

## [Transcript] 112 For Venskaber / VENINDETERAPI: SYNES DU, JEG ER DOVEN?

Podcasten er sponsoreret af Telia.

Hos Telia finder du mobiler og internetløsninger,  
der gør det nemmere for dig at holde forbindelsen til dine gamle venner  
og skære kontakt til nye Telia til jeres måde at pleje venskæber på.  
Du lytter til en podcast fra 24.07.

Jeg rager ham så i dag, at han synes, jeg er dårlig.

Og nu har jeg godt spørg dig, om du også synes, at jeg er dårlig.

Det er det, jeg har sagt til dig for.

Er det tvivl om, hvad jeg synes?

Ser du også, at jeg er dårlig?

Jeg vil betage, at jeg er dårlig. Det hører dig.

Hvor kan jeg dog ud af det?

Kærester kommer at gå.

Venskæber består.

Der er 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 venskæber 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.

Venskæber, jeg drømmer om, bliver endnu tættere.

Og vendefalskelser i folk, der endnu ikke ved,  
at de en dag skal være min ven.

Derfor har vi lavet denne her podcast.

En slags venskæbsambulance.

Hvor vi hver uge vil hjælpe dig med dine venskaber.

Og måske forhåbentlig sæt blive venner undervejs.

Mit navn er Ida Sofia.

Mit navn er Maria Jensen.

Du lytter til 112 for venskaber.

Velkommen til!

Velkommen til 112 for venskaber.

Hvor jeg i dag har en medvær, der har en stemme.

Ja?

Først og fremens!

Hej hej!

Hej hej hej!

Hej hej hej hej hej!

Det er sådan.

Og udover, at du har en stemme...

Så er du også nomineret til en pris?

Det er forvildt.

## [Transcript] 112 For Venskaber / VENINDETERAPI: SYNES DU, JEG ER DOVEN?

Det er K-prisen.

Det er dig en gang hed solo awards, som i mange år har skulle udskiftes.

Så det er jeg glad for.

Jeg synes godt, at jeg har været lidt afdanket i lang tid.

Nu er det blevet et woke moderne event.

Præcis.

Og derfor er du nomineret.

Lige præcis.

Det er ikke Lars Hjorts høj længere.

Jeg ved ikke, om han har været nomineret.

Men ikke et undord om Lars Hjorts høj udover det.

Men hvad er det, du er nomineret i for en kategori?

Jeg gør også godt lige, at vi siger mig.

Det er 112 for Knus, det er jeg der.

Men det er sgu da dig.

Ja, og alle gæsterne.

Og mig så også.

Lige præcis.

Det var da dejligt.

Jeg var aldrig prøvet at vinde noget.

Ej.

Ej, hvordan fik jeg det lige lueren drepte over for mig der?

Så kan vi ikke lige tale om det, i stedet for glæden ved, at du er nomineret til noget.

112 for Venskab er nomineret næste år.

Kan vi ikke kalde den?

Er der redan nu?

Jo.

For årets lyd, så er jeg op mod nogle virkelig fantastiske podcast.

Altså nogle af de helt store mastodanter.

Det er et vildt felt.

Jeg er meget bæret over at være en del af det felt.

Det synes jeg er for vildt.

Og det skal vi ikke snakke om i 100 år.

Men hvis man har lyst til at stemme, så kan man jo gøre det.

Du har et link i dine bio.

Det har jeg faktisk, ja.

Den hedder bare ekoprisen.dk

Til at gå ind og stemme.

Jeg vil gerne være hende der vinder med hende, der vinder prisen.

Men noget der er fedt, det er, at jeg begyndte at træning.

Jeg har trænet to gange nu.

Dejligt.

Ja.

Og det er en stor ting.

Fordi jeg døler, at min krop er noget 100 år gammel.  
Alle ledger und, og min knæ siger,  
knæk knæk når jeg går og har været overbelastet  
af alle de her graviditeter.  
Og alt har været sindssygt.  
Men nu er jeg begyndt at træning.  
Det er meget tidligt.  
Det er meget tidligt.  
Jeg skal op sådan en klikken lidt i seks om morgenen.  
Det får jeg.  
Og jeg har det virkelig sådan, at den eneste grund til,  
at det er muligt, det er fordi,  
at jeg ved, at jeg så slipper for at stå for morgenerne  
med blæskift.  
Jeg er fordi, det er jo sådan lidt en fabrik om morgenen.  
Så jeg ved, hvis jeg kommer ud nu til træning,  
så springer jeg lige helt etter over.  
Og så ser man, at vi om eftermiddag,  
når det er mega hyggeligt,  
at vi skal i leje og spise aftenens måde og sådan noget.  
Men jeg har været virkelig bange for at sku dig hen  
til træning, fordi jeg har hørt fra alle,  
at denne her træner, som jeg har startet højs,  
skulle være den hårde træner overhovedet.  
Altså hver gang jeg ser hende tagget på stories,  
så står der sådan noget Danmarks hårde træner.  
Og hun er kæmptet som Danmarks hårde træner.  
Der står sådan, så skriver folk sådan i stories,  
hun er Danmarks hårde træner,  
hun er total no budget,  
og jeg har hørt sådan noget med,  
at hun skruer op for løben,  
mens man står på en bombe og bliver ved med at skru højere op,  
fordi hun er snær.  
Du kan løbe hårdige, og flere vægte på,  
og det er jo snyder kun dig selv,  
og folk beskriver det som snær, så skal jeg ned  
og blive saget midt over.  
Der er ingen kære mor her,  
og jeg kan jo godt lide en kære mor.  
Og jeg har meldt mig på det her hold,  
fordi min veninder går der,  
og jeg gerne vil have noget motivation i,  
for i får man noget social samvær med dem.

Der er enten som social samvær,  
mens man står og bliver råd.  
Nej, men så har jeg ligesom tænkt,  
så kunne vi jo hyggeligt,  
bag efter lige gå ned i bæren,  
og købe noget lækkert.  
Nå, så har jeg gået været lidt nervøs over det.  
Så tog jeg en chance,  
og så skrev jeg inden.  
Meget typisk dig i det her.  
Så skrev jeg inden.  
Inden træning starter, så skrev jeg til hende mere træner.  
Så skrev jeg, hej,  
jeg glæder mig rigtig meget til at komme i gang.  
Jeg ville bare lige vende nogle tanker,  
jeg har haft med dig.  
Min krop er jo virkelig skrøblig lige nu,  
og jeg kan mærke,  
jeg bliver lidt engslim om det der med at sku ned,  
og sæves midt over,  
og nå brudsjættige energi,  
og jeg er en lille smule antiautotab person.  
Jeg er godt blevet lidt provkeret,  
og lidt demotiveret af,  
at folk siger, at jeg er snyder,  
eller at jeg ikke gør det godt nok,  
når jeg føler, at jeg faktisk gør det godt nok.  
Og så vil jeg være bange for,  
at jeg vil gå derfra mere med sådan en  
fuck dig af fuck det her.  
Jeg kommer aldrig tilbage.  
Energien, jeg vil gå over og tage den tungeste vægt,  
hvis jeg kender mig selv ret.  
Jeg føler, jeg er måske sådan lidt mere en gulderåd,  
end en piskpige,  
og det vil være dejligt lige at blive bare lidt anerkendt  
for, at jeg også er dig.  
Nunner, at det er så tidligt om morgenen,  
og jeg har faktisk stået meget tidligt op for hovedet at være dig,  
og at det handler lidt mere om at være dig,  
end hvor tung vægt man løfter.  
Du ved jo selvfølgelig godt, hvad træner han svaret?  
Men hvad tror du egentlig træner han tænkte,  
når du ikke er den der besked?

Ej, helt ærligt, prøv lige at svare mig på det.  
Hold dig op, kommer dig ned en tæt i det op.  
Det der så sker, det er at hun skal være en rigtig sød mail tilbage,  
og hun er også sådan her,  
men prøv at høre, det giver mening,  
der er forskellige ting, der fungerer først,  
og der er nogen, der bliver mega motiverede af,  
der står i en aeroportmænd i hovedet,  
og der er nogen, der ikke gør,  
men jeg vil prester til dit yderste,  
men jeg er også rigtig god til at se på folk,  
hvor meget de egentlig kan tage,  
og det er klart, at hvis du starter på et helt lavt niveau,  
så er det jo ikke fordi, jeg går over aeroport,  
at du skal tage 100 kilo.  
Og så var jeg sådan her, det er jeg rigtig glade for, tak tak.  
Nå, så starter jeg til træning,  
og nu kan jeg simpelthen bare fortælle dig,  
at jeg er den eneste på hovedet, der får ros.  
Nu tænker jeg jo over, hver gang jeg får ros,  
hvorfor det er at få ros.  
Jeg har fået at vide, mange gange nu,  
jeg er stærkere end jeg tror,  
jeg er meget bedre for, jeg tror,  
jeg klarer det så godt.  
Hver gang vi står på løbepøngersonsnær,  
så er Danmaria godt glad,  
og så siger hun til de andre snær,  
du skal skru højere op,  
er der noget galt med løbepøngersiden,  
de bliver ved med at sætte lave hastigheder på,  
og skru op, skru op, skru op,  
og til mig er hun snær godt glad, bare at blive ved.  
Er der nogen, der er blevet sur på dig,  
eller de andre?  
Nej, men det, der begyndte at overveje nu,  
fordi nu har jeg det jo sådan her,  
snart så bliver det da tydeligt for en vær,  
at der foregår en form for forskelsbehandling her,  
og folk vil da begynde at spekulere i,  
hvad jeg har kørende med trænen.  
Altså hvis jeg havde stået på et løbepøgn,  
hvor der kom i fremmede kvinden over,  
og ropper ind i hovedet før kl. 8. om morgenen,

