordan er det at være i den her psykopalt, vidunderlige smukke krop, og også er den rigtig.  
Er der nogle implantater i denne her nømme sætter, er der blevet fjernet ribbing, kan jeg bevæge min øjnebrynd, og hvad foregår der egentlig her?  
Og jeg går ind i Kim's telefon, for det første lige stork lidt.  
Men også skriv ud netop her.  
Skriv til Pete.  
Ja, jeg tænkte også, skal man lige falde tilbage på Pete en aften?  
Vil du så købe på Pete, selvom du gifte med Pelle, når nu du var i Kim's krop?  
Jeg vil måske vende det med Pelle inden, hvad han synes om det gælder, når det er Kim, der gør det.  
Ej, jeg vil faktisk helt ærlig ikke tænke, jeg er overvejet, hvis jeg skulle være Bjørnse eller Kim.  
Jeg tror sådan helt ærligt, at Pelle, han vil blive en lille smule skuffet,

hvis jeg ikke er udenud til at være sammen med Kanye eller JC.

Det er ligesom de to, som er hans største idoler nogen time.

Og jeg tror simpelthen, at Pelle ville føle sig en lille smule med forbundet til sin største idoler, hvis jeg havde været sammen med dem.

Syn nok.

Ja.

Og så bare sådan, levede det der super stjerneliv i en dag.

Så det ene af sin, og det andet er, du måske det af sin?

Ja.

Det ene er sidderlign for Ben Glitcher, og det måske det af sidderlign, Ben Glitcher er.

Det er det rige super stjernelige.

Rigtig god bud, men du vil ikke være en mand, heller.

Så bruger du mig aldrig være en mand.

Ja, så tænker jeg sådan, at man skulle heller være JC, for eksempel.

Så være ham, men jeg havde det ligesom dig sådan, jeg kunne heller ikke helt finde ud af, hvad jeg sådan skulle.

Nå, du kan være Kim Kardashian.

Ja, præcis.

Der er faktisk redan helt bog om den svære samtale, og om hvordan vi bedst navigerer i den.

Den hedder samtaler, der bygger bro.

Hovedfremmissen er, at svære samtaler enten kan splitte og placere skyld, eller i den bedste verden bygge bro.

En af det typiske fejl vi laver, når vi skal have en sværd samtale, er at hyperfokusere på problemen, og ikke zoom ud og se det større billede.

Det gør vi, fordi vi gerne vil løbes problemet, og det er derfor her, vi lægger alt vores fokus.

Men det betyder, at vi bliver blinde over for nyernes og andre faktorer, som skaber et større og mere helt billede end selve problemet.

Et par god råd er ikke at lede efter, at placere ansvaret for problemet.

Skylden er oftest ligegyldigt, hvis I begge gerne vil løse problemet.

Men mindre du selv har lyst til at tage ansvaret på dine skuldre, så kan det hjælpe samtalen på vej.

Skal vi gå videre?

Det synes jeg, hvis jeg måske bare hører.

Det er dig, den stil emme.

Vi har fået i dag, som sætter rammerne for, at vi skal tale om at have den svære samtale, hvad man skal gøre inden, under og efter.

Hvis I skulle få lyst, så kan jeg personligt gøre at bruge et afsnit med fokus på, hvordan man tager de svære samtaler i vinskæber.

I jo inde på det i flere afsæt, men mere specielt fikte.

Hvad siger man om gør man, hvis der er overensættelser i relationen?

Der er noget, man ikke er til at over, eller man føler, at man eksempelvis ikke er lige investeret i det.

Jeg er selv sådan en, som kan føle, at jeg gør mest i nogle relationer, og ikke følge så meget igen, men som samtidig har kæmpe angst for miste relationer.

Så jeg har vandværet i svært bedst til krav, til konflikter eller bare til at sætte mine behov, og det er, som kommer på.

Jeg kender virkelig godt selv følelsen af det der med, at man kan synes eller føle, at man vil et vinskæb mere, end det man har vinder med.

Og det har vi jo faktisk også talet om, det har vi jo lavet hele afsnittet om.

Så lige præcis den situation, kender jeg ikke godt, og tror jeg også, at mange mennesker kender.

Altså følelsen af, at man arbejder hårdere i vinskæbet, eller man er så flere interaktive, og at man måske nogle gange også bare kan være i sådan en spiralt, hvor man begynder at overtænke,

og så er det helt oven i hovedet på ens selv, og sådan noget.

Det har vi jo netop haft en lang snak om i afsnittet med.

Interaktive.

Interaktive præcis.

Det er en fucking svær samtale at skulle tage, ligesom at der også er mange andre ting, der er svær at tale om,

så det har bare et vildt godt eksempel på en samtale, som er vildt svær at tage.

Hvordan fortæller man lige nogen, at man synes, at de skal tage mere interaktiv,

og også det der med, at man er hovedgærn her, at folk tager interaktiv, hvis det er, fordi man har bedt dem om at tage interaktivet.

Og kan man så være tilfreds med det, eller vil man så altså gå og følge, at det er et falsk interaktiv.

Altså den kan jo virkelig mindfokke total den der.

Men vi har jo aftalt, at vi vil prøve sådan at gå systematisk til værks i dag,

og starte med at komme med nogle tanker omkring, hvad vi synes man skal gøre,

inden man overhovedet vælger at tage fat i sin hjem, omkring noget, som er svær at tale om.

Og jeg ved, at du allerede har nogen sådan ret gode poengter.

Faktisk så får jeg denne her idé, fordi jeg er ind og research lidt omkring,

hvad er der af videnskab på området om den svære samtale?

Er der ligesom lavet noget forskning om, hvordan har man en god samtale, som når den er svær?

Og noget af det, jeg falder over, det er, at der er blevet lavet sådan nogle rigtig udførlige,

meget grønne og virkelig gode, synes jeg, guides til chefer om, hvordan du som chef

så fat i en medarbejder har en svær samtale.

Og det tænker jeg, at det er jo selvfølgelig noget helt andet, men jeg læser det lige for sjovt,

fordi nu er jeg kommet ned i det her musehul på internetet.

Og der er nogle af tingene, som total går igen, og som man egentlig godt kan perspektivere over på omvendelskaber,

og nogle ting, man slet ikke kan.

Men lige mig har været, så tænker jeg bare, at det er ret interessant at se det,

sådan en tidslinje af, at der sker nogle ting inden samtalen, der sker noget under, og der sker noget efter.

De første ting, jeg i hvert fald tænkte, det var, at man skal tænke over, hvad er det, man gerne vil have ud af samtalen.

Altså, hvorfor er det, vi skal holde denne her samtale, hvorfor er der brug for den, og hvad er drømmesnægget?

Hvad kunne være fedt at få ud af det? Hvad for nogle ting er det konkret, jeg gerne vil have ændret?

Og har jeg måske selv nogle løsningsforslag?

Kunne det være, at jeg kunne se løsningen på det, hvis det i hvert fald var mig, der bestemte?

Og så måske også nogle tanker omkring, hvis det ikke sker?

Hvis jeg ikke bliver mødt på nogen måde, hvis der ikke er kommet nogle løsninger eller nogen forandringer.

