

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.
Det her er sidste afsnit af 120 forvendelskaber,
inden vi går på 3 ugers sommerfærge.
Vi kommer til at savne jer helt vildt meget, og vi glæder os allerede til at vinde solbrændte
og genopfyldte det tilbage.
Her kommer sidste afsnit inden sommerfærgen.
Jeg ved, at jeg måske burde et point med at give en undskyldning og sige, at jeg er en røv,
men jeg kan ikke overskue at være venner lige nu.
Hvorfor gør du ikke det så?
Men det er simpelthen, fordi jeg ikke kan overskule det.
Der er jo en grund til, at jeg går og følger mig som en røv.
Det er fordi jeg er en røv.
Kærester kommer og går.
Vendelskaber 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 vendelskaber kan være både den stærkeste,
skrøbliste, bedste og sværeste relation i verden.
Lige nu har jeg for eksempel både gamle venner, jeg håber på at vinde tilbage.
Nogen jeg helst vil glemme.
Vendelskaber, 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 Vendelskabsambulance,
hvor vi hver uge vil hjælpe dig med dine vennerskaber,
og måske forhåbentlig sæt blive venner undervejs.
Mit navn er Ida Sofia.
Mit navn er Maria Jenssel.
Du lytter til 112 for Vendelskaber.
Velkommen til.
God morgen, havde jeg nær sagt.
Ja, men god formiddag.
Ja, god formiddag. Det er i hvert fald ikke helt morgen mere.
Føler jeg ikke, man kan sige.
Er det frokostid?
Hvornår vil du egentlig sige, at morgenen slutter og går i formiddag?
Den slutter kl. 10.
Ja, ikke? Der bliver et formiddag.
Og hvornår bliver det så eftermiddag?
Det bliver det kl.
Altså fra formiddag til eftermiddag,

det bliver det kl. 13.

Det har vi lige at sige 12.

12, ja.

Ja, det har du nok ret.

Og så fra 12.00 til 5.00, er det eftermiddag,

og så fra 6.00 til 1.00 til en grøn koldt koldt koldt.

Ja, jo.

Nogle gange har jeg det her grunde, at de skutterer med folk.

Men det er det faktisk.

Det er jeg glad for, at vi ikke skulle igennem nu.

Du havde taget ikke, nu bruger vi lige noget tid på det.

Når vi har været så, var det så nævnt.

Det er faktisk bare glad for, men det er ikke så længst,

at jeg havde en diskussion med vende Lasse om, hvornår det skifter.

Så jeg synes bare, det var ret interessant, nu går jeg rundt.

Hvad synes du?

Vi var meget wanie om, hvornår det blev eftermiddag.

Når der var han også over på entreten, og der.

Nå, okay, det var simpelthen det.

Det hedder midt-a-midt.

Der er gået 6.00 til 6.00, eller sådan.

Men jeg er enig.

Jeg synes du er ret.

Men nogle gange skal man måske også bare lavere med at gå for meget ind i sådan nogle ting.

Jeg tog et par timer, og vi er stadig ikke ind i den dag i dag.

Så det er faktisk glad for, at vi var enige om.

Jeg har et spørgsmål til dig.

Okay.

Prøv at tage en dybe hændering gennem næsen.

Ej, det var helt afslappende at høre hvorfor.

Kan du duft noget herinde?

Nej.

En snert af noget surt, måske.

Du surterer.

Jeg har i hvert fald været op og træne i alle anden ting,

måne være i bad bagefter.

Og komme direkte herind.

Det er sjovt, at du siger det, fordi, at sidste uge,

der havde jeg rigtig travlt efter træning.

Og jeg havde glemt mit håndklæde.

Og så siger jeg ned til træning.

Jeg kan ikke lade være med at gå i bad, for jeg skal hen og optage med Iva.

Og så griner hele salen sådan, at nej, det kan du ikke.

Det vil være så tavle, tænk en gang, tænk, hvis du gjorde det.

Klæbt til, Neste.

Og jeg står og tørmer med sådan et værterlignet, at vi skal styrke.

Jeg fandt sådan en lille slags klud.

Klud, hvor han fandt du den hen.

Den fik jeg så, at mine træner sagde.

Altså, hun som havde sådan nogle små vaskeklude, som man tører, hvad hedder det, maskinernav med at sprit op med.

Nå, altså, en rense serviet?

Nej, sådan en vaskeklud.

Altså, lavede håndklæde stof, en lille kvadrat.

Den fik jeg så tørre mig med over hele kroppen, ude på badvalget.

Til mit tøj på, derude, kom ud og ligesom fortsat hen til dig.

Jeg er klar til at komme herind og duft af blomster.

Præcis.

Jamen, ved du hvad, jeg kan jo lige så godt grønke.

Du kan også sige tak for det første, for det sætter jeg pris på.

Respekt for det.

Men, hvad hedder det?

Jeg havde også glemt mit håndklæde.

Er det rigtigt?

Ja.

Og jeg var faktisk rigtig trist, fordi det her, det første gang i hele min livshistorie,

at jeg parker en taske hjemme fra

med den intention, at du skulle gå i bad i fitness.

Jeg har altid været en ikkefælds badpi.

Nej, det har jeg også meget.

Den kan jeg bare ikke lide.

Jeg kunne generelt ikke så godt lide at gå i fitness.

Jeg føler mig meget enskelig, når jeg er deroppe.

Jeg føler alle kigger, og at jeg er drolige til det hele, når folk kigger.

Det er så vokset på mig.

Så i dag følger jeg mig tryk nok til at være sådan der.

Nu gør jeg det.

Nu er jeg en af dem, der står og børster mit hånd op i fitnesscenteret.

Og sådan der, jeg tager mig ikke op på og går derfra og dufter,

og sådan, ligesom når man har været svømmehandlen.

Og jeg glæder mig faktisk lidt i hvert fald, meget lidt.

Og så parker jeg en taske af underbukser, ansigtskrem,

vi er andet tøj, behov og sukker.

Det er godt, det er helt kommet ned i.

Undtagende håndklad.

Og undtagende så også en shampoo og en body soap.

Så hvis det endelig var så, havde jeg bare stillet mig ind under den, der bruser.
Og så er barsten blevet gjort våd.
Og så kunne jeg gå ud og lufthøjre uden at få sep på kroppen også.
Så jeg tog en beslutning, og snakket med min træner og så sagde hun,
du behøver da ikke gå i bad bar, tage noget, det er jo rent på.
Sagde hun det?
Ja, og så sagde hun, og så husk at skifte i nogle af vokser.
Og så var jeg sådan godelig.
Det er træner trækker.
Hun måske sådan, det kan man altså aldrig altid nå.
Så må man bare tage lidt deal på.
Men hun er heller ikke sådan en, der sveder, fordi jeg, altså jeg er sådan en.
Du sveder.
Jeg er ikke hamp sveder.
Det er jeg sådan en, der står på stærmasteren, så løb, så drøber sveden ned på maskinen.
Ja, også mig.
Men jeg er også den type.
Men jeg vil sige, jeg kan hverken se det på dig.
Og jeg kan heller ikke lukke det.
Vigtigt stalt. Kan du ikke lukke det?
Nej, overhovedet ikke.
Om det er dejligt.
Så det giver jeg jo nogle helt nye muligheder for, at vi ikke behøver at gå i bad længere.
Det går ikke gå i bad længere, nogen siden.
Jeg synes faktisk, jeg er meget ret. Nogle gange synes jeg, det er meget kedeligt at gå i bad.
Ja.
Det er måske en luksusting for dig, når man har to børn.
Ja, jeg vil sige, jeg kender det fra et tidligere følelsen.
I dag, der er, altså, nyder jeg det.
Der er lige sæt beløbet for dig selv.
Der er ikke nogen, der skal forstyrre jer.
Altså, jeg er ikke gået ind, og jeg putter sådan noget aromatisk olie ind i badet.
Så det er helt duft, der er pæremyndt det.
Altså, nu nej, nu snakker jeg om, da jeg har taget det.
Det er ikke noget tid, ikke?
Normalt, hvis jeg bare går i bad, så går jeg ind i badet med åben dør,
så jeg stadig ikke hører, om der er nogen, der grader eller falder udenfor.
Og så, hvad skal jeg mig bare lige med noget shower gel?
Og holde mit hoved ud, fordi jeg kun vasker hoved en gang om ugen eller sådan noget.
Og så løber jeg ud, sådan helt vod med et hånd glæde rundt om mig,
og glider rundt på gulvet.
Det er sådan det normale bad.
Ja, helt klart, det vil jeg gerne nå en gå.
Det er et dejlige bad, som jeg gør sikkert en gang om ugen, hvor jeg tager mig tid til dig.

Der putter jeg noget døft, noget i badet, og så tørber jeg også hele min krop, og så bruger jeg så barberer jeg mig, og så bruger jeg hårde kure, og alt muligt sjovt, og ansiktsrens, og børster tænder også derude.

Jeg nøder det så meget.

Altså, jeg nøder det.

Det lyder også dejligt, hvis du er så kedelig.

Jeg har slet ikke tomme ud til det der.

Hver gang jeg skal i bad, så er jeg bare så fagel, hvad?

Det er meget farvelig energi.

Ja, men det er det første, det er første.

Rør!

Men det er også sådan, at jeg havder at tørre mig.

I dag, du skal aldrig i bad.

Ja, men nogle gange har vi skulle været derude, hvorfor du egentlig sidst er i bad.

Håller op med at fucking kontrollere mig.

Er du sensuelt, eller hvad? Jeg har bestemt mig, at jeg skulle til at sætte mig nu og køre i badet.

Ej, men det ved jeg ikke.

Men i dag, der skal vi snakke om at slå op med en ven, og hvordan man gør.

Men det er et tema, som vi har gledet os rigtig meget til, og ventet lang tid på at lave.

Vi har vist nærmest fra afsnittet, at vi skulle lave det her afsnit på et tidspunkt.

Det er det, der er blevet efterspurgt nok, allermest, hvordan slår man op med en ven.