og så bagefter stå og sagde til dig,  
at du var rigtig dygtig, så tror jeg,  
jeg var blevet rigtig meget.  
Ja, nu tænker jeg,  
jeg skal jeg sådan lige i pauserne,  
viske til de andre, at jeg har skrevet en mail,  
og bedt om at få ros.  
Så de ved, hvad der foregår her.  
Du kunne måske godt stille dig op inden næste træning,  
ind i går i gang, så bare lige slå på glaset.  
Jeg vil gerne undskylde,  
men jeg har en meget følelsomt sjælp,  
der kun kan lide ros og gulderødder,  
så jeg har bedt om at sære behandling her beholdet.  
Jeg er jo stadig spillelse om,  
om det er fældst ros,  
eller om det er et meget vildt tilfælde,  
at jeg er den bedste beholdet.  
Er du da selv et sæt hvor du tænker,  
at du er stærkere end du tror?  
Ja.  
Jeg tror mere og mere på,  
jo mere og hun siger det,  
at det er et tilfælde,  
at jeg også skrev den mail der,  
og jeg kommer derned.  
Det er det allervægtigste,  
der kommer i mit livsform,  
som hun har løbet mig.  
Det glæder jeg mig til at blive.  
Og se.  
You go, go.  
You go, go.  
Det var faktisk bare det, jeg ville sige.  
Du skal bare i dit livsform,  
og jeg ser her ud siden,  
lige næn og heper,  
og spiser meget sparer.  
I dag,  
der skal vi lave et særhåssnit  
af 100-tollet forvendelskaber,  
fordi vi har inviteret vores husekspert,  
Marco Pugaterre,  
ind i studiet med os.

Han kommer lige om et øjeblik,  
og så skal vi simpelthen,  
vi skal have tro ting.  
Vi skal få det første løse  
tre forskellige af jeres,  
altså jer, der lytter med os,  
spørgsmål.  
Og så skal vi også løse mit dilemma.  
Og så skal vi nemlig snakke om noget  
i vores relation,  
udover at være psykotærpøvet.  
Og så er han også i gang med at uddanne sig  
til parterpøvet.  
Og så er der sikkert mange,  
der tænker, det er romantiske relationer,  
men det behøver det faktisk ikke at være.  
Det er bare to mennesker,  
som har nogle udfordringer,  
de gerne vil løse.  
Og han er allerede begyndt at tage  
klienter ind som en del af sin uddannelse,  
hvor han skal øve sig.  
Og vi bliver de prøve kaniner i dag  
for åbne mikrofon,  
fordi vi skal lige snakke lidt om vores forhold,  
fordi der er en lille smule.  
Du har sået min følelse uden du vidste.  
Yes.  
Præcis.  
Og det skal vi snakke om,  
og det skal Marco prøve at hjælpe os med at løse.  
Så vi kommer videre på en god måde,  
hvor der ikke er noget end under guldseppet.  
Så han er kommet for at både hjælpe os,  
og så bagefter at hjælpe med jeres spørgsmål.  
Og...  
Deres kom i gang.  
Skal vi ikke gøre det?  
Jo.  
Vi er tilbage,  
og den i gang,  
med en gest i studiet.  
Det er første gang i 112 forvendelskaber,  
og sidstøj.

Vi laver et servesnit med vores yndlingseksperter,  
Marco Pugatera.  
Velkommen til dig.  
Tak fordi jeg måtte komme.  
Nej, men vi har glædet os så meget.  
Det har jeg godt nok også.  
Du er psykotærpøvet,  
ekspert i relationer her i programmet.  
Du har en kandidat i pædagogisk psykologi,  
og så er du i gang med at uddanne dig til parterapøvet.  
Yes.  
Som vi også lige nævnte for, kan være alle par,  
både romantiske, men også venner.  
Det er sødningsfulde relationer.  
Ja.  
Og indtil videre så kender jeg, der lærer dig med.  
Jo, bare Marco, som denne her troværdighedens stemme,  
der kommer ind helt til sidste i programmet,  
og lige siger nogle meget klogere,  
og drøser lidt fagligt stjernestøv ud over  
alt den sløder for en slaget i,  
der jeg har fyrret af den sidste time.  
Så vi synes, det var på sin plads,  
at man også lige for lov at lære dig  
lidt bedre at kende.  
Og jeg glæder mig også til at lære,  
at jeg er bedre at kende.  
Ja.  
Fordi det skal du jo faktisk.  
Fordi det første, vi skal,  
det er en lille Partier P-session for Ida og jeg.  
For jeg kom til helt ubevist at gøre Ida ked af det  
i sidste afsnit.  
Du griner.  
Hvis man spoler tilbage.  
Hvis man spoler tilbage i afsnittet  
og finder det øjeblik, hvor jeg gør Ida ked af det,  
så vil I høre et højt grin.  
Og så får jeg først og vide langt senere,  
at hun faktisk er blevet ked af det.  
Men jeg tænker, det kan du selv beskrive.  
Min personlighed er, så opdager jeg først,  
jeg er blevet ked af det bag efter.  
Så jeg siger, der er fucking fed Joker,



så kan jeg bare hjem og tage sådan,  
hvad mener hun egentlig?  
Eller hvad mener de alle sig om?  
Eller hvad skete der?  
Sådan er jeg bare,  
jeg kan bare sige, at sidst, så tror jeg,  
det der skete var.  
Jeg har faktisk skrevet det lidt ned.  
Så måske det nemmere, jeg bare læser det op,  
fordi så kunne jeg ikke ud af alle mulige sidevej.  
Jeg har skrevet sådan her.  
Jeg følte mig meget misforstået sidst.  
Og jeg tror, hvis jeg skal være ærlig,  
at da Marie skulle fortælle noget,  
hun var med sundt lige på, på mig,  
så kunne jeg i mit stille sind håbet,  
hun ville sige noget,  
jeg på en måde selv havde skabt,  
eller var herovre,  
eller i det mindste bare selv var glad for.  
Fordi da Marie så siger,  
at det er mit liv,  
og at jeg kan være lille,  
og at jeg kan blive passet på,  
og at jeg har tid til at gå og tænke over ting,  
så tror jeg bare først,  
jeg tænker sygt, købt,  
og jeg kan godt forstå det der med,  
at man godt vil være lille,  
og blive passet på os,  
og sådan noget.  
Men så gik jeg hjem,  
og så tænkte jeg,  
men jeg hader alt den her tid.  
Og jeg trives i,  
og er det virkelig det eneste,  
hvem man kan misunne,  
en situation,  
jeg engang selv har sat mig i.  
Og så tænkte jeg,  
at jeg er nok lidt i en usikkerhed,  
som jeg har,  
og som jeg på en eller anden måde  
blevet påduttet hele mit liv,

som også passer lidt ind i helt den her  
dornskabsting,  
vi talte om.  
Fordi at jeg generelt føler,  
at der er et nartiv om mig,  
som en lidt dormen person,  
eller en juskud person,  
eller en person,  
som ikke har så godt overblik,  
og styr på det hele,  
som jo egentlig er lidt børnet,  
og passer ind i det der med at være den lille,  
men som også er noget,  
jeg tit har fået vidt,  
er irriterende og generende,  
og provkerende for den sags skyld,  
og som jeg har skulle lave om på altid,  
så føler jeg mig lige pludselig misforstået,  
og så går jeg hjem med det,  
og så bliver jeg ked af det.  
Og det der så sker,  
er at jeg søger trøst,  
jeg kommer hjem i min trykke,  
fagn hos min kæreste,  
og tænker,  
nu skal han lige fortælle mig,  
at tingene ikke er sådan,  
som jeg tror de er.  
Jeg har optaget det,  
det lyder sådan her.  
Men jeg føler, jeg har optaget det til dig for.  
Hvis du, er det tvivl om mig, jeg synes?  
Ser du også, at jeg er dårlig?  
Hvor jeg synes faktisk ikke,  
at jeg er en dårlig person?  
Nej, men det tror jeg,  
det er noget, du kigger på det.  
Der er nogle ting,  
hvor jeg vil betegne det,  
som at være dårlig,  
og måske mere,  
hvad jeg synes kunne.  
Og det synes jeg,  
er mange ting, du er med.