Er det her så stadig en relation, jeg gerne vil være i? Kan jeg måske nøjes med lidt mindre?

Prøv at gøre sig selv nogle overvejelser omkring, hvad vil være worst case scenario og få ud af denne her samtale?

Hvad vil være worst case scenario og hvordan skal jeg gå til det, inden man overhovedet har samtalen?

Det er altså vigtigste, som jeg altid både siger til mine venner, hvis de sidder i en lille situation, eller jeg gør op med mig selv,

det er virkelig det, der er med, hvad vil jeg have ud af det her.

Altså vil jeg bare lukke noget ud for at ventilere, eller har jeg faktisk også et ønske om, at vi skal nå et sted hen,

hvor jeg har brug for, at vi begge to skal have en samtale.

Og også klart synes jeg, at det der gør allerede, at jeg har været lidt ind i sig selv,

og hvor meget af det her er noget, som jeg egentlig bærer ansvaret for,

hvor meget af det her skyldes måske i min egen usikkerhed,

eller hvor meget af det her skyldes nogle ting, jeg har været udsat for tidligere i venskaber,

og den slags, hvor meget jeg er rejelt noget, jeg kan se et mønster på, som er noget, min venner faktisk gør,

der sår mig og gør mig mod mig.

Sådan er man i hvert fald også er forberedt på, at lige tage sin egen del af skylden til at starte med, hvis der er noget, selvfølgelig det er ikke altid, det er det.

Men sidder ofte, så er der jo noget ind i en selv, som også andet deler problemet, som kan forstærke nogle følelser i hvert fald, ikke?

Jo, helt klart, at problemet opstår jo i kombinationen af to mennesker, ikke?

Du havde ikke nødvendigvis haft det samme problem med en anden,

og de havde heller ikke haft det samme problem med en anden.

Og så tænkte jeg sådan, at der var noget lidt praktisk,

at man måske lige kan overveje, sker jeg prøve at skrive til min ven, at jeg gerne vil snakke med dem,

om de har tid en dag snart, eller skal man bare gøre det i en naturlig forlængelse af, at man er sammen.

Men man kan jo overveje i forhold til, hvad det er for en relation, hvordan er vi sammen.

Vil det føle sig om et baghaldsangreb, pludselig at tage den store snak, når personen troede, at man bare skulle hygge?

Vil det være en person, som vil synes, det var rart at få at vide på forhand?

Sådan, hey, jeg har lige nogle tanker, du skal ikke være nervøs,

jeg har bare lidt følelser om omkring nogle ting,

jeg godt kunne tænke mig at snakke med dig om, har du tid en af dane?

Vi synes, jeg er så ubehageligt, altså jeg kan jo sætte det ene,

men hvis det f.eks. var mig, man skulle tage en snak med,

så ville jeg nok have først og fremmest, at man gjorde det et safe space.

Altså jeg ville ikke sidde på en café, jeg ville ikke sidde i en park,

så skulle det i hvert fald være en meget stor park, med meget plads omkring os.  
Og helst ville jeg nok bare have, at det var hjemme hos en af os,  
sådan at man føler, at man kan slappe af at tale rigtigt og reagere, hvis man har brug for det.  
Og så tror jeg faktisk, at jeg synes, at den der med sådan, vi skal tale,  
den kan følelset ligesom, hvis nogen siger, at spørg inden de spørger, må jeg spørge dig om noget.  
Så sætter det jo gang i alt muligt ubehageligt en ene,  
hvorfor spørger du inden du spørger?  
Det samme får jeg i hvert fald den om, hvorfor siger du, du vil tale med mig,  
inden du vil tale med mig?  
Og selvfølgelig skal man, hvis man er det stadig uvenderet eller et eller andet,  
så er det jo heller ikke, som at begge parter klarer, hvad man skal tale om.  
Men hvis det er mere sådan en, jeg går rundt og lever i bedste velgå,  
når jeg pludselig så får en besked for en eller anden veninder,  
der er sådan, vi bliver lige nødt til at tale sammen,  
så vil jeg jo ikke kunne slappe af hele uden, indtil vi skulle møde ud.  
Men jeg tænkte nemlig over det, da jeg sagde det, at jeg ville også umiddelbart tænke,  
at du var en person, man ikke skulle gøre det med.  
Og det er jo det, man bare skal tage højde for, når man er i sin venindskæde.  
Præcis, at man kan overveje, hvad er det for en ven, jeg har.  
Jeg tror egentlig, at jeg har det på samme måde som dig.  
Jeg ville også, jeg ville have lyst til at ringe med dig sammen og være sådan,  
hvad skal vi snakke om? Kan vi ikke snakke om det nu?  
Og så ville det foregå på telefonen pludselig.  
Og så også, jeg kunne godt finde på at blive tablet, fordi jeg ville blive så nervøs.  
Hvorfor skriver du sådan noget? Hvorfor gør du det?  
Nu gør du mig bange, og nu er jeg bange, og nu kommer jeg til at overtænke,  
og nu udlægger du hele min dag. Kan du bare sige, hvad det er?  
Hvis man så har en venne, som er lige som os,  
og man tænker, den her person kommer til at få mega nøjeren på,  
hvis jeg sender en, vi skal snakke sammen på et tidspunkt besked,  
at så kan man tænke over, hvornår er det så, at jeg gør det?  
Altså, hvornår er det rigtige tidspunkt at gøre det?  
Hvor skal det være hende? Vi skal ikke have nogen bagkant,  
vi skal have god tid, det skal ikke være, når en er på vej ud af døren,  
det skal måske heller ikke lige være, når din veninde er allermest stresset over et eller andet andet,  
eller lige sådan en ting, ej, jeg venter lige, jeg trækker lige været,  
og så gør jeg det ikke i morgen, selvom, at det fylder alt i min krop.  
Jeg venter lige til, at jeg kan se, at på næste fredag, der har vi jo faktisk aftaler,  
vi skal se, så vi skal hygge, og vi skal gå en lang tur, der gør jeg det, det er et godt tidspunkt.  
Hvad med sådan noget med at tale med andre om det, synes du, det er en god eller dårlig idé?  
Altså hvor mange mennesker kan man vende problemer?  
Jeg synes, man kan vælge, hvis jeg skulle lave sådan en sort hvid regl, så ville jeg sige, hvilken en  
person er.  
Du behøver ikke alle mulige forskellige sølninger.

Hvilken person, som du har teltet til, som du synes har god dømmekraft, jeg ville formentlig vælge min kæreste eller min mand.

Han er super udramatisk, meget kompromissøgende, virkelig sød, og slet ikke særlig stadig, og har altid målet for øje.

Altså, hvordan vi kommer der hen, og der bliver skåret en hel og klippet en tøv.

Det er fint, så længe vi ikke bliver glade til sidst, og har slet ikke den samme følelse af, at alt skal være ret færdigt at lide, eller et eller andet, som jeg kan blive besat af.

Så jeg ville sige, hvilken person, som rummer nogle af de ting, du måske kan være lidt svært at finde frem i dig selv nogle gange, og som er god til at hanteres nogle ting, og så spørg, hvis du er i tvivl, er det mig, der er helt oft.

