

Chris MacDonald:

NOGLE GANGE SKAL  
MAN BARE SIGE

# Hu-ahh!

Chris MacDonald vil gerne dele sin passion for livet med dig og mig. Derfor har han gjort det til sin levevej at motivere os. Desværre dumper motivation ikke ned i knolden på os – det er noget, vi skal arbejde for. Den gode nyhed er, at vi kan styrke vores motivation og viljestyrke, hvis vi øver os dagligt og lægger en strategi. Præcis som vi gør med vores karriere og familieliv. Og hvis det ikke hjælper? Sig Hu-ahh!



## Kort om sundhedsekspert Chris MacDonald

Han er amerikaner, men har boet i Danmark i 10 år. Uddannet cand.scient. i human fysiologi ved Københavns Universitet. Er bl.a. kendt fra tv-programmerne "By på Skrump" og "Chris på skolebænken". Han er klummeskribent og holder foredrag og workshops om bl.a. sund livsstil, motivation og personlig udvikling. Sidste år udgav han bogen "Du er ikke alene".

**S**tort set alle i Danmark kender Chris MacDonald. Det er ham i det sorte tøj, der snakker lidt sjovt og kan få selv de dovneste og ligeglade til at gøre en indsats for deres sundhed. Det er den korte historie.

Mange kender også den lidt længere historie om Chris MacDonald, der blev mobbet som splejset knægt og senere valgte at slå sig ned i Danmark. Om hans far, Cal MacDonald, som med sønnens hjælp fik sparket en alvorlig kræftsygdom til hjørne i en periode. Tv-føljetonen om byen på skrump og Chris' deltagelse i det hårde cykelløb Race Across America har mange selvfølgelig også hørt.

Men denne historier skal handle om motivation. Et lidt fluffy modeord, der bliver både vigtigt og konkret, når Chris MacDonald tager det under behandling. Det er hans mærkesag. For uden motivation af den ene eller anden slags lader vi stå til.

Det er individuelt, hvad der driver os til at handle, som vi nu engang gør. Det, der får dig til at springe af sted i fuldt firspring, virker måske ikke på din veninde. Og det, der får hende til at sluge en skefuld fiskeolie hver eneste morgen, virker måske direkte demotiverende på dig.

Alligevel er der ifølge Chris ræson i at beskæftige sig med motivation på et generelt og teoretisk niveau. Når det kommer til stykket, drives vi af de samme mekanis- ▶

► mer – og kender vi dem, er vi hjulpet godt på vej til at skabe og fastholde motivationen. Et af kodeordene er at vælge sine kampe. Det gør Chris MacDonald selv. Også når det kommer til hans tøj.

– Mine cowboybukser, skjorte, sokker og sko er sorte. Min T-shirt og mine boksershorts er sorte. Det er det nemmeste setup for mig. Så kan jeg bruge min selvregulering (en særlig type viljestyrke) på ting, der interesserer mig meget mere!

### Stil dig selv hv-spørgsmål

Motivation stammer fra det latinske ord for at bevæge sig. Aha! Motivation er altså ikke bare noget, der kommer dumpende ned i vores turban. Motivation er noget, vi skal arbejde for at skabe – og for at fastholde. Kunsten er at forstå, hvad motivation er – og få gjort teorien til lavpraktisk hverdagspraksis.

Lad os tage det sunde liv, som alle ønsker sig. I den MacDonald'ske optik er det sunde liv det samme som at træne regelmæssigt, spise sundt det meste af tiden, sove syv-otte timer hver nat og arbejde med sit sind. Men når det regner, når der er hade-kål på menuen, når der er en familie og et job at tage sig af, kan det indimellem knibe. Og hvad gør man så?



Du skal kunne svare på dit eget spørgsmål: "Hvorfor skal jeg træne og spise alle de grønsager"? Eller spurgt på godt dansk: "Hvad får jeg ud af det?"

– Det bedste udgangspunkt for at leve sundt og dermed så længe som muligt er at have lyst til at blive den bedste udgave af sig selv. Og for mange bygger lyst på *viden*, forklarer Chris.

