

Så er det jul igen

...og julefrokoster, besøg i tæt pakkede stormagasiner, småkagebaking og selve juleaften står for døren. Oplever du indimellem, at det næsten er for meget, alt det du skal nå, så er der hjælp at hente i vores juleserie. For her giver vi masser af gode råd til, hvordan du kan slippe lidt nemmere om ved forberedelserne uden at give køb på det, der vigtigst – nemlig julehyggen. Sidste afsnit handler om juleaften.

Det er okay at blive irriteret

– også juleaften

Hun husker det så tydeligt, selv om det er en del år siden efterhånden.

Hun var ung, forelsket og skulle for første gang holde jul hos kærestens forældre i Nordjylland. Der var faldet sne, og det var ude på landet, og det var det smukkeste, mest idylliske julekortlandskab, hun stod op til.

Men dér juleaftensdags morgen er det, at kærestens mor siger henvendt til sin søn:

– Nu har du vel husket at fortælle hende, at vi ikke spiser and?

Hun når lige at tænke: »Nå, ja, herregud, and eller flæskesteg, det er sådan set fint nok med mig«, da hun hører sin kærestes mor fortsætte:

– Vi er jo vegetarer, så vi spiser torsk!

Hun må lige synke en kæmpe skuffelse, men skynder sig så at sige glad og imødekommande for at virke positiv:

– Jamen, det gør da ikke spor, bare der er risengrød bagefter! Hvorefter kærestens mor svarer:

– Risengrød, det spiser vi til frokost. Hos os får vi is til dessert!

Anita Joyce Vigh Strand, som sad deroppe i Nordjylland en juleaften for en del år siden og spiste torsk og fik is til dessert, er 37 år i dag. Hun er økonom af uddannelse, men er også eksamineret lifecoach og mentor fra Option Institute i USA. Og Anita ved nu meget mere om, at vi, som hun siger, »kan vælge lykken i enhver situation«, og det bliver nemmere, hvis vi husker at få afstemt vores forventninger.

Bryllupper, fødselsdage og jul er de begivenheder, vi traditionelt nærer de aller-

største forventninger til. Og når en juleaften så nemt falder sammen som en mislykket soufflé under trykket af vores alle sammens forventninger, hænger det måske sammen med, mener Anita Joyce Vigh Strand, at vi går mere op i planlægning af maden, gaverne, borddækningen, påklædningen osv., end vi går op i at forberede os selv på, hvordan vi får en dejlig aften.

Ifølge Anita handler første skridt i retning af en rigtig god juleaften netop om, at vi sørger for at finde ud af, hvilke forventninger vi har

Anita Joyce Vigh Strand, der er uddannet cand.scient, oecon, er eksamineret lifecoach og certificeret mentor fra Option Institute i USA.



til, hvad aftenen skal indeholde. – Fordi, siger hun, – du kan ikke håndtere dine egne forventninger, hvis du ikke ved, du har dem. Og når du så har gjort dig klart, hvad det egentlig er, du forventer, så sig det højt. For hvis du ikke får sagt højt, hvad du forventer, kan du heller ikke forvente, at andre skal hjælpe dig med at få dem opfyldt.

Anita ved, at lige præcis dét at få sagt, hvad man forventer, er svært for mange mennesker, fordi vi har lært, at vi ikke bare kan bede om hvad som helst. Og det næste er, at selv om vi beder andre om noget, er det jo ikke et krav om, at de bare skal levere.

Men i det øjeblik du tager dette første skridt og formulerer åbent, hvad du forventer, så bliver lettere for dig at tage det næste skridt: Nemlig at være glad for det, du får alligevel, selv om du måske ikke lige får, hvad du bad om, forklarer Anita.

– De fleste kender det sikkert, det med at gå rundt og synes, at netop juleaften kan vi ikke tillade os at blive sure, fortsætter hun.

– Men når vi så har været igennem tre-fire hændelser allerede i løbet af julemorgen, hvor tingene ikke gik, som vi havde tænkt os, så skal vi virkelig kæmpe for at være glade resten af dagen. Og det bliver ikke bedre af, at vi bliver sure over, at andre småskændes, fordi vi mener, at de også bare skal være glade og taknemlige juleaften – hele juleaften.

