

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 skifte, som du snakker om, det skete egentlig for mig,  
da vi havde det afsnit, hvor vi ikke skulle svare på, om vi var venner eller ej.  
Jeg føler, vi er venner.  
Og da du så sagde, det føler jeg ikke.  
Deres punkteret er lidt balløndigt der.  
Kærester kommer og går.  
Venskaber består.  
Det har jeg i hvert fald hørt.  
Og derfor har jeg også altid haft det helt skamfuldt over,  
at jeg har mistet mindst lige så mange venner som kærester.  
Du kan genkende følelsen af, at venskaber kan være både  
den stærkeste, skrøbliste, veste 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.  
Venskaber, jeg drømmer om, bliver endnu tættere.  
Og venneforælskelser i folk, der endnu ikke ved, at din dag skal være min ven.  
Derfor har vi lavet denne her podcast.  
En slags venskabsambulance.  
Hvor vi hver uge vil hjælpe dig med dine venskaber.  
Og måske forhåbentlig sæt blive venner under vejs.  
Mit navn er Ida Sofia.  
Mit navn er Maria Jenssel.  
Du lytter til 112 for venskaber.  
Velkommen til.  
Hej og velkommen til Ida.  
Velkommen. Tak, Maria, fordi jeg måtte komme her i dag.  
Det måtte du. Hvor måtte du være uge?  
Gæste. Gæste din podcast.  
Hver eneste uge. Uden løn.  
Det er jo...  
Ja, det er jo faktisk også med at tage med, om vi måske kunne tale lidt om snart.  
Om jeg måtte få bare hånd til, at du sidder her.  
Det er der ikke helt i sig selv. Det er et stort privilegium, man får lov til at sidde her.  
Var det ikke dejligt at sige, at du har oppe på dit hæld? Det er det vente.  
Det har det så gjort.  
Hej, hej, hej, hej.  
Velkommen til.  
Til servicenet.  
Ja, vi skal nødnemlig lave et servicenet i dag.  
Hvorfor besøger Marco, vores ekspert?  
Vores relationsekspert, som skal starte med at tage lidt hånd om os.

Og vi skal jo endelig lige ind og tjekke ind igen på venskabet.

Vi har jo holdt en lille pause på os, og pille for meget navnet for hinanden.

Og gå for meget op i, hvem der sagde, hvad, hvornår, og hvorværende vi synes, vi er, om vi vender os.

Og det skal vi gøre lidt i dag i starten afsnittet.

Lige sådan en check ordentlig ind, og det hjælper Marco, som jo også vil uddannes og parter på os med.

Ja, lige præcis.

Så det er lidt en lille parter pisassien, vi skal hjælpe.

Det er meget spændende.

Og så skal vi også selvfølgelig hjælpe nogen af jer.

Der lytter mad derude.

Vi samler jo lidt til bunke af alle de spørgsmål, som I skriver ind med.

Og nogle gange, så er der spørgsmål, og vi tænker, uuh, det er mega spændende.

Men vi føler måske, at vi har brug for en lille smule hjælp eller støtte i det spørgsmål.

Og nogle af de spørgsmål, som handler om kroppen, har vi gemt lidt til, at Marco kom på besøg igen.

Fordi Marco har jo en del af, altså virkelig fokuseret på psykologien omkring kroppen, og vores tanker og følelser.

Om den, og i den på en eller anden måde, og lavet det projekt, som hedder Buddy Talks.

Hvor han tog billeder af en masse forskellige mennesker i deres kroppe og snakket om deres følelser i dem.

Så vi synes, det kunne være rigtig fint at lave et afsnit i dag, som har lidt et kroppsfokus.

Men selvfølgelig i venskabsregi.

Ja, præcis.

Så vi har to forskellige lytterspørgsmål, som på to forskellige måder handler om kroppen og venskaber.

Ja.

Men skal vi ikke bare sige velkommen til Marco, og lige lukke ham ind i studioet?

Han står ude foran, men Sandvis har nogle store solbrædler, kan jeg sige.

Velkommen, Vindbladster Marco.

Jo, tak.

Vores hus-expert i relationer, du uddannet psykotab-høvet, og du hedder rigtigt Marco Pugatja.

Og først og fremmest, så skal du hjælpe mig og Maria med at sætte ord på vores følelser til hinanden.

Er det det, der skal ske?

Ja, jeg tænker, at vi lige laver en...

Vi måler lige temperaturen, og lige tjekker ind i venskab, hvordan det går mellem jer, og...

Det er jo ret interessant, at du jo ved at uddannet dig til parter er pøvet lige nu, ikke?

Ja.

Men det er ikke kun par i form af kærester og gifte-mændsker, du tager egentlig også ved hænder og den slags ind, hvis det skal være.

For at ni bliver medlemmer og er betydningsfulde relationer, ja.

Så det vil jo i fritibiet også godt kunne være, at du en dag skulle sidde med to veninder, der havde brug for hjælp.

Sagtens.

Det er bare fedt, at man er nødt der til.

Ja, det synes jeg, at vi kan også.

Det synes jeg altså ret smukt.

Tænk, hvis man begynder.

Altså, hvis vi på et tidspunkt skal i veninde-terapi med nogle af vores venner, altså med hinanden eller med nogle andre,

men bare det der med, at man får et tærende relation så meget, at man har lyst til at gå ind i drom og betale nogle penge for at få noget faglige hjælp til at udvikle sig i relationen.

Og det er dejligt, at der kommer lidt mere fokus på venskapsrelationen.

Nu er der så meget fokus på kærlighedsrelationer og hvad de kan, men venskabere er mensligst så vigtige.

Præsses.

Har du opladet at kigge rundt på dine venner og bemærke, at Elina hinanden?

Eller intuitivt sætter over til den person i skolen, som lige umiddelbart minder mest om dig selv?

Så er du præcis ligesom alle andre.

Et studie fra Canada University viser i Følge Jyllandsposten, at vi foretrækker venner som fysisk ligner os.

Antikstræk krop og generelt udseende.

Faktisk har vi automatisk større tillid til mennesker, der ligner os selv.

Derfor kan det naturligt også være en udfordring i venskaber, når vi føler os anderledes end vores venner, og ikke kan spejle os i dem fysisk.

Mark, vil du ikke prøve at tage jeg styringen, så lader vi lige som om, at det er også der kommet ind i dit rum.

Så er ordet dit.

Ja.

God dag.

Ja, men hej.

Velkommen til.

Jeg vil ikke ud med at spørge ind til, hvordan kontakten er mellem jeg lige nu og her, som i sidder.

Hvis jeg starter med dig i der, hvordan er kontakten mellem jeg lige nu og her i jeres redaktion, hvordan oplever du af jeres vennskaber lige nu og her?

Jeg synes, at vi er et meget godt sted.

Vi synes, at vi kontakten, hvordan vi taler med hinanden, eller hvor tit vi ses.

Ja, hvordan i taler med hinanden, og hvor tit de ses, som du oplever, at de har en tæt kontakt lige nu?

Ja, altså jeg ved ikke, om vi har en tæt-tæt kontakt med, at vi har en behagelig naturlig udviklingskontakt.

Og det er på en eller anden måde, for mig i hvert fald foregår det lidt mere i tempo, jeg kan have mig selv mere med i, end det gjorde i starten.

Sådan synes jeg, at vi havde meget trævet med at skulle snakke om, hvem vi var, hvordan vi var overfor hinanden, og hvordan vi var i en relation.

Og i stedet for at få lov til at vise hinanden, hvordan vi er, eller hvem vi er, så taler vi meget om det. Og det blev vi jo begge to helt kuk af, og indet os med at blive lekevede af det.

Så lige nu synes jeg, at vi er et sted, hvor det hele føles mere naturligt, og hvor det udvikler sig, når vi ikke laver radio sammen på en måde.

Jeg bedre kan forholde mig til, hvor vi laver nogle aftaler i et stille og roligt tempo, og så fokuserer på at lave noget udenfor at arbejde, filmerer og går til at tage initiativ, så det er rigtig dejligt.

Og samtidig også kan tale sammen om private ting, som vi ikke taler om, når vi er op sammen, for eksempel.

Så jeg synes godt sammen på ops.

Så når jeg lavede, at det begynder at føles mere naturligt, og i stedet for at tale om venskabet, er det så småt begyndt at blive nemmere at bare være i venskabet, måske?

Ja.

Ja, og føle sig tryk i, at bare være i det.

Jeg føler ikke på samme måde, at det vil lige sige, at det var ikke noget Maria gjorde før, det var noget vi begge to gjorde, fordi vi skulle finde ud af, hvordan vi skulle blive venner, mens vi også havde en podcast og skulle arbejde sammen, og sådan noget.

Hvor der har blevet lidt Russia på en eller anden måde, og kunne føles et unaturligt, hvor nu synes jeg, at det er dejligt at vide, at vi ikke har travlt, og at vi bare tager ting i et naturligt tempo, og jeg er jo en person, der er meget process.