Et magasin som I FORM kan derfor netop motivere sine læsere ved at give dem to ting: *information* og *inspiration*. To vigtige parametre, som skaber *en retning* for læseren. Uden en stærk retning og en bevidsthed om gerne at ville gøre noget eller ændre noget kan man ikke være motiveret.

Og ifølge Chris er første fase til god motivation at spørge sig selv "hvorfor?".

– Mit råd til alle, der savner motivation, er at være nysgerrig og samle information og inspiration fra fx magasiner, tv, net, samtaler og foredrag. Du skal jo kunne svare på dit eget spørgsmål: *Hvorfor skal jeg træne og spise alle de grønsager?* Eller spurgt på godt dansk: *Hvad får jeg ud af det?* Er du mor, giver en sund livsstil dig overskud til at være der for dit barn og mulighed for at være i live, når dit barn bliver gift og selv får børn. Ud over at ryge er nul motion noget af det farligste, vi kan udsætte os for. Når du ved dét, er det lettere at kvitte smøgerne og dyrke (mere) motion.

– Hvis din motivation til at snøre løbeskoene bare er, at "det gør alle de andre jo", er det et meget svagt *hvorfor*, tilføjer Chris.

Næste fase er at spørge sig selv: *Hvorhen?* Når målet (eller delmålet i første omgang) er på plads, er selve motoren i motivationen startet, men den skal vide, hvilken vej den skal køre.

– Et mål bør ikke være komplekst. Det kan formuleres meget enkelt: Mit mål er at få løbeskoene på, og så ser jeg, hvad der sker. Når det mål er indfriet, kan det næste mål være at løbe i ét minut. Når det er sket, kan det være i to minutter, siger Chris.

Endelig er det vigtigt at stille sig selv det næste, oplagte spørgs-

mål: *Hvordan?* Hvordan får jeg løbet de fem kilometer et par gange om ugen, som jeg drømmer om? Her er det igen vigtigt at søge hjælp, så målet bliver håndgribeligt. Og ikke nok med det:

– Tag fat i andre, for *feedback* er vigtigt for vores motivation. Vi er planetens eneste sociale organisme – vi har behov for at blive set, hørt og anerkendt. Det er ikke nok at have en stærk retning, der bygger på stor viden, og at vide præcis, hvordan vi gør det, vi gerne vil gøre, hvis vi ikke bliver lagt mærke til. Der er nogle *Lone-ly Wolves*, som kan klare sig selv, men de fleste mennesker mister motivationen, hvis de ikke bliver anerkendt af fx det sociale netværk eller en træner. Når den sunde livsstil er mere etableret, kan vi bedre undvære ros, vores belønning for at slide i det.

MOO – mennesker omkring os – er også et udtryk, Chris står bag. Og netop MOO er altså et vigtigt kriterium for at blive motiveret.

### Træn viljestyrken, og tæm "hesten"

Viden og et systematisk alvorsord med os selv er dog ikke helt nok. Skal vi skabe ægte motivation, skal vi have *viljestyrke* på banen. Et ord, der kan illustreres med denne lille anekdote om Chris MacDonald.