Og vi har prøvet sådan at gå lidt rundt om den varme grød,

ved at lave først et afsnit omkring tvivlen, hvordan kan man ligesom mærke efter?

Er det det rigtige at slå op, eller er det ikke?

Hvor mange chancer skal man give det? Hvornår ved man det?

Så har vi lavet et afsnit om den svære samtale.

Hvis der er nogle samtaler, der kan tages før, at man når til, at man skal slå op.

Nu er vi så nødt frem til det uangåelige afsnittet om, hvis der ikke er nogen andet vej.

Hvordan slår man så op?

Men det er altså først lidt senere, for vi skal jo først lave vores venindebog.

Venindebogen.

Er du klar til at høre, hvornet spørgsmål, jeg har valgt i dag?

Ja.

Det spørgsmål, som jeg har valgt i dag, som vi som altid har fået ind fra nogle af jer, der lytter med, det er, hvis du kunne leve en dag igen, hvilken dag skulle det så være?

Ej, hvor er der blevet tænkt noget hjælp?

En dag, hvor vi fik noget lækkert at spise.

Nå, bare Mousen, der lige var med.

Lækkert. Noget, man på råd tør.

Ej, ved du, har du, altså, der må jeg sige...

Det er nemt for mig.

Altså, jeg følger altid, at det har været en spørgsmål.

Ej, det er det ikke for mig. De sidste par gange, altså, øde, øge, spørgsmål og hvad var det andet?

Det er det, der aldrig, kan man sige selvfølgelig.

Altså, jeg har virkelig været på dybt vand, føler jeg, for tiden.
Men lige denne her, den er faktisk meget nemt for mig.
Så synes jeg, du skal starte.
Skal jeg starte så?
Ja, okay.
Det er, synes du, at du har lyst.
Ja, men det kan jeg godt.
Den er meget nemt, fordi det er min bryllupsdag.
Det tænkte jeg godt, du ville vælge.
Det er den bedste dag.
Det er den bedste dag, fordi den rummer alt.
Den rummer alle mennesker, jeg elsker.
Den rummer fast, den rummer sådan...
Råd, sådan det her med at stå og se hjert, det menneske, man elsker.
Den rummer selvfølgelig den største kærlighedshistorie og kærlighedseklæring.
Den rummer i virkeligheden min relationer til næsten alle mennesker,
fordi de alle sammen med oppe og holde taler og synge sange.
Så jeg havde de fineste øjeblikke, med alle jeg elsker.
Så på den måde, så føler jeg, at den er den perfekte dag.
Den var også, udover sådan de ting, jeg lige har beskrevet nu.
Det er jo meget det, som jeg tror, at alle, der har prøvet at blive gift,
kan genkende de her ting, at det er de faktorer, som er med i at have et bryllup.
Men for mig var det også bare...
Det var sådan alt, jeg drømte om at godt kunne lide.
Helt min græskefamilie var fløjet til Danmark.
Vi mødtes sådan... Min græskefamilie, som kommer fra en græsk øje,
mødtes med pællesmilie, som kommer fra den her danske øje fra Bonneholm.
Og vi mødtes der og slog øerne sammen, og alt var så smukt.
Og alle vores venner havde taget sig tid til at tage en hel weekend.
Vi holdt bryllupet over flere dage, ikke?
Men hvis jeg skal være lige en, så er det selvfølgelig den dag, hvor vi bliver gift.
Og det var bare sådan sammensmeltning af så mange mennesker,
og så mange livshistorie, og mine gamle græske tander.
Det var bare en virkelig sjov blanding af virkelig forskellige mennesker,
alle mine folkeskolervenner,
og pælles Bonneholm og venner,
og mine journalistvenner, og alle hans musik- og rappervenner.
Og så vores familie selvfølgelig.
Og så bare det der med at være så forældsket.
Og hele tiden have hinandens høn,
og være færdig og grine over alle de indslag, der var blevet lavet og sådan.
For mig er der den nem, det vil jeg, altså jeg ville opleve den dag igen,
og igen, og igen, og igen, og igen, og igen.
Men når du tænker på, og det forstår jeg godt, det lyder også som en virkelig fantastisk dag,

når du, men det har spørgsmålet, ikke?
Indebære det, altså man lever dagen igen,
men er man klar over, at man er i gang med at gennemleve dagen igen?
Det tror jeg, altså det vil jeg.
Så man ville også kunne lave ting om.
Nå, ej, det tror jeg ikke, jeg tror bare, du er inde i dit.
Men al den gør præcis, som det skete,
og du vil ikke kunne komme til at fuck et eller andet op.
Det tror jeg ikke.
Det er jo sådan noget, jeg synes er meget nøgere end ved at gå.
Nej, det vil jeg ikke. Så vil jeg blive bange.
Tænk, hvis du kom til at sige nej.
Ikke til, hvor er du.
Nej, eller jeg blev lagt.
Du vinder med pille over et eller andet dømt, og så...
Men det er jo de mindste ting i ens fortid,
der jo det pludselig kan gøre, at så sidder vi i...
Altså, så er det...
Der kan være sket meget andet, så ikke?
Altså, man rejser tilbage og siger pipe, og så har jorden gået under i dag.
Men du ved ikke, hvad der kan ske.
Man skulle have sagt gok for helvede ved.
Ja, men det skal jeg i hvert fald bare lige, altså, være så sikker på,
inden jeg begynder at rejse tilbage med den foretid.
Sådan, som jeg har vurderet, altså det, som jeg svarer på,
det er i scenario, hvor jeg bare kommer ind som sådan lille sjæl ind i min krop,
og for lov at opleve det hele.
Men hvor jeg som krop bare bevæger mig for mig, altså, som jeg plader at gøre,
og siger de ting, jeg sagde til brylluppet,
og så får jeg bare lov til at sidde inden i hovedet og kigge ud af øjnene.
Fordi jeg føler, at det første, der faldt mig ind, var sådan noget,
der var barn, så det kunne være sjovt at opleve mig selv, hver barn.
Men så med mig selv, som voksen, inden i mig selv.
Og så, ellers, tænkte jeg også over min 30-års fødselsdag,
og så var jeg også sådan, det kunne også bare være, altså,
forleden, der fik noget lære at spise, eller sådan...
Jeg synes, at det er sådan nogle her spørgsmål, at det er så svære,
fordi der er også mange ting, som jeg vil være bange for at opleve igen,
og så blive skuffet, eller at det ikke var det samme.
Det er tit til en tendens, jeg i hvert fald har, tror jeg,
og mange ting bliver først bedre for mig, når det kommer lidt på afstand.
Altså, min 30-års fødselsdag var fuldstændig fantastisk,
men det første en dag, er virkelig ikke at tænke tilbage på den med kærlighed,
fordi jeg også var så stresset og smadret på dagen, føler jeg.

Men så kunne det netop være, at når du så ville opleve den igen,
så ville du opleve den uden stressen, og uden at det der er overskudt.
Ja, fordi du ved, at det ikke er mig, der har ansvar for,
om maden kommer til tiden eller noget, fordi du ved, hvad der sker.
Ligesom du også snakker om det der med, at du godt kan lide at se en film,
du ved, hvordan det hender, eller sådan noget.
Ja, det er rigtig nok.
Men jeg har kommet lidt frem til, mens vi sidder her lige nu.
Jeg tror, at jeg ville opleve den dag, jeg mødte Simone for første gang igen.
Ej, det var sjovt.
Det synes jeg kunne være rigtig nuttet faktisk.
Så kunne jeg lægge lidt mere at mærke til, hvordan det hele var,
og hvordan han så ud og hvad han sagde,
fordi meget af den aften var jeg så stiv, at jeg ikke kan huske.
Al den tid, vi var i byen, og sådan noget, jeg ikke husker, hvad vi har snakket om.
Det eneste, jeg kan huske, er, at den stærkelsmand, han bruger,
i hvert fald halvandetiden på at gå og hjælpe mig med at lide efter,
at jeg tørklede jer smidt væk.
Og altså, sådan en åbenpå på Søbervillionen.
Og gå og prægte folk på skulderen, og være sådan her,
og på set hende derovre, og så halvstekte.
Og så fik Simone, hun har fået her sine to brøde lukkesølger i julgav.
Og folk er sådan her, nej, skridt.
Og mig er der sådan, spørg ham derovre.
Det simulerer jo to meter høj, ikke så, han har rigtig blevet de gæd rundt på den sekundet.
Og altså, det kan jeg huske, men det er jo lige vel heldigvis kun en brøgdal af hele aften.
Og hun har tænkt mig at opleve det der øjeblik,
hvor jeg står i barn med min veninde,
og Simone kommer ud for orange rydde på Søbervillionen.
Altså sådan, så du ved sådan nogle ting, så tror jeg,
og vores første kød skader jeg bare godt lige at opleve igen.
Du ved det ikke for de, at...
Og det var også den aften?
Ja.
Ja, du kunne få begge tænkt mig op.
Det var den aften, men det var i hvert fald indenfor de samme 24 timer.
Klart.
Det var næste morgen, føler jeg, at det var det gode rigtige køs,
der vi sagde forvel ude i gang, men hvad hedder det?
Altså, og var lidt ædro og ikke for sent i smadret og alkohol.
Og det kunne jeg skre at tænke mig at opleve igen.
Fordi...
at nu er det jo ikke for at...
Ja, men altså nogle gange, når man har været kærester i nogle års tid.