Så jeg kan godt lide, at tingene bare går stille og roligt, og man tager det en dag i gangen.

Forståeligt, og det er jo også nogle ret vildt premiser, som skal danne det her venskabet, for jeg mener, der er en masse lytter, siddeløbende, der følger jeres process i det her, velkommen også kan skabe et enormt stort press.

Men det går mig glad at høre, at du siger, at jeg begynder at følge mig at trykke i, bare at være i det lidt mere, efter man måske har tunet sig lidt ind på hinanden, og få nu ud af hinands triggers også.

Du siger, at jeg har haft nogle urore indstemmelse.

Okay, meget fint i der.

Jeg vinder mig lige mod dig, Maria. Jeg skal nok vente tilbage til dig igen i der.

Hvordan oplever du kontakten mellem jer lige nu og her, og hvad tænker du om det Ida siger?

Ja, jeg synes faktisk, det er sjovt. Jeg synes, det er sjovt at høre, der fortæller om de tanker der, fordi jeg kan genkende det rigtig meget.

Jeg har det egentlig grundlæggende rigtig meget på samme måde.

Nu sagde du, det er ikke din skyld, at det skulle gå så hurtigt i starten, og det var podcastens premisse og sådan noget.

Men jeg har egentlig følt lidt, at det også har været mig, der har vildt det rigtig meget i starten, og haft den der, vi snakkede om det som en venskabsfølge, skal til at starte med.

Og hvis man bliver i den retorik, så var det jo sådan en, jeg har set dig, og jeg synes, du virker helt vidunderligt på alle mulige måder,

og sejr, klove og sjov, det vil jeg helt vildt gerne have end i mit liv.

Og så er det sådan en boblinne sommerfulde i mavenagtig begejstring, hvor man også kan komme til nærmest og skrive for meget til sin date.

Ej, nu skal jeg lige vente det, og skal jeg lige lide ham skrive først, hvad gør man efter tredje date, og alt sådan nogle der ting.

Det var i hvert fald min udvikling, at det startede i sønden, og så havde jeg det rigtige fedt i det, i lang tid.

Det skifte, som du snakker om, hvor det går noget et roligere tempo.

## [Transcript] 112 For Venskaber / VENINDETERAPI: JEG SAGDE JA, OG DU SAGDE NEJ

Det skete egentlig for mig, da vi havde det afsnit, hvor vi ikke skulle svare på, om vi var venner eller ej.

Hvor jeg havde følesen af, jeg var rigtig glad for det, og jeg føler, at vi venner, og da du så sagde, det føler jeg ikke.

Selvom det selvfølgelig også var radiogemic-agtig, så tror jeg for mig, der punkterede det lidt ballonkning der.

Så tænkte jeg, okay, fuldstændig ligesom med dating, tænkte jeg, okay, jeg skal lige passe lidt på mig selv.

Du er blevet der, så træk mig lidt tilbage her, fordi jeg kan mærke, at jeg læser noget ind i det, som den anden part ikke gør.

Ja, vi er lidt forskellige steder i vores udvikling, og jeg er kommet hurtigere hen til et sted, og der tror jeg lidt, jeg fik følesen af, okay, jeg bliver lige nået til at tage et skridt tilbage, og også bare lige se, hvad der sker, uden at kæmpe for meget for det.

Uden at give for mange kærlighedseklæringer, hvis man så nærger også, når jeg bliver forældsket, okay, lige træk været, vendt lige, se om det også er gengæld den anden vej.

Nu har jeg ragt ud, jeg har sagt, jeg synes, du virker mega fedt, jeg vil gerne være venner, skal vi ikke lave en podcast, og nu har jeg ordningøbet også sagt, jeg synes, vi er venner, og du har sagt, det synes jeg ikke.

Så nu skal jeg også bare lige passe lidt på mig selv, nu kan det godt være, at jeg lige tager den lidt med ro i forhold til at være den, der pusher på for udvikling.

Det har jeg på ingen måde været forbundet, altså faktisk med noget såvfuldt eller negativt, jeg har ikke været kæd af det over det, det har mere bare været sådan, nu har jeg brug for lige at gøre det på en anden måde også.

Forstå lidt, at du kan have det sådan, at du måske kan blive lidt bange for at blive såret i det, når du er op der, at vi siger to forskellige ting, og jeg troede, vi var et andet sted, du nevner jo noget, der er enormt væsentligt her, ikke?

Du nevner jo noget om kring tempoet i relationer, du giver ligesom lidt ned for os, og også måske for Ida skyld og give plads til, at hun også kan vise sin interesse.

Jo, jeg tror jeg har følt, og uden at det har været sådan super italesat i mit hoved, så tror jeg bare, jeg har tænkt, for vores begge to skyld er det også meget fint.

Hvis det er også Ida, der kan sige, jeg vil også rigtig gerne være din ven. Jeg vil også rigtig gerne lave det her, eller skal vi ikke gøre, eller sådan noget der, så før jeg kom frem til, hvordan vi har det nu, du har bare fået lige sådan udviklingsmæssigt, så synes jeg, har jeg det på hele samme måde som dig nu.

At jeg har en ret stor ro i, at det går stiller roligt, og at der ikke er sådan kæmpe store forventninger, og vi kan særligt trage lidt, og det heller ikke gået i stå.

Vi snakker sammen næsten dagligt, og vi skriver sammen om show-tænk, og vi har det hyggeligt, og vi deler private ting med hinanden, som også Ida siger, og vinder ting med hinanden, og vi er i tvivl eller er kede af noget, og vi laver os aftaler ude i fremtiden.

Men det er bare ikke sådan her, hver uge, hver anden dag, og hvad skal vi så, og efter studio, og vi skal også besfrukke os.

Det sker i et langsommere tempo, som jeg egentlig også har det bedre med.

Så det jeg hører til at sige, det er, at det tempo, det passer i virkeligheden, også dig er ret fint.

Rigtigt godt, ja.

Godt.

Det må jeg sige.

Godt.

Det er jo da dejligt, det er jeg glad for.

Hvordan er det for dig at høre i dig, at det er sådan Maria, hun har oplevet, og den her oplevelse med?

Venaret.

Ja, lige nærkeligt.

Men det forstår jeg 100% godt.

Og det, som Maria siger, det er jo også, hvis vi skal lægge alle kortene på bordet her, så er der jo en del af mig, der også siger nej.

Fordi, at jeg sådan, vi har jo lavet en botkast, hvor promissen er, at vi skal finde ud af, om vi kan blive venner.

Men jeg var sådan, men så synes jeg lidt, at det hele falder til jorden for tidligt.

Jeg synes ikke, at der er så meget spænding i det længere.

Så både, som du siger, lidt radiogemek, var der også 100% i det.

Og så er jeg bare det, der er ret interessant, at jeg jo, dengang du spurgte mig om, hvor jeg ville se vores venskab en dag,

der var jeg jo så langt ud i fremtiden med børn, og der løb rundt i en hage og alt muligt.

Og hvis jeg skal have den slags venskab med folk, så er jeg ikke værken stresset over tempoet.

Men jeg er også brug for, at det går langsomt, og at vi virkelig lærer hinanden at kende med en ro.

For der nok også vil være et længere stykke tid, hvor jeg selvfølgelig, ja, venner, det er vi, jeg tror.

Da jeg har svaret på det, jeg følte, som om, at det betyder, når mere end bare være venner, der jeg skulle sige, det er der.

Fordi jeg var sådan, er vi virkelig noget, der at hende allerede? Det er vi ikke.

Eller sådan, det var lidt det, jeg følte, jeg svarede på, ikke?

Men, at jeg havde brug for, at det skulle gå lidt langsommere.

Og det er måske virkelig, det, jeg udtrykte, og som du så opdagede uden, jeg måske var klar over, at det var det, jeg udtrykte.

Altså sådan, det var egentlig meget fint.

Men i hvert fald, så gør det mig glad først og fremmest, at vi er der, og du har det på samme måde, og de tempoer også passer dig bedre.

Men også, at du selvfølgelig ikke har taget på vej over, at jeg siger, det er jeg.

Nej, jeg er ikke blevet ked af det.

Det er jo også fordi, for mig i hvert fald, der skal man også være sådan så til pas til det eller et eller andet,

for at man kan blive rigtig ked af det, altså rigtig såret af hinanden.

Og jeg tror netop, at det er nej, det sagde til mig.

Pas lige på med, du kan gå hen og blive ked af det, men du er ikke der endnu.

Ja, fordi venskabsdater er jo lige nu, kan man sige, det er jo meget intentionelt, at de går ind i, og lærer hinanden at kende,

hvor ellers plejer det jo at foregå på en meget mere, hvad skal man sige, organisk måde, eller det er i hvert fald sådan, det fremstår ofte,

og det er ikke lige så udtalt, som det er mere lige nu her.