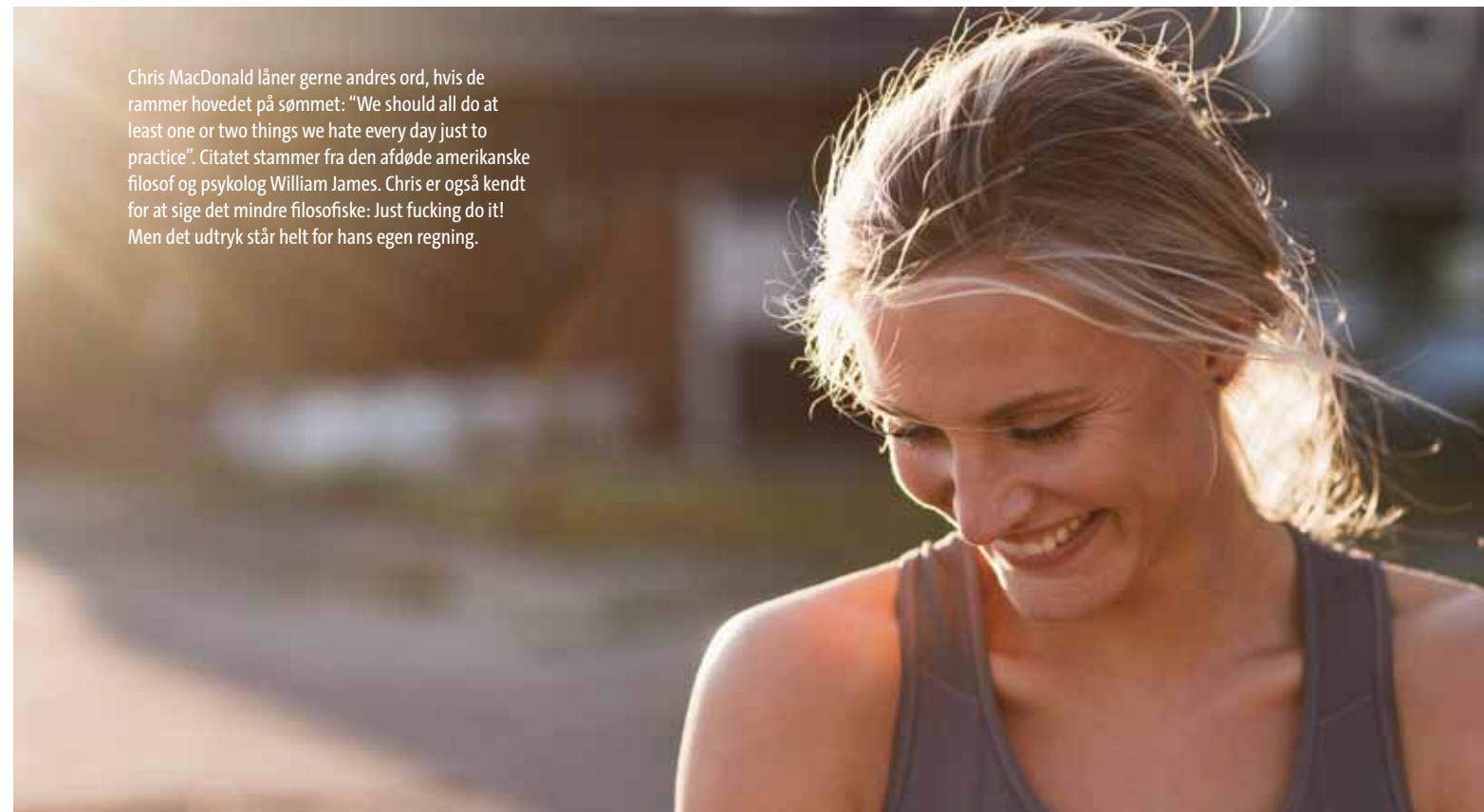
Han er tæt på 30 år. Han bor i København og skal til at lære dansk. Sprogundervisningen keder ham, så han giver sig til at lege med ord. Han sætter et G på ordet Vilje – og får Vil-Jeg. Vil jeg. Det vil Chris gerne. Siden har han leget videre.

I dag bruger han ofte et andet ord for viljestyrke: selvregulering. Et eksempel: Du er lige kommet hjem fra arbejde og bør motionere. Men det gider du ikke. Du vil hellere sidde i sofaen eller lave noget sjovere. Det kræver selvregulering at vælge fitnesscentret eller cykelturen.

Et andet eksempel, hvor selvregulering er indblandet, handler om *at lade være med at gøre noget* – fx at sige nej til et stykke kage mere. Det er så forbandet svært at træffe det sunde valg, for det er frontallappen, der er på spil. Og netop denne del af hjernen er en værre primitiv en, der kræver sin ret.

Til sine foredrag plejer Chris at illustrere sin pointe med frontallappen

Chris MacDonald låner gerne andres ord, hvis de rammer hovedet på sømmet: "We should all do at least one or two things we hate every day just to practice". Citatet stammer fra den afdøde amerikanske filosof og psykolog William James. Chris er også kendt for at sige det mindre filosofiske: Just fucking do it! Men det udtryk står helt for hans egen regning.



med en temmelig ubehjælpesom tegning af en hest. På ryggen af den sidder en lille tændstikmand.