Og det vil jeg,  
jeg vil betegne det,  
som at være dårlig,  
for hvis jeg selv ikke,  
hvis jeg nu tænker på,  
hvis jeg selv ikke liker,  
at gøre ting,  
som du gør altid,  
så er det fordi,  
jeg er dårlig.  
Jeg føler,  
det er jo mange ting,  
det er mest noget med at bruge.  
Og jeg er brug for det.  
Nej, men det er mange ting,  
men det er mest,  
det er helt andet der,  
noget med at bruge op på en måde,  
for der er hørst orden på ting.  
For eksempel, når du,  
laver mad eller laver et land,  
så kaster du bare noget,  
tingene, der skal i vasken,  
og så lægger du bare der,  
så den får bare lige gårlig,  
smid i skrælsbanen.  
Eller hvis skrælsbanen er fyldt,  
så stopper du den,  
stopper du den fuldstændig op,  
så mængere kan løbe den op,  
fordi du ikke lige gider tage den op,  
og så sætte den i posi.  
Og sådan nogle ting,  
det vil jeg betegne,  
når jeg er dårlig,  
og man ikke lige gider sådan nogle ting.  
Så du synes,  
jeg er en dårlig person?  
Det er i hvert fald sådan nogle ting,  
jeg synes, det er det.  
Hvor kan du bruge det inden?  
Der er længere flere ting,  
end bare de ting.  
Du ved,

jeg vil bare kalde dig et huskehoved.  
Nå,  
jeg ved godt,  
at min kæreste har det sådan med mig.  
Jeg ved godt,  
at Simon,  
han synes,  
at jeg er hjemme,  
der er et huskehoved,  
men det er med,  
at han lige pludselig også begynder  
at tænke lidt ind i den.  
Ja,  
du er dårlig.  
Så føler jeg mig,  
på en eller anden måde,  
misforstået i min kærene.  
Jeg tror nogle gange,  
at det kan være svært at forstå,  
for folk,  
der ikke kæmper på samme måde,  
som jeg egentlig vil sige,  
at jeg gør,  
som jeg tror,  
mange andre mennesker også gør,  
for at oprettholde strukturer  
i sin hverdag.  
Og jeg gør mig sindssygt udenrig,  
med at prøve at røde op efter mig selv.  
Jeg føler,  
at det tager bare længere tid for mig,  
det er svære.  
Og fordi der er dårskab,  
og det er med at være den lille person,  
komme på tale,  
så kom jeg bare til at lægge det hele sammen med,  
den der følelse,  
jeg har haft himmeldyver af,  
og følge mig lidt forkert,  
fordi jeg ikke har haft styr på tingene,  
og hele det,  
der er narrative omkring,  
at være et huskehoved,  
så blev det bare meget,

meget overtænget i mit hoved,  
og så blev jeg ked af det.  
Så hvis Maria ser mig sådan,  
og hvis min kæreste ser mig sådan,  
så er det jo også,  
resten af verden ser mig,  
og det er ikke sådan,  
jeg tænker så mange ting,  
men først tænker jeg bare lige at høre Marco,  
hvad du tænker.  
Nej, altså jeg tænker mange ting,  
og det bliver også sagt rigtig mange ting,  
og det virker også som om,  
at du er meget selvreflexiv,  
du er allerede bevidst,  
om rigtig mange ting,  
synes jeg,  
men jeg kan godt blive lidt nysgerrig på,  
at du føler dig misforstået,  
i din kærne.  
Jeg tror bare,  
at for helved,  
hvem ser mig overhovedet,  
hvis ikke du gør det.  
Lige når jeg kan,  
hvem ser mig.  
Og det er også netop det,  
der trækker mig,  
hvor det bliver rigtig,  
nu bliver jeg lidt spæsig,  
men hvis ikke,  
at Maria ser mig,  
eller Simon ser mig,  
som den,  
jeg tror jeg er,  
er det så fordi,  
at jeg ikke ved,  
hvem jeg selv er,  
men at alle andre har svaret på,  
hvem jeg er.  
Det er rigtig god mening,  
fordi det er jo relateret enormt meget  
til identitet,  
og hvordan vi skaber vores identitet,

hvordan vi bliver til,  
igennem andres øjne nogle gange også,  
og hvordan det nogle gange,  
kan clashe med,  
hvordan vi opfatter os selv.  
Måden jeg sætter på er,  
du sætter sig selv på én måde,  
og får pludselig et andet ligt på dig.  
Og der i opstår dig en identitets konflikt.  
Ja, det er nok meget rigtigt.  
Og i virkeligheden er det jo ikke en måde,  
jeg ikke ser mig selv på,  
fordi det er jo egentlig noget,  
jeg har fået at vide hele mit liv,  
men noget, jeg prøver at komme ud af,  
fordi jeg,  
efter jeg er blevet voksen,  
har fået nogle flere redskaber til at være sådan,  
men det er ikke, altså ikke mig,  
der forkærer de verden,  
fordi jeg gør ting i et andet tempo.  
Og så er der jo også,  
altså det der med,  
hvad vi forbinder med forskellige predikater,  
nogle forbinder dårenskab med en ting,  
mens andre forbinder det med en anden ting.  
Jeg har følt også,  
jeg har haft perioder i mit liv,  
hvor jeg har været dåren,  
fordi jeg har haft tid til det,  
og fordi jeg har været,  
bare været sådan,  
det gør ikke noget,  
om det her skal i dag eller i morgen.  
Altså det betyder ikke noget,  
men det viser, det er noget dårligt,  
det forbinder jeg bare med dårenskab.  
Dåren, det er jo virkelig sådan,  
kan I huske Dårne Robot,  
altså han var for hårt af hele samfundet,  
fordi han var dårne,  
og nægtede,  
samfundet, nordmå og regler.  
Hvis det nu har været dårne Robot,

der havde sagt,  
så har han nok mere været sådan der,  
Fed Bro,  
du ser mig fordi sådan,  
du ser det som noget artigistisk.  
Men måske er det jo netop,  
de briller, du ser,  
over og igennem.  
Måske sammenlig,  
du netop meder sådan en,  
som dårne Robot.  
Men noget,  
jeg synes,  
der er virkelig interessant at se,  
det er,  
hvordan I forsøger at tunge,  
lidt ind på hinanden,  
og det er jo også noget,  
at de her misforståelse kan.  
Det er jo ikke,  
nødvendigvis negativt.  
De er faktisk ret vigtige,  
fordi vi kan ikke unge gå,  
vi er jo forskellige alle sammen,  
så vi kan ikke unge gå  
at have nogle genudlingspunkter,  
nogle konflikter.  
Og der er noget rigtigt vigtigt,  
der henter i de der konflikter,  
fordi det er sådan,  
vi også,  
potentielt,  
kan komme til dig på hinanden,  
hvis vi kan bruge dem til,  
at få en bedre forståelse for hinanden.  
Giver det mening?  
Ja.  
Det der i hvert fald,  
når I det siger de ting,  
som du føler omkring det,  
så det der i hvert fald står frem,  
er,  
nogle jernemæssige forskelle,  
der gør,

at du siger,  
du skal bruge fem gange så meget energi,  
som Simon i hvert fald skal,  
for at gøre de samme ting som ham.  
Og det er jo fedt,  
fordi,  
at så kan jeg jo se,  
der er meget mere gennem de der eget blik,  
og dermed jo også,  
altså,  
bare lære dig bedre at kende.  
Men er det ikke også rigtig meget?  
Der er vel også mange forskellige måder,  
ens hoved kan være på.  
Man har vel alle samme forskellige behov,  
at være i verden på?  
Altså, forstår du hvad man mener?  
Absolut.  
Vi alle samme er skruet forskellig sammen,  
eller hvad man skal se.  
Jo, helt sikkert,  
men det, der kan afgøre,  
om man kommer til dig på hinanden via konflikten,  
det er om følelserne,  
de kommer til at udtrykkes på en reaktiv måde.  
Du, du, du.  
Eller om man tør at være sårbar,  
og skrald skjoldet af at se,  
okay, hvad er det, der ligger,  
indenunder det her, ikke?  
Indenunder min vrede.  
Indenunder min bebrejdende vrede.  
Hvad er det, der ligger og ulmer der?  
Ja.  
Og hvis vi kan tale om nogle af de ting,  
så kan vi på en eller anden måde  
komme til dig på hinanden.  
Vi ved at være sårbar, ikke?  
Ja.  
Hvad hedder det?  
Men det er også meget vigtigt at sige,  
at det er jo et eksempel på,  
hvordan vores identitet på en eller anden måde  
kan ende med at være til forhandling



mellem mennesker, ikke?  
Og nogle gange kan vi jo også lære,  
lære noget nyt om os selv,  
hvis vi på en eller anden måde  
kan tage imod det med åbne armer,  
og det kræver et stort menneske nogle gange, ikke?  
Særligt, hvis det er noget, man ikke er vant til at høre,  
eller hvis det er noget, man bare ikke brøder så om at høre.  
Ja, lige til det, du sagde omkring,  
at ens identitet bliver kommet til forhandling,  
at det synes jeg er et vildt spændende begreb  
og det er helt sikkert noget,  
vi også kan dykke meget mere  
ind i på et andet tidspunkt.  
Men det ramte mig virkelig,  
fordi det kan jeg bare rigtig godt forstå  
at blive sovede over,  
for jeg kender totalt følelsen over  
og for at vide igen og igen,  
at jeg er et eller andet,  
som jeg ikke føler, at jeg er.  
Lige præcis.  
Og det er bare den værste følelse.  
Det har jeg jo virkelig ikke lyst til,  
at du skal sidde med.  
Og jeg kender i hvert fald også godt følelsen af,  
virkelig godt i serssen,  
under graviditeter og PMS  
og alt muligt forskellige situationer i mit liv,  
kassesover,  
alt muligt, hvor jeg har været skrøblich  
på den ene eller den anden måde,  
og lægge en hel dag  
og prøve at tage mig sammen,  
til at lave det her opkald,  
eller hvad det nu kan være,  
og der har jeg heller ikke forbundet det  
med dovnskab,  
der er jeg forbundet med mit sind  
og min krop,  
om standighederne omkring mig,  
og alt muligt.  
Og noget, der kan afgøre,  
hvem vi begår os med,