Men okay, hvis vi lige skal prøve at se det lidt i et fremtidsperspektiv, jeg mener, hvad drømmer I så om, at jeres relation udvikler sig til?

Du kigger herover for mig.

Det gør jeg.

Jeg starter med dig igen, hvis det er okay.

Tilfælde, det er mere end okay.

Jeg tror på en eller anden måde, også jeg har skrådet.

Jeg har bare skrådet ned for alt lige nu, altså jeg har en generelt regel mit liv om, at jeg prøver ikke at have forhøj forventninger til ting, fordi jeg er sindssygt bange for at blive skruet fedt.

Så jeg tror bare, at lige nu, for det selvfølgelig har jeg forventninger,

hvis jeg lukker min øje, når jeg forestiller mig i fremtiden, så kommer der jo billedet på min netting og sådan noget,

så er det ikke det, men jeg koncentrerer mig bare rigtig meget om at prøve at være til stede, hvor vi er.

Fordi jeg også kan mærke, at det kræver meget min energi, det der med at være både kollegaer og venner,

og at optage de fleste af de samtaler, vi faktisk har med hinanden, og udgive dem til andre mennesker.

I hvert fald, hvis man ikke sætter det på skrift med, så er det jo stadig 50% af det, vi takler om, der bliver optaget.

Så tror jeg, at jeg koncentrerer mig rigtig meget om at bruge rigtig meget energi på at være i en relation,

hvor der er et menneske, der faktisk ikke kender mig særligt godt, og som regerer anderledes på min person,

end mange af mine andre venner gør, som jo har lært mig at kende for lang tid siden,

eller som måske bare er nogle mennesker, jeg har mødt, som er mere ligesom mig selv, hvis det giver mening,

hvor jeg heller ikke behøver tænke lige så meget over, hvordan jeg er,

fordi det tror jeg alligevel, at vi migmerer jer sindssygt ens på mange punkter, men vi er også meget forskellige,

og at jeg gør mig meget umag i relationen faktisk, for altså ikke, at jeg ikke kan være mig selv, eller noget,

men for at tænke over, hvordan jeg formulerer mig, og også den anden vej, ikke at tage på vej over noget, Maria siger til mig,

eller, at jeg bruger meget energi på relationen, hvis altså...

Det giver rigtig gode mening, jo?

Ja.

Det giver gode mening, sæt i altså...

Jeg er fang for, at jeg siger noget, der lyder på kæreter eller et eller andet.

Nej, det synes jeg slet ikke.

Det er jo mening, at det skal være et trygt rum, selvom at der er mange, der kommer til at høre det, men...

Men det gør jeg. Jeg bruger virkelig meget energi på det, fordi det er længe siden,

jeg har mødt en person, som jeg så synes er så interessant, og som jeg rigtig gerne vil, men hvor det normalt vi, som havde været nemmer, fordi vi ikke skulle arbejde sammen også, og at vi så er ikke lige så hurtigt, hvor vi skulle så intens tage forbehold for alle mulige ting i hinandens personligheder, som vi måske bare ville have lært mere naturligt at kende under vejs.

Og de her forskel, du understreger, der er, er der nogen...  
Kan du se nogen fordel ved, at de har de forskel, der er?  
Jeg bliver tvunget til at tænke over nogle ting med min egen person en ekstra gang, en gang i mellem, og jeg bliver også tvunget til nogle gange lige at tænke mig en ekstra gang om, før jeg siger noget, som jeg normalt måske bare vil have slynget ud, og jeg lærer nogle nye ting, og det er jo også ret at blive set på med nogle øjne, som ikke er dem, der altid kigger på mig, og som vi måske skal se nogle nye ting med min person, som jeg måske ikke selv er vant til at blive komplementeret for, eller folk lige har opdagede ved mig eller et eller andet, så er der 100% fordel ved det, ellers vil jeg jo heller ikke ud, det så vil jeg bare være sådan et nødtræ, jeg siger tak for, at den her gang.

Så jeg synes jo, klart er der flest fordel, og det er heller ikke, fordi jeg ikke har nogen forventninger, eller forhåbninger forventelskabet overhovedet, men jeg bruger stadsdelen af min energi på hver til stede, hvor vi er nu, og det gør jeg jo så netop som en investering i fremtiden.  
Det giver god mening, det du siger.  
Det er sjovt.

Hvis jeg lige vinder mig om noget, der er Maria, hvordan har du det med fremtidspaspektivet?  
Jeg mener, har du nogle drøm om, hvor jeg's relation skal føre hen? Hvor står du i det?  
Jeg har det hele meget, ligesom du siger, at jeg synes også, det er jo en relation, som kræver rigtig meget energi, fordi for mig er det virkelig fordi, at vi skal være kollegaer og venner samtidig.  
Det ændrer alt på en måde. Jeg har faktisk ikke havde forudsigt, hvor meget det ville betyde, hvor meget energi det kræver, fordi det spiller ind i alt.

Forstået på den måde, at f.eks. hvis vi ikke skulle arbejde sammen hver uge, så ville der jo nogle gange gå to uger, hvor vi ikke sov hinanden, og når man så mødtes, så har man noget lige at savne hinanden, og man har noget at opleve en masse ting, som man skal snakke om og sådan noget, hvor at nu er det jo hele tiden sådan en, vi skal ikke blande vores personlige relation sammen med vores arbejde, men alligevel så snakker vi om vores personlige relation i vores arbejde og sådan noget, og det kan f.eks. rigtig meget op i min hjerte omkring, hvor jeg bliver træt at have lyst til at sove, og ikke ork arbejde i dag, men så er det jo nærmest om, at jeg ikke orker at være sammen med dig, fordi du er mit arbejde, altså så står du her og mener, at det kan virkelig blande sig sammen med hver kollegaer og venner.

Så jeg har det meget i dag, at jeg prøver at have meget laveforvendninger i virkeligheden ikke til vores fremtid,



og vores venskab, men til os som personer, fordi jeg synes, vi er i et hårdt eksperiment.

Jeg synes, vi er lidt ligesom, hvis man er med i Råbinsøn eller et eller andet, hvor det er sådan, vi har sat os selv i et ret vildt socialt eksperiment, og derfor prøver at skru forvendingerne ned til os.

Altså til sådan, hvad kan vi forvente, det er os selv og hinanden, hvor meget energi kommer vi med, hvor meget overskud kommer vi med, hvor meget initiativ kommer vi med, hvor meget hvor hurtigt går det osv.

Og fordi, at jeg ved, at det er hårdt først begge to og skulle arbejde så meget sammen, og have et nyt nærmest fuldstødsbejde og samtidig skulle blive venner, men når jeg drømmer om, altså når jeg ser sådan på alle mine andre venner, som jeg elsker rigtig højt,

og ses med og tætte med og sådan, så forstiller jeg mig tit, altså også for eksempel, nu havde jeg lige regnsjerede min søndens fødselsdag, og så forstiller mig sådan, hvem vil jeg gerne have, hvad er der, men det skal mine venner være, og så er det de her eksempel piger,

og i der selvfølgelig også, for jeg vil ikke gerne introducere hende for mine venner, og for min børn, og for mit hus, og mit hjem, og min mand, og min familie, og at tage de der næste skridt, som gør, at vi bliver mere integreret i hinandens liv, og ikke kun eksisterer i det her studie, og så en gang, når vi ud og spiser, men når vi bliver en del af hinandens liv.

Og noget, der slår mig, som du siger, det er det her med, ja, men det arbejdsmæssigt, altså privatlivet, og det erhvervsmæssigt, det bliver lidt sådan en stor blandet bunke af alt muligt, og lige nu er jo faktisk, hvad kan man sige, på arbejde, og samtidig skal I playe denne her venskabsrelation,

jeg mener, det kan godt være en udfordring, og det er nogle hårde rammer at være i, det er Robinson 2.0,

har I gjort jer nogle tanker om, hvordan I vil imødekomme, eller håndtere nogle af de potentielle udfordringer, der kan opstå i det spændingsfældt?

Jeg føler, at vi allerede er blevet sådan okay, gode til at tage de konflikter, og jeg tror, først og fremst, så føler jeg egentlig bare, at vi er nødt til et sted, hvor vi ved, at der vil opstå konflikter, og at det her ikke bliver nødningfrit.

Det synes jeg allerede er rart at kunne sænke skulderne, og være sådan, fordi vi, som jeg var inden for før,

Det er måske en forventning, ikke? Altså, forventet er, at det ikke bliver glæde genudningfrit.

Ja, altså fordi jeg tror, vi morer jer på de punkter, hvor vi minder om hinanden, der kan det clashe, fordi vi begge to er nogle mennesker, der godt ved, hvad vi vil have, og ikke er bange for at sige det, og den slags allerede der, kan det jo godt blive en lille hanekarmengang imellem,

og så ud over det er vi også meget forskellige på nogle punkter, der også kan clashe med vores måder at tale på,

eller sige tingene på, eller hårdhed vs. blødhed på forskellige tidspunkter og alt sådan noget der, ikke?