Så følg køse måske ikke helt ligesom det, hvor første gang.
Og jeg tænker faktisk tit på, jeg ved ikke, om det er noget, du tænker på,
og det her det er altså nyt, jeg kan godt lige gøre alt ting klart.
Jeg elsker mig ikke her, jeg står alt for jorden, det er ikke fordi jeg går rundt,
og sådan der, han gader godt køs, men der har været alt det ved jeg ikke.
Måske det kunne man da godt nogle gange tænke.
Men...
Ikke noget at gøre.
Men hvad hedder det?
Men nogle gange kan jeg da godt sidde og tænke sådan...
Tænk, at jeg aldrig i hvert fald, som tingene er lige nu,
i vores meget monogalen forhold,
skal have et første køs med nogen en gang til.
Det kan jo godt blive lidt trist år.
Og så vil jeg i hvert fald bare gerne have mit første køs med Simona en gang til.
Det forstår jeg så godt.
Så det tror jeg er den dag?
Nej, det er faktisk meget romantisk, synes jeg.
Selvom du siger, du ikke er så romantisk, så synes jeg, det er romantisk til der.
Jamen, jeg er også klart blevet mere romantisk med ordene.
Hvad siger I?
Nej, det ville være dejligt.
Ja, ikke for at se et lille første køsekendt.
Jo, helt løbt.
Også fordi det ville betyde så meget mere, når man har blevet det igen,
fordi man kendt hele ens historie.
Det er lidt ligesom, når man...
Der er mange forældre, der snakker om,
at de gerne vil have deres børn som baby igen.
De vil ikke have en ny baby.
Det er fucking hårdt at have en baby.
Men jeg vil gerne bare have penelope som baby igen, når jeg ved, hvem hun er i dag.
Og der bliver det jo kun endnu sjovere jo længere, man har været sammen,
og så kan du gå tilbage.
Nej, jeg overvejer også.
Skulle det være føslerne?
Nej.
Der var jeg godt, da må jeg også sige respekt.
Hvis du skal til at være sådan her.
Jeg tager lige et par føsler igen.
Det er okay, shit.
Så heller jeg i hvert fald øjeblikket efterføslerne ting.
Lige øjeblikket lige, når hun er kommet ud.
Og så... Ej, det er færdig. Færdig med også for hårdt.

Derfor står jeg så godt, at du vælger en weekend med en stor fester,
en masse fede mennesker over i stedet.

Dejligt mad.

For eksempel også, ikke?

I følgeinformation ender flere og flere venskaber i et brud.

Eller det tyder popkulturen, film, podcast og sociale medier i hvert fald på.

For her er der i stine grad fokus på venskaber.

Og ikke mindst, hvornår og hvordan vi afslutter dem.

I følge en filosof og historiker, som information har talt med skyldelse blandt andet,
at vores identitet i højere grad hænger sammen med vores venskaber i dag end tidligere.

Og at vores venner derfor skaber, hvem vi er.

Hvis vores venner ikke kan få enes med det, vi selv gerne vil være,
er vi tilbøjelige til at slå op med dem.

Skal vi gå i gang med vores spørgsmål?

Det synes jeg.

Vores tema?

100 %.

Som vi lige nævnte, handler det jo om det her med at slå op med en ven.

Når man har besluttet sig for, at man ikke skal være venner mere.

Og det kan jo både være, hvis der er opstået en konflikt,
eller hvis man bare føler, at man er glædet fra hinanden.

Men på en eller anden måde beslutte sig for, at det her venskab skal man ikke have i sit liv mere.

Og inden vi lige hører spørgsmålet, så vil jeg bare sige, at du igen,
som alle jer, der lytter med, virkelig elsker, har taget din dagbå med.

Nej, for at spå med sidst noget, sidder der.

Jeg fucking hader det.

Heden af ens røgsygt dagbå.

Jeg siger det kun, fordi det er noget, som er blevet skrevet til mig mange gange,
da jeg spurgte ud, hvad jeg kan godt lide, og hvad skal vi gøre mere og mindre af,
så var der mange, der skal i det Sofia-stavbå.

Så derfor tør jeg godt at sige, at der er mange, der godt kan lide den.

Det er i hvert fald sagt.

Jeg siger det ikke.

Og jeg kommer til at klippe det ind i løbet af afsnittet nogle små passager fra den.

Men skal vi ikke prøve at høre spørgsmålet?

Det synes jeg, det er vigtigt stadig alt.

Hej Marie, jeg er Ida.

Jeg står i denne situation, og jeg har en ven, som jeg ikke længere har lyst til at være sammen.

Det er en af mine nære venner, men der er en række grunde til, at jeg ikke føler,
at det giver mening for, at jeg som venner længere.

Det er ikke fordi, der har været en distriere konflikt imellem os,
men jeg føler bare, at vi ikke passer sammen, som vi har ikke gjort før.

Derfor vil jeg høre jer om, hvordan man bedst muligt slår op med en ven.

For det er ligesom sådan, at vi ikke passer sammen, som vi ikke har gjort før.

For det er ligesom sådan, at der mangler et sprog for det.
Jeg slår op, eller jeg elsker dig ikke mere, eller jeg har fundet en anden.
Det durer jo bare ikke rigtigt.
Jeg håber virkelig, at I kan hjælpe. Tak.
Da vi fikk det her spørgsmålet, og skulle lave det her afsnit, så begyndte jeg selvfølgelig at tænke over, om jeg någonsin har slået op med nogen.
På den måde, hvor man skal sige det, at man ikke vil være venner længere.
Og det går op på mig selv, om jeg har haft mange venner, som jeg ikke er venner med i dag.
Så de alle sammen på en eller anden måde endten glæde du i sandet naturligt.
Eller der har været nogle, hvor der har været nogle konflikter, og man så er blevet uvenner.
Men det er deromåde at tage en velårvaret beslutning, og sætte sig ned og tage den samtale.
Det har jeg altså ikke prøvet.
Har du prøvet det?
Jeg tror ikke, at jeg er nødt til, hvor jeg har gået længe, tænkt over, hvad jeg skulle sige.
Kaldte til møde, satte mig ned, åbnede op for den, slået op, gået værd til sit.
Men jeg har overræst sagt, at vi kan ikke være venner længere.
Er det rigtigt?
Ja, og vi skal ikke tale sammen med jer, faktisk.
Okay.
For det er nok sådan noget ude 9 år siden, eller sådan noget.
Og det var en person, som jeg var meget hurtigt blevet rigtig gode venner med.
Og som virkelig også, når jeg tænkte, at tilbage for det i dag, var en person, som jeg havde det helt vildt sjovt med.
Vi lavede rigtig mange ting sammen, og vi var meget, meget gode veninder, og grinede sig rigtig meget sammen.
De havde virkelig en fed intern humor, og var også en del af en større venindegruppe.
Og jeg tror, at det, der skete fra min tid af historien, i hvert fald, var, at jeg følte, at vi meget tit gik lidt skavt af hinanden.
Og jeg tror også, at apropos det, vi to har taget ofte efterhånden, er, at jeg havde nogle lidt højere forventninger til hende.
Og det var en hun følte, at man bør have et venskab, og også en hun måske endementvis havde til mig, og derfor forstod hun ikke, at jeg havde så højt forventninger til hende.
Og det var meget sådan noget med mig, og det har jeg faktisk taget alle mennesker, men det er ikke sådan noget med...
Nu er jeg også selv lidt dårlig til at komme til tiden, men det er faktisk noget, der kommer med alderen.
Det er lidt underligt, fordi før i tiden har jeg altid været meget punktlig.
Og det tror jeg har været sådan en, at jeg har altid været så bange for at komme for sent af, og måske en der er kommet for tydeligt.
Og det er så ikke så bange for mere, som nu kommer jeg så frem i stedet for.
Men dengang, der var det virkelig sådan noget, eller aflysninger, aftaler og alt sådan noget, så der kan jeg godt være sådan en helt frankvamp principper.
Og hvis man aflyser, så er man som bare ude i kulden.
Og sådan var jeg meget dengang også.

Og jeg blev virkelig trækker af det der med, at jeg ikke rigtig kunne finde ud af, at vi havde en aftale før, at hun ligesom var til stede.

Og så tror jeg, at vi gået gået så forbi hinanden meget, og lige fuldstændig var der bare en reagering, en kæmpe, meget drama i hele denne gruppe.

Og det er jo ikke kun mig og hende, men det var ligesom sådan alle, som blevet indblandet.

Og jeg følte bare dengang i hvert fald, at når hver gang der var noget, så synes jeg, at det også havde noget med hende, der gør, eller noget, hun havde sagt til nogen og mig, eller noget, der var blevet sagt.

Og hun havde sikkert også følt det meget på den måde, og det ender i hvert fald med, at vi virkelig sådan kommer i kulden.

Altså skændens, eller hvordan sådan her er konflikteret?

Jeg kan faktisk ikke huske selv, hvad vi skrev også noget, men det var jo i hvert fald meget ubehageligt for os, begge to, og jeg kan huske, at det også var særligt ubehageligt, fordi der var så mange, der var indblandet med deres meninger og holdninger til ting.

Og jeg havde hørt, hvad der var blevet sagt i et sted, og hvad havde jeg sagt det om dem, eller var det noget, hun havde fundet på og omvendt.

Altså sådan, så det blev virkelig en paradise-hotel-agtig i den her banana-gruppe.

Og jeg kan huske, at jeg lige der ikke rigtig følte, at jeg kunne stille mere op end andet, og jeg blev nødt til at mærke om det her drama flytter så, hvis jeg trækker mig fra både lidt for hele banana-gruppen, men særligt også for den her person, som jeg er tættest med i banana-gruppen.

Og jeg har sikkert også været rigtig strid, altså så det ikke sådan, men jeg kan jo kun tale ud fra min egen synspunkt.

Men der kan jeg bare huske, at jeg vælger at være sådan, jeg kan også lige sige nu, at grøntag faktisk taler om hende, og om det her så respektfuldt, som jeg i hvert fald prøver, er fordi vi faktisk er begyndt at have sådan en form for kontakt igen den dag i dag.

Vi har ikke set hinanden eller hangt ud, eller noget, men det kan jeg lige komme ind på senere, men det er bare sådan.

Men i hvert fald, så ender det med, at jeg kan bare huske for nok, at jeg bliver sådan virkelig sådan engslig omkring det der venskab, fordi jeg snart ikke kan finde ud af, hvad der er hovedet og hale, og jeg kan ikke finde ud af, hvem der siger hvad.

Altså det var virkelig sådan en hønsegård for at bruge sådan en gammel dagshåring.

Så jeg vil bare flytte mig og fokusere lidt på nogle andre venskaber lidt, og så skal jeg hende her bare helt ud af mit liv, fordi jeg tænker, vi to er bare ikke gode for hinanden lige nu.