det er, om de mennesker vi begår os med,  
om vi kan skabe en sammenhængende fortælling om mig selv  
i mødet med alle de mennesker.  
Gennem meningen.  
Holder jeg uddyp.  
Så du sammen med nogen,  
som hele tiden ser dig på en anden måde,  
inducerer dig selv,  
så bliver det svært at skabe en sammenhængende fortælling om dig selv,  
fordi det bruger med din fortælling om dig selv hele tiden.  
Hvis man har et narrative ind i hovedet om,  
hvem man er, eller en selvopfattelse af,  
hvem man er i verden.  
Og lad os sige,  
at jeg går rundt og synes,  
jeg er ikke dåren,  
og slet ikke spegne mig i det,  
og jeg er sammen med dig hver dag,  
og du bliver ved med at sige,  
du er også så dåren.  
Og jeg går hjem til min kæreste,  
der siger, du er også så fucking dåren.  
Og jeg tror på mit arbejde,  
og der er nogen, der siger,  
nu har du ikke gjort det igen, du er så dåren.  
Så mister jeg ideen om,  
hvem jeg selv er,  
og kan ikke lave den der sammenhængende fortælling om.  
Jeg er en person, der går på arbejde,  
og er sammen med min venner, og er der hjem med min kæreste,  
og bare sørger for, at der er styr på sagerne,  
fordi det er sådan,  
jeg er i verden.  
Hvis der hele tiden er nogen,  
der fortæller mig,  
at det er ikke sådan.  
Men ja, hvis vi hele tiden  
står et sted,  
hvor vi ikke bruger os om,  
den, vi bliver til,  
i relationen med den anden,  
så kan det blive svært.  
Men der er vi ikke.  
Nej.

Det lyder ikke sådan.  
Tak fordi du vil dele det.  
Ja, tak fordi du vil lytte.  
Ja, det tager vi næste også nyt.  
Nej, nej.  
Vi skal i gang med at svare på jeres spørgsmål  
og prøve at hjælpe.  
Nogle af jer, der lytter med,  
med jeres venskabsproblematikker,  
og vi har jo kønne de faglige hjælp  
med her i studiet,  
Marco Pogatera,  
vores dejlige ekspert i relationer.  
Jeg tænker, at vi egentlig bare skal komme i gang.  
Skal vi ikke gøre det?  
Jo.  
Hvad gør man, hvis ens bedste vininde  
får en ny kæreste,  
og pludselig kalder alle brune mennesker  
for abekætte?  
Slår man op med vininden,  
eller skal man kunne rumme det i venskabet?  
Jeg har meget, meget svært ved det.  
Det er noget af et dilemma.  
Ja.  
Det lyder som om, at lyttern i hvert fald  
er ikke clints med nogle værdier  
i den her relation.  
Ikke sine egne værdier.  
Der er et eller andet, der ikke stemmer over ens her,  
fordi hun beskriver,  
at hun ikke bryder sig om måde,  
hun taler på, ikke?  
Men hun er i tvivl om, hvad Finland gør hun med det.  
Der er jo mange muligheder.  
Det er jo klart, at det, det repræsenterer.  
Det er jo ikke bare en græmsætning  
om nogle mennesker.  
Det er hele det værdigrundlag,  
som det repræsenterer,  
altså rasisme.  
I bøndergrund, ikke?  
Ja, der er jo også et mere i det,  
fordi er hun så,

har hun også udviklet en anden politisk holdning til brune mennesker, for eksempel. Altså går hun rundt og synes, at det er sjovt at kalde brune mennesker for abekatte. Begynder hun også at være rasistisk i sin tankegang og i sit andet språk over sin holdning og til samfundet og sådan nogle ting. Og har de snakket om det? Har hun ægtet at stoppe med det, for eksempel? Ja. Fordi begyndte du, eller du, Marco, at kalde brune mennesker for abekatte og jeg sagde sådan, undskyld, det synes jeg, at du skal lavere mig lige nu. Det var da mødbydelige ting at gå og sige, at du er rasist eller hvad sker der. Og i sig var sådan der, ups, undskyld, undsvagt min kærestegros sier det hele tiden, at det skal jeg selvfølgelig ikke. Det, der er rigtig svært ved det, det er jo netop de værdier, det repræsenterer. Fordi man så tænker, det er jo ned til, okay, men hvad er det for et menneskesyn, du har? Hvordan ser du på andre mennesker? Ser du andre mennesker, som lige? Ser du folk, som lige meget hver? Det er jo helt ned til sådan, de fuldstændige, sådan grundlæggende, ideologiske holdninger, som på en eller anden måde bliver nødt til at være sådan nogle lønne på linje, for at man kan have en god relation. Så jeg tror, jeg vil helt klart ikke kunne fortsætte med at være bedste veninder, hvis det her fortsætter. Jeg vil godt kunne tilgiv det, hvis der var en, der fortrøvede det, og en, der forstod, at det ikke var sådan det skulle være, hvis man kunne have en snak om det. Men hvad vil I gøre? Jeg vil i hvert fald fornøje på, og jeg tror, jeg er ret hurtigt, jeg vil tage snakken, jeg vil være sådan der, hallo, du, hvad er det, du går og siger, det gider jeg ikke, at være sjok jo.

Altså, hvad betyder det, hvorfor siger du det?  
Og så vil jeg meget hurtigt prøve at forstå,  
hvor hun kom fra, hvad der er ligesom nødt til grund for det,  
jeg ikke mærker til, om hun så stoppede med det igen.  
Og ellers så tror jeg, jeg skulle ret hurtigt,  
at hun ikke hvert fald skulle være min bedste venner,  
jeg ville selvfølgelig være ked af det.  
Jeg ville ikke kunne være venner med en,  
der var åbenlyst rasistisk,  
altså ellers rasistisk ikke åbenlyst egentlig.  
Det kan jeg bare ikke komme, hvor vi var.  
Og der kommer dine værdier jo tydeligt til udtryk, ikke?  
Jeg har prøvet det før.  
Har du det?

Ja.  
Hvor der var nogen, der sagde endnu året.  
Og i stedet for at være meget reaktiv,  
så prøver jeg så vidt muligt,  
særligt hvis det er en person, jeg holder af,  
og siger, hva' hvad det lige du sagde der,  
det synes jeg faktisk ikke er okay.  
Fordi problemet er, at hvis man går for hårdt til de personer,  
ikke fordi de ikke i går så infatjener det,  
men det kan være svært at få noget konstruktivt ud af det.  
Svært at få en forståelse for, hvad det handler om,  
fordi de måske kan blive enormt defensiv,  
hvis man går direkte i kød på dem.  
Jeg synes til hver en tid, man skal sige fra.  
Men jeg kan i hvert fald huske,  
at jeg sagde fra på en stille og rolig måde,  
og der kom faktisk en ret god samtale ud af det,  
hvor personen til sidst godt kunne forstå,  
at det egentlig ikke var okay.  
Men jeg tror, hvis jeg havde gået mere aggressivt til værks,  
så tror jeg bare, at vi havde stået i hver,  
vores skyttegraver og kastet.  
Hun siger jo det her med, at det efter,  
hun har fået en ny kæreste.  
Jeg tænkte bare sådan, om du kunne prøve at sætte nogle ord på,  
hvad der kan tricke, er vi pludselig forandre os på den der måde?  
I mødet med nye mennesker, bliver vi til nye mennesker.  
Det kan jo også godt være, at hun i virkeligheden  
har ændret sit blik på, hvornår man er racistisk.  
Det kan jo også godt være, at den her kæreste har haft,

på en eller anden måde, har influeret hende til at tænke,  
at det ikke er racistisk, bare fordi man siger det.

Måske ikke?

Er det sjovt?

Er det sjovt?

Hvis det er, at der er så markant en forandring,  
så kunne det måske også være vigtigt at lige  
at forholde sig lidt undersøgende til,  
hvad jeg skulle lidt bekymrede for,  
hvad der sker i dit parforhold.

Hvis man kan blive så påvirket af sin kæreste,  
og hvis man nærmest kan gå så meget i clinch med,  
det man kommer fra før man mødte den her person,  
så kan det jo også godt være et tegn på en ret så usund,  
en ret så usund relation, jo.

Ja, sådan vi som har magt over hende på en eller anden måde.

Måske? Måte muligvis.

Nej, der også prøver at være med på at være psykotærpøvd nu.

Jamen, det giver lidt plads.

Nej, det tror jeg ikke.

Jeg tror, at du altid ville være ret god.

Nej, tak. Du skal være med fra nu af.

Det er rigtig komplimakter.

Fette røven herovre.

Så hvert afsnit er jeg to.

Der sidder et komplement i dig,  
og mig, der har sagt et eller andet dumt igen,  
som har gjort en tur.

Jeg er ikke igen.

Jeg tror i hvert fald, at i mødet med nye mennesker,  
bliver vi til nye mennesker, tricker noget i mig.

Jeg tror, at jeg kan ikke lige, at de mennesker,  
jeg kender og ved, hvem er, møde nogle nye,  
og så er det pludselig ændrer personlighed så meget,  
at de bliver racister, for eksempel.

