

Du *må* ikke bake syv slag, med mindre du vil. Ved å senke kravene, får du en bedre jul, mener relasjons-terapeut Dora Thorhallsdottir.



Jul med **DIN** glede



Tekst: Tine C. Holm
Foto: Britt Krogs vold Andersen

– Vi nordmenn er så opptatt av hva andre synes om oss. Det er som om vi går i niende klasse alle sammen og tenker mer på hva vi kan gjøre for å tekkes andre, enn å finne ut hva vi liker selv, sier Dora. Som relasjonsterapeut, blant annet kjent fra *God Morgen Norge* på TV 2, hjelper hun

mennesker å stille mindre krav til seg selv og godta den man er. Det topper seg ofte til jul når alle er så opptatt av å lykkes på alle mulige måter. Sånt blir det mye stress av! Vi skal ikke bare vaske og rydde hus, kjøpe alle de fine gavene, lage alle de perfekte kakene og holde alle de flotte juleselskapene. Vi skal også lykkes med juleribba og kanskje også late som om vi er lykkeligere enn vi egentlig er.

Dette er Dora

- ♥ Dora Thorhallsdottir (40) er relasjonsterapeut og kjent som ekspert i flere TV-programmer, deriblant *God Morgen Norge*. Driver Relasjonssenteret i Oslo sammen med sin mor.
- ♥ Da Dora tidligere i år selv opplevde samlivsbrudd da hun og samboer gjennom ti år, komiker Jon Schau (47), gikk fra hverandre, tenkte hun: «En relasjonsterapeut som ikke fikser sitt eget samliv? Det må det blir show av!» Og det ble det. Dora, som også tidligere har jobbet som stand up-komiker, har i høst hatt fulle hus på Latter i Oslo med showet *Det var ikke sånn det skulle bli!*

BRA NOK: – Det er fint at noen lager det flotteste pepperkakehuset i byen, men det trenger ikke være meg, sier Dora, her med ferdig pepperkakedeig fra Ikea.

– Plastjuletre! utbryter Dora, som om bare det i seg selv er løsningen på alle våre julefrustrasjoner.

Hun er ikke redd for å bruke seg selv som eksempel når hun skal gi råd om hvordan vi enkelt kan styre unna det verste julestresset.

– Jeg har juletre i plast, sier hun.

– Det er helt perfekt i fasongen, det drysser ikke, og jeg slipper å lure på hvordan jeg skal få kvittet meg med treet etter jul.

Og hun fortsetter:

– Og jeg baker ikke småkaker. Jeg liker de jo ikke selv engang! Jeg er glad i sjokoladekake, men det finnes ferdigposemikks, sier hun med et skuldertrekk.

Julegaver i en fei

Julen for Dora betyr å kose seg. Familien hennes er fra Reykjavik på Island, og familien flyttet til Norge da hun bare var to år gammel. Hun kan ikke huske at de stresset i julehøytiden. Dora er eldst av tre søstre, og julen ble feiret sammen med mor og far og søstrene Bjørg og Svava. Det var ro og stille forventninger, minnes hun.

Dora elsket julen. Elsket morens selvlagde julekalender. Hun åpnet hver pakke med andakt og tellet sakte ned til jul, leste bøker, slappet av og koste seg med familien og god mat.

Dora elsker fortsatt julen. Hun liker å pynte til jul, sier hun. Resten er det ikke så nøye med.

Julegavene for eksempel. De kjøper hun på én og samme dag. Familien blir enige om hvor mye penger gavene skal koste. Det har variert mellom 300 og 500 kroner til hver. Dora spør alle hva de ønsker seg, og hun skriver en liste. Så drar hun til nærmeste storsenter en sen kveld det er lite folk der, handler alle gavene og pakker dem inn ved en gavedisk. På et par timer er alt ferdig.

– Det eneste som er litt flaut, er at alt er pakket inn i likt papir. Men gavene er fra forskjellige butikker da, ler hun.

Stort juleselskap

Bare én eneste jul kan Dora huske at hun fikk smake på julestresset. Det var da hun og samboer Jon bodde i et stort hus på Nesodden og datteren kun var noen måneder gammel. Friskt hadde Dora bestemt seg for å invitere både mannens og sin egen familie til julemiddag. Hele 24 personer.