At vi allerede nu kender hinanden godt nok til at vide det,

gør jeg også af, at jeg tror, vi begge to er indforstået med, at der vil opstå konflikter, det vil der måske gøre forholdsvis, altså, mere end hvad vi måske havde regnet med til at starte med, men det afmystifierer det også, og det gør det ikke til en faldideklæring, hvis der sker noget hos mig.

Der er det mere bare sådan, at hvad skete der? Og så må vi tale om det, og så er det ikke så farligt, og det synes jeg i hvert fald en af de vigtigste ting, jeg synes, at vi har opdagede det, ikke fordi vi har i taleset, at vi har opdagede det, men det føler jeg og kigger over på dig, at vi har, og det synes jeg i hvert fald er rart af på plads, fordi så skal jeg ikke få und i maven over at være bange for at maria, så vi går hinanden på klingen, eller men mere er det der med, at okay, der er bare lige en fuck-up der, og det kan vi begge to lige sige til hinanden om, jeg troede det sådan her, når det var noget møg, men det vi begge tog selvfølgelig ked af, lad os komme videre og aktige. Så det har med at give plads til, at der kan opstå urogenstemmelse, kan være på en eller anden måde konfliktløsende i sig selv i processen?

Ja, altså det kan jo på lang sigt i hvert fald være det, og det kan jo også gøre, at man ikke føler sig som en faldideklæring i venstre gavet, men at man bare sådan, når vi er jo forskellige mennesker, og lige nu så skal vi jo, som vi også begge tog at sige, bruge enormt møg med energi på netop og tilpasser sin anden, og vi er sammen og finder ud af, hvordan vi er bedst sammen, fordi man er jo ikke sammen på samme måde med alle sine venner, og der er jo nogle måder, jeg kan tale til nogle af mine venner på, og nogle, jeg så skal huske, at sådan kan jeg ikke tale til nogle af mine andre venner, fordi så opfatter de det på en anden måde, for eksempel, ikke?

Og jeg tror bare, at det, jeg synes er ret, er, at jeg føler, både Marie og jeg er indforstået med, at bare fordi vi bliver lidt uvenner eller lidt uenige om noget, så er det ikke fordi vi så kan, så er det slut, så er det fordi, vi ikke det her mere.

Og du kigger over på Marie, og imens de siger det.

Ja, men det er bare fordi det er jo ikke noget, vi memorerer, som jeg taget om før, at jeg sidder her og sidder over og prøver at sige, hvilken brug jeg sidder, og jeg sidder og siger, hvilke brug jeg tænker, hvad folk siger, hvordan hun siger. Det er selvfølgelig det, jeg mener.

Men det synes jeg, det er jeg meget enige i, altså det synes jeg rigtigt, at jeg heller ikke så bange for de der små konflikter, eller gnædninger, eller noget, vi er jo enige om, eller sådan.

Men noget, jeg i hvert fald lægger mærke til, at ved de ting, når der opstår noget, det er, at det er altid i forbindelse med noget arbejdsmæssigt.

Altså det er noget omkring opgaver, og hvordan vi lige skal gøre det her, og tidsplan, og timing, og deadline, og et eller andet strukturering, og et afsnit,

hvor vi sådan, nej, jeg havde forestillet mig sådan,  
Nå, havde du født, okay, men sådan havde jeg ikke set det,  
hvad det ikke, det vi aftalte, eller et eller andet.  
Så det er jo ikke, når vi sidder ud og spiser,  
og hygger os, og snakker om vores kærester, veninder, og drømme,  
at det opstår.  
Så venskæbsmæssigt, det er også derfor,  
jeg siger, at vores udfordring er helt klart,  
at vi arbejder sammen samtidig,  
fordi man er jo en anden person med sin kollegaer,  
end man er, med sine venner.  
Altså der er sikkert også mange af mine veninder,  
jeg ville synes var irriterende, hvis jeg skulle arbejde sammen med dem,  
så ville jeg se dem fra en ny side,  
hvad sådan, du der slet ikke så optejt,  
når vi hænger ud derhjemme.  
Hvorfor kan du ikke lige slappe lidt af,  
eller hvad nu kan være, fordi man ser nogen andre versioner,  
og der synes jeg kun, det er arbejdsmæssigt,  
at vi kan blive udfordret,  
jeg synes ikke, det er i vores personlige relation,  
som ikke har noget med arbejdet, og gør, at det sker.  
Og det synes jeg er dejligt,  
fordi jeg synes, det er helt naturligt,  
at vi er blevet sat sammen til at arbejde sammen,  
med en person, vi aldrig har arbejdet sammen med før,  
vi skal opfinde det hele fra bunden,  
det er vores eget koncept,  
der er ikke nogen, vi har ikke nogen chef,  
vi skal skabe alt,  
og selvfølgelig vil der være udfordringer i det.  
Klart.  
Vi har ikke gjort asses andre,  
vi har ikke været en plan for, hvordan vi ellers vil sørge for,  
at det skal gå godt, tror jeg,  
så du må indlige det.  
Jeg tænker bare, at det er også en,  
når jeg hører at tale om jeres relation,  
så lyder det også som en relation,  
der kræver en viss flexibilitet,  
og en masse kommunikation.  
Altså det her med,  
hvordan er vores relation,  
når vi træder ind i et arbejdsøjntag,

rum,  
hvordan er vores relation,  
når vi bare er også dig til fødselsdag,  
og hvordan er vores relation,  
når det er et mix af begge.

Ja.

Det er det virkelig.

Jeg har faktisk overvejet,  
på set, altså nu her,  
når vi skal testen at skabe vores nye rutine,  
hvor mine børn er institution,  
og vi kan lave en uge,  
vi har fået en ny optag i dag,  
og vi skal finde ud af,  
hvornår bliver værdgjort.

Altså der havde jeg overvejet,  
og det er ikke fordi jeg har så besluttet mig for,  
at det er den bedste idé i verden,  
men jeg har det tænkt,  
måske skulle vi lave en aftale om,  
fra klokken et eller andet til et eller andet,  
så skriver vi ikke om arbejdstæng til hinanden,  
altså som man kan holde fri.

Fordi vi bliver også sådan,  
det er lidt ligesom, hvis ens chef skriver til klokken 20,  
har du husket at lave det her,  
så vil jeg også blive stresset,  
men så fordi, at det er os,  
og vi også skriver memes mellem ting,  
så må man godt,  
aktig skrive om arbejdstæng.

Så der havde jeg overvejet sådan,  
det kunne godt være på et tidspunkt,  
hvis der var en af os der følgelsen,  
ej, nu går det altså fuldstændigt ind i min fritid,  
at man laver nogle arbejde i de her timer,  
eller så kan vi bare hygge,  
altså at dele det mere op.

Ja, det er jo en måde at navigere i det på,  
rigtig fint forslag.

Det eneste, jeg føler dig, er lidt svært,  
ved det er, at selvom det er en hård ting,  
af det her med vi både kolleger og venner,  
så for mig er det også stadig også en god ting.

Det er det, at vi laver over noget sammen,  
vi begge to rigtig godt kalirlagerer,  
og det er jo en fælles personer,  
og udover det er, at du er en af mine eneste gode venner,  
der laver det samme som mig,  
så det er jo noget, vi har allermest tilfældes,  
og i hvert fald er det helt åben lys,  
så på den måde falder det jo også en tur lidt,  
og jeg tror, det er det eneste, der vil være svært for mig,  
for så vil det bøservælge at være sådan,  
når man vil have fået den her gode idé,  
så jeg vil gerne dele med dig for at sælge den imorgen efter kl. 10.  
Men det synes jeg er så rigtigt,  
og det er jo også derfor,  
jeg var sådan, og jeg er heller ikke besudme for,  
at det er den verdens bedste idé.  
Jeg havde tænkt bare på det på et tidspunkt,  
men jeg tænkte også, at det er der på sådan,  
men jeg synes også, at det er rigtig hyggeligt,  
når vi skriver om at arbejde,  
så det skulle kun være mulighed til,  
hvis vi på et tidspunkt sidder og føler,  
nu er det faktisk bare stressende.  
Jeg har lige brug for i den næste uge,  
at der er på ferie, eller whatever, et eller andet ikke.  
Så jeg også kan have en ærlig og åben kommunikation omkring den del,  
ikke og grænserne deri.  
Jeg tænker, at det er vigtigt lige nu,  
for jeg lyder til, at det der både kan være en udfordring,  
men også et kæmpe stort guld,  
det er her med, at det er arbejdsmæssigt og fritid,  
og det er personligt, at det bliver blandet sammen.  
At det både kan være en udfordring,  
men at der også kan være meget guld at hente der.  
Men ellers lyder det til, at det er rigtig godt,  
at lige nu bare finder trykghed i at være der,  
hvor I er i relationen,  
og langsomt få den opbygget,  
og mærke efterundervejs.  
Det synes jeg lyder rigtig fint.  
Så det er ros.  
Tak!  
Haha, ja.  
Chialusia er angst for at miste noget, du allerede har.