Så vil jeg få nøger på.

Og jeg vil også være sådan, hvad bliver det næste, du ændrer?

Bler du så også homofob?

Bler du så også lige pludselig en?

Ja, sexist.

Eller hvad, så kan vi jo starte fra en ende af, ikke?

Eller synes du så lige pludselig ikke,  
at Spaghetti med kødsovs smager godt,  
som vi var altid plejet at spise sammen,

hvis man skal tage ned på det mere personligt plan.

Jeg vil være sådan, hvem er du overhovedet?

Hvis bare, at du kan møde en anden person,  
og fint nok er I forældsket, I bliver kærester,  
men at du også, for det første, kan falde for en person,  
der er racist.

Nu ved vi jo ikke, hvad det her er for en lytter,  
men jeg går ikke ud fra, at hun selv er racist,  
og derfor har hun nok ikke haft sin peste,  
før.

Jeg tænker altså også bare noget helt andet,  
at det altså også handler om lytterens grænser.  
Det kan også være enormt grænsehoskridende for hende,  
og har de samme holdninger,

som også der sidder her, for eksempel.  
Så er du stadig en vildt grænsehoskridende adfærd,  
at være sammen med nogle mennesker,  
der ikke har de samme holdninger,  
det samme verdenssyn som ens selv,  
og går rundt og siger apekatte om brun mennesker.

Der vil jeg bare sige allerede,  
at det skal man fjerne sig fra.  
Fordi det er altså ikke rart,  
eller sundt, for at hun føler jeg.

Præcis.

Og her bliver det også tydeligt,  
hvordan det bliver svært at skabe den her sammenhængende fortælling  
om sig selv, hvor værdierne er.

Ja, det er jo rigtigt.

Det er et rigtig godt eksempel i virkeligheden, det her.  
Hvordan det?

Fordi der er nogle grundlæggende værdier her,  
der clasher, så det bliver svært for at hende  
at blive til i relationen.

Det bliver svært for at hende at være sig selv bekendt,  
på en eller anden måde.

Hvis hun har et anti-racist,  
eller i hvert fald ikke racist,  
hvis hun har en bedste vandende,  
der går rundt og er det.

Man spejler sig lige som i sin bedste vandende.

Ja, fordi hvis man tilder det,  
hvis man ikke gør noget, så gør man stadig noget.

Præcis.

Det synes jeg giver rigtig god mening,  
at det er faktisk også et identitetsbørsmål igen.  
En ting er,  
at du er sammen med et menneske,  
som overskræder dine grænser,  
ikke deler samme værdier,  
men vender, fordi man deler et værdig grundlag,  
fordi man deler nogle interesser,  
fordi man på en eller anden måde kan se sig selv  
i det her andet menneske.  
Og så kan det være, at der er nogen ting,  
der er anderledes en en selv,  
som man måske kan blive inspireret af og beundre.  
Og der kan være et par ting,  
man synes er irriterende.  
Men jeg tror virkelig også,  
at der skal for at være bedste vender,  
så skal der være en grundlæggende lihedstegn  
mellem ensen værdig grundlag.  
Og ellers så tror jeg,  
at jeg kunne have den der følelse,  
at det smitter af på mig,  
at jeg bliver også farvet  
med den her giftige farve,  
hvis jeg sidder og er sammen med et menneske,  
der siger de her ting.  
Hun siger jo, hvad gør man  
ved senest bedste venden,  
pludselig begynder at kalde  
brun mennesker fra ABKAT.  
Hvad vil de svar være til det?  
Altså, sige fra,  
og spørge ind til, hvad det her det handler om.  
Hvis man kan mærke,  
fra det, så gør man det.  
Men uanset hvad,  
og man så vælger at trække sig eller ej,  
så synes jeg, at man skal sige fra,  
fordi jeg mener, at vi har et ansvar,  
for at sige fra et kollektivt ansvar.  
Så for at opsumere  
vores råd  
og også hvad du har sagt, Markus,  
så er det for det første.



Lægk mærke til,  
om det her er et tegn på,  
at hun simpelthen er i en relation,  
som er mega dårlig,  
og har lagt ud om,  
hvad det er for en relation hun er i.  
Hvorfor siger hun det her?  
Hvad det hun har bildet sig ind,  
er den her nye sandhed.  
Er det noget hun synes er sjovt,  
eller repræsenterer det et skift i hendes holdning,  
og som pludselig er blevet retikale  
fra den ene dag til den anden.  
Udover det, sige fra,  
når hun gør det,  
sige det her, det har jeg ikke lyst til at høre på.  
Det kan jeg simpelthen ikke være en del af.  
Og så ud fra den samme tale,  
hvor der er der noget,  
at komme efter her,  
er hun lyd her, forstår hun,  
hvad du siger, hvad hun ændrer det.  
Og hvis hun ikke vil,  
så ville vi tre herinde i hvert fald sige,  
så er det svært at blive ved med at være venner,  
fordi det også går ud over din egen identitet.  
Det går ud over din egen grænser,  
din værdier,  
og din egen identitet bliver udfordret,  
fordi hvem er du, hvis din bedste veninde er resist?  
Hvem er du, hvis din bedste veninde er resist?  
Det er det.  
Den er god.  
Jeg sidder også og tænker, fuck, fuck, god citat.  
Det kan jeg også lide at skulle hedde.  
Hvem er du, hvis din bedste veninde er dogn?  
Når vi får en venne, så bliver vi til at starte med  
tiltrukket af det, der umiddelbart ligner os selv.  
Det kunne være antikstræk,  
tøjstil,  
eller om den anden person også har briller.  
Når et andet menneske ligner os selv,  
så har vi større sensylighed for,  
at opleve en følelse af venskab helt fra første møde.

## [Transcript] 112 For Venskaber / VENINDETERAPI: SYNES DU, JEG ER DOVEN?

Det skriver Christelig Dagblad.

Biologiset betyder venskab tryghed,  
og hjernen forstår lighed med beslægtighed.

Vi føler os altså i familie med dem, der ligner os.

Når vi så kommer lidt tættere på hinanden,

så er det de ændre ligheder,

som er afgørende for, om relationen har potentiale  
for at blive et harmonisk venskab.

Interessere, værdier, intelligens og overbevisning.

Hvis disse ligheder ikke er til stede,

har relationen hårde kor.

Jeg læser det næste spørgsmål op. Er I klar?

Yes.

Jeg har svært ved at sætte grænser for mine venner.

Det kan være helt små ting som

hvad skal vi spise, hvilken film skal vi se.

Jeg er bange for at sige, at det er forkert.

Men det kan også være større ting,

som jeg ikke følger er grænsoverskridende.

Jeg er så bange for, at de ikke vil være min venner,

hvis jeg ikke er sød og medgørlig.

I virkeligheden tror jeg, at jeg står lidt mere på den anden side.

Nå, okay.

Jeg tror ikke, at jeg så meget i mit liv har været bange for at sige,

hvad jeg har brug for, eller har lyst til.

Og der har jeg faktisk tit, i nogle af mine venskaber,

været lidt træt af altid at skulle være beslutningstageren.

Ja.

Og være den, der kan skrive ude i en åben gruppe.

Hvor skal vi spise i aften, og folk er sådan,

jeg er ligeglad, at du bestemmer, eller du må godt bestemme,

eller I kan bare bestemme, hvor det er sådan,

ej, hvor dejligt for dig, at du giver mig den mulighed for at planlægge i aftenen.

Og så endda tror jeg, at du er flink imens.

Ja.

Hvilke f\*\*k det er, jeg tørner.

Nej, undskyld, nu er det jo ikke for at skælde lytterne ud.

Men det er faktisk bare at sige, at det kan være f\*\*king dejligt,

når folk siger, hvad de har brug for en realistisk.

Ja.

Det synes jeg er en virkelig vund på en realistisk.

Og rigtig svært for nogle mennesker, ikke?

Ja.

Hvorfor er det så svært?

Fordi jeg heller ikke personligt et problem med det.

Nej.

Nej.

Altså, det kan være sindssygt svært.

Det kan handle dig om frygten for at blive afvist,  
ikke at føle sig god nok, hvis jeg ikke gør det,  
der forventes af mig, hvis jeg bliver besværlig,  
besværlig i gode søgn,  
og stikker en kæbe julet ved folk,  
så stadig, hvad der, det handler jo lidt om det her med,  
måske trænge til at behage people pleasing.

Og det kan være sindssygt svært at bryde.

Hvad skal man gøre for at bryde det så?

For det må vel være muligt?

Ja.

Det er muligt.

Det handler om at starte et sted.

Det handler om at blive bevist om sin grænser.

Så handler det også om at starte det små øvelse af at sige fra.

Blive ubehaget ved at sige fra.

Blive ubehaget ved at skabe nogle af de her relationelle genydenninger.

Hvordan gør man det?

Skaber en relationel genydenning sige fra,  
og bliver i ubehaget?

Altså, det handler jo om,

hvis der er en film jeg ikke vil se som du gerne vil se,  
og jeg så giver udtryk for, at jeg ikke vil se den film,  
som du gerne vil se,

så skaber jeg jo en relationel genydenning.

Så skal vi lige pludselig sige til at forhandle,  
hvad skal vi så se?

Skal vi se din eller min film?

Man kan være bange for at ødelægge en god stemning,  
men man kan også være bange for at virke måske egoistiske.