Hvad skal jeg være opmærksom på? Har jeg nogle blinde vinkler? Hvad tænker du?

Ja, egentlig. Jeg tænker i hvert fald, at jeg godt kan forstå, men det har jeg kender i hvert fald også for mig selv.

Behovet for at gå og spørg ud og være mand, og man er uretfærdig, eller om det er den anden person, der er uretfærdig.

Men det kan jo bare ende med at blive super ubehageligt, fordi lige pludselig så ved alle, at du har en konflikt med et menneske, og den eneste, der ikke ved, at konflikten eksisterer af mennesket selv.

Og det er virkelig sønt, uanset hvad den person så har gjort.

Og det kan ødelægge relationen.

Ja, de har jo ikke mulighed for at rette op på noget, når de ikke ved, de har gjort noget, og det hjælper jo ikke noget, at gud og være mand.

Og nogle gange tror jeg også, at grunden til, at man spørger mange forskellige mennesker, er fordi man i virkeligheden frem for at have lyst til at få råd til den her konflikt, så man lyst til at få bekræftelse i, ja, du har ret.

Ja, ja, præcis.

Det er i hvert fald, hvis du vil være den bedste version af dig selv, så er det et godt sted at sige, det lader jeg så lige være med.

Ja, det er i hvert fald meget vigtigt at tage ind med den påkældende person, om det inden man begynder at tale med alt muligt andet om det.

Men jeg kan også godt forstå, som du siger, at man lige har brug for at vente det med en eller to gode venner,

og det kan jo også godt være en person, som kender, jeg begge to.

Men så skal man huske at gøre det på en måde, hvor at man virkelig er også klar til at få en ærlig mening for en person,

der kender begge et mennesker, ikke?

Men det må måske være første del.

Ja, det er de overvejelser, man lige kan gøre sig inden man overhovedet tager samtalen.

Hvis man går efter Maria og Ida's guideline til at tage en svært samtale.

Ja, det er jo podcastens premis, at det er simpelthen vores guideline til det gode vindskab.

Og vi har jo rollefaulighed.

Men super meget erfaring.

Ja.

Nollefaulighed, super meget erfaring. Det er sjovt at få en godt slukker.  
Det er perfekt slukker.  
Det er podcastens slukket, du har fundet på.  
Endelig.  
Den har manglet et slukker hele tiden.  
Det er et tryk på en t-shirt.  
Hvis du går og føler dig lidt syg fra tiden, så kan det faktisk godt være, fordi der skal rødes lidt op i dine venner.  
Der er lavet masser af forskning, der viser, hvordan gode venskaber giver lavere og stressniveau bedre immunforsvar og længere levetid.  
Men i følge mandag morgen har et studie fra New York Times vist, at venskaber, som er smertefulde på den ene eller den anden måde, skader helbred på samme måde, som harmoniske venskaber plejer det.  
Studiet foreslår derfor, at du skal gøre op med dig selv, om du tror denne smerte er midlertidig og at venskaberne kan give dig positive følelser igen.  
Og hvis ikke, så skal du for dit helbreds skyld give slip på det vinskab.  
Når man så er nødt frem til selve samtalen, og man sidder der over for sine ven, og vil fortælle, hvordan man har det, så har vi prøvet at skrive hver især den her lille tekst, som er en samtale starter.  
Det er jo ikke, men vi kan jo ikke begynde at skrive hvad den anden person så i så fall sier, fordi så bliver det også ønske tænkning.  
Men vi kan ligesom se, hvad vi gerne vil lægge ud med.  
Og se, og så forstiller man sig, at det er den anden person's tur til at snakke, når vi har sagt det.  
Vi kan jo godt tage den lige dyrne i Hacke-Bakkesgården nivået længere, og så sige, at når jeg har læst mit op, så vil du jo godt lave som om det, der jeg har sagt det til.  
Hvis du så har nogle konkrete ting, hvor du synes, jeg fanden med, du skal holde din kæft.  
Akke det, så må du jo godt sige det.  
Eller det forstår jeg godt, det synes jeg rigtig dejligt, du gør, men hold kæft, hvad det er, jeg tænder, når du gør sådan der.  
Du kan også selvfølgelig ikke have spillet så godt taget, som jeg gør herovre, men...  
Det bliver svært.  
Tak.  
Jo, jeg kan godt.  
De kommer lidt reaktion.  
Altså en person, du kan spille heroppe af.  
Det er det som hvis jeg skulle til en casting.  
Præcis.  
Og så du så var den, der skulle stå og leverere replikkerne helt tørt over at gøre noget, uden for billedet, uden for frame.  
Okay.  
Vil du starte med at tage din?  
Det kan jeg godt.



Og jeg vil bare lige sige, at vores bud her, at det er ligesom vores bedste bud på, hvordan vi synes, det er en god måde at sige det på. Hvordan vi selv vil sige det, hvis vi prøver at være den allerbedste version af os selv. Og det bliver bare spændende at lige at se, om vi har det på samme måde, om vi synes, man skal sige det på den samme måde, om vi læser to relativt ens tekster op, eller om vi tager to helt forskellige approaches, ikke?

Hvad tror du?

Jeg tror, det minder om hinanden.

Og konflikten er jo selvfølgelig det, som nytøren også tager udgangspunkt i, at føle, at man gør lidt mere i denne her relationen, ved det lidt mere, tager lidt mere interaktiv, og bare gerne vil kunne mærke, at den anden person også er dig, ikke?

Jo.

Og jeg er helt krilt af maven, ligesom dengang jeg var skuespillere.

Elligen i der, Sophia.

Nå.

Maria.

Mm.

Jeg vil gerne starte med at sige, at det, jeg vil tale om, ikke er noget, som jeg er sådan her, sur over eller bred over, men mere bare er noget, der fylder rigtig meget ind i mit hoved, og derfor så er jeg nødt til at få det ud, inden det vokser sig alt for stort, og eventuelt begynder at udlægge ting for mig selv, og vigtigst og alt for at spektore i denne her relation.

Ja, okay.

Jeg er mega glad for det her vindskab, og jeg ser dig som en af de vigtigste personer i mit liv, og derfor så tror jeg bare, at det er rigtig svært, at se, hvordan du føles det i hvert fald, som om ofte er sammen med nogle af dine andre veninder, og laver sådan en sjov ting med dem, så den tager ud og spiser, eller tager ud og klæd drarer, eller tager i dyrehaven, og den slags, og altså sådan, og meget sjælderen trækker ud til mig, og spørger om, at jeg vil lave noget.

Og nogle gange, så er det en dag, sammen med vores fælles venner, og der føles det faktisk endnu sværere for mig, fordi jeg kommer til at følge mig meget alene, og jeg kommer til at tænke på, om jeg i virkeligheden, ved de her mennesker mere, end i vildt dem.

Og jeg har 100% respekt for, at alle mennesker er forskellige, og du og jeg er forskellige, og vi har forskellige behov, både for hvordan vi ses med andre mennesker,



hvor ofte vi gør det, og hvad vi har overskudt til at lave,  
og hvem vi har overskudt til at inviterere,  
og selvfølgelig også respekt for, at du gerne vil ses med folk,  
uden jeg altid er med.