De to familiene har forskjellige mattradisjoner på julaften, og det betydde at både kalkun, som Dora sverger til, og ribbe, som Jons familie spiser, måtte lages. Dora ville være en god vertinne og skulle stå klar med et pepperkakebord og et gløggbord ved inngangen til huset.

I dagene for gjestene kom, fikk hun panikk: Kunne hun få så mange gjester til å trives, samtidig som hun skulle amme og passe på en liten baby? Ville



PLASTIC FANTASTIC: – Jeg har plastjuletre til 399 fra Clas Ohlsson. Det er helt perfekt for det drysser aldri, ler Dora.

SENKER SKULDRENE: Dora slapper av på sofaen mens andre løper stresset rundt i butikker eller nesten svimer av over grytene.



Vær tro mot deg selv

- ♥ Må du dekke et perfekt bord? Dropp alt du må, bør og skal. Tenk mer på hva du vill!
- ♥ Godta deg selv som du er, og tenk at det du gjør er bra nok. Du har kanskje ikke det fineste juletreet, men kanskje en mer avslappet julestemning?
- ♥ Gjør det deg glad å lage all den fine maten og alle de gode kakene, så gjør det. Merker du at du ikke blir glad og at du mister energi, så slakk på kravene og legg listen lavere. Du blir bra nok uansett!
- ♥ Gi bort opplevelser i stedet for dyre gaver. En tur med danskebåten, et par kinobilletter og en lovnad om å passe barna eller barnebarna mens de er borte kan glede mer enn en fin vase vertinnen kanskje har fra før.
- ♥ Slutt å sammenligne deg med alle andre! Vær mer tro mot deg selv.
- ♥ Sliter du i samlivet eller med noe annet, så si det. Det er mye lettere å slippe av hos mennesker som viser hvem de er.

hun ødelegge julen for alle?

– Det gikk bra helt til vi skulle pakke opp pakkene: Den ene familien liker å pakke opp én og én pakke, mens den andre familien sverger til fullt pakkekaos uten regler. Det ble til at vi samlet oss i hver vår stue – og der ble vi i grunnen resten av kvelden, minnes Dora.

– I dag hadde jeg ikke gjort det på den måten, sier hun.

Dora mener at vi i mye større grad trenger å la følelsene våre være kompasset. Vi får signaler fra kroppen når vi gjør for mye, men vi tar ikke hensyn til det; vi biter tennene sammen, kjører på og er flinke piker.

– Når du merker at gleden

blir borte og du har mistet all energi, betyr det at du har gått på akkord med deg selv. Det er mye bedre å senke kravene og kjenne på hva du egentlig vil. Gir det deg glede å bake alle syv sortene, ja så gjør det. Men blir du ulykkelig av det, så dropp det heller! Det er når folk kaster masken, og forteller hvordan de egentlig har det, at vi blir glad i dem, sier hun og nevner 22. juli: Kongen som gråt, hvor stort inntrykk det gjorde. Ikke fordi han var Kongen, men fordi han viste seg som et menneske.

Ingen skam å be om hjelp!

Alt trenger ikke være perfekt til jul for at du og andre skal trives.

– Jeg mener ikke at vi skal

spise Grandiosa på julaften altså. Det er trist. Men du kan gjøre det enklere. Jeg for eksempel er dårlig på saus, så jeg har alltid noe ferdigsaus i bakhånd, i fall jeg skulle mislykkes.

Friskt i minnet har relasjonsterapeuten en episode der hun og søster Bjørg skulle lage pepperkakelott etter oppskrift fra et magasin. De klarte det ikke. De fikk det ikke til. Barna gråt og kranglet, og selv ble de lei seg.

– Så nå går det på enklere

ting, fleiper Dora og lager et pepperkaketre av ferdigdeig.

– Er det så nøye, da? Vi må slutte å sammenligne oss med alle andre. Det blir det mye mislykkethet av; mange utbrente kvinner, sier hun åpenhjertig.

– Andre kan lage figurmatpakker og all mat fra bunnen av, men det trenger ikke å være deg!

– Mange er opptatt å ha det så rent og pent til jul. Kanskje dette er tiden du kan unne deg å ringe et byrå og få litt hjelp, sier hun.