Og der kan jeg huske, altså jeg kan bare huske, vi har en telefon samtale, hvor jeg går forvej hjem til en af med veninder, der hedder Emma, ude på Østerborg, og jeg ringer.

Jeg har også begyndt at dele din fyr her, og han kender sig også nogen, der kender nogen, og så er du ved, der også kommer drama, og jeg er lige forskilt ud af ham, fordi han har hørt, at der er blevet sagt ting.

Altså du ved, det var virkelig sådan, og grunden til, at jeg ikke kan blive mere konkret i det, er fordi jeg faktisk ikke rigtig kan huske, hvem der har startede været, og jeg kan heller ikke, altså sådan, jeg kan bare huske, at meget hele tiden bliver spurgt tilbage til denne her person.

Og det er jeg sådan, hvad skærer der af det, ikke?

Og så ringer jeg jo for at høre, og så siger hun jo også, jeg har ikke sagt noget, jeg ved ikke, hvad der foregår, og det er jo det, der er sådan nøjeren på det her tidspunkt, fordi jeg ved jo faktisk heller

ikke, om hun taler sandt, om det er nogen andre, der har plantet et eller andet, ikke?

Altså fordi der var så meget drama, jeg kan bare huske, at vi tog blandt noget til at holde os langt fra hinanden, vi kan, jeg kan ikke være venner med dig længere, altså det flyver bare ud af mig.

Og jeg kan huske, jeg kan huske præcis, hvor jeg går på gaden og sådan noget, også fordi jeg elsker hinanden jo rigtig højt, og jeg forfatter jo heller ikke selv, hvad der skete, men det er jo tit det, der sker, når det er de mennesker, der betyder allermest for én, som man lige husker ikke kan forstå, hvad der sker med, eller altså hvis man er indblandet i konflikter, på den der måde, så gør det jo også meget mere undt, eller bliver meget mere voldsomt, så regerer man jo, eller jeg gør i hvert fald også meget hårdere, end jeg ville have gjort med nogle mennesker, som ikke betydede så meget for mig.

Så ville jeg jo bare være sådan der, vi ses, altså og så bare lade være med at svare, eller hvad ved jeg ikke, men jeg ville huske, at jeg sagde til hende, at vi skulle ikke være venner mere, altså sådan ikke.

Hvordan reagerer hun så?

Jeg kan bare huske, at det var lidt hårdt mod hårdt, at vi kørte lige der, altså, at det var sådan, jeg tror egentlig bare, at der blev lagt på kort tid efter, så modtuer jeg en sms i stedet for, hvor noget af det, jeg kan huske, at hun lavede meget vægt på i den besked var, netop det her mere, hun var sådan, du stiller også for vanvittig høj krav til mig,

Jeg kan slet ikke være denne her relation, det er super ubehageligt for mig, du har aldrig høj forventninger og sådan noget, og hvor jeg kan huske, at noget af det, jeg svarede tilbage var, at jeg gør kun det her kærlighed, jeg er faktisk et af de eneste mennesker, der er tilbage i denne gruppe, der er stadig hårdt i forventninger og græv til dig, fordi jeg stadig ønsker, at du opfører dem og ikke har givet op på det aktige, eller sådan ikke.

Og så tror jeg egentlig bare, der står jo alt muligt andet der, men der er blevet ligesom lukket ned, og så tror jeg faktisk særligt, at det var hende, det kom til at gå rigtig meget ud over efterfølgende, fordi så var der mange af de andre piger, der også begyndte at tage lidt afstand og sådan noget, altså ikke på min, det er ikke mig, der har været at sige sådan, nu skal vi alle sammen trække os, wrap it up.

Men når jeg ser på det i bagklavskabens lys, så var det ikke den rigtige måde, hanterer den der konflikt på for mig, heller, altså et er selvfølgelig at være lige ud og sige, at jeg tror, vi skal holde en pause, vi skal ikke være venner længere, det synes jeg egentlig er færd nok, men jeg tror ikke, at det skal sige så meget i effekt, som jeg gjorde det, og ud over det, så er der jo faktisk særligt, hvis man er venner i en venindegruppe, hvor der er flere til stedet, og der har jo egentlig også været flere inde over konflikten, og der er ikke nogen, der i virkeligheden er, der er jo aldrig nogen, som kan sidde med hele skylden i en relation og to mennesker, det følger jeg i hvert fald ikke, det er meget sjældent så, så jeg tror bare, at den gang var jeg, så havde jeg ikke trænet nok i min CNA i dag, måske du også nogle gange har nogle plætter på at testen havde nær sagt, så jeg synes jo bare, at det var mig, der var opfraget, og det var mig, det var sønd for, og det var hende, der var skurken, og det var, det er min sidste udvej at slå op, eller sådan, og det tror jeg, jeg fik mere støtte i, end at hun fik støtte i, at det var

hende, der var blevet slået op med virkeligheden hos veninder, så det var sådan en ret hård tid, altså hvor der stadigvæk var ret meget sådan, hvem skal vi impleterere, og hvem skal vi ikke, altså sådan, og så var der nogle, der blev ekskluderet, og sådan noget, så altså det var ikke nogen, det var i hvert fald et eksempel på en måde, som jeg ikke føler, man skal gøre det på.

Som nok også, er den måde det oftest skære på, altså for mig har det i hvert fald også meget værd, men mindre er det ikke ledt ud i sandet, man bare snakket sammen mindre og mindre, og til sidst så ses man engang om året, og så pludselig så er man ikke rigtig venner mere, men den anden, når der er en konflikt, så synes jeg også, at for mig har det så ikke blevet italesat, vi ikke venner mere, men så er vi måske bare haft et skenderer, og så er der ikke nogen, der har taget kontakt igen, altså så er man bare sådan, jeg overgår ikke ses lige nu, og det er den anden også ting, og så er man bare sådan, jeg overgår ikke ses lige nu, og så er man bare sådan, jeg overgår ikke ses lige nu, og så er man bare sådan, jeg

Pludselig er der gået et halvt år, og så er man sådan, nu skal du lidt underligt at ringe, og jeg tror, at de der måder er de meget, altså er klart de mest hyppige måder at større ved et venskab på, men jeg er helt inde med dig, jeg tror ikke, at det er den bedste måde.

Nej, men jeg tror ikke, der er nogen, den der måde med at tænke lidt ud i sandet er jo også ret ubehageligt, i hvert fald, det har jeg prøvet, altså jeg har prøvet selv at være sådan meget tvivl om, altså den skyld, at der er en person, der vil slå op med mig her i den der lad den glæde ud i sandet, ikke det måde, fordi jeg vil det her meget mere, det er kun mig, der rækker ud, det er kun mig, der spørger om personen vil med til ting, om personen vil ses og inviterer, og du ved ringer og sådan noget, eller skal gå til lykke, hvis der er sket et eller andet fedt, og det er kun, når jeg gør det, at vi så ses, og det er ofte også kun, når den her person kan komme med til noget, personen synes er sjovt, at vi så ses, og ikke, hvis jeg bare vil hænge ud derhjemme, eller et eller andet ting, det er også sindssygt ubehageligt.

Kære dag på, jeg er i gang med at blive dompet, ikke min kog, men anvinde enden, og efter, at jeg fandt ud af det, så gik jeg lige så meget i gang med at dompe hende, og jeg må bare sige, at det føles barnet dumt, ubehageligt og et job til flere gange dagligt, tænker over, hvad vi gør den dag, vi støder på hinanden i A.L.

Jeg føler, at det hele startede med, at vi pludselig taler på samme måde med jer. Noget føles forandret, når vi mødtes, og nogle gange som om, der lånedes usagt og ulemud, som jeg ikke kunne overskue og spørge ind til, fordi jeg ikke ville følge mig dramatiske, men at lige vel vil jeg ønske, at jeg gjorde det, fordi selvom jeg ikke kan komme i tanke om, hvad der skulle være gået galt, er tingene bare ikke helt som de plejer.

Vi ses ikke længere, hun lager ikke mine billeder, reagerer ikke på mine stories, og det går op for mig, at det i en meget lang periode egentlig kun har været mig, der han vil tage til at aftale arrangementer.

Jeg er nødt til det punkt, hvor jeg har overvejet at be hende til at tage mere initiativ, men kom så også frem til, at jeg ikke gider at have falske immunitationer til byturer og pittager, fordi det vigtigste i et venskæg på mange måder, vel er den gennemsidig lyst og kærlighed til at hænge ud sammen.

Ent med at mute hende story, fordi jeg blev lige del vred, chaloo og ked af det, særligt af at se hende hyksomme med alle mulige andre, følger mig på en måde skamfulde over min ikke særlig flaterende følelser, og samtidig som min total fravalt aftaler i min bedste ret til at være harm, samtidig bliver jeg frustreret på vores samfund, for det er endnu en gang kun at fokus på kærester og ikke venskaber, når det kommer til breakups, og derfor ikke rigtig kunne spejle min følels overtabet af en veninde i noget som helst, og det er som om, at det er et uberørt emne, et lån, der ikke har været, og det har været, og det har været, og det har været, og det har været, og det har været et lukket land, hvor der ikke rigtig har opfundet et brugpartsbrug. God glæde veninde i at jeg er så,

og der kommer små 40.000 hits frem, men ikke et af dem handlede om kærligheden og soven i venenskaber og dermedemismen, nej, det handlede derimod udlukken om, hvad du skal gøre for din veninde ved sin klisterbøge af en kæreste og slået op.

Den mest optimale drømmescenarie vil jo være, at man begge to havde tænkt rigtig meget over det, og ikke i effekt, men sådan velovervaret og roligt tog en snak, som vi kan snakke meget mere om, hvad kunne indeholde, men hvor man så beslutter det sammen og sier for vel og tak.

Jeg tror, at det nærmeste, jeg har kommet på det, det var det, jeg fortalte i et andet afsted, hvor vi fortalte, vi var vokset frem, men det var også på SMS. Det var bare sådan, skal vi ses, vi orker faktisk ikke.