– Hesten er et symbol på vores frontallap, og rytteren er dig eller mig. Vi holder tøjlernerne, og dem skal vi holde fucking godt fast i, så hesten ikke kaster os af. Hesten ved udmærket godt, hvad den vil have: fedt, sukker og salt. Alt det, vi godt ved, vi ikke har godt af. Det er en evig kamp. Men vi kan vinde den med viden og viljestyrke, siger Chris.

Det gode ved viljestyrke er nemlig, at vi kan opøve mere, i takt med at vi afprøver os selv. Viljestyrke er som en muskel, der skal trænes op, så den kan blive stærk.

– Den dårlige nyhed fra den nyeste forskning er, at vi kan løbe tør for viljestyrke, akkurat ligesom vi kan overbelaste en muskel, så den svækkes. Viljestyrke er desværre en begrænset ressource, fortæller Chris.

Da vi bruger vores viljestyrke konstant, er det vigtigt ikke at rutte med den eller bruge den op på ligegyldige projekter.

– Du sidder i bilen på vej til arbejde. En anden bilist kører som en idiot, og du har lyst til at give ham fingeren, men du udviser viljestyrke og gør det ikke. På arbejdet bruger du viljestyrke på at sige tingene, så du bliver forstået rigtigt og ikke fornærmer nogen. Når du kommer hjem, stiller børn og mand krav til dig, og du trækker igen på viljestyrken for at få tingene til at glide.

*Hvordan sørger vi så for at have viljestyrke nok til det hele?*

– Vi kan udfordre den dagligt med små projekter og praktiske øvelser, så den bliver stærkere. En øvelse i viljestyrke er fx at spise noget sundt, vi ikke bryder os om, eller melde os til en opgave, vi ikke er vilde med, men som gavner os.

Chris har dog også mere lavpraktiske råd til, hvordan vi kan styrke viljestyrken:

– Det er meget vigtigt at få sin søvn, for når vi sover, bliver vores viljestyrkebatteri ladet op. Hvis vi sørger for at holde vores blodsukker stabilt, belaster vi heller ikke vores viljestyrke unødvendigt. Det kan desuden være en god idé at træne om morgenen, for der er viljestyrken jo kun blevet brugt på at komme ud af sengen.

Af samme grund spiser Chris MacDonald sin broccoli om morgenen. Han ved, at kålen er en "cancer killer", og at den styrker hjerte og knogler, så han er topmotiveret for at spise den. Han har også skaffet sig indsigt i, hvornår på dagen hans egen motivation til at gøre noget, han egentlig helst er fri for, er stærkest – og det er altså om morgenen. Ergo spiser han sin broccoli – og den væmmelige rosenkål for den sags skyld – om morgenen. Dét er hans strategi, og indtil vanen sidder godt fast på ryggraden, bliver han sikkert ved med det. Vaner aflaster vores viljestyrke, og ►



Jeg bruger en indianerkvinde som en konstant reminder om, at livet er kort. Hun motiverer mig til at få det bedste ud af livet nu og her.

► har vi vaner, er behovet for viljestyrke ikke så stort. Den kører på autopilot, og så kan vi bruge viljestyrke til andre projekter, der betyder noget for vores velbefindende.

### Den korte version af Hu-ahh!

Slipper motivationen på trods af alle disse forholdsregler alligevel op, kan det være godt at gennemgå hv-processen igen. *Hvorfor* er sandsynligvis på plads, det samme er *hvorhen*, men måske skal *hvordan* justeres igen.

– Mit råd er hele tiden at angribe motivation meget strategisk. Vi er allerede vant til at angribe vores familie, karriere og selve træningen strategisk, men der er ikke tradition for at gøre det med vores motivation, siger Chris.

