

# Fra en ordinær dag til en ekstraordinær dag

## En taknemmelig attitude

Sidste weekend, så jeg filmen »127 hours« og den inspirerede mig til denne uges klumme. Jeg havde hørt lidt om Aron Ralston, inden jeg så filmen og vidste blot, at han var manden, som skar sin arm af. Efter at have set filmen må jeg indrømme, at hvis jeg engang møder Aron Ralston, så vil jeg sige til ham: »Du er nu havnet på min liste af helte!«

For dem af jer, der ikke kender Arons historie, så passerede han en snæver kløft under enmandsklatring i Canyonlands National Park, Utah, i 2003, da en 450 kg kampesten fastklemte hans arm og indespærrede ham i kløften. Aron var fanget og helt alene og en redningsaktion var højst usandsynlig, da ingen vidste, hvor han befandt sig.

### En arm for et liv

Efter en periode med panik besluttede Aron at gennemgå sine muligheder. Han havde to burritos, en liter vand, et videokamera, reb til klatring og et billigt multiværktøj. Hans første handling var at snitte løs på kampestenen, men den sløve kniv, gav intet resultat. Dernæst overvejede han at skære sin arm af, men tanken var så radikalt forkert, at han sagde til sig selv: »Det har du ikke lyst til at gøre«. Men efter fire lange dage og nætter, var Aron komplet dehydreret, udmattet og vidste, at ingen ville finde ham, før han var død. Så han begyndte for alvor at overveje at skære sin arm af og forsøgte sig også med multiværktøjets kniv. Han indså, at knivens blad var for sløvt og så var der udfordringen med knoglerne. Idéen blev tilføjet den lange liste af idéer, som bare ikke virkede i praksis.

På dag fem fik Aron en åbenbaring. Aron er ingeniør og det gik op for ham, at han kunne løfte kroppen i den rette position og skabe moment på armen, så knoglerne ville brække. Multiværktøjet måtte stå for resten af amputationen. Der er stor forskel på at gennemgå så radikal en idé i tankerne og rent faktisk at gøre det. Med armen bøjet mod klippestenen brugte Aron hele kropsvægten til at brække den første af to knogler i armen. Herefter flyttede han armen, så han kunne skabe moment til at brække den anden. Lyden af de brækkede knogler var så høj, at det gav genlyd i kløften. En handling, som får Rambo til at ligne en tøsedreng.

Aron brugte den sløve knivs spids til at skære gennem huden og de fleste muskler omkring bruddet. Senen var umulig at skære over, så han måtte tage tangen i brug til at trække, tviste og vride den fri. Da Aron nåede til de primære nerveforbindelser i armen, oplevede han den værste smerte. Hundredefold værre, end han tidligere havde oplevet i sit liv.

Da Aron hev det sidste stykke af sin arm af, faldt han et par skridt tilbage og var efterladt med et syn af sin arm hængende mellem kampesten og med en blødende del, hvor han gennem 27 år havde været vant til at se sin arm og hånd.



## det gode liv med Chris

● Der er altid en risiko for, at vi glemmer at minde os selv om, at det ikke blot er en almindelig dag, hvis man vågner op, hvis man er fri til at leve og hvis ens liv er fri for sygdom og smerte..

### Det lykkeligste øjeblik

Hvad der ikke bliver nævnt i filmen, men som kan ses i et Dateline NBC interview på Youtube, er at Aron beskriver det øjeblik, hvor han river sin arm af som »det lykkeligste øjeblik i sit liv«. Manden har lige revet sin arm af og han beskriver det, som det lykkeligste øjeblik i sit liv. Aron fortsætter: »Der vil aldrig komme en mere en kraftfuld oplevelse for mig. Det var den absolutte bedste følelse. At få chancen for at komme fri, at fortsætte med at leve«. Total taknemmelighed. Da Aron vendte tilbage til kløften og så kampestenen, som