Vi passer ikke så godt sammen lige nu, skal vi ikke tage en pause, og det var selvfølgelig også en måde at slå op på, selvom man pakker det ind i, lad os lige holde en pause.

Men til gengæld er den en ret fint måde, altså hvis man virkelig kalder...

Klarten, det tætted, at jeg kom på den gode samtale. Den eneste forskel var bare, at den var på SMS.

Ja, men det kan vi også lige komme ind på faktisk, fordi det er altså ikke altid en dårlig ting at skrive. Det synes jeg faktisk ikke, det er.

Men jeg vil være valgt at sige bare til mit, det der break-up, at det var noget, der så virkelig klart, fordi det var så underligt dengang, både for mig og hende, som jeg slog op med.

Vi havde ikke noget sprog for, hvad der var sket. Vi havde lige pludselig bare mistet en af vores aller eller bedste veninder, begge tog jo.

Jeg følte ikke, at jeg talte med nogen om, at jeg lige mistede min veninde.

Og jeg er faktisk ikke helt klar over, hvad det egentlig var, der skete, men jeg fik bare så meget angst og press og alt det drama, der var i hele vores venindergruppe.

Og nu har jeg hende ikke mit liv længere, jeg savner hende.

Også selvom, at jeg har besluttet mig for, at jeg ikke skal være venner med hende længere.

Helt det der såvspro forvendelskaber, var der jo på ingen måde nogle forståelse for.

Og jeg kunne ikke engang selvfølgelig åbne mønnen omkring det.

Og jeg troede, at der var også en endnu mindre forståelse over for det nu, hvor det var mig, der havde slet op.

Forstil dig, at du står til en fest med din firedrænk i hånden.

Er du fuld? Er du for fuld?

Eller følger du dig måske ædron?

Det afhænger faktisk af dine venner, som du er ude med.

Et studie fra Cardiff University viser nemlig, at vi sammenligner os med vores venner,

og at det kommer an på, hvor fulde vores venner er, hvor fulde vi selv føler os.

Hvis vores venner er fuldere end os, så vil vi følge os mere ædron, end vi i virkeligheden er.

Og hvis vores venner er mere ædron end os, så vil vi følge os fuldere end dem.

Så et lille lifehag, hvis du skal have en billigere brændert, så kan du bare bede dine venner om at holde sig mere ædron end dig.

Så vil du følge dig fuldere affære og genstande, og i øvrigt selvfølgelig drikke med måde. Ikke?

Jeg var aldrig stoppet med at tænke på hende, og jeg heller aldrig.

Det var selvfølgelig den gang, hvor vi så rigtig sur på hinanden og kunne ikke lide hinanden.

Men så pludselig så, jeg så forstår ikke, at du skrev til mig, at jeg boede i Hamburg eller et eller andet,

at hun havde tænkt på mig og et eller andet, og det var bare så underligt.

Så nogle ting er bare så mærkeligt nogle gange, fordi jeg to dage førinde også havde brugt en hel dag på at gå og tænke på hende.

Og sådan noget, så synes jeg jo bare, er så sygt sådan noget med sådan, hvorfor har vi enden for den samme uge,

nu hvor vi ikke har talet sammen i nærmest syv år, lige pludselig kommet i tanke om hinanden.

Og så skrev hun en lille sød besked med, at hun bare tænkte på hvor sjov vi havde det sammen, og hvor meget vi grinerede, og bla bla bla, og sådan noget, så var jeg bare sådan,

folk var glade for at du skrev op, fordi sådan her er det også, og så har vi fuldt hinanden.

Og nu, vi ikke mødtes eller noget, men vi kommenterer på stories, og hun har også fået to børn i som dig,

og jeg føler lidt med i deres liv, og altså sådan, vi skriver sammen,

jeg kan jo stadig mærke, at jeg synes hun er lige så sjov, som jeg synes dengang,

at jeg jo er de der mennesker, som har den der, hvor man bare har den der helt særlige kemi med, hvor man kan høre, hvordan de lige ser et bestemt ord, som er ved at flække af grinden,

og det er sådan præcis, jeg har det med hende nu også, og jeg kan også mærke,

at nu er vi bare så meget, det er mere voksne, at heldigvis kan man lægge den slags bage,

og det kan også være, at vi skal møde sådan en dag og prøve at tale om, hvad det egentlig var der skete,

men om ikke andet, så kan vi også bare mødes, og måske prøve at starte, hvor vi slapp på en eller anden måde.

Og det er jo det, som vi også har talet om så mange gange før, at det er jo det fede livet,

det er der masser af, om man parkerer nogen et eller andet sted på rotybanen,

og det her endda er på en meget grim måde,

men så er ligevalg så og så mange år efter, så kan man samle hinanden op igen, ikke?

Jo, og jo ældre man bliver, jo mere finder man virkelig ud af det der med, at livet er meget langt,

så når man er på den eller som du var for syv år siden, så føles det hele så ultimativt,

og man kan slet ikke forestille sig 10 år ude i fremtiden, der er jo gammel eller sådan,

altså så er det noget helt andet, men så lige pludselig så sidder man der,

og så er det bare sådan, om i dag giver det mening igen, eller om et par år giver det mening igen.

Jeg tror i hvert fald, det er også en ret god point i forhold til, hvad man skal være opmærksom på,

hvis man er ved at slå op med sin ven, hvis man er i en gruppe,

altså så er der bare så mange mine fældre, som man skal være opmærksom på.

Jeg har også prøvet på et tidspunkt at være en venindegruppe, hvor der var en af piene,

der blev sådan lidt personer, når han gratte på et tidspunkt.

Bliver du hvad?

Personer, når han gratte, kender du ikke det udtryk?

Jeg kan engang udtale det igen efter det.

Personer, når han gratte?

Personer, når han gratte?

Personer, når han gratte?

Hvad er det? Græsk?

Nej, nej, jeg tror det er latinsk eller sådan noget.

Det er bare sådan et udtryk.

Der bare betyder, at du er en person, som ikke er velkommen.

Okay, personer, når han gratte.

Når han gratte?

Når du har ingen adgang, eller hvad?

Ja, præcis.

Præcis, ja.

Og du ved, så vores individuelle konflikter med hende gjorde, at hun følte sig holdt ud af alle.

Og det er jo bare meget, meget voldsomt, og det tanker jeg jo til medopning, ikke?

Altså det skal man i hvert fald virkelig være opmærksom på, hvis der er en gruppedynamik.

Jeg vil ikke prøve lige at gennemgå lidt, som vi gjorde i den svære samme tale.

Og bare snakke lidt om, hvad det første man gør.

Altså hvis du beslutter dig for, jeg skal, jeg vil slå op med min ven.

Hvis du er i det relativt privilegeret situation, som vi ikke har været i så mange gange, at du har haft tiden til velårvaret og overvej.

Skal jeg slå op med denne ven?

Er det, kan vi finde spade til hinanden?

Nej, det kan vi ikke.

Vi bliver nødt til at gå fra hinanden, ikke?

Synes du egentlig, altså, jeg synes først og fremmest at, fordi vi bruger meget tid på det, der med altid at sige sådan, man bør gøre det på en ordentlig måde.

Man bør sætte sådan noget og tale sammen.

Man bør faktisk slutte venneskabet og sådan noget.

Og det tænkte jeg over i går, der har været lufthunde.

For så er jeg sådan, jeg har da også et par stykker i mit netværk lige nu.

Som jeg faktisk går rundt og har sådan en lille mærkelig, altså, vi er et mærkeligt sted, fordi vi har været til det.

Og nogen vil gerne stadig lidt, nogen vil ikke helt.

Det er måske mig, der mest er den, der står og sådan,

jeg kan faktisk ikke lige rumme det lige nu eller overskulle det lige nu.

Og der tænkte jeg sådan, jeg skulle ikke ens skide bedre selv.

For jeg går altså også p.t. bare og lader noget som føles en lille smule, ikke konfliktfølt, men jeg ved, der er noget usagt.

Og jeg ved også, at de andre ved, at der er noget usagt.

Og jeg ved, at jeg måske burde bruge et poängland med,

bare at give en undskyldning og se, at jeg er en røv.

Men jeg kan ikke overskuve at være venner lige nu.

Jeg kan ikke overskuve at være en god ven,

så vil jeg heller bare sætte det lidt på standby eller hvad ved jeg ikke.

Hvorfor gør du ikke det så?

Men det er simpelthen, fordi jeg ikke kan overskule det.

Og det er bare det, jeg mener.

Og så er jeg også sådan, ej, og bliver det ikke også lidt så dramatisk.

Og der er jo en grund til, at jeg går og følger mig som en røv.

Det er jo fordi, jeg er en røv.

Og det er jo sådan, der er også en grund til, at jeg går og bruger min aftenstid med min hundeluffning på at tænke over og snakke med min ven Julian om. Det er sådan, at synes du egentlig, at jeg burde kontakte. Den er den person. Og samme tid, så går jeg rundt og har en røvfølelse. Og det er jo fordi, jeg ved, at der sidder nogle et sted, og synes jeg, at jeg er en røv, fordi jeg ikke har svaret, og fordi jeg ikke har ragt ud. Og det, der er underlægget, nogen gange kan man jo bare heller ikke lige overskuve. Men det er også sjovt. Og face i en egen røvhed. Men det er jo sjovt også, fordi du bruger så meget energi på det andet alligevel. Jamen, ja. Så går man der og tænker og tænker. Man tænker, at jeg har ikke overskudt at tage den i en samtale. Men så er det så, at det man så skal bruges i det røvskudt til, og går og tænker om, at man ikke kan tage sig sammen til at tage den samtale. Du ved, at du er ligesom en psykolog. Det er en meget generelt ting. Når man ikke har overskudt, får man mindre mindre. Og så bruger man, for eksempel da jeg havde en depression, og at altid skal fiske oppe om, at jeg havde haft. Så sagde man altid til mig, at det er uoverskudigt at tømme din postkasse. Og så var jeg sådan, ja, det gør jeg ikke. Og så var jeg sådan, okay. Men når du så kommer hele vejen op i lejligheden, og har gået forbi din postkasse, hvor meget tid har du så brugt? Altså, hvor meget tid bruger du så op i lejligheden på at tænke over, at vi irriterende det var, at du ikke tømmer postkassen? Så var jeg sådan, det kan jeg bruge timer på. Og så var jeg sådan, men hvor lang tid ville det have taget dig at åbne postkassen, inden du gik op i lejligheden? 30 sekunder. Så er det med alt. Med meget i hvert fald, ikke? Så er det også med den regning, der ligger inde i din e-box, og så er det også med den lægetid, du skal bestille, at hvis du sætter dig ned og gør de der, lidt kedelige, men praktiske og lidt vigtige ting, for det ud af verden, så har du så meget mere overskud til at gå og tænke over ting, der rent faktisk betyder noget andet, at det, du ikke vil gjort. Hvis du virkelig skulle tætte dig sammen? Ja nu.