Men nogle gange gider man bare ikke løbe den tur eller spise de forbandede grønsager. Det ved Chris godt. Han holder selv meget af ordet "pyt", og han er tilhænger af udtrykket "alt med måde", som – siger han selv – står i kontrast til "jo mere og større, desto bedre", som hans landsmænd har det med at hælde til. "When in Rome" er en anden sætning, Chris bruger. Den henviser til, at vi en gang imellem (under særlige omstændigheder) kan trække i sundhedsbremsen eller i hvert fald skifte til et lavere gear. Der skal også være plads til Oreos, kiksen, Chris selv har en svaghed for.

Men hvad gør vi, når vi ikke er "på ferie i Rom" og løbet akut tør for motivation og viljestyrke? Vi siger Hu-ahh! Det er et soldaterkampbråb, Chris MacDonalds far lærte sin knøs af en søn, da han sad ved køkkenbordet og kæmpede med regnestykker. Cal MacDonald tegnede en streg, der bølgede op og ned. En sinuskurve – symbolet på, at livet går op og ned. Og når man er i dalen, skal man sige Hu-ahh! Og kæmpe videre.

– Der er også en kort version: HUA. H står for Heard, U for Understood og A står for Acknowledged. Hørt, Forstået og Anerkendt, fortæller Chris og indrømmer, at morgenbroccolien også somme tider sendes af sted mod maven med et lille Hu-ahh!

### Døden som motivator for at leve livet

En indianerkvinde går bag Chris' venstre skulder. Hver dag vender han sig hurtigt om. Det er Døden, han lige får et lille glimt af.

*Ser du Døden hver dag?!*

– Hånden på hjertet, jeg er ikke begejstret for livets ultimative afslutning. Men jeg forbinder ikke kvinden med frygt, svarer Chris MacDonald.

Hans stemme er sagte. Og han holder så lange pauser, at det virker, som om luften er gået ud af ham. Men så kommer det:

– Jeg bruger indianerkvinden som en konstant reminder om, at livet er kort. Hun motiverer mig til at få det bedste ud af livet nu og her. Og indimellem er det altså at gøre ting, jeg ikke umiddelbart har lyst til at gøre.

Ifølge et gammelt indianersagn går kvinden netop bag os for at gøre os ydmyge over for livet. Da Chris første gang hørte om

kvinden, skræmte hun ham. Nu bruger han hende altså aktivt til at træffe de bedste og dermed sundeste valg for sig selv.

*Chris, det er alt sammen meget godt. Dine teorier og din egen motivation. Men ville det ikke være nemmere, hvis du bare lærer os at bruge glæde som motivation til at leve sundt – altid?*

– Jo! Men sådan er livet ikke. Livet er komplekst. Det er ikke meningen, det skal være nemt. Det var hårdt for vores forfædre, men sammenlignet med dem har vi aldrig været mere privilegerede. Vi har alle muligheder for at være glade og lykkelige, men paradoksalt nok har vi aldrig været mere kede af det. Det er nemt at sige, at vi her i Danmark er lykkelige. Det ser godt ud på papiret, men sådan er det ikke. Ligesom med motivationen må vi arbejde for lykken proaktivt. Vi må hente inspiration, viden og lægge en strategi. Vi skal stræbe mod at have flest dage, hvor vi siger til os selv: I dag har handlet om to ting: Jeg har været glad, og jeg har elsket.

### Ole Henriksen kæmper også

Det lader ikke til, at Chris har tænkt sig at servere nogle lette løsninger for os – heller ikke selv om man pumper ham lidt.

*Så vi skal ikke forvente, at glæden ved at leve det sunde liv bare kommer dumpende?*

– Nej. Det er også hårdt arbejde for den mand, vi betragter som vores lykkeeekspert, Ole Henriksen. Symbolet yin & yang er en visuel reminder om, at livet har to sider. Og de mørke oplevelser åbner vores øjne for de lyse sider, så kontraster er gode ...

Nu bliver det dybt. Det synes Chris MacDonald også selv, i hvert fald skifter han emne:

– Men der er da ingen tvivl om, at man er mere motiveret, hvis man har det sjovt med fx at træne. Eneste undtagelse er nok eliteudøvere. Jeg bliver selv rigtig glad, når jeg træner, spiser sundt og passer mine sengetider, fordi jeg ved, at det gør mig godt og giver mig god energi. □