For eksempel hvis du er bange for at miste din ven til en anden ven.  
Misundelse er, at der er noget,  
du ikke har, som du gerne vil have,  
og som du ikke under den anden.  
Det kunne være noget materielt, en succes eller noget udsensmæssigt.  
Og for at der opstår misundelse, skal der ske en sammenligning.  
I følgende videnskab, det kog af misundelse og retfærdighedssans  
ikke det samme, men de relaterede.  
Relateret på den måde, at vi ofte mærker misundelse i situationer,  
hvor vi føler, at andre får en urimelig fordel,  
eller når vi mærker en sov over vores egen,  
dårlig situation i forhold til andre.  
I biblen af misundelse er en døds søn.  
Så det er klart, at vi efter flere tusindårs  
langt kulturelt tradition for at se misundelse som skamfuld,  
har svært ved at acceptere, at den er en helt naturlig del af os.  
Men det er den.  
Vi føler alle misundelse.  
Vi skal i gang med vores dilemmaer.  
Og Marco, de handler jo om kroppen og venskaber i dag.  
Så to ting, du eksperter i, relationer og kropp.  
Skal vi ikke bare kasse os ud i og lytte til det første spørgsmål?  
Flot.  
Men jeg er chelou over den opmærksomhed, som min veninder får,  
for eksempel når vi er i byen.  
Jeg føler mig dum, grim og tyk sammenlignet med dem,  
som jeg synes står snorlige.  
Den kropslige sammenligning har jeg svært ved at lægge fremme,  
på trods af, at jeg føler mig klog nok til at vide,  
at alle mennesker er bygget forskelligt,  
og så videre, og så videre, og så videre.  
Altså.  
Jeg ved ikke, hvem der vil starte,  
men jeg kender i hvert fald massere til at sammenligne mig med mine veninder.  
Da vi lavede dele afsnitte.  
Det er nærmest unngåeligt at få den slags tanker ved, at jeg er flok dyre.  
Vi kommer til at sammenligne os med hinanden, og det er unngåeligt.  
Marco, vil du ikke starte med at prøve at sige, hvad du tænker omkring det her spørgsmål?  
Altså, at have en usikkerhed omkring sin kropp,  
og se den i sammenligning med sine venner?  
Ja, men først og fremst vil jeg sige, at det er noget, der er helt almindeligt.  
Det er noget, vi alle sammen gør,  
og jeg tror ikke, at jeg kender en eneste person, der ikke har haft en negativ tank om sin kropp.  
Så det er der med at have negativ tanker om, hvordan man ser ud af helt almindeligt.

Jeg mener, at vi lever jo også i et samfund,  
hvor kroppestetik bliver meget påskønne og prioriterede.

Så jeg tænker, at det er unngåeligt.

Så vi kan ikke gøre for, at vi får de her tanker,  
men har vi en indflydelse på, hvad vi vil gøre med de tanker,  
og følge sig, at der så dukker op, når de dukker op.

Og der vil jeg så mene, at det har vi.

Ja.

Så når vi får en negativ tanker, er det ligesom at få et mykke stik.

Og kan vi gøre ved, at vi får et mykke stik?

Nej, nej.

Nej, det kan vi ikke.

Og hvad sker der, når vi så får det her mykke stik?

Hvad sker der så?

Det er klør.

Det kan nok løge.

Ja, og hvad gør vi så? Typisk?

Klør vi tilbage.

Og når vi klør tilbage, hvad sker der så?

Godt at holde på det, at det begynder at blå.

Ja, så det bliver værre.

Ja, det begynder at kløe, enormere.

Så hvad bør vi gøre?

Bør lave et lille kryds i det med vores nejl.

Hahaha.

Okay, den har jeg så ikke hørt før.

Men...

Vi bare lader det være.

Lad det være.

Ja, og på samme måde skal vi lære alle de her negativ tanker være,  
fordi hjernen som udgangspunkt er selv regulerende.

Det vil man i hvert fald meningen for den til at pide retninger og arbejde ud fra.

Ja.

Så hjernen er ligesom en si, hvor vores negativt tanker er sandkorn,  
hvis vi forestiller os til et øjeblik.

Så de her sandkorn vil langsomt passere igennem sin,  
med mindre at vi holder en hånd for sin,

og siger stopp en halv.

Jeg er ikke færdig med at forholde mig til jer.

Så jeg kunne jo være en nysger af i på.

Hvis lytteren var her nu, så ville jeg spørge,  
jamen hvor meget tid energi bruger du på de her tanker,  
når de så dukker op?

Og hun vil sige, at jeg bruger også aner et tid på det.

Og jeg ved ikke, hvordan jeg skal stoppe.  
Jeg overtænker bare helt vildt meget.  
Jeg kan ikke stoppe.  
Og så vil jeg sige til hende,  
okay men vi mennesker, vi har jo igennem snit,  
jeg tror det er sådan noget,  
50.000 tanker i løbet af en dag.  
Kan du huske alle de tanker?  
Nej.  
Kan du huske alle de negative tanker og følelser,  
du har mærket i løbet af dit liv?  
Nej.  
Hvor de hende?  
Det ved jeg ikke.  
Nej.  
De er passeret.  
Så vores tanker og følelser,  
passerer vores hjern i udgangspunktet selvregulærende.  
Ja.  
Så,  
med sig bader derom at skru op for din overtændning omkring din egen krop.  
Vil du så kunne det?  
Ja, det vil jeg godt kunne.  
Okay, så hvis du kan skru op,  
hvor er det i princippet også være muligt at skru ned?  
Ja, det kan godt være.  
Okay.  
Så prøv at forestille, at du er der hjemme,  
sidde helt alene.  
Og  
du ser nogle billeder af dig selv,  
som du lige har taget,  
halvnøjn,  
og nær studerer din krop,  
summer ind forskellige steder,  
tar på din krop,  
begynder at gruble hele veld meget over,  
hvordan den ser ud.  
Ja.  
Pludselig banker det på døren.  
Bum, bum, bum, bum.  
Jeg elsker det hele.  
Lidt lød effekt.  
Hvad sker der så?



Så kommer skarmen.

Nu kommer der en anden end i rummet,

så vil jeg tage tøj på.

Det er pittemanden.

Når, jeg bliver rigtig forskrækket,

så jeg kan ikke lide, når du banker på.

Og hvad gør du så?

Jeg må op og gå hen og gemme mig bag sofaen.

Okay, okay.

Jeg vil gå hen og åbne.

Jeg kalder på, at min kæreste så, at han kan åbne.

Ja, gå hen og åbne.

Okay.

Hvad sker der med de bekymringstanker,

du har haft om din krop i det øjeblik?

De forsvinder.

De forsvinder.

Okay.

Hvem er det,

der styrer den proces?

Er det pittemanden?

Nej, altså på en eller anden måde,

er det jo inden direkte pittemanden,

fordi han forstyrrer mig i tankerækken, ikke?

Man kunne du i princippet godt vælge at blive siddende

og ikke åbne og fortsætte din bekymringsstrøm.

Okay.

Så der er lige valg nede der, hvor der er et valg?

Ja, at jeg vælger at rejse mig op

og gå op og gøre noget endnu.

Nærkeligt.

Og at du vælger at bryde din overtænkning for at forholde dig til,

hvem det er, der banker på døren,

for du kunne jo i princippet godt fortsætte, ikke?

Så vores negative tanker er lidt ligesom

en telefon, der ringer.

Kan vi i princippet godt observere telefonen og lad den ringe?

Selvom vi måske har lyst til at tage den

og tage den og ringer på et højt støj niveau,

kan vi i princippet godt lad den ringe og observere den?

Uden at prøve at skru ned for den,

uden at prøve at lægge på,

eller uden at tage den,

kan vi lad den ringe?

Så mange af os kommer også til at undertrykke vores negativ tanker.

Altså prøve at skubbe dem væk.

Jeg vil ikke tænke på det nu, jeg vil ikke tænke på det nu,

og prøver at neutralisere dem ved at tænke tilsvarende positive tanker, ikke?

Men det er ikke det, man skal gøre.

Jeg kunne spørge, har I prøvet at gøre det selv?

Altså da jeg havde en depression, så prøvede jeg mange sådan nogle tanker til.

Og jeg tror i hvert fald, at jeg synes, at noget af det, der virkede,

men det var ikke nødvendigvis så heldt og kroppsfokuseret,

det var jo generelt bare, at alle de metoder var negativt.

Det kan bruges til alle typer negativt tanker, det her.

Og der øder jeg mig meget i, faktisk, at prøve at forestille mig ting,

jeg godt kunne lide ind i hovedet, når jeg blev virkelig overvældet af negativt ting.

Altså så så er jeg blomstermarker og sådan der babydyr og heste og chokolade og sådan noget ind i hovedet.