Der er nogen, der kan have en overbevisning om,  
at hjemme enten sig til god, så er jeg andres behov,  
eller mine egen, enten så er jeg egoistisk,  
eller så er jeg der for andres behov ikke.

Men fungerer det sådan?

Er det virkeligheden?

Nej, bestem det ikke.

Vi kan jo godt være der for os selv samtidig med,  
vi er der for andre.

Frygten er, når jeg sætter en grænse, så bliver jeg afvist.

Hun siger, så er jeg ikke længere sød og medgørlig,  
så kan de ikke lide mig,  
så kan det være, at jeg mister mine venner.  
Hvad er det, hvis man ser sådan psykologisk på det,  
hvordan bliver det at sætte grænser modtaget reelt i den virkelige verden?  
Det er jo meget forskelligt, hvordan folk det tager imod.  
Men grænsesætningen er jo enormt vigtigt.  
Rigtigt vigtigt for igen tilbage til identitet, faktisk,  
fordi lige så snart vi laver vores grænser blive overskrædet,  
så forlader vi os selv.  
Så lytter vi ikke til, hvad der er vigtigt for os.  
Så plejer vi relationen uden for os selv,  
men ikke relationen til os selv,  
og det er der, hvor vi bliver fremmedgjort.  
Det kan det jo ende med, måske ikke,  
og at man bliver fremmedgjort i relationen til sig selv.  
Har I hørt det der udtryk at miste sig selv?  
There you have it.  
At man hele tiden strækker sig,  
og man ikke lytter til,  
man ikke respekterer sig selv.  
Jeg havde for et tidsfølgende en kollega over en god ven,  
som begyndte at trick ting ind i mig,  
fordi jeg havde så svært ved at forstå,  
hvad han egentlig havde behov for,  
og jeg endte med at være bange for at  
lidt fuldstændig gænde den omvendte situation her,  
og trumle ham,  
og få ham til at gøre ting, han ikke ville,  
fordi han var så dårlig til at sætte grænser.  
Og der kan jeg også huske,  
at det endte med at være sådan noget mænd,  
når jeg er sport.  
Vil du mænde ned til frukost?  
Og jeg kunne se, at han egentlig var i gang med noget andet,  
men jeg selvfølgelig ville være flink og spørgere,  
når vi andre gik ned.  
Og han så sagde ja,  
at jeg fik dårlig samvittighed over jeg havde sport,  
fordi jeg kunne se, at det passer om dårlig,  
men han ikke kunne finde ud af at sige nej.  
Fordi jeg vidste aldrig, hvor jeg havde ham,  
jeg kunne ikke rigtig mærke ham,  
og jeg begyndte også at miste mig selv i relationen,

fordi jeg var sådan,  
hvem er jeg?  
Trumler jeg ham bare,  
får jeg ham til at gøre ting, han ikke har lyst til,  
og jeg begynder at overtænke hver gang,  
jeg skal bare være naturlig at sige,  
hey, skal vi spise frukost?  
Det er sindssygt god poængde.  
Når man sætter en grænse,  
så er det jo også en måde,  
at hed kalle sig selv på i relationen.  
Gette meningen, altså at træde frem og sige,  
her er jeg.  
Nu snakker vi også om grænse,  
som bliver overskredet.  
Det er jo ikke noget vanligvis en grænse,  
der bliver overskredet at se en film,  
som man ikke havde lyst til at se,  
eller at spise bolognes i stedet for teg med,  
hvis man er noget mest lyst til det.  
Altså der er jo alle de her små ting,  
som hun nævner,  
som ikke noget vanligvis er grænseoverskridende,  
men som er på en eller anden måde uautentiske.  
Det kan vel også blive grænseoverskridende.  
Altså selvfølgelig er det ikke en enkelt,  
det er jo også gået på kompromis.  
Det er jo en smuk og dejlig ting,  
at jeg ikke ved at se den her film,  
jeg ikke ved at spise den her,  
men hvis man så heller ikke forlog,  
til det næste gang, man skal i biografen,  
eller næste gang, man skal vælge i måde,  
så tror jeg, at mønstret godt kan blive meget usundt  
og en form for grænseoverskridende.  
Ja, og jeg tror, at det der især,  
hvis jeg sætter mig ind i det,  
ville være grænseoverskridende for mig i hvert fald,  
var, at det var usagt.  
Altså, at jeg sad alene igen og igen,  
og tænkte, nu sidder jeg og spiser bøff,  
og jeg kan toffle og soves for 10. gang, og jeg kan ikke lide det.  
Ja, men...  
Fordi jeg synes, der er nemlig noget helt andet at sige,

jeg er faktisk mest lyst til indiske jæften,  
men har du sygt meget lyst til pasta,  
fordi Finaq så gør vi det.  
Så har man sagt det, så ved alle.  
Der er også ligesom en konsensus omkring,  
jeg gør det her for din skyld.  
Det var sødt, tak for det.  
Så kan man blive glad for,  
at ens venner møder en,  
og gør noget for en skyld.  
Men det er med og med, at det er usagt,  
at det er en ensom følelse, man sidder og ved.  
Jeg har virkelig lyst til at se den her film.  
Jeg har virkelig lyst til at gå tur.  
Men der er ingen, der ved det.  
Jeg vil bare gerne lige anerkende os for at lytterne at sige,  
at det er sindssygt grænseoverskridende  
at sætte en grænse for nogle mennesker.  
Det kan være grænseoverskridende bare,  
at det er at skulle sætte en grænse, ikke?  
Og det er muligvis, at det lytter en oplever.  
Så hun føler sig måske hemmet af et eller andet ubehag,  
der bliver aktiveret, når hun ved.  
Og nu skal jeg måske give til at sætte en grænse.  
Tænk, hvis jeg bliver afvist på det.  
Tænk, hvis der er opstår i en konflikt.  
Tænk, hvis de ikke vil kunne lide mig længere.  
Det er jo det, hun er bange for.  
Det er det, hun er bange for.  
Hvilke mennesker har endret oftest i den her sags situationer?  
Er det nogen, der også måske generelt kan have lidt dårlig selvværd?  
Ja, det kan det godt være.  
Men generelt synes jeg faktisk,  
jeg oplever det ret meget i min praksis,  
at der er rigtig mange, som har udfordringer med det her.  
Og jeg mistænker det lidt for at være en måske lidt kontroversial,  
men lidt en dansk ting faktisk.  
Har I set den der film med?  
Har I set Speak Now, Ivor?  
Jeg har ikke.  
Nej, jeg har heller ikke, jeg ture ikke set den.  
Jeg læser, at den var den misuhyggelige film,  
nogen siden i danske historie.  
Så tænkte jeg, at det ikke er noget for mig.

## [Transcript] 112 For Venskaber / VENINDETERAPI: SYNES DU, JEG ER DOVEN?

Den var også pisseuhyggeagt.

Men den potraterer jo rimelig godt,

hvordan den her danske kultur, høflighedskultur,

hvor vi strækker os lidt for langt,

og hvor det ender med, at andre på en eller anden måde også ender med at udnytte.

Det er ikke, hvor vi ender med at faktisk overskrive vores egne grænser.

Vi bliver så høflige i god søgn.

Men i virkeligheden handler det om, at vi er dårlig til at sætte grænser over for andre mennesker.

Mine rødder er de fra Boston,

når jeg kommer i tank om det, så der er sgu ikke noget med.

Altså folk siger, at jeg skulle bare fra der.

Hvor i Danmark er vi meget mere forsigtige i sådan med at komme til at træde.

Fylde for meget, og træde nogle år tærende.

Ja, og være besværlige.

Og ødelæg hyggen.

Og ødelæg hyggen.

Jeg tænker i hvert fald også, at det, jeg umiddelbart synes, er det mest problematiske,

og det mest triste ved at have det, som hun har det,

udover det ubehagligt, for jeg føler, at hun overskriver os små grænser hele tiden.

Så er det jo også, at et eller andet sted, så kan man jo føle,

at har jeg overhovedet nogen rigtige venner, hvis der ikke er nogen, der ved, hvem jeg er.

Jeg føler i hvert fald, at hvis jeg er sammen med mennesker, hvor jeg har en eller anden facade,

eller jeg hele tiden har sådan en usikkerhed omkring, hvad jeg siger, hvordan jeg siger det,

så føler jeg jo ikke, at de kender mig rigtig.

De kender ikke min livret, for vi spiser altid deres.

Og de vidste ikke, hvad for nogle film jeg godt kunne lide at se.

Og de vidste ikke, om jeg bedst kunne lide at sove længe eller våne tydeligt, for vi gjorde altid det,

de gerne ville, eller hvad for noget tøj, jeg synes var sejt.

Fordi jeg sagde altid bare, at det de godt kunne lide, var sejt.

Og udover det, så hvis man gør det længe nok, kan det jo faktisk ende med,

at man bliver i tvivl om, hvad man i hovedet selv kan lide.

Ja, eller hvem man er.

Hvad man kan lide, hvad man har brug for, fordi man hele tiden er udemandt tænderne på,

hvad andre brug for, hvad de kan lide, hvad forventer de er mig, jeg skal sige.

Og når man så endelig har tid til sig selv, så ved man ikke, hvad man har lyst til.

Jeg tror virkelig, det er vigtigt at fortælle ens bedste venner, hvis man har det sådan der.