Hvad skulle du så gøre?

Så skal vi prøve at finde den bedste opskrift på og slå op.

Her vil jeg faktisk synes, du er fint, at du kan bare sende det med sked.

Okay.

Det vil jeg jo synes, men jeg er hurtigt en røv.

Vi finder, at vi er nu i hvert fald.

Men hvor der er gået så lang tid, vi ikke uvender.

Altså det ved jeg, vi ikke er.

Jeg tror bare, der er to mennesker,

som måske godt kunne tænke sig ind for klaring.

Så tror jeg bare, at det jeg kunne gøre,

det var for eksempel at skrive,

jeg ved godt, at jeg ikke har udvist så meget interesse.

Og ved hvad, det er faktisk gerne sige undskyld for.

Jeg vil gerne sige undskyld for, at jeg ikke har været lidt mere klar i spøttet.

Der er ikke nogen her, der har gjort den,

eller I har ikke gjort mig noget,

og jeg er ikke sur og blar blar.

Jeg forstår godt, hvis I har det,

fordi, at jeg har opført mig lidt om en,

en tervelig person.

Og en uinteresserede person.

Hvilket er det mest ubehagelige,

når ens vinder er pludselig fødselsom.

Det vil jeg gerne beklage,

men jeg kan simpelthen ikke finde løst,

vil måske være tavle, der skriver.

Men altså overstået.

Det er også det, hvor ærlig skal man være.

Direkte og lige frem skal man være.

Jeg synes, at I er blevet røvsyg.

Jeg ved ikke, hvad jeg siger.

Precies.

Det er jo det, ikke?

Nej, fordi der er noget i mig,

når man skal slå op med en vinde,

så har jeg også lyst til at være sådan.

Så skal man også få det hele på bordet.

Med alt, hvad du har følt og tænkt.

Og du ved,

der kommer aldrig et tilspunkt igen det nu.

Og samtidig så tænker jeg,

det er ikke det værre.

Det er ikke det værre at sætte følelser

i kroppen på andre,
som de skal gå rundt med,
og overtænke, og måske tage en land usikkerhed
med i alle deres andre venskaber.
Synes du også, jeg er røvkedelig.
Eller er det kun I, der synes det osv.
Så jeg tror,
virkelig,
den gylne middelvej er at
prøve at være
ærlig, men ikke såre,
hvis man kan finde den balance.
Og så tror jeg, det er vigtigt,
for det er jo også alt efter,
hvilken årsrede jeg er til at slå op.
Hvor her,
der er det jo så udramatisk,
og det har stået på længere.
Så der føler jeg, det ville være sådan en,
for at bare lige at klere linjerne,
og for at være sådan her.
Jeg forstår godt, hvis I synes, jeg er pæsig og tjernende.
Derfor vil jeg egentlig gerne undskylde,
men lige nu er der bare ikke mere råske på kontor.
Så der er i hvert fald ikke noget udsagt længere.
Og så ved de også, at jeg godt selv ved,
at jeg ikke er den bedste ved.
Og så vil jeg sige,
hvis du lige skulle troppe dig selv i niceness
i den besked,
så kunne man godt slutte af med at sige,
og hvis I har brug, hvis I føler,
at I har nogen spørgsmål til mig,
eller noget I har lyst til at sige,
eller har brug for at snakke om det,
så sige til, så må vi jo møde sig til.
Og der gør jeg ikke.
Nej.
Og det er også derfor, at jeg mener sådan,
her skal jeg sidde som slår op guroen,
og så er jeg bare selv sådan.
Det er derfor, at jeg tænkte nu må jeg skulle lige krympe det korset,
og være ærlig.
Jeg skal jo have en sætning med,

som en forskar havde sagt,
som jeg fandt på Google.
Fordi jeg bare synes, den rammer meget af det her.
Han siger,
jeg googlede lidt rundt omkring,
det er mere slår op med venner.
At man ikke vil være venner mere.
Ja.
Men det er også det, det vil jeg jo gerne.
Jeg vil gerne skrive den, der beskriver,
jeg vil godt tage ansvar,
det er mig, der ikke vil være venner mere.
Jeg er ked af, at jeg har været sådan lidt en røv.
Jeg er kæft, der bliver sagt meget røv.
Jeg laver en putpori,
til sidst for at kæve op en samme røv.
Røv, røv.
Men forvælder har det godt.
Jeg har brug for en form for gej til,
hvordan man slår op med en veninde.
En gej til, hvordan man dealer med sin følelser,
efterføldende,
og en helt særlig gej til,
hvad jeg mellemtidens stiller op,
hvis vi skal forbyde det,
skulle støde på hinanden velvidende om,
at vi begge har fjernet hinanden fra nære venner.
Det mest almindelige verden,
er jo at have sin kæreste til siden,
og bedt personen om at stoppe med at prøve,
når de trækker værdet,
eller sige, de skal spille mindre computer,
når de er bedre til at huske din fødselsdag,
og ellers så det ud og vagt den.
Men når man ender en situation med en veninde,
bliver situationen ligesom bare en helt anden.
Tror det fordi,
vi er oplæt i, at venner er for live
på den der kæreste, der kommer at gå,
men venner kan man have i 100 år måde.
Så føles det total fiaskoagtigt,
at det ikke kan kunne få et venskab til at fungere.
Jeg mener, vi er også skole til,
siden vi lærer at gå nærmest,

at venskaber stiger i værdi,
alt efter hvor lang tid de går tilbage,
og hvor mange år de har holdt.
Og det gør ligesom bare,
at det er endnu mere modbydeligt at sætte sig ned og sige,
hey, jeg er egentlig ikke vred på dig,
men jeg synes, du blev kedelig,
og har fundet nogle andre mennesker,
jeg bedre kan spejle mig i, og heller vil hænge ud med.
For jeg kan tale om, hvor behageligt det er at være den,
der får det at vide.
Fordi hvad skal der egentlig blive af én,
hvis man ingen gang kan holde på sin bedste veninde?
Lad os så prøve at tage udgangspunkt i,
hvis det er en af ens nærrelationer,
det er ikke løbet ud i sandet.
Fordi det er jo det,
som der er rigtig mange hjertelig der med,
der skriver til os om.
Jeg har denne her veninde,
vi har været bedste veninder i 7 år,
jeg kider mig helt vildt meget nu,
jeg vil gerne slå op,
eller der er nogen,
der er sådan, jeg føler, at hun
ikke kan undgå mine succeser,
der er folk, der...
Det er meget de spørgsmål, vi får, ikke?
Altså, at der er en,
som ikke er særlig fed,
og hver venner med længere,
end på grund af nogle helt konkrete ting,
eller på grund af en energi,
eller et eller andet,
og så går i at overveje derude,
hvordan de kommer ud af den her relation.
Så hvad ville du gøre, hvis det var
den situation, du var i?
Jeg tror, altså,
til at starte med, så ville jeg selvfølgelig,
med det samme over, altså,
virkelig overveje,
er der andre udeveje?
Det eneste, den eneste udeveje,

er der en snak, man kan tage?
Kan man sige de her ting,
de provokerer mig, eller irriterer mig?
Se, om det kan løses, kan det ikke løses,
så går vi ud og til plan B.
Altså, det vil jeg helt klart,
selvfølgelig, vinde til at starte med.
Så tror jeg også, at jeg ville være rett opmærksom
på, så min allerede betrækning,
og at jeg er blevet lidt klogere,
end jeg har været flere andre gange,
når jeg er gået fra venner,
netop det her med, at livet er langt,
måske kalde en pause.
Altså, fordi vi ved aldrig,
hvordan vi har det,
om to, fem,
ti, femten år.
Jeg har også venner, som da vi gik fra hinanden,
hvor jeg aldrig kunne forestille mig,
at jeg nogensinde gav at snakke med mig igen,
og i dag tænker jeg, at hvis de skrev til mig nu,
så kunne det godt være,
at vi skulle drikke en kop kaffe,
fordi jeg ikke suger længere over det der,
og det er jo også det, der er med det,
i attation af redet, frustrationsnød,
går jo over.
Og så pludselig er der noget andet, der er vigtigt,
og det kan være et sted i livet,
hvor jeg passer perfekt sammen,
fordi jeg har krydset hinanden nu,
og nu har jeg netop fået en baby på præcis samme dag.
Hvor er det vildt?
Eller et eller andet andet, ikke?
Så det vil jeg gøre til starten med,
hvis vi siger,
jeg beslutter mig før, at vi skal sløre op,
så vil jeg have fokus på det her,
at det ikke er uabrettligt,
altså ugenabrettligt.
Det er ikke definitivt?
Ja, præcis.
Nu forestillerer jeg mig bare lige scenariedring.