Men jeg kan bare mærke, at lige for tiden,  
så gør det mig rigtig usikker på både mig selv,  
og vores relation.

Og jeg kommer til at bruge de her uanedmængde,  
der er tid på at tænke over,  
hvordan det hele hænger sammen,  
og være sådan meget ovne med et hovedet,  
og blive ret ked af det over det.

Så jeg tror på en måde, at jeg har brug for,  
at jeg, at du kan hjælpe mig med sådan et afkraft mine tanker,  
sådan, at jeg i hvert fald ikke går rundt,  
og bruger på alt muligt, der nok ikke er rigtig ovne i hovedet,  
og så vil jeg også bare være rigtig glad for,  
hvis du bare er en gang imellem, når det lige passer,  
måske også vil prøve at tænke mig lidt mere ind i de planer,  
du har, fordi de ser så sjovere og fede ud,  
og vil godt tænke mig at være med til dem.

Men inviterer det selvfølgelig faktisk andre hjælp rundt til,  
at du ikke gør det så meget for tiden,  
fordi så er det jo også bare noget, vi skal tale om nu.

Ja, ej, det forstår jeg så godt.

Det er mig ikke krede, at du har det sådan.

Ej, jeg blev sådan her helt redd med, at jeg blev lidt trist.

Ja, jeg blev da også trist, men jeg blev også sådan lidt sådan...

Ej, ting du så gerne vil have, at jeg inviterer mig til at fjerne ting.

Det har jeg fandme læst til at gøre nu.

Du skal se mig inviterer dig med til klatring.

Klatring, det var en freestyle.

Den kom en stor ikke manus.

Klatring.

Ej.

Inden jeg lige læser mit op, så vil jeg bare lige sige,  
jeg blev mere smirret end jeg ville blive sur og kæder over samtale.

Det er jo en kærlighed til klatring.

Det er sådan, jeg ville forstå det.

Og jeg ville have lyst til at inviterer dig med til ting.

Men det sjovere er også, at som vi har snakket om tidligere,

så har jeg også bare støtt ind i mennesker i mit liv,

som er allergiske over for forventninger til noget som helst.

Og som bliver provokerede på to sekunder over at forvide, hvad de skal gøre.

Og der vender man måske også bare lidt tilbage til det, som du sagde i det afsnit, hvor du var sådan, men så passer vi ikke så godt sammen som venner.

Og sådan en, som mig ville i hvert fald tage imod det der med køshånd og være sådan, nu skal du fandme til løg af.

Nu skal du gå bliver ud og klatre og klatre.

Ja, det tager jeg som en udfordring.

Og så kan du godt glæde dig til at høre ens ene den samme tekst.

Hvorfor kommer her?

Vi er der lidt ned til, der er formuleringer, vi har skrevet på sådan overræt præcis det samme.

Du kan jo sige bingo hver gang, der kommer en, ikke?

Jeg vil godt tale med dig om noget.

Det er ikke noget alvorligt.

Og det er ikke noget, som du har gjort galt.

Men jeg har bare haft en del følger på det sidste, som har vokset så stor af mig.

Bingo.

Og i stedet for, at det får lov at fylde alt, så vil jeg gerne dele det med dig.

Så håber jeg, at om ikke andet, så kan det måske lidt bare, at du ved, hvordan jeg har det.

Og så vil jeg selvfølgelig også rigtig gerne høre, hvordan du oplever det.

Men jeg har bare i en længere periode haft lidt en følelse af, at jeg ved det her vindskabt mere end dig.

Jeg kan mærke, at jeg bliver helt en pinlig omkring overhovedet at have den følelse eller sige det højt.

Og på en eller anden måde skabe en ulighed i vores relation ved at i talesætte det.

Men jeg har bare lagt mærke til, at det er næsten alt så af mig, som tager initiativ til at ses.

Og når vi er sammen, så føler jeg også nogle gange, at du er lidt hurtigere videre, hvor jeg havde forslået mig, at vi skulle være sammen i længere tid måske hele dagen.

Og efter jeg begyndte at få denne her følelse, så lægger jeg også bare mærke til alt muligt små, dømmet ting, som jeg ved godt er ligegyldige, men de vokser bare på mig.

Og så begynder jeg at overthink.

Du har sklemet at skrive til løg på min første dag, forleder jeg.

Nej, jeg føler os gammel.

Og når du så siger, at du er trævt, og hvis jeg spørger dig om noget, og du ikke kan, så bliver jeg bare mega usikker, og min sønlige, når jeg så ser på din Instagram, at det måske alligevel har fået set nogle andre mennesker i løbet af ugen.

Jeg ved godt, at venskaber er mega svære at grade bøj i, hvem venskaber betyder mest for.

Men jeg drømmer bare lidt mere om at få følelsen af, at du virkelig gerne vil mig og os, og det her venskab, at det giver dig ligesom meget, som det giver mig.

Jeg vil bare mega gerne passe på vores relation, så vil du ikke prøve at fortælle mig, hvad du tænker, når jeg siger det her, om du kan genkende kenden.

Det her mønstaller, du oplever det på en helt anden måde.

Det er meget det samme.

Det er meget det samme.

Jeg synes også, at den her text er rigtig god, fordi vi næsten har skrevet den samme tekst.

Men det eneste, jeg kan tænke over, er, om det bliver på en eller anden måde, fordi vi prøver at være så uddramatiske, forstår du hvad jeg mener. Kan det næsten også blive dramatisk, og en lille smule overfølsomt, og virkelig sådan, at det kunne også bare sige lidt sådan, Ej, prøv her, over en øl, så var du lige sammen med alle pigerne i sidste uge, og jeg sad bare derhjemme og gloede, må man lige blive inviteret næste gang. Så kan det være sådan, at personen siger, at det er jeg ikke tænkt over. Prøv her, det skete også bare ud af det blå. Jeg sad egentlig bare arbejdet på en café, og så skrev den ene efter den anden. Og så havde jeg ikke tænkt at arrangere noget alligevel, så det var bare lige dem, der skrev, der kom forbi. Og så kan man være sådan om, til en anden gang, for det er så egentlig ikke bare at skrive, fordi det bliver så, det som ikke er hygtet ud, og så kan personen ikke være. 100% egentlig det der, og det gør jeg faktisk. Altså, jeg gør meget det der. Men jeg synes, der er forskel på at reagere på en konkret ting, som du ser, og så have et mønster, som foregår over længere tid, hvor det er mange forskellige ting. Fordi du gider jo heller ikke skrive hver gang, der opstår en lille ting. Ej, jeg synes det var tagligt, du ikke skrev til lykke på min første dag. Eller hvorfor er du sammen med dem, nu, når du sagde, du ikke kunne se mig i mandags? Ja, men nu er det jo fredag, og nu kunne jeg gå. Altså, for jeg er helt enig, når der opstår sådan noget der, så kan man også meget lidt afmystificere det, ved bare at sige, ej, hvorfor har du tid, jeg tror, du sagde, du slag ikke havde tid til at se nogen i den her uge. Det er rigtig nok selvfølgelig forskel på, om det er en konkret ting, eller om det er noget, der har skilt flere gange, og man har samlet til bunke og den slags. Men jeg ved ikke, om man kan gøre det på en mere direkte måde, som selvfølgelig ikke skal være ufødt så, men mere at være sådan, du gør mig faktisk rigtig ked af det. Men det kan selvfølgelig også være enormt krønflikt optrappende. Jeg sidder bare og tænker om, der må jo 100% være andre, også et fine måde, man kan gøre det på endelig i den, vi har. Vi kan jo prøve at snakke lidt ind i dus and don'ts i den samme tale. Altså, om der er nogle mine falder, man skal prøve at undgå i hvert fald, som kan provokere, eller som kan konfliktoptrappe, som kan misforstå os, alle sådan nogle her ting. Noget af det første, jeg tænker på, det er det der med at holde sig på sin egen banehalde, altså at snakke ud fra mit udgangspunkt. Ikke snakke ud fra, altså at sige, jeg og mig og ikke, man eller du. Noget af det, jeg hader der, hvis folk, hvis man siger, man kan jo ikke mærke, om man er rigtige venner, hvis ikke man bliver inviteret. Altså sådan noget, fordi så sidder den anden person, og tænker, ej, sådan har du det, sådan er det jo faktisk,