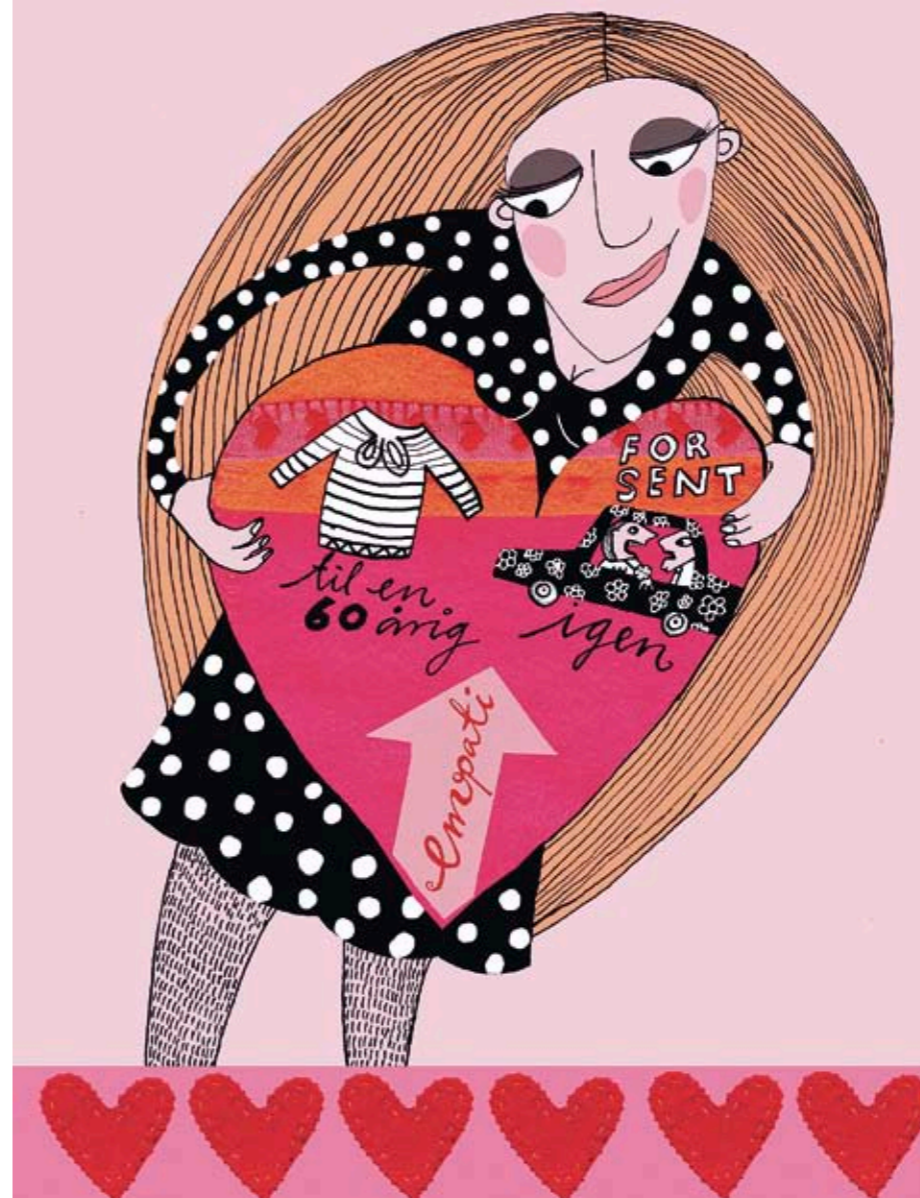
Varm eller kold sovs

Og det kan være små ting, der irriterer:

– I nogle familier serveres der varm kirsebærsovs til risalamanden, i andre familier serveres sovsen kold. Ikke noget stort problem, kan man sige. Men hvis man i hele sin barndom har fået varm kirsebærsovs juleaften, så er det først rigtig jul, når risala-

Spørg på forhånd

- Hvis du skal fejre juleaften hos andre, så spørg på forhånd, hvordan det foregår dér.
- Spørg om det helt banale: Hvad spiser I? Går I rundt om juletræet, eller bliver I siddende og synger? Hvordan gør I, når I deler gaver ud?
- Nej, det er ikke uhøfligt at spørge. Og nej, det er ikke negativt, hvis andre spørger dig om, hvordan juleaften foregår hos jer. Opfat det ikke, som om noget er rigtigt eller forkert. I gør det bare på jeres måde, og andre gør det anderledes.
- Jo flere forventninger man kan få afstemt på forhånd, jo færre muligheder er der for eventuelle skuffelser.



Mange af os går med en længsel efter, at netop denne juleaften bliver den aften, hvor alle er glade, hvor ingen skændes, hvor ingen er irriterede og hvor det virkelig giver mening at tale om hjerternes fest. Men for at nå dertil skulle du måske starte et andet sted, end du plejer, når du planlægger din juleaften.

manden følges af varm kirsebærsovs. Men sidder man blandt familie, hvor traditionen er anderledes, ja, det overlever man. Men hvorfor ikke sige på forhånd, at det betyder faktisk noget, for intet er da nemmere end lige at varme en lille portion i mikroovnen eller i en gryde. Og så er alle glade. Det hjælper at få tingene sagt.