Altså prøvede jeg så visuelt, det var ikke derfor jeg stoppede med at være depressiv.

Men jeg vil faktisk sige, at det virkede heller ikke sådan med det vundt,

men det var også bag i 2017.

Og jeg faktisk i den dag, synes jeg, at jeg har blevet rigtig god til at regulere mine tanker.

Hvordan gør du det?

Ja, men at jeg netop, når jeg kan mærke, at noget kommer,

så er på en eller anden måde blevet bedre til at lade være med at tilføje det mere,

hvad de eller hvad jeg synes, at det skal have.

Korrekt.

Og lære at lade det være, eller være med at klø i det.

Hvis vi lige vinder tilbage til lyttern,

så handler det om, at for det første at registrere,

at man begynder at sammenligne og have en negativ tanke om sin egen krop,

og så bagefter lære at være med den tanke uden at blive den tanke,

uden at tale med den uden at, fordi det kan godt være,

det er jo også en form for interaktion at prøve at skubbe en tanke og væk og sige,

jeg må ikke tænke på det, jeg må ikke tænke på det.

Det er ligesom, hvis I forestiller jer, I står ude på noget vand,

og I har den her badbold, som er jeres negativ tanke,

i hendes tilfælde måske, min veninde ser bedre uden mig.

Så kan det være, at hun ikke vil kigge på den tanke, og hvad gør hun så?

Hun siger, gå væk med dig tanke, jeg vil ikke have dig,

så hun tager badbolden, presser den ned under vandoverfladen.

Er hun mere eller mindre opmærksom på badbolden, når hun gør det, tror I?

Mere.

Mere, fordi hun er i fysisk kontakt med den, ikke?

Jo mere vi prøver at tage afstand fra vores tanke og desideret,

enten ved at inaugurere dem eller skubbe dem væk,

jo tættere op på os, kommer de faktisk.

Hvad skal man så gøre?

Lære og engagere sig mindre, i den lære og forstå, at tanke og bare tanke, og føle sig.

Jeg tror også, hvis jeg har gjort mig at sige noget, at først og fremmest, så skal hun jo også flot.

Altså sådan, at du starter ud med at sige, at det er meget almindeligt,

så jeg tror også, at det første man kan sige til sig selv,

det er i hvert fald noget, der har hjulpet mig med mange skamfulde tanker,

er at forstå, at det er meget almindeligt at have den.

Det er ikke flot, på nogen måde, at det ikke er flot.

Og hvad skærer der, når man forstår det,

så er man i stand til at lave at være med og engagere sig mere i dem.

Så er man i stand til at sige, okay, det er jo helt almindeligt,

så jeg behøver ikke at kræse mere i flogheden.

Fordi i hvert fald tit det der med, at når jeg har haft det sådan,

så har det været skamfulde eller flogt.

Og så har man følt sig ualmindelig, at jeg ikke kunne forstå,

hvorfor jeg har haft det sådan.

Og hvad gør man så?

Så har jeg i hvert fald tilaget problematikene og tankerne meget mere opmærksomhed og energi, hvorfor er det der, og hvad skærer der og alt muligt.

Og så begynder du at gruble over det.

Ja, og så aflører det mere, ikke?

Det, jeg synes, jeg er blevet god til i dag, er bare at være sådan,

når man tror, at jeg har sagt til dig på et tidspunkt,

at jeg har trivesignet fint nok i at være i nogle negativ tanker engang mellem,

fordi jeg ikke er bange for dem.

Selvom det er selvfølgelig lidt ubehageligt, så er det bare tanker.

De skal forbi ind i mit hoved, og hvis det lige tager en time eller to eller en halv dag,

eller nogle gange en dag, så må det gøre det.

Men det vigtigste at koncentrere mig mest om, er ikke at flip ud over og have det sådan.

Og så tror jeg altså også, at i stedet for at føle sig flere over det,

fordi det kan vi jo alle tre skal vunde på,

men i hvert fald overhovedet slet ikke behøver,

fordi vi jo alle, alle mennesker sammenligner os med en anden konstant hele tiden,

skal prøve at tale med sine venner om det.

100%.

Fordi så lige så snart man åbner op for den ventil,

og siger, jeg er usikker omkring, når I står der,

og jeg skriver, hvis det går, så står jeg så skarp,

så får man jo ofte tilbage sådan, oh my god,

sådan har jeg det slet ikke.

Jeg kigger bare på dig, og så, eller hvad ved jeg, ikke?

Det kræver jo en viss balance, ikke?

Fordi man kan også komme til at tale for meget om det,

og hvad gør man så?

Jamen så stikker man hånden frem, og så siger man, vi vil være med til at kløbe i mit myldestikke.

Så det er også det, jeg med. Jeg havde på et tidspunkt, en veninde der på et tidspunkt kaldte sig selv den græmme veninde, og det var noget, hun kørte på tit, og lavede sjov med, men det var noget, der hele tiden eksisterede i relationerne, og det fik liv og energi.

Og på den måde blev det jo også et vedvarende problem for hende, fordi den der tanke, hvis vi bruger at sige metaforen, den fik ikke lov til at passe her gennem scen.

Hun fastholde sig selv i den, fordi hun hele tiden havde det frem i relationen.

Også selvom at hun måske jokede med det, jamen så var det jo ikke en joke.

Men jeg tror også start, der er virkelig også forskellen liggere for mig i, er det noget, du joker med,

eller er det noget, du bare er open omkring?

Fordi hvis jeg også hele tiden i talsat mig selv som den tykke veninde, som en løl ting,

så ville det også være ubehageligt.

Det ville jeg ikke, synes jeg var forløsende på nogen måde.

Men altså nu er jeg jo også født to børn,

og vejre meget mere i dagen,

jeg gjorde før mine graviditeter.

Jeg snakker med mine veninde om de der ting.

Og det er bare dejligt, at man ved,

bare nogle lønne,

hvor hinanden er ens følelsesmæssige process omkring,

hvordan man har det, ikke?

Ja, der er selvfølgelig mange vej til Rom, skulle jeg til at sige,

der er kun én korrekt måde at håndtere det på, vil jeg sige.

Men vi kan ikke styre, hvad vi tænker,

men vi har en styring over,

hvilke tanker vi vil give opmærksomhed,

og hvilke vi vil ikke.

Jeg tænker, der må antejre.

Også være nogle positive tanker,

hun har om sin krop,

eller om sig selv.

En gang imellem, som jeg tænker,

hvor meget giver hun det opmærksomhed,

kontra de negativt tanker.

Jeg mener, vi har også en tendens til at fodre de negativt tanker,

og bekræfte os selv i det her negativ selvbillede.  
Også forholde sig lidt kritisk til,  
hvordan hun bruger sine opmærksomhed i det,  
og måske gør sådan nogle tanker om,  
hvad det egentlig er påskønt at vende mig selv.  
Hvad er det, der er vigtigt for hende?  
Lige gør jeg så klar på,  
hvad det er for nogle værdier hun har i virkeligheden,  
og hvordan måler hun sine egen værdi?  
Lige præcis det, der synes jeg, er meget sjov,  
fordi jeg gør det ikke så meget med krop,  
men jeg gør det meget med tøj.  
Og jeg, hvad hedder det, har mange venner,  
jeg synes, jeg er smart ud,  
eller mange venner, hvor jeg synes, at tøjet sidder flot på dem,  
på en måde, jeg vil ønske det, og sidder på mig,  
eller du ved, og sammenligner mig meget,  
og føler næsten, at mennesker, der ser sig ud,  
er mere værd end mig selv.  
Eller jeg har en forstilling om,  
at de kunne da aldrig finde på at lytte til den podcast,  
jeg laver, eller den klove, jeg har skrevet,  
eller fordi de er jo en helt anden slags mennesker,  
der laver en helt anden slags liv,  
og har ikke nogen problemer, som alle også andre almindelige mennesker.  
Og det er ret sjovt, fordi de gange,  
jeg så er blevet bekræftet i,  
lige ved sådan en eller anden SuperSig-division-model,  
der har skrevet til mig for Instagram,  
eller altså en eller anden stor influencer,  
som jeg er fuld lunge, og altså så er det lige ved at være,  
så synes de også, at jeg er nice.  
Og nu i dag, hver gang jeg cykler,  
og kigger på folk på gaden,  
og jeg så nærløse giv det lige ned ham,  
eller hende, eller den, eller de der over,  
altså prøve at sige til mig selv,  
i dag, dine kvaliteter er jo ikke tøj.  
Du ser smart ud på din egen måde, det er fint,  
eller altså du er jo heller ikke en person,  
folk vil definere som en kækset person,  
du gør jo ud frem, men,  
og jeg blev med at sige til mig selv,  
men du behøver ikke at stresse så meget over tøjet,