Jeg tror det er noget, der kan gøre den allerstørste ændring, så altså mit råd er i hvert fald.

Du er nødt til at fortælle, hvordan du har det, og at det ikke har noget med dem at gøre,

men at det kommer for dig, og at du har svært ved at sige,

fordi så kan det også være, at de bliver opmærksom på det,

og så bliver dygtigere eller bedre til at være sådan.

Hvad har du lyst til?

Hvad siger I, skabe en alliance om det, hvis det er nogle mennesker,

som du faktisk føler dig enormt tryk ved, så sig prøv her,

jeg har enormt svært ved det her.  
Og jeg vil rigtig gerne øve mig i det.  
Vil du støtte op om, at jeg øver mig i det,  
og kål mit bussæt, når du kan se, at der er noget, jeg vil,  
men ikke tage sigte det.  
Men på en eller anden måde få skabt en alliance om,  
og få brudt det her mønster.  
Med sine venner selv?  
Ja, med sine venner.  
Det er små, det er okay.  
Man behøver ikke at være totale grænseexpert fra start af,  
og vide totalt, altså alt, hvad man har lyst til at have brug for os,  
det handler om at starte et sted.  
Det er virkelig en eller anden form for træning i mine terapi-sessioner,  
kan jeg godt finde på at sige til nogle af de klienter,  
som en del af terapien.  
Okay, ved enden af hver session, kunne jeg godt tænke mig,  
om vi kan lave en aftale om, at ved enden af hver session,  
der skal klienten komme med et kritikpunkt.  
Et kritikpunkt af dagens session.  
For at skabe den her relationel gnidning,  
øve sig i at være i ubehaget ved at sige,  
vil du være med, hvor jeg synes faktisk ikke,  
det var fedt måden du gjorde det her på i sessionen,  
eller måden du forklarede det her på,  
eller den her øvelse tog lidt for lang tid.  
Det er virkelig sjovt.  
Og det er jo eksponerende for dem, men det er jo sindssygt.  
Det kan jeg virkelig godt forstå, Max.  
En kart blanks til lige at sige det, du sidder inde med.  
Skal jeg lige opzoome jeg bare lige her til sidst.  
Så det, vi har snakket os frem til, det er for det første,  
så er der ikke nogen grund til at være bange for det.  
Frygten er, den er ikke sand.  
Det er du bange for, at din venner ikke vil være venner med dig,  
hvis du mere har lyst til noget andet at spise,  
er en frygt følelse.  
Men den er ikke rationelt.  
Til gengæld, så hvis du ikke gør det,  
så har det nogle rettalvålige konsekvenser for det første,  
kan du ikke skabe virkelig nærrelationer,  
fordi det ikke er dig, der rigtig skaber dem.  
Du laver et spejl over for nogle mennesker,  
og bliver hvad de er ud over det.



Så kan du komme til at miste hele din egen følelse af, hvem du er, hvad du rigtig har lyst til at blive i tvivl om det. Men hvis du prøver at starte i det små før det første, bare starte med at sige, Øj, ved I hvad? Det her er faktisk noget, jeg deler lidt med. At jeg har svært ved at sige, hvad jeg har lyst til. Jeg bliver sådan lidt afkald omkring det, og lidt bange for det. Så kan de bedre netop skabe en alliance med dig i at hjælpe dig, lægk mærke til, når du gør det. Spørg dig lidt ekstra, hvad har du lyst til? Og forhåbentlig så kan det jo faktisk gøre, at du både får et højere selvværd, føler, du kender dig selv bedre, ved hvem du er, men også at du får nogle bedre venner. Altså at du får nogle bedre venskaber. Det kan jo sængst være, det er de samme mennesker, men de vil jo pludselig vide, ikke det, hvem er du. I følge det psykologiske sejt udforsk sindet, betyder det at sætte grænser i en relation, at du lad folk vide, hvad du har behov for, og lyst til, og hvad du ikke har. Det kan hos nogen misforstås, for at handle om ikke at tage sig af andres ønsker og behov. Men det er altså ikke sandheden. Det er i rummeligheden og kompromirne, at alle grænserne bliver mødt. Den hyppigste grund til at have svært ved at sætte grænser er frygt for at få ringen i relationen. At det, at du ikke ved det sammen som den anden, betyder at isøg er mindre kompatible, og derfor får en dårligere relation. Men der er entet at tyder på, at det rent faktisk er tilfældet når man sætter grænser i sine relationer. Det er altså en ubegrundet frygt. Vi nødede til det sidste spørgsmål i dette afsnit. Hvad gør man, når ens bedste veninde pludselig fjerner en overalt, og ghost har en totalt, og man spørger sine fælles venner om, de ved, hvad der foregår, men de vil ikke blande sig ind i det. Det er jo virkelig svært at handle problemet, når man ikke ved det. Efter noget tid fik jeg en besked fra min veninde,

hvor hun skriver, at hun har været irriteret på mig i længere tid, og ignorerede irritationen, så den bare er vokset fra hendes side. Så finder jeg også ud af fra nogen andre, at hun har gjort græn med mig over for en fyr, som jeg godt kan lide. Jeg ved ikke, hvad der er bedst at gøre i denne her situation. Min familie og alle mine andre veninder siger, at det er bedst bare til afstand, og at hun ikke er god for mig, så vi skal selvfølgelig ikke være venner længere. Men jeg er tvivl. Hun sporter faktisk for nyligt, om jeg havde lyst til at mødes og snakke sammen. Men jeg har bare på fornemmelsen, at det bliver et endnu større problem, og en dårlig samtale vil jeg mødes med hende. Apropos grænser, veninden har tydeligvis haft svært ved, og tilkende give sine følelser i opløbet til, at det her skal lære for hende. Ja. I gens kom du er sympatisk, og jeg skulle til at være sådan der. Jeg er så træk af folk. Der er ikke, kan jeg sige, ikke apropos, hvad vi lige har snakket om, men det er der med, hvis man går og samler til bunke, og man er irriteret på en af sine bedste veninder, og man ikke fortæller dem, hvorfor man trækker sig, og man, altså, at hun var irriteret, og nu gør hun også det, og man begynder at blive spydige mod dem, men man ikke giver folk en chance for at komme med en undskyldning eller en forklaring. Eller ændrer noget. Eller ændrer noget på sin opførsel. Men man bare går der med sin egen bunke i irritationen, og så ender man altså selv med at være en skurk. Så kan det godt være, at den anden person, eller vores lytter som har skrevet ind, har været irriterende, eller har krydset en grænse, eller har lavet en forkert joke på hendes bekostning, eller hvad ved jeg. Men det er simpelthen ikke i ånden, ikke at fortælle sine gode venner den slags. Selvfølgelig igen, jeg med på, det kan være svært. Men det er altså noget, man skal arbejde på, fordi det kan ikke være rigtigt, at man skal gå og være sur, og så skal det udlægge et helt vindskab, fordi man ikke kan sige til folk, at de har gjort en ked af det. Jeg synes, det er rigtig vigtigt at huske i alt det her, at vi mennesker ikke nogetventigvis intentionelt for søger at gøre hinanden fortræde med de ting. Vi gør det bunner jo ofte i et selvforsvar, ikke?

Hvordan tænker du et selvforsvar her?

Det kan jo være, at den her veninde virkelig har svært ved at tilkende give, hvordan hun egentlig har det, og så bliver hun på en eller anden måde nødt til at trække sig og ikke sige noget, fordi hun simpelthen ikke kan rumme og være i en potentiel konflikt.

Jeg anerkender virkelig også lytterens problematik her.

For mig er det virkelig mit værste marit.

Det er en af de største frygt jeg har, og jeg har den særlig med pælde med min mand, hvor jeg har sagt til mand så mange gange til ham, du skal bare lov mig en ting.

Det er, at hvis der er noget, du er irriteret over, eller synes han nederen ved mig, eller ved os, eller ved måden, vi gør ting på, så skal du sige det.

Det regler mig et.

Fordi mit værste marit er, at han pludselig kommer en dag, og siger, jeg vil skille os.

Og så er jeg sådan her, hva?

Det har jeg bygget så op over de sidste fem år.

Hva?

Det så godt frem.

Og så er man sådan her, men nu er det for sent, eller hvad?

Ja, nu er det for sent, men du har ikke sagt noget?

Ja, præcis.

Altså, det er min værste frygt, og jeg kan nærmest begynde at græde, når jeg snakker om det.

Så siger du, det ligner faktisk på to år i forhjulet.

Jeg kan blive simpelthen så bange for det, fordi det er så ret færdigt, og det er så ubehageligt.

Den der følelse af, at man går, og bliver holdt for nær, er, at man er i det uvæsse.

Og andre mennesker, så en letumen show-agtige følelse, får jeg omkring.

Det er sådan, hvad?

Hvad er vi ikke bedste ved nænder?

Nu gik jeg troet, hvor Pilla lød mig sådan, at jeg skal nok sige det, men der er ikke noget skædt.

Er du sikker?

Altså, det der taler vi også ind i min allerstørste angst i verden.

Ja.

Og troen måske også, at det er derfor, vi to har bondet over den første ting.

Vi er virkelig bondet over i venskabet,

og det der med, at det er dejligt at have forventninger til sine venner, og lide ledes også, at man kan have forventninger, og man kan fortælle hinanden, at du er ikke ledet op til den forventning, eller det her det er.