– På samme måde: Måske vil nogle i familien i kirke, andre vil ikke. Sørg også for at få det på det rene i forvejen og respekter hinandens valg uden surmuleri. Så skaber det ikke uro og irritation selve juleaften, at nogle vil afsted, og andre ikke synes, de kan tage sig tiden til det. For selvfølgelig kan de det, hvis det er dét, de vil. Det gælder bare om at få det aftalt.

– Irritationen kan også være rettet mod en faster og en onkel, der altid kommer for sent, og det ved alle. Og alle ved også, at den

øvrige familie altid bliver småvenner, fordi de skal sidde dér og vente. Hvorfor ikke ringe i forvejen til faster og onkel, måske er det grænseoverskridende, men ring alligevel og forklar venligt, at det gør ikke så meget, de kommer for sent, for i år starter I bare, og så kan de komme, når de kommer.

– Det kunne ligefrem være, at de var i bedre humør, når de kom, hvis man på den måde tager presset lidt fra dem, for man kan sagtens forestille sig, hvordan de ellers altid har siddet og skændtes i bilen om, hvis skyld det er, at de igen er for sent på den. Det kunne måske endda være, at de om et år eller to ligefrem begynder at komme til tiden.

Hav empati

Anita taler også om at vælge en ny tilgang til julen. Og her tager hun udgangspunkt i en sætning fra »Girafsprøget«, som er en

Af BRITTA BJERRE • britta.bjerre@soendag.dk
Foto: BJØRN JAKOBSEN • Illustration: KIRSTEN GJERDING

særlig empatisk kommunikationsform, en sætning, der siger: Hav empati for dig selv først! Hun forklarer:

– Sig til dig selv, at det er okay at blive irriteret, også en juleaften. Det er okay at blive irriteret over at få en strikbluse med glimmer og sølv, der ligner noget til en dame på 65, når du selv er 35, og oven i købet at få den af en moster, der burde kende din smag bedre.

– I samme øjeblik du giver dig selv lov at være skuffet og giver plads til den følelse, kan du også nemmere slippe den igen, så den ikke kommer til at fylde dig længere. Tværtimod sker der det, at i stedet for at sidde og være fyldt af en irritation, som får dig til at tænke: »Det er også for dårligt, jeg ødelægger hele aftenen på at være sur over en gave!«, så får du nu plads indeni til at kunne sige: »Vær nu glad alligevel. Moster har jo sikkert tænkt: »Sikke en flot bluse«, fordi hun selv kan lide den, og hun har villet mig det bedste«. Du løfter dig op over situationen og ser det positive i det.

– Jeg tror, alle har en længsel efter at opleve en jul, som virkelig er hjerternes fest. Uden skænderier. Uden uoverensstemmelser. Og det, du i hvert fald selv kan gøre, er at øve dig i at have en kærlig følelse indeni, uanset hvad der sker. Som den amerikanske terapeut Byron Katie har formuleret det: Hvis du argumenterer imod virkeligheden, så taber du. Hvis du har valgt at være, hvor hele familien er, må du også tage familien, som den er. Den bliver ikke pludselig anderledes, fordi det er jul. Men du kan selv rumme familien anderledes ved at møde den med kærlighed.

Vælg glæden

– Lav et lille tankeeksperiment. Find først ud af: Kan du holde af din moster, selv om hun har givet dig den gave? Kan du holde af din tante og onkel, selv om de altid kommer for sent? Ja, det kan du, formentlig. Så rum dem først med kærlighed. Og derefter kan du handle. Det vil sige, find så ud af, om du vil bede moster om en kvittering, så du kan bytte. Find så ud af, hvordan du vil formulere dig over for tante og onkel.

Anita Joyce Vigh Strand minder os om, at når julen hedder hjerternes fest og glædens højtid, så er det vitteligt nok, vi selv vælger. Vi kan vælge glæden. Vi kan vælge kærligheden. Men ligesom så meget andet her i livet: Det kræver måske lidt øvelse.

For resten, hun fik faktisk en rigtig hyggelig jul deroppe i Nordjylland dengang for en del år siden. For som hun siger:

– Der var så uendeligt smukt med sne alle vegne, så det skyndte jeg mig at fokusere på, og så var det også en dejlig familie, jeg var hos. ■