Forstillerer mig en af mine tætteste veninder,
som jeg skulle beslutte mig for.
Spændende, hvem du vælger.
Ja, det er det. Hvem lander jeg på her?
Det kan jeg faktisk ingen gang.
Det er et godt, det er dejligt tegn.
Jeg fortæller mig bare,
forstiller mig det er dig.
Nej, det er jo også noget andet,
fordi vi har også en helt kollegial relationer,
der er så meget,
den forstyrrer helt vel meget.
Jeg fortæller mig en af mine bedste veninder,
jeg kan ikke lide hende mere.
Hvad har hun gjort?
Jeg tror bare, hun er...
Hun er også bedre kødelig.
Det er ikke sjovt længere,
det føles som et arbejde.
Det føles som et arbejde, når vi er sammen,
og det tager energi fremme,
istedet for at give mig det.
Og det har jeg bare ikke tid til,
i mit travle liv.
Så...
Det er fandme hårdt.
Jeg tror egentlig, at jeg først ville
prøve at give nogle tegne til.
Altså så er det ikke kommet som en kæmpe, kæmpe sjok.
Altså jeg tror godt,
jeg ville til at starte noget,
måske ses lidt mindre.
Ikke tage så meget initiativ.
Prøve at vise lidt,
at jeg er et andet sted,
og at jeg måske har rykket mig lidt.
Og når...
Og når man så ligesom er
et drevet en lille smule
fra hinanden,
så tror jeg,
jeg ville sige til hende,
at jeg havde brug for at snakke med hende.
Men tror du ikke, at hun ville nå,

at spørge dig, hvad er der galt først,
hvis du pludselig ændrer?
Ja, fordi jeg synes, at i min relationer,
der er der så mange perioder,
hvor det er sådan...
Undskyld, jeg har slet ikke tid for tiden.
Jeg skal nok skrive, når det er helt mindre kaotisk.
Og så kan der pludselig gå to måneder,
og ikke få set hinanden,
og så ser vi hinanden,
og falder hinanden om helsen, og så nær.
Fuck, jeg har også avnet dig også mig,
hvor er det sindssygt dejligt, at vi er sammen igen.
Så tror jeg ikke, at det ville være så overvældende, egentlig.
Man måske skabe en lille distance
for at bare give en heads-up på, at...
Og hvor ville du så tage en head?
Jeg ville ikke sidde hjemme hos os.
Altså, fordi jeg ville have,
at vi begge to kunne komme væk,
når vi følte, at nu kunne vi ikke være i det mere,
hvis det var ubehageligt.
Det fortæller mig, at det bare er fuldstændig.
Så vil jeg sige noget i retning af.
Måske har du kunnet mærke,
at jeg har trygget mig lidt på det sidste dag,
at jeg ikke har haft så god, så meget overskud til,
at ses og vente bage,
til initiativ og alle de her ting.
Og det har faktisk været fordi,
at jeg føler, at vi er glæde lidt for hinanden.
Og at jeg bare kan mærke,
at jeg ikke har det samme overskud,
til den her relation lige nu, som jeg har haft før.
Jeg føler ikke, at jeg kan give det samme,
og jeg føler heller ikke, at du helt kan give mig det,
jeg har brug for lige nu.
Og at vi bare ikke er særlig,
godt mats lige nu.
Og i stedet for at prøve,
at blive ved,
og trække det i langdrag,
og at du måske ikke kan mærke,
at jeg ikke rigtig er der,

og bliver forvirret,
så vil jeg heller bare fortælle dig det,
som det er, at det er sådan,
jeg har det lige nu.
Og jeg ved ikke,
om det ændrer sig på et tidspunkt,
det kan sange svære,
at det ikke bliver ved med at være sådan for altid.
Det kan være, at der kommer et tidspunkt i vores liv,
hvor vi bare passer perfekt sammen igen.
Men lige nu, der kan jeg bare ikke
være den ven, jeg har været over for dig,
indtil nu,
og jeg har ikke lyst til at sove dig,
eller udlægge den her relation,
mere end højst nødvendigt.
Så bruger jeg en som veninde.
Så du slår op med mig?
Ja, jeg føler, i hvert fald,
vi skal tage en pause.
Hvorfor? Hvad er det, jeg har gjort?
Jeg føler bare, at vi er på bølgelængde.
Jeg synes ikke, at når vi er sammen,
at jeg har det så godt,
som jeg havde det tidligere,
og jeg ved ikke, om det er fordi,
vi er vokset fra hinanden,
eller om det er fordi,
at jeg har mega travlt om lidt overskudt,
eller fordi du har ændret dig.
Det synes jeg, at det er sindssygt svært at sige.
Men jeg har bare ikke den samme følelse.
Jeg begynder at grade nu.
Jeg forstår virkelig godt, at du bliver ked af det.
Jeg krammer dig, og tager din hånd.
Så trækker jeg min hånd?
Ja, og så siger jeg, det er også okay,
og du må gerne være sur på mig.
Jeg har virkelig tænkt over det længe,
og jeg har virkelig bare været mega ked af det selv,
også over det, fordi,
jeg elsker dig helt vildt højt,
og jeg kan bare ikke se, hvordan denne her relation
skal give mening først lige nu.

Og så siger jeg,
så du har bare tænkt, at vi aldrig skal se hinanden igen, eller hvad?
Eller må jeg så heller ikke skrive beskeden til dig længere?
Jeg kan jo ikke vide, om vi skal se hinanden igen
på et tidspunkt,
men jeg er i hvert fald brug for en pause i relationen.
Har du slet ikke haft det sådan?
Kan du ikke mærke, at der er sket en ændring,
at vi ikke er på samme måde,
som vi har været tidligere?
Nej, jeg forstår ikke, at du siger,
at de har ændret mig,
fordi jeg synes bare, at jeg har været den samme, som jeg hele tiden har været.
Det kan også godt være, at du har været den samme,
og det er så, at mig, der har ændret mig.
Du er måske også der, for jeg er blevet så røgsyg.
De har aldrig ændret mig.
Ja, ændrer mig æg.
Jeg synes, det var et rigtigt...
Jeg synes, det var en god måde at gøre det på.
Den italienske sociolog Francesco Alberoni
kalder venskabet for en etisk form for kærlighed.
Et længerevarende og godt vendskab
består af to ligeværdige og uafhængige parter,
og indeholder alle de moralske verdier.
Det skriver alt fra damerne.
Det gode vendskab er altså i følge sociologen
kendetejnet ved, at man opfører sig lojalt,
har empati for hinanden, accepterer hinanden
og fremfor alt forstår hinanden.
Så når vi føler os svigtet i relationen,
bliver lovede for, føler os manipuleret eller bagtalt,
så falder vi en moralsk døm over vores ven,
og det er ofte her, hvis vi ikke kan finde ud af at snakke om det
og løse det, at venskabet sig ender med at slute.
At slute.
Jeg synes egentlig også, at det er fint at gøre på skrift.
Jeg har det i hvert fald selv,
med at skrive, at jeg kan rigtig godt lide at skrive.
Jeg synes, jeg er god til at skrive,
og jeg er god til at formulere mine følelser ned på skrift,
og tit mere, end jeg egentlig føler, at jeg er muntligt.
Så når der er noget, som virkelig skal siges på en rigtig måde,
og hvor jeg vil gerne sige de her fem ting,

og jeg kan komme til at sige dem på en dårlig måde,
i The Heat of the Moment,
og jeg kan komme til at glemme noget,
og jeg kan komme til at sige nogle ekstra ting, som bliver sovne,
så kunne det også godt være en mulighed for mig
at tage den samme tale på skrift.
Altså at skrive en rigtig lang, god SMS,
hvor man skriver det hele ned alle de her følelser,
og så vil jeg så sige,
jeg skriver alle de her ting for at forberede dig på, hvordan jeg har det.
Jeg vil rigtig gerne mødes og snakke om det, hvis du har lyst.
Jeg forstår også godt, hvis du ikke har lyst.
Men det må ligesom være op til dig.
Og så vil jeg føle, at det er ansvars,
skulle man ligesom også tage, at der står ind i en anden ende,
måske vil de også gerne sige noget.
Det er i hvert fald en rigtig køb.
Ja, det skal der altid være mulighed for,
men jeg synes, at det er en god...
Jeg synes faktisk, at det er en okay mulighed,
at man lige sender SMS og kriter banen op.
En SMS, det er sjovt.
Altså, jeg sender fan meget lige SMS, en DM.
Ja, men de kan ikke være så lange,
så skal man skrive dem lidt af gang.
Jeg tror faktisk, at hvis jeg skulle skrive dem og besked,
så ville jeg ikke gøre det på DM på Instagram.
Det er så for hurtigt på en eller anden måde.
Så ville jeg gå ind og finde min vends rigtige nummer.
Og så bruger den der.
Men det er i hvert fald...
Jeg synes ikke, at der er nogen grønter,
der har det så fy fy over at gøre ting for besked den dag i dag.
Nej.
Fordi det er også en måde, hvor folk kan få lov til at læse,
de kan få lov til lige at synge den ind,
de kan få lov til at grønter at føle.
Hvad tænker jeg at være et ordentligt sted,
og ikke sidde der og skulle kigge en anden ind i hovedet.
Og så selv også mærke efter, at det her er noget,
jeg har lyst til at give hovedet bro i et sekund,
men det er jo på at mødes med den person,
der lige har slået op med mig.
Men det er sjovt, man har det sådan,

fordi jeg vil stadig have det sådan med kærester,
at du må ikke slå op med din kærester på SMS.
Det ville være fucked up,
hvis jeg slår op med Simon og Noreen SMS.
Men vi bor også sammen,
og du ved, har dyr sammen,
og er sådan eget tænkt sammen.
Men hvis det er din bedste veninde, altså,
hvad er forskel?
Det er fint at skrive sådan en,
du siger de der,
den der månedes tid eller to,
og nu kan jeg mærke, at nu bliver jeg snart nødt til at tage fat i hende
og spørgme, at vi skal ses.
Men så i stedet for at skrive den der,
nøgeren besked, som folk har tændt den,
til nogle gange, hvor det er sådan her,
vi skal snakke, hvornår kan du?
Så være sådan, hey, hør her.
Så lige kridt banen lige så stille op,
og så netop, som vi også har talet om,
før i den svære samtale,
så er man så til rådighed fra det sekund,
man har sendt SMS.
Hvor er du, jeg bemydes?
Så kan man det.
Men så mødes man også,
og så er der allerede åbnet op for den,
for der skal slås op på en eller anden måde.
Og så er man sikker på, hvor man får det gjort.
Altså, fordi ellers kan man skulle drikke mange kaffe,
hvor man sidder og holder det ind,
og sådan det bliver næste gang.
Nu ser jeg bare noget dag på,
og jeg bruger for en venskæbs-breakup-revolution.
Det skal frem i lyset,
hvor normalt det er, at man en gang imellem vokser fra hinanden,
og at både kærester,
men også gode venner, kommer og går.
Jeg tænker på en gang, jeg stod med en veninde
for gymnasiet til en Drake-koncert,
og vi talte om alle de mennesker,
vi ikke så længere, men som vi tit tænkte på.
Hun fortalte mig, at hendes mor en gang