sådan har min anden veninde, det ikke, og så bliver det et spørgsmål om, om det her er en fakta, om det er noget faktisk, eller om det er sådan, som du har det. Og derfor er det i hvert fald altid et godt udgangspunkt at snakke ud fra en selv, ikke? Jo, 100%.

Og så hvis man netop gør det der med, og siger, du i stedet før, så kan det ondekøbe også blive en kritik af, du inviterer ikke mig til det her. Det er ubehageligt for mig, er noget helt andet end at sige, jeg føler mig lidt ensomme, når jeg ikke er blevet inviteret med, så udgangspunkt er en selv, ikke?

Jo, jo, det er i hvert fald det, vi har gjort, og det skal man jo, det skal man jo 100%, også fordi kritik bare er konfliktoptrappende.

Ja.

Og så er det, hvis folk faktisk ikke rigtig har tænkt over det, eller har, altså, at det virkelig bare er, fordi ens veninde eller venne er uopmærksom, eller det er ikke lige, altså, derfor så er det virkelig en god regel, inden der med, at man holder sig på sin egen bane, halvdelen, og på en interesseret måde, og spørger ind, selvom der må en ærne ude, ikke?

Ja.

En god projekte til det, du siger, er jo også det her med at være opmærksom på, når man så har sagt de ting, man gerne vil sige. Når man har sagt den her indledende introduktion til samme talen, som vi lige har presenteret. At så, derfra, så slipper man også, skal man prøve det mega svært, man at slippe sin forudindsat holdninger til, hvem den anden er, der sidder over foran, hvad de synes, hvad de har gjort, hvordan de har gjort det, hvorfor de har gjort det, ikke antage intentioner eller forvente, hvad der så bliver sagt.

Det der er så sygt, det er, at du kan jo ikke det blive overrasket.

Du kan få et svar, som du ikke havde forestillet dig, som du ikke havde kun forvastillet dig.

Det har jeg i hvert fald oplevet, i svære samtaler, at jeg snakket med en menende på et tidspunkt.

Ikke om præcis det her initiativ, men noget, hvor jeg havde, jeg på en eller anden måde havde forestillet mig, at grunden til, at hun gjorde som hun gjorde,

var fordi hun var lidt ugydelig,  
havde ikke det samme engagemang for den her situation.  
Det hun så fortalte mig,  
det var, at hun var begyndt at få noget social angst,  
som hun ikke havde snakket med så mange om.  
Hvor jeg var sådan gået den op,  
det anede jeg ikke.  
Og det havde jeg ikke kun set at gette mig frem til.  
Og nogle gange er der jo bare ting,  
som du ikke kan gette, eller kan regne ud.  
Noget ofte er der ting, man ikke kan gette, ikke?  
Lige præcis.  
Lige præcis.  
Så en pointe,  
vil være ikke at bruge svaretiden,  
den andens svaretid på kunersedet,  
og tænke over, hvad man selv skal sige næste gang.  
Men faktisk,  
og lyttes den helt åbent.  
Først så, at man kan nogle gange nærmest have  
opført den her samme tale i sit hoved,  
så ved jeg, så siger hun sikkert sådan der.  
Men så vil jeg sige sådan her,  
at man slipper det,  
efter sin åbnings tale.  
Tale.  
Og resten af samtalen,  
den må vi se.  
Hvor går, for jeg kan ikke vide, hvad hun siger,  
og jeg vil lytte ægte til det.  
Jeg vil ikke have mit næste svar parat med det samme.  
Jeg tager det ind, tænker over, hvad det egentlig betyder,  
det hun siger til mig,  
eller det han siger,  
og så svarer ud fra det,  
med en umiddelbarhed.  
Og så synes jeg, det er mega rigtigt det der,  
du sagde med at tage ansvar,  
for det, du kan.  
Altså, hvis der er noget,  
du kan tage ansvar for,  
så gør det det så meget nemmere,  
for den person, der sidder over for dig,  
der er blevet taget ansvar her.

Det er altid nemmere at sige undskyld,  
hvis der sidder en over for,  
da der også sagde undskyld.  
Ja, klart, 100%.  
Og det er jo også, man kan jo også lige gøre op med sig selv,  
at det er jo hovedet noget, som kræver en undskyldning,  
i virkeligheden ikke.  
Man kan jo godt gå og være skuffet,  
og ked af det, almindelig over en person.  
Men det er jo ikke noget, man viser noget som den anden,  
som den anden skal undskylde for.  
Og det tror jeg også, man skal gøre op med sig selv.  
Hvad er det egentlig igen?  
Hvis folk har gjort noget med vilje,  
så skal man heller gå derind,  
og så vil jeg håber, at jeg kan få en forklaring,  
eller hvis alt lykkes en forståelse,  
som altså sådan noget i medkommet,  
når vi kan mødes i denne samme tale.  
Men undskyldninger, de kan godt være  
forholdsvis overvoderet fra en person,  
som elsker undskyldninger selv,  
og er meget undskyldsagtig.  
Men det skal jo være, fordi folk virkelig har gjort et eller andet,  
som de også har tænkt over, at de har gjort.  
Så skal man have en undskyldning, selvfølgelig,  
men der er jo bare så mange grunde,  
som folk gør, som de gør.  
Og ofte så er det jo ikke, fordi folk er uden.  
Nej, det er jo sådan helt vigtigt.  
Og det er jo præcis det der med,  
ikke at anetage deres intentioner  
på forholdning,  
og gå ind til det, som et rent lærede,  
og være nu sørger, hvad der sker her.  
Men derfor kan man jo stadig godt  
tage ansvar for sig selv.  
Ikke nødvendigvis, at der er noget,  
man skal sige undskyld for,  
men at sige sådan,  
hvad det nu kan være.  
Jamen det synes jeg, at 100% man skal  
starte med at være CNA'ed,  
når man skal have samtalt med folk.