fordi der er nogle andre ting,  
som er dine varermærker,  
det er du er god til,  
eller det som gør, at du er fed her på jorden,  
og det er ikke, at du lige nu,  
det viser sådan super god til at samtidigt tøj.  
Men det er jo også lige meget,  
fordi det er jo ikke det,  
der er så vigtigt for mig at bringe,  
men jeg ved godt, at man kan ikke sidde stille det 100% med kroppe,  
fordi der kan man jo ikke selv vælge,  
hvad man er god til,  
eller hvordan man tager ud.  
Hvert fald.  
Så tøj er jo også en forlængelse af ens kropp,  
og nogle gange kan man jo ikke gøre så meget ved,  
hvordan tøj sidder på en.  
Så hvilket er også noget,  
at du fokuserer på,  
så der er jo et aspekt,  
at det kan man sige.  
Jeg synes jo, at det er rigtigt,  
at det er dermed ikke at tilægge sin kropp,  
hvad de som en negativ eller en positiv asset,  
til hvem man er.  
Altså, at det bare sådan,  
det her, det er min kropp,  
det er mit hylster,  
der transporterer mig selv rundt her i verden.  
Hvad er det fantastisk?  
Og så ja, så sætter jeg måske ikke ud,  
præcis sådan, som jeg kunne drømme om,  
den gjorde,  
men så er der så meget andet,  
som jeg kan.  
Ja, det er hvert fald det,  
som jeg har fået noget ud af de seneste på år,  
hvor jeg bare sådan,  
hver gang jeg får alle de der tanker om tøj,  
og hvordan I ville ønske at se ud,  
og hvordan I ville ønske at være den smarteste i hele København.  
Så tænker jeg, men det er ikke mig,  
men til gengæld, så er det mig,  
der gør de her ting,

og så få, som du siger, det der med fjernfokus,  
så er det, det her jeg er god til,  
og det er det her, folk synes jeg,  
kan, som er fedt,  
og det er det, jeg selv synes jeg kan,  
og det er jeg synes er sjovt.  
Og så fokuserer jeg på det,  
og det synes jeg selv om,  
det er så basalt, som det jo er.  
Jeg hjælper ret meget,  
og har sat mit modestræs lidt ned,  
på en eller anden måde.  
Du kan se på hjerneskaningerne,  
og du bliver misundlig.  
Lige i det sted i hjernen,  
hvor også moralske overvejelser er.  
Det har et Japan Studio i Følgevidenskab.dk vist.  
Forskningen viste,  
at vi kun oplever misundelse over fra én,  
der har eller er noget bedre i forhold til os selv,  
hvis det er relevant for vores egen situation.  
Altså for eksempel,  
at de færeste ærester er misundelige på dronningen.  
For vi samleriner os ikke med hende.  
Vi har altså større risiko for,  
at misundne mennesker, der ligner os selv,  
og som vi kan spejle os i.  
Forskningen viste også,  
at hvis den person, vi misunder,  
oplever et midderlag,  
så aktiveres vores nødelsecenter i hjernen.  
Den følelse, som forskerne vil kategorisere som skadefrog.  
Misundelse er simpelthen så stærke en følelse i os mennesker,  
at vi kan føle nødelse,  
når det går et andet menneske dårligt.  
Skal vi gå videre til det næste spørgsmål?  
Ja.  
Jeg er en pige på 21 år,  
og har igennem de sidste tre år,  
har haft en tæt relation,  
som har hjulpet mig gennem svære tanker  
og givet mig en kort vej glæde.  
Nemlig min spiseforstyrelse.  
Den har desværret os brandt de fleste broer til venner og veninder.

Jeg tror, at det kan være selvforskyldt.  
Jeg har været egoistisk.  
Jeg isolerede mig, sagde nej til aftaler.  
Måske har jeg ændret mig.  
Har flere venner, som har valgt mig fra på grund af sygdommen,  
som ikke kunne se mig,  
blive mere og mere syg.  
De startede på studie og har fået kærester,  
har rejst til Mexiko og Asien.  
De har dyrket livet og udviklet sig som mennesker.  
Jeg føler mig enormt ensom,  
og er bange for, at det er for sent at få indvende.  
Jeg tror aldrig, at jeg bliver så glad og naiv som jeg var,  
og hvorfor ville nogen være venner med en,  
som er så besværlig og ustabil?  
Ja, du sidder og får torg i øjnene nærmest.  
Jeg har flere relationer inden på livet med spiseforstyrrelser.  
Det har jeg også.  
Det er noget, som er meget alvorligt.  
Og rigtig mange døjer noget også.  
Jeg føler næsten, at jeg er bange.  
Det er sådan nogle her emner,  
jeg kan være lidt bange for at tale om.  
Fordi jeg ikke har nogen...  
Den store farvlighed.  
Så der er jeg i hvert fald rigtig glad for, at du er her.  
Det er i hvert fald også særligt det her spørgsmål,  
som har været grunden,  
så vi tænker, at vi laver lige en krop special med dig,  
hvor vi får din ekspertise på området ind,  
fordi vi er netop...  
Det er jo en sygdom.  
Først og fremst, så vil jeg sige,  
det er enormt vigtigt, at vi kan tale om det faktisk,  
fordi det kan være en af årsagerne til,  
at man måske kan føle, at man står alene i det,  
fordi det bliver et tyst tyst emne,  
og noget, man går lidt på æggeskaller i forhold til at tale om.  
Og med gode intentioner,  
fordi man ikke har lyst til at gøre nogen kigget af det selvfølgelig,  
men rigtig mange har faktisk brug for, at man har en åben samtale om det,  
netop fordi det kan føles så ensomt,  
og den her forkert hedsfølelse og skam kan reagere så meget,  
end i en, når man har en spiseforstyrrelse.



Hun siger også,  
ja, man gider være sammen med sådan en besværlig person,  
som mig er blevet til at bringe sin tid med sådan en,  
som måske kan finde på at aflyse i sidste øjeblik,  
fordi personen ikke kan overskue en potentiel madsituation.  
Så i det, der tænker jeg, er det enormt vigtigt, at hvis man har mod på det,  
selvfølgelig, at man har ressourcer til det, at man tager snakken på forhold,  
og ligesom kan sige, at man har en spiseforstyrrelse,  
og at det kan nogle gange begrænse mig på de måder at prøve,  
og se, om man kan lave en allianse om det,  
uden at det selvfølgelig er et venskab det her,  
det er ikke en eller anden behandler, skulle jeg til at sige.  
Det er også meget vigtigt at stille skab på de grænser, der kan være der.  
Men tale åbent om, hvilke udfordringer man kan have,  
i forhold til det i en potentiel venskabsrelationsen,  
så at man heller ikke skal være bange for, måske at skulle aflyse i sidste øjeblik,  
eller lave en aftale om, okay, jamen, jeg kommer over en set hvad,  
men det kan være, jeg går efter to minutter.  
Jeg tror, at det, jeg synes, der er ret interessant ved det her besked,  
er, at vennerne er faldet fra, fordi de ikke kunne bære at se hende blive mere og mere syg.  
Det er det, hun siger, ikke?  
Og jeg tror, at der må også være en forskel på, når man er syg,  
om det er med en spiseforstyrrelse eller en anden diagnose, en depression,  
som jeg jo kan tale ud fra i hvert fald,  
så er det rigtig svært at være venner med nogen, som i hvert fald ikke selv vil anerkende,  
at de er syge. Nu kender jeg selvfølgelig ikke til vedkommelsituation,  
om det er noget hun har været åben omkring for start, eller om hendes venner har måttet se til,  
og måske har blevet urolig, og ikke har kunne komme igennem til hende,  
og måske har brød at være urolig for dig,  
hvilket min venner også kører med mig,  
hvor jeg flere gange afviser dem med min depression,  
og jeg gider ikke høre på det, og så siger jeg til herne,  
jeg er ikke syg, jeg skal ikke have as hjælp,  
og skubbet dem længere og længere væk.  
Og hvilket jeg i hvert fald også selv har været vidende til med spiseforstyrrelse,  
hvor vi har stået på den anden side og været skat, vi er lidt nervøse.  
Hvad sker der? Du har tapt dig fuldstændig urolig på meget kort tid,  
men hvor der bare er blevet sagt, jeg er ikke syg,  
og det er ubehageligt at I siger, jeg er syg, og lad mig være arktig.  
Og så er det bare rigtig svært at være dem, der er venner,  
fordi lige prøv at se, så ved man ikke, hvem man skal stille op.  
Altså lige præcis med vennskaber og diagnoser,  
som det her, er der bare så mange faldgrupper,  
hvor det kan være meget svært at være den pårørende også.