Altså, så man ved, hvor man har hinanden et eller andet procent hele tiden.

Det gør mig så tryk.

Og det der med, at venanden har lavet, nu ved jeg godt, at folk snakker røvn den går.

Så hvis inden her, der har skrevet inden om, det gør det jo.

Hvis inden der har skrevet inden, har fået at vide af en, så måske også har jeg et horn i siden på hende venanden, der har stokket halen mellem benet, at hun har lavet joke på hendes bekostning.

Altså, man skal jo altid tage sådan nogle ting med grænsalt, men igen, passer det fuck hvor ubehageligt.

Ja.

Lige med at være oven, er jo i hvert fald ghostet hende.

Ja, og ghostet hende, men at hun så også har lavet grinden med hende.

Ja.

Altså det er jo også en vildt ubehagelige ting at tage med i det, ikke?

Ja.

Og det har måske været hendes måde.

Den der protest, den her, hun kanaliserer et andet sted hen.

Ja.

At det har havnet, at alt den der kritik og alle de ting, hun i virkeligheden, skulle have sagt til...

Lyttern, der har skrevet ind.

Lyttern, der har skrevet ind, ender hun med at fortælle til nogle andre, ikke?

Ja, det er jo også tit den der med.

Hvis hun venanden, der har ghostet i virkeligheden, måske også selv er ked af, at det ensen her, føler sig ud til strækkelig situationen, man ikke ved, hvor hun skal gøre sin følelse.

Kender jeg i hvert fald for mig selv, kan man godt ende med at stå og være lidt en busse børnvand, og opføre sig dårligt, fordi man ikke har... er et godt sted selv.

Og så kan man være ude med nogle andre, der også kender hende, og prøve at få dem med på vognen.

Ja.

Og være sådan...

Jeg synes egentlig ikke også, at de har ting at prøve at blive bekræftet i, at man har taget det rigtige valg, og at man faktisk ikke skal være venner længere.

Det kunne jeg sagtens forestille mig, at det der er sket, og det i virkeligheden,

skal lyddøren prøve at sige til sig selv i hvert fald,  
at det ikke er noget med hende, der gør det,  
handler jo alt sammen om hende, der har gået udstået.  
Men hun siger jo også, at veninen har tilbudt at tage en snak,  
men at hun føler, at det bare vil blive endnu hvad jeg er,  
hvis de tager den snak.  
Altså jeg kan godt forstå, at lyddøren tænker,  
jeg kan ikke overskute,  
og måske er hun også blevet lidt vred efterhånden,  
hvilket man godt kan forstå.  
Det kender jeg godt, når der er noget, jeg ikke årger.  
Så kan jeg godt begynde at give mig selv gode grunden til at lavere,  
med at gøre det.  
Og det kan jo for eksempel også godt være det her.  
Nu er vi alligevel nødt hertil,  
og jeg er måske faktisk også lidt skuffet over hende,  
og jeg ved engang, om jeg har lyst til at være venner med hende igen,  
kan jeg overskue at skulle tage denne her snak,  
og så er det der, man fortæller sig selv.  
Hun kommer sikkert alligevel også bare til at sidde og skære ud,  
og det bliver sikkert bare at være,  
der kommer ikke nogen løsning, så jeg kan lige så godt lavere.  
Vil det give mening for hende at tage denne samme tale?  
Fordi jeg tænker, at det er overhovedet en relation, som er værd og kæmpe for,  
eller bruge mere tid på.  
Det kan godt give mening, tænker jeg,  
fordi så skal hun i hvert fald ikke tumle med alle de uopklagede spørgsmål længere,  
så kan hun få svar på, hvorfor hun har trukket sig på den måde, som hun har.  
Så er hun skal tage snakken mere for at få svar på  
alle sine uopklagede spørgsmål inden for at bevare venskabet?  
Hvis hun ikke vil bevare venskabet, så ja.  
Jeg tror altså, man kan mærke det, når man ser hinanden.  
Så står det, jeg ikke har set hinanden længere og blevet ghostet.  
Jeg tror, man kan mærke i maven.  
Altså, hvordan lytter han, når hun ser hinanden?  
Kan mærke, er det berede, eller er det nærmest ligegyldighed,  
eller er det mere sådan en su i maven, fordi man ser hinanden.  
Altså, man står der.  
Altså, jeg fortsætter mig i hvert fald, at man ikke er så meget tvivl om,  
hvad man skal gøre, når man møder sig igen.  
Og det ved hun jo først, som hun vil efter snakken.  
Tænker jeg.  
Tænker du ikke det, Muria?  
Jeg synes virkelig, det er Shady gjort at ghoste sin bedste hinanden.

## [Transcript] 112 For Venskaber / VENINDETERAPI: SYNES DU, JEG ER DOVEN?

Så hver gang jeg ikke lige hører fra dig i to dage, så vil jeg tænke, nu er ghostoma nu igen.

Altså, det fandme svært at bygge den tillid, at jeg tror ikke, jeg ville kunne det, fordi jeg netop, som vi også har snakket om, jeg har virkelig brug for noget tryghed i min relation, og jeg bliver vildt stresset over, når de swinger ud.

Og når jeg ikke kan regne med, da jeg ikke ved, hvor vi er, og hvordan vi har det, og sådan noget.

Det kan virkelig gøre mig ked af det, og bange, og utryk, og for mig er det ikke det værd.

Jeg ville godt kunne se måske på enken i at tage snakken for at få svar på min spørgsmål, hvis jeg var et stort spørgsmålstejn omkring, hvorfor fanden det her skete?

Det er meget enig i alt, hvad du siger, men jeg sidder lige ved det hele tiden, og tænker på min bedste ven Julien, for eksempel.

Jeg vil for alt i verden bare aldrig nogensinde undvære ham, og hvis han fucket op, altså, jeg kan nærmest tilgiv alt, tror jeg.

Jeg vil altid lytte til, hvad han havde os at sige, og jeg vil altid uden at sige, hvad sur jeg var, fordi jeg ville synes, det var fucked up at gøre det der.

Men jeg vil ønske, at jeg ville gå der til med et meget stort ønske, og håbe om, at jeg kunne tilgiv det, og også med en intention om at prøve om ikke andet at redde trødene ud, og så kan det være virkelig, at vi ikke skal være bedste venner i noget tid, men vi skal stadig mødes en gang imellem.

Jeg vil ikke miste min bedste ven, hvis han ragt ud og spurter, om vi skulle tage en snak efter han er opført som en idiot.

Så for at lide at opzoome mig her til sidst, så er vores grundlæggende råd at sige, og sige jer til den snak, om du vil sige jer til den nu eller min uge, men lad være med og lad dig gå alt for lang tid.

Og så som udgangspunkt, tage den for din egen skyld, tage den for at få opklaret alt det du er i tvivl om, tage den måske for at få noget closure og sige, at de ting du ikke synes har været i orden, for at få sagt alt det, der kører rundt i dit hoved, og som du synes er for dårligt, eller som du er ked af.

Hvis det så bliver en samtale, hvor du kan mærke, at der er noget fortrødelse, eller der er en god forklaring, eller at det giver mening for, at der bringer en måde, hvordan din veninde har været, så kan du jo, hvis du har lyst, prøve at lide dem de her skor sammen igen, og se, om det kan blive et stærkt venskab.

Men vi forstår også godt, hvis det her er en dealbreaker, at du bliver for udtryk i relationen efterfølgende.

I følge den danske overbov betyder ghosting,

## [Transcript] 112 For Venskaber / VENINDETERAPI: SYNES DU, JEG ER DOVEN?

at afslutte et forhold uden forklaring,  
vil pludselig at afbryde alt kommunikation.  
I overboven står også, at man faktisk allerede ser eksempler  
på ghosting i 1600-tallets litteratur.  
Da Don Joang optrådte det som arketyper på en ghoster,  
han kom, forførte og forsvandt sig uden forklaring.  
Et andet eksempel overboven giver på ghosting-fenomenet,  
at det er relationsudgavn af den såkaldte hudini-manøvre,  
som nogen anvender, når de ikke længere gider være til en fest,  
men heller ikke rigtig gider at se forvæld.  
Marco, tusind tak fordi du havde lyst til at være med.  
Tak fordi jeg måtte komme.  
Ej, men altså, det har været en kæmpe fornøjelse.  
Vi har jo planer, kan vi godt afsløre for alle, der lyder med at have dig med.  
En gang imellem, så kommer du lige ind på videoen,  
når det passer, og så tager vi lige nogle spørgsmål i rap,  
så vi lige kommer igennem lidt flere.  
Vi får simpelthen så mange ville måde i fantastiske spørgsmål,  
fra hjertet, lytter med, og vi når normalt kun et,  
som vi virkelig går ind i i hvert afsnit,  
så det er også meget fedt, at det her formal lige kan rumme lidt flere.  
Og tusind tak fordi jeg måtte være med, og tak til lytterne.  
Altså tak til lytterne for at sætte de her dilemmaer,  
og sætte de her dilemmaer op, for det er nogle enormt vigtige dilemmaer,  
som jeg tror rigtig mange mennesker kan spejle sig i.  
Og tilliden også.  
Tak for det hele.  
Tak for det hele.  
Hvis du har et vinskæbsspørgsmål, du gerne vil være 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 Ita Sofia.  
Du har lyttet til 112 for vinskaber.  
I Lyttersvæde.