Det kan godt være det foregående i mit hoved,  
og jeg ved godt, at jeg selv nogle gange  
gør sådan her og sådan her,  
eller vi snakker jo også om den gang,  
og det har også tænkt over,  
men udover det, så kan jeg bare mærke,  
eller hvad?

At man virkelig viser, at man ved det,  
ved at lægge sig flat ned,  
og at man ikke står der,  
fordi så skal der kun en ting,  
og det er jo bare, at der bliver skudt tilbage.

Jo, det er det.

Jeg kan huske,  
at min mand og jeg,  
vi på et tilspunkt læste,  
i et eller andet Damplads interview,  
at der var en, der havde sagt,  
at grunden til, at de  
havde været gift i AX-antal  
uendelig mange år,  
var simpelthen fordi, at de havde lært,  
at det ikke også tog mod hinanden,  
når vi har en konflikt.

Det er også tog mod konflikten.

Og det gav så meget mening  
for mig i parforholdsrelationer.

Men jeg tænkte, at man kan  
bruge det på præcis samme måde her.

Og det er jo også den måde,  
vi går ind til den her samme tale på,  
den måde, vi har skrevet det på, er,  
jeg vil gerne kunne mærke,

at du vil mig og elsker mig,  
og har lyst til at være i den her relation,  
hvordan kan vi nødde at hende?

Og hvis man hele tiden har det billede,  
så kan konflikten også tog for en løsning,  
også tog, der skal finde ud af,  
hvordan vi får det fedt sammen.

Så sådan symbolisk og helt billedigt,  
synes jeg, der sker noget i mit hoved,  
når vi ikke længere står overfor hinanden,  
som kæmpende parter

på hver våre side, ikke?  
Det kloper.  
Det du forestiller os også,  
så store øjne med de pannet.  
Og så en sidste ting,  
synes jeg i hvert fald, som også er vigtigt at få med i sådan noget her,  
det er, at man også skal huske,  
at man er i sin gode ret,  
til at tage den her slag samtale.  
Fordi det tror jeg også, er en helt generelt ting  
i vores samfund,  
men det er igennem med den gode stemning,  
og man skal heller ikke være problematisk,  
eller dramatisk, eller overfølg,  
som og alt muligt andet,  
og det må man bare farve under guldtæppet,  
og så går det nok aktigt,  
fordi hvem skal også,  
nu har vi endelig en aftale,  
og hvorfor skal jeg komme,  
med sådan en tung og kedelig samtale,  
og det gælder i alle sammenhængene,  
at man altid ved,  
at man er beredtighed til at føle, som man gør.  
Og det er noget, som jeg i hvert fald har gjort  
mange år i mit liv,  
at jeg fylde for meget,  
eller at jeg var for besværlige,  
eller at jeg overtagte det,  
eller overtænkte det,  
og den slags, så der har været mange samtaler,  
som jeg aldrig har overgået at tage,  
eller fulgte, at jeg måtte tage,  
fordi jeg har været bange for,  
at det har været en skamfuld ting,  
men det er virkelig vigtigt at prøve at se,  
som en positiv ting,  
når folk også vil komme til en,  
med den slags følelser,  
og den slags samtaler,  
fordi det er virkelig, som du har sagt nu,  
en kærlighedseklæring.  
Hvis nogen vil gøre noget,  
som er så grænseoverskridende,



som har set sig ned og fortællert,  
noget, som de har blevet kede af i en relation,  
eller noget, som de synes er svært i en relation,  
og noget, som du gør ved dem,  
som måske er noget, der får dem,  
så er det jo kun noget, de gør.  
De sætter kun sig selv i så ubehagelige institution,  
fordi de vidder med hele deres liv og sjæl.  
Jeg kommer også lige til at tænke på,  
at hvis man er den, der sidder,  
og tager imod, bringer en måde,  
og der kommer et menneske,  
til en ensvendt, som har noget,  
som de er i et taget kede af det suge over,  
og de måske ikke starter den ud,  
på den måde, vi gjorde,  
men at de kommer med denne her kritik,  
at de siger,  
så synes jeg, det kan også være et sjovt eksperiment,  
at reagere fuldstændig kontra intuitivt.  
I stedet for så at svare tilbage,  
nej, det gør jeg ikke,  
eller det gør jeg jo kun fordi sådan,  
men du gør jeg også,  
så at prøve at se,  
hvordan vil det være,  
hvis jeg svaret,  
alt det personen drømmer om at høre.  
Ej, wow, det forstår jeg så godt,  
det er jeg mega ked af,  
og også lidt mere,  
fordi så skær der sådan en,  
så bliver man afvæbnet,  
så den anden person stopper med at have  
den her kris mentalitet,  
hvis man bliver mødt med blødighed.  
Så ligesom at starte samtalen ud med blødighed,  
kan man også møde en aggressiv samtale med blødighed,  
og dermed det monterer den.  
Hvad så, når man har haft samtalen?  
Efter samtalen, så er det meget sjovt,  
fordi den der guide til chefer,  
den sagde, at man skal følge op på samtalen.  
At man får det først, så skal man

til start med at skrive et referat,  
af den samtale, man har haft med medarbejderen,  
og sige, vi har haft denne samtale,  
der i Stato,  
og vi har snakket om sådan og sådan,  
og det, vi har aftalt,  
er at du skal gå til de her opgaver på den måde,  
og jeg forplikter mig tilgængel til at sørge for,  
at det arbejdsmiljøet bliver et eller andet  
der bliver skruet op for noget temperatur på kontorne,  
og ekseantal andre aftaler,  
og at når man så har har det på skrift,  
man ved, hvad vi har kommet frem til,  
så kan man vente nogle måneder,  
og se, kommer der en udvikling,  
de løsninger, vi har fået, virker de,  
har vi det bedre, det skal være,  
og så tager man en samtale, en opfyldende samtale,  
et par måneder efter, og siger,  
hvordan har vi det nu i denne situation?  
Er det blevet løst, er der stadig nogle små ting,  
vi skal justere i virket, det vi gerne ville,  
og er alt godt,  
og det synes jeg bare, hvor så sjov, fordi jeg tænkte,  
det kan man jo sagtens overføre,  
til et venskab.  
Ja, det kan man.  
På en helt anden måde,  
men i et venskab, så ville det være,  
at skrive en SMS til hinanden bag efter,  
og sige, hej I det,  
jeg er mega glad for, at du gav snak med mig om det her,  
det har virkelig fyldt så meget i mit hoved,  
og det var bare så dejligt, at du tog godt imod det,  
og det gav bare også en letelse,  
og du sagde, at det bare var fordi,  
at du har fortraget og adistrat,  
og whatever for tiden.  
Jeg føler i hvert fald, at det er en rigtig god idé,  
at sende en opfølgende beskud på efter,  
fordi jeg kender i hvert fald godt det der med,  
at så har man siddet,  
og haft en snak,  
og så går man værd til sit,