Det er klart, og det er et aspekt af det,  
jeg synes, man bør tale mere om, det er sådan den her pårørende rolle.  
Hvad stiller man op som pårørende? Hvilken rolle har man i det?  
Og da vil jeg nok anbefale, at man forsøger at blive skarp på som pårørende,  
hvad er det nu, jeg er til den her person?  
Hvad er det nu, jeg er for den her person? Jeg er ven.  
Okay, jeg er ikke behandler, jeg er ikke pædagog eller psykolog,  
eller mor eller far. Jeg er ven.  
Okay, hvordan kan jeg være ven, for den her person?  
Hvordan kan jeg være et afbryk fra behandlingssystemet?  
For eksempel, der minder min ven om, at han eller hun, de er syg.  
Ja, hvordan kan jeg give dem den pause?  
Jeg kommer i hvert fald til at tænke, at hun siger,  
de vil sikkert ikke være venner med mig mere,  
hvorfor skulle de dog være venner med mig?  
Jeg har skubbet dem væk, jeg har været egoistisk, alle de har tænkt.  
Og at hvis de som venner ikke ved, at hun har det sådan,  
så er det også meget muligt at komme tilbage fra.  
Altså, for jeg har også haft venner, som har fået spisvæstjølser,  
og har trukket sig helt vildt, har skubbet mig mega meget væk.  
Og så vil jeg aldrig nogensinde kunne gette, at de pludselig havde det sådan der.  
Så min ud med bare at tanke, hvad sådan er,  
hvis en veninde læser den besked, som du har skrevet til os,  
så ville det jo starte en kontakt igen.  
Altså, sådan ville det i hvert fald være for mig.  
Hvis jeg havde en veninde, som skrev,  
jeg har haft den spisvæstjølse de sidste tre år.  
Jeg har blevet mega mega syg.  
Jeg har brændt så mange bror, for jeg har været en egoistisk ven.  
Jeg har aldrig spurgt ind til dig.  
Jeg har malt afbudt til alt.  
Jeg har ikke selv taget initiativ.  
Og du skal bare vide, det har haft 0% at gøre med,  
at jeg ikke elsker dig, ikke er jeg lyst til at være venner.  
Det er min spisvæstjølse, som har handlede i det her.  
Og jeg vil virkelig gerne prøve sammen,  
om vi ikke kan genopbygge vores relation igen.  
Ja, og det kræver jo et vist overskud at kunne stille sig i den position,  
når man i forvejen har det så svært.  
Når hun siger, hvorfor ville nogen være venner med mig,  
når jeg er så besværlig og ustabil?  
Det er jo ens eget selvvidet, der du går op der, ikke?  
Og det er en meget typisk ting.  
Man kan ikke tænke om sig selv,

når det er, man har en spisvæstjølse,  
og når det er, man måske har aflyst aftaler i sidste år i blikken,  
og har følt sig besværlig.  
Jeg mener, det kan jo også godt være,  
at hun har set sin pårørende blive enormt frustreret på hendes vejne,  
og så tolker hun det, som at hun er besværlig, måske?  
Jeg har i hvert fald lyst til at sige,  
jeg har aldrig haft det sådan med mine venner som afspisvæstjølser,  
at jeg ikke havde lyst til at være venner med dem,  
fordi de var besværlig og ustabil.  
Altså, aldrig.  
Det har aldrig været en tanke, som har strejft mig.  
Og jeg tror, det er de færreste mennesker, der har det sådan.  
Jeg har meget mere haft det sådan her,  
hvordan skal jeg agere i denne her relation?  
Hvad kan jeg gøre? Hvad kan jeg sige? Hvad skal jeg ikke gøre?  
Hvordan kan jeg allerværme skubbe dem væk ved og begynde at blande mig i?  
Og følge mig utestrækkelig, fordi jeg ikke vidste nok om den sygdømme,  
og hvad kunne jeg så egentlig tilade mig?  
Hvad var det bedste måde at være pårørende på?  
Nu ved virkelighed som om, at hende, der har skrevet ind til os i det mindste,  
har anerkendt, at hun er syg.  
Hvilket som i de fleste situationer, når det kommer til diagnoser,  
kan være noget af det allersværeste, tror jeg.  
Altså, at jeg accepterer det eller anerkendt det.  
Det er jo først, når man er der, hvor hun er nu,  
at man rent faktisk kan begynde at arbejde på sine relationer igen,  
hvis de er glædet væk.  
Fordi nu ved hun jo godt selv, at hun er det at stoppe vidte.  
Og så kan jeg ikke forestille mig, at der ikke er nogen,  
der vil være lige som dig, Maria.  
Altså, så vil jeg i hvert fald også selv være sådan,  
okay, hvis du fortæller mig, at du godt selv er klar over,  
at du har en spise på styrrelsen, så har vi i hvert fald et udgangspunkt.  
Så er det ikke en himmelighed eller mig, der føler,  
jeg skør, når jeg kigger på dig og kan se, du er syg.  
Og så gør det i hvert fald nemmere som pårørende, tror jeg,  
og være til stedet i.  
Og samtidig også kunne sige, hvis hun har overskudt til det,  
ligesom at kunne sige, der er de her specifikke situationer,  
hvor det kan være svært for mig at deltage,  
fordi min spise forstyrrelse bliver tricket.  
Men det er også vigtigt for mig, at jeg kan være,  
nu siger jeg bare et navn, at jeg kan være Nikoline.

At jeg ikke behøver, og at jeg ikke er min spise forstyrrelse,  
men at jeg har en spise forstyrrelse,  
og at det er de her specifikke situationer,  
hvor den kan komme til udtryk.

Men at det er også vigtigt, at man ser det her menneske som et menneske,  
og ikke en diagnose.

Det er enormt vigtigt, hvilket måske også kan være noget af det, man kan frygte.  
Og derfor hold det for sig selv, for hvis jeg nu siger,  
det vil de så kunne sikre på mig med de samme øjen igen,  
eller vil de bare sæge en spise forstyrrelse?

Ja, det kan jeg rigtig gode mening.

Det er en meget vigtig point, det også.

Så det er med at blive dehumaniseret.

Men jeg synes i hvert fald, at det virker som om,  
i og med, at hun skriver, så reflekteret til os omkring sin situation,  
og de sidste tre år, hvordan hun har været i de her venskaber,  
og hvad hendes spiseforstyrrelse har gjort ved hende,  
er hun nødt til et punkt, hvor hun måske også er klar til at sige netop det,  
til de her mennesker, som det handler om.

Ikke andet, hvis hun føler det grænseårsredende, og tager den snak,  
så skriv det i en besked, så lave det lille brev,  
og sige, jeg ved, jeg har været sådan her.

Det er simpelthen, fordi jeg har været syg.

Og min drøm er det her for vores relation,  
og jeg vil så gerne det her, og det kan være vildt svært for mig i de her situationer.

Kunne du have lyst til at prøve og sæse igen,  
og se, om vi kunne finde en måde at være i det her venskab på,  
samtidig med, at jeg kæmper mod denne her sygdom?

Det virker i hvert fald, som du har semerer,  
som om, at hun er helt klar til et sted, hvor der er en eller anden form for,  
lyst om ikke andet, og skære en lille smule overskud til at kunne række ud til nogle mennesker,  
og være i mødekommene omkring det, og så sige, det er sådan her,  
det ligger, men jeg valgte stadig rigtig gerne at være venner.

Og så er jeg sikker på, at der nok skal være mennesker,  
som selvfølgelig kan se igennem med, hvad de har synes måtte være ubehageligt,  
eller er blevet kæde af, eller et eller andet, hvis der er svært en stor,  
og siger, at nu har jeg altså brug for jer.

Ja, jeg vil gerne lige til sidst bare lige sige, at hvis der er nogen, der lutter med,  
som kæmper med en spiseforstyrrelse,

vil jeg anbefale, at de rækker ud til foreningens spiseforstyrrelse,  
og selskade,

LMS, ja, spiseforstyrrelse.dk,

hvor der er også samtalegrupper, hvor man kan møde lige sinden,  
og hvor man også kan få noget rådgivning,

## [Transcript] 112 For Venskaber / VENINDETERAPI: JEG SAGDE JA, OG DU SAGDE NEJ

hvis man har brug for det, noget støttør, noget hjælp.

Rigtig godt.

Kratis.

Ja.

Nå, venner, vi er nået til vej, sende i krops edition afsnittet af 112 forvendelskaber.

Men Marko, vi er i hvert fald rigtig glade for, at du ville prøve at hjælpe os igennem, de her og spørgsmål,

og prøve at komme med nogle gode, kvalificerede svar, som forhåbentlig kan hjælpe jer derude.

Tusind tak fordi, at jeg måtte være med til at besvare de her enormt vigtige spørgsmål.

Mmh, og tak fordi, at jeg måtte pille lidt af jeres relation.

Ja, tak. Det var dejligt.

Loms lidt på den, skal du sige.

Ja, men det kommer du tilbage og gøre igen.

Gør gøre.

Gør gøre.

Jo.

Tak for i dag.

Tak for i dag.

Tak for i dag.

Hvis du har et vinskæbsspørgsmål, 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 Jensen.

Og mit navn er Ida Sofia.

Du har lyttet til 112 for vinskaber.

Vi lyttes fed.

Tak for i dag.