havde forklaret livet og de relationer,
man danner i den som en rutschibane.
En rutschibane kører i ring,
og den er vågen med plads til forskellige bekendskaber
og mange forskellige mennesker.
Hver gang du kører ned i en dal
eller op på en bakke,
så kan nogen stige af, og andre på.
Men når du så kører rundt, og mindst venter det,
så kan et af de mennesker, der i sin tid stiger af,
pludselig stige på igen,
ved et nyt stop,
og ikke kan køre rundt sammen,
og tale om alt det, I så på turen, der i var hver for sig.
Men skal jeg være ærlig, så gider jeg faktisk
ingen gang stået på at hende her, på min rutschitur,
på noget som halvtidspunkt igen.
Men der er heldigvis rigtig mange andre,
jeg gerne vil møde.
Vi ses. Køs.
Og så synes jeg, at det er en vigtig point i os,
er at prøve at afslutte det,
på en panen måde.
Altså ved også lige at sige nogle gode ting,
hvis man kan.
Altså ved at sige,
sådan har jeg i hvert fald altså haft det med kærester,
at det næmmer at komme videre,
efter brød, hvis der ligesom er en fin closure.
At man kan huske også tilbage på sådan,
okay men det skulle ikke være også,
men det har været dejligt.
At hvis man kan finde det i sig at sige,
men altså tusind tak for alle de her
sentyge dejlige oplevelser, du har givet mig,
og jeg har bare elsket i virkelig mange år,
og været så gode venner med dig,
og det er jeg bare mega taknemmelig for.
Altså at man også lige kan
wrap it up i noget taknemmelighed.
Men det er også svært, hvis man til gengæld,
at vi slår op i drama.
Altså fordi det er et nogen, som man har,
der sidder uvender med,

eller nogen, der har sovet.
Det der er jo en forskel på,
er der en konflikt, hvor jeg er uvender,
eller føler du den bare ikke længere.
Fordi hvis man er uvender,
så kræver det så
meget mere af dig,
og slår på en ordentlig måde.
Fordi så har jeg i hvert fald lyst til,
så har jeg fandme lyst til at få sagt det helt.
Men er det ikke rigtigt?
Altså så er man jo sådan, vi skal ingen gang være venner mere længere,
jeg er da lige glad,
og jeg hører, hvor nederen det var,
det der, du gjorde,
det der slet ikke i orden,
og hvad billeder du derinde?
Det er altid svær at sidde i det her studio,
og tale om de her ting.
Fordi der er jo tusind viser eksempler på,
hvorfor man har på hård for at slå op med sin vending.
Så vi har kun talet om de her helt overordnet,
som for eksempel er virkelig fra hinanden,
eller om man er uvender.
Men der er jo mange grunden til, at man kan være uvender.
Og det er jo også en faktor, der spiller ind i måden,
hvorpå du skal slå op med.
Og der er jo også bare helt romantisk,
at det er rigtig fint.
Og bare have en mente, det behøver ikke være noget,
der bliver italesat,
hvis man er uvender,
og man ikke får derovre sine læber.
Men at det kan godt være, at de bliver venner igen.
Og det er måske bare meget godt at have i baghovedet,
så man ikke kommer til at sige verden skrimmeste ting.
Eller om ikke andet,
kan det være i pludselig enda på samme arbejdsplads,
eller et eller andet andet.
Og der er det dejligt, at man har fået italesat,
elefanten i rummet,
inden som man ikke var dem der,
lige som mig og mine to venner lige nu.
Jeg har jo fået et lidt...

Lige nu vil jeg stadig,
man lader der gå nogle par måneder mere,
og det er usagt, at det vil blive endnu vokser,
endnu større.
Og så har jeg fyret dem, som klipper
100-tall for venstreber.
Og så kommer jeg på arbejde, og så er jeg sådan der,
hey guys, what's up.
Og så sidder der bare to snærpede sammen,
røvhulsmånden og kigger på mig,
at du skal bare ikke tale til os,
dits vil.
Vi har bedt vores eksperter i relationer,
psykotærpøvd, margobokatær,
om at sætte ord på,
hvad du skal være opmærksom på,
når du skal slå op med en ven.
Og det han havde at sige, det kommer her.
Hvis du overvejer at slå op med en ven,
så får du her nogle råd til, hvordan du kan gøre.
Nr. 1, for alt i verden,
så sørg for at tage samtalen ansigt til ansigt.
På den måde viser man,
at man tager relationen alvorligt.
Og udover det, så er der mange misforståelse,
der kan opstå på tekst, eller for den serie skyld,
når man ikke kan se hinands mimik,
fordi man taler i telefon.
Nr. 2, sørg for at vælge et neutralt sted,
hvor i begge to følger jeg at trykke,
og hvor I kan tale i fred uden at blive afbrudt.
Man kan let kommentarer at vælge et sted,
hvor man plejer at være sammen, for eksempel
sig selv eller hos den anden,
men det er ikke altid den bedste idé.
Vælg et sted, som man nemt at trække sig fra,
for eksempel ude i en park, med ikke så mange mennesker.
Nr. 3, tal med dem om det,
inden du begynder at tale med alle mulige andre om det.
På den måde unngår du, at der opstår slader,
og at din ven i hverste fald føler sig ført bag lyset.
Selvom det kan være godt at høre tingene fra forskellige vinkler,
er det bedst at holde samtalen ombrudet
mellem dig og personen, det handler om,

for at unngå vinner i konflikt.
Nr. 4, sørg for at være tydeligt,
det du siger, men samtidig omsorgsfuld.
Prøv så vidt muligt at holde dig på din egen banehaldel
og forholde dig til din egne følelser,
og ønske for relationen.
For at forblive uvendelig og unngå at lyde bebrejdende,
kan det være en god idé at starte sætningerne med
jeg, i stedet for at anklane dig.
I stedet for at sige,
du tager altid fra mig, men er der aldrig,
når jeg har brug for dig, så sige,
jeg har brug for at være i venskab,
hvor begge er lige meget investeret i relationen.
Et venskab, hvor jeg får lige så meget som jeg giver.
Ved at bruge jegssætninger,
kan man tage ansvar for sine behov,
uden at lægge byer den udlukkende år på den anden.
Det kan gøre det nemmere at tale om de ting,
der ligger til grund for venskabsbrudet.
Jeg er så, som sagt, som altid,
så vil jeg da også lige sige, jeg er også ked af,
hvis jeg kommer til at være god seriøst
omkring det her emne.
Det er faktisk meget vigtigt.
Men jeg synes bare,
jeg synes bare,
at f**k hvor er det at spare
uorskuldigt altså.
Det er det nemlig, men det er jo også derfor,
alle skriver indomkring det.
Men det jeg bare synes, altså omkring,
alle jer, der har skrevet indom,
hvordan man slår op med en vinde,
det må jo være fordi, at I faktisk står i en situation,
hvor I ikke har,
hvor en konflikt ikke har eskaleret så meget,
at I nu ikke er på tal i fod,
eller er gledet fra en anden,
og som I har besluttet jer for,
gerne at vil slå op med.
Og hvis man er i den situation,
så kan man jo måske,
bruge nogle af vores best version

og være af self-agtige råd.
Det allervigtigste er at huske det der med,
at man skal gøre det
af respekt for vinskabet
og for personen, som man har
de her følelser over for,
eller ikke har de her følelser over for.
Skal ikke være noget, man gør for sig selv,
fordi så kommer man til at gøre lige så meget.
Og det er ikke i god stil.
Og så bare husk,
at hvis man kan slå op med en kære,
så kan man jo også slå op med en ven.
I det her er det faktisk sidste afsnit,
inden vi går på sommerferie
i et tre uger.
Det bliver skønt, bare?
Ja, det bliver dejligt.
Jeg skal til Griekenland.
Var du heldig?
Ja, det lyder deres dejligt.
Så der er simpelthen tre mandag,
hvor vi ikke udkommer,
og hvor vi kan få vandeskaber.
Og hvor vi bare ligger
i en strandstol, eller ude i en eller anden.
Jeg skal faktisk også på festet, hvad?
Ja, dejligt. Det skal jeg desværre ikke.
Ej, Meydersen, bruger at kaste noget federe
i pulen, inden mit tømmerhus.
Du skal til Griekenland. Fint.
Jeg skal lige gå igennem.
Jeg skal i næste ude Storcenter.
Min mand skal jo på Smukfest hele ugen,
og være konferentier.
Og sidste år var jeg med,
og det var ligesom mening,
det skulle være sådan en tradition.
Vi skulle altid på Smukfest sammen, hele familien.
Og det kan kun ligesom existere,
hvis mine forældre så har med.
Det har de så glemt, at det er en tradition.
Så de har brugt Griekenland i måned, eller et eller andet.
Ej, skal det være en tradition,

hvor man måske gør det, hvad der er nede over, eller et eller andet.

Så er det jo ikke en tradition?

Ej, det vil jeg også sige. Så det er endt med,
at jeg bliver ikke Griekenland under Smukfest
for hjælp til børnen af mine forældre.

Det er jo ikke et dårlig sted
at være, hvis man ikke skal være på Smukfest,
men altså.

Jeg må høre om det hele fra både dig og Pelle.

Jeg kommer hjem, og så venner vi tilbage om 3 uger.

Så god sommerfærdig,

hvis man har det her, altså bare god.

Hade det godt? Ja, det er godt.

Hvis du har et venskæbsbørsmål,

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 Ila Sofia.

Du har lyttet til 112 for venskaber

i lyttesfed.