og selvom snakken er endt godt,  
så kommer man hjem,  
og så kan jeg i hvert fald godt opleve,  
en enorm overvældelse af tankemøder,  
særligt, hvis jeg er den person,  
der har bootet op til dans,  
eller hvad man siger,  
men jeg har det her på hjerte.  
Som jeg sagde,  
så er det jo en ret grænseoverskridende situation,  
at sætte sig selv i,  
og det kan også have enormt meget skam med sig,  
fordi vi lever i det samfund, vi gør.  
Og den skam forsvinder jo ikke bare,  
fordi man bliver bekræftet  
af noget fra sin veninde eller venne.  
Den kan jo stadig godt være i bordene,  
og være sådan,  
hvorfor skulle du overhovede,  
og min ven eller veninde overhovede det de sagde,  
eller hvorfor bare de bare sødede,  
og så i virkeligheden,  
så kan jeg sagtens forstå behovet  
for at skulle sende den der sms,  
det kan jo også nogle gange blive helt tvivl om,  
hvad sagde vi egentlig,  
eller hvad blev vi egentlig om,  
eller hvad skete,  
eller skete overhovedet,  
sådan kan jo også være.  
Det fedeste,  
eller altså fedeste, synes jeg,  
kunne være, hvis man er ven,  
som har fået snakken,  
hvor man har en ven,  
som har sagt,  
jeg kunne godt tænke mig at tale om de her ting,  
så kan man være til sit,  
og hvis man selvfølgelig har haft en kærlig  
og gode samme tal,  
hvis man så er den ven,  
når man kommer hjem,  
så synes jeg,  
det aller fedeste, man kan gøre,

er at være den, der skriver beskeden først,  
og være snart prøv at høre tak for dig,  
og du vil tale med mig om de her ting.  
Det betyder meget for mig,  
at du værner sådan om vores relation,  
og jeg skal nok tænke over de her ting,  
og jeg er glad for,  
at du forstår mig på de her ting,  
og mega sejt,  
at du turer op og tager denne samme tale,  
og inspirerer den,  
eller hvad ved jeg,  
altså nu har vi åbnet op for den,  
nu er det noget, vi kan som venner.  
Altså nu kan vi faktisk tale med hinanden,  
om denne her slags,  
det styrker jo kun et vendskab,  
plus at snagen besked,  
virkelig bare er meget dejlig at fokuske,  
hvis man er den, der sidder derhjemme,  
og med skarm til et bråde,  
og sådan lidt,  
og nej,  
var det jo også for meget, ikke?  
Jo.  
Det minder mig også bare om,  
at da vi havde haft vores konflikt samme tale  
herinde i studiet,  
så var det jo ligesom mig,  
der havde åbnet den samme tale,  
og da jeg kom hjem,  
så havde det også fuldstændigt,  
som man kan forvente,  
at man er sådan,  
okay, nu har vi haft den,  
det endte godt,  
vi er gode venner,  
men hvad tænker I da nu?  
Men det er det.  
Men går hun så hjem nu,  
og jeg synes,  
nej, nu er jeg faktisk i et an igen,  
eller hvad det nu kan være,  
og der var det så mega befriende.

Jeg ved ikke,  
om du har hurtigt tænkt over det,  
eller om det var bevidst,  
men du skrev til mig,  
altså nærmest i sekundet,  
jeg var kommet ind i døren,  
jeg nåede knap nok hjem,  
så havde jeg fået en besked fra dig,  
og det var ikke sådan,  
den store tak for snakken besked,  
men det var om al muligt andet,  
så havde du sendt et meme,  
og så havde du gjort et eller andet andet,  
og så skrev du om,  
nu når vi skulle på tur,  
og du havde fået noget restaurant,  
og et eller andet,  
altså som ligesom bare viste,  
okay,  
livet fortsætter,  
relationen er stadig i gang,  
virkelig rart,  
så kunne jeg underlættet op,  
og behøvet indgangsen,  
gå ind i det,  
kunne bare vide sådan,  
okay,  
jeg har fået de der besked,  
og dejligt,  
det er slut,  
vi er videre,  
vi er i gang med  
al muligt andet show, det ikke?  
Det synes jeg i hvert fald,  
er et vildt godt tip til,  
hvis man er personen,  
som ikke har taget snakken,  
men også,  
man må også godt gøre det,  
hvis man er den, der har taget kunst.  
Det er sgu lige meget,  
hvad skal man gøre det,  
men det er fedt,  
hvis du kan,

hvis du er den,  
der ligesom har fået en snak,  
serveret foran,  
og hvis du kan finde en overskud,  
til at sige tak for snakken i dag,  
jeg elsker dig stadig mega højt.  
Og så synes jeg også,  
det er en rigtig fint ting,  
at følge op på det,  
altså lidt senere,  
ikke nødvendigvis,  
sige,  
nu skal vi snakke om den snak,  
vi havde den gang,  
men bare en gang,  
mellem være sådan,  
det der du sagde,  
føler du stadig nogen gange,  
at jeg ikke tager nok en initiativ,  
eller hvordan har du det med det nu?  
Og så kan man se,  
om der skal være nogle små justeringer til,  
eller den anden bare sådan,  
ej,  
jeg er bare blevet så glad for,  
at du jo begyndte at inviterere mig med,  
til de der ting,  
eller du skrev den der besked,  
så blev jeg helt vildt glad.  
Jeg sidder bare og tænker over,  
hvor vildt det er,  
at man i venskaber,  
for sådan tror jeg,  
hvilke fleste har,  
og det har så svært ved at tage den her slags samtale,  
hvor man i parforhold har dem,  
altså en gang og ugen.  
Og der er masser af språv for det,  
og der er forståelse for det,  
og der er i hvert fald ikke så meget skamt  
for bundet med det,  
eller noget som helst.  
Eller drame omkring det,  
det er ikke sådan,

nu vil vi være gået fra hinanden,  
fordi vi,  
altså det føles ikke farligt?  
Nej, det føles heller ikke forbudt,  
og krediserer sin kæreste,  
altså det,  
og det føles ikke som om,  
man skal gå og være sådan,  
kære hovedet til ad mig,  
og have de her forventninger,  
eller kære hoved,  
altså hvor med venskaber,  
der er det jo virkelig, altså,  
der er det bare så sovbart og så svært,  
fordi det ikke er normaliseret på samme måde,  
for dårligt.  
Så er vi jo faktisk lidt talt,  
de tre steps igennem her.  
Ja, vi har, jo.  
Men det er også godt,  
så ved vi os fremover,  
hvis vi to skal have snakket igen,  
hvordan vi skal sætte,  
så tager vi tre punktbindingen,  
skulle jeg sige,  
fordi jeg skal ud og køre i aften,  
når min køl er,  
så kan vi gå igennem den i hovedet,  
inden vi skal igennem vores konflikt,  
nummer to en dag.  
Jeg grurer for den dag,  
hvad man kan, det kan være.  
Hvad er det?  
Ja, det ved jeg,  
jeg skulle heller ikke.  
Skulle vi gette?  
Du skal da ikke,  
du virker som en,  
der har et bud.  
Nej, jeg har ikke noget bud,  
men måske også lidt farligt,  
lidt dårligt eksperiment,  
i virkeligheden.  
Vi har selvfølgelig også bet vores

yndlingseksperter i relationer,  
psykotarparterten Marco Pucachar,  
om at sætte nogle ord på,  
hvad der er vigtigt at være opmærksom på,  
når du vil tage de svære samtaler  
med din venner.  
Og det, han havde at sige,  
det kommer her.  
Uenigheder og diskussioner er helt almindelige  
og uangåelige at have venskaber.  
Det, der betyder noget,  
er hvordan vi reparerer konflikten,  
efter, at den har fundet sted.  
Nøglen er tydelig kommunikation,  
at være lydhør over for den anden perspektiv,  
og at tage ansvar for sin handlinger.  
Nogle gange går folk i stå,  
når det kommer til at tage initiativt,  
til at genetablere kontakten,  
og række ud.  
Man kan måske være bange for,  
hvordan det bliver modtaget,  
og om man måske bliver  
afvist i sit forsøg på at række ud.  
Man kan ikke tvinge andre  
til at snakke om tingene,  
hvis de ikke føler sig klar til det.  
Konflikten kan forværes,  
hvis den anden føler sig tvunget  
til at tale om tingene,  
og hvis de ikke har haft tid  
til at processere konflikten.  
Derfor er det vigtigt,  
at man ikke kommer  
til at presse den anden  
til at snakke om tingene.  
Hvis personen siger,  
de ikke er klar til at tale om det,  
så lad dem vide,  
at du er klar,  
og at du er vild i,  
til at vente til de også er klar.  
Her får du nogle eksempler på,  
hvordan man kan starte



den svære samtale.  
Har du lyst til at snakke om det,  
der er sket?  
Jeg kunne rigtig godt tænke mig  
at løse det, der er opstået  
mellem os,  
men jeg vil gerne være sikker på,  
at vi er det samme sted.  
Føler du dig klar til at tale om det?  
Jeg ved, at det her ikke er nemt,  
men det er vigtigt,  
at vi på et tidspunkt får tale om det.  
Har du tid og energien  
til at tale om det nu?  
En gang imellem,  
kan vi komme til  
at haven i de her konflikter.  
Men det vigtigste er,  
at vi kan løse det bag efter  
ved at tale sammen om det.  
Lad mig vide,  
når du er klar til at tale om det.  
Jeg vil sætte pris på,  
hvis jeg kunne dele mit perspektiv  
på tingene med dig,  
og jeg vil selvfølgelig også  
gerne høre det fra dit perspektiv.  
Kan vi snakke om det?  
Når samtalen så er i gang,  
er det vigtigt,  
at man ikke kommer til  
at lydberede det.  
En god skabelon,  
man kan bruge er,  
når du gør X,  
følger jeg Y.  
Presentere dine følelser  
som en utilsigtede konsekvenser  
deres handlinger,  
som du gerne vil unngå.  
B om deres hjælp tager unngået  
i fremadrettet.  
Husk at værken du eller din ven  
er skurken,

men at skurken er dynamikken  
mellem jer,  
som vi skal samarbejde  
om at håndtere.  
En faktisk meget lærrig snak,  
synes jeg.  
Og sådan en helikopterperspektiv,  
ned på den store samtale.  
Nu vil jeg ud og samle min navere,  
inden jeg skal ud og køre klammen.  
1930, kastgrupp.  
Hvornår får du det kørekort?  
Ja.  
Det må selv gudende ikke vide.  
Skulle jeg sige,  
der tror jeg,  
altså det kan vi gett på.  
Vi er velkommen til at lægge et odds.  
Folk generelt er velkommen.  
Vi kan have oddset.  
Hvornår skal du køre på?  
Man kan oprække en odds selv.  
Jeg har to teori-timer tilbage.  
Skulle du køre over det?  
Så skal jeg til teori-prøve.  
Så skal jeg nok lige dumt den.  
Og så skal jeg til en ny teori-prøve.  
Og så har jeg også,  
har jeg tre gange tilbage  
at køre eller fire.  
Når nat kørsel også.  
Så skal jeg minimum have  
to ekstra køre-timer.  
Og så skal jeg til en køre-prøve.  
Så skal jeg også lige dumt den.  
Altså så vi er ude  
og sommeren en dag.  
Undskyld også noget andet,  
når vi er ved kørkort.  
Jeg følger virkelig,  
at det er,  
ligesom, når man køber en rejse  
med Norwegian eller et eller andet andet,  
billigt flysselskab.

Og når man så  
tror, at han har sparet penge på billetteren,  
så skal man betale for at have sin egen bagage på.  
Med at man skal betale for at have skru på i flyveren,  
og man skal betale for at trække vejret.  
Og det er det samme  
med det her kørkort.  
Så betaler jeg en pris,  
så tror jeg,  
jeg har betalt for at have med kørkort,  
men det er nej.  
Så skal jeg betale ekstra for at  
buke en prøve,  
jeg skal betale ekstra for at  
dumpe en prøve,  
jeg skal betale ekstra  
for at få lov til at  
lock ind i et sted,  
og øve mig, så er ikke det for dårligt.  
Ja, det kan dårligt.  
Og der er altså sådan,  
der er så mange ekstra udgifter,  
hvor jeg sådan,  
hvem har egentlig  
i dagens Danmark  
overhovedet penge til at tage et kørkort?  
Ja, det vil jeg sige,  
det er meget enig.  
Fanden med dyrt.  
Det er så dyrt.  
Og hvorfor det ikke kører dig på skolen?  
Hvad skal vi lige dyrt?  
Gymnasiet eller et eller andet?  
Hvorfor?  
Det er fordi, vi skal af med biler jo.  
Og det kan jeg godt se,  
det er selvfølgelig ikke en bæredygtig løsning  
at alle skal lære at køre bil,  
men det er bare,  
det er for dyrt for,  
altså for mennesker,  
og det er for ubehageligt.  
Og jeg synes bare, det er lidt,  
altså, det er sgu vildt.

Så det kan være,  
jeg skal starte med en egen køreskolen.

Du har også tilbudt dig selv,  
som ringgangsdagen,  
jeg mås også tidligere i dag.

Ja.

Du pitcher dig ind til,  
jeg pitcher mig.

Den står ikke stille nogne mod.

Det er en betøjent jobs,  
der går og tænker over,  
hvad med næste gengæld,  
det hele ting skal være.

Et firma, hvor vi både kører bil,  
og gør rent måske ikke.

I dag.

Vi snakkes ude i næste uge,  
så ser vi,

hvad du har fået at køre.

Vi har spotet,  
om du var god til deep cleaning,  
det sagde du ikke,  
var du ikke.

Det går ikke.

Nej, ved du hvad,  
det er faktisk en kunst,  
du kunne gøre sådan,  
ikke det rent.

Ja, det er det.

Det kan jeg slet ikke finde ud af.

Før i dag.

Hvis du har et venskæbsspørgsmål,  
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 Ika Sofia.

Du har lyttet til 112 for venskaber.

Vi lytter svåd.

Næste uge.

Næste uge.



Næste uge.

Næste uge.

Næste uge.

Næste uge.

Næste uge.

Næste uge.

Næste uge.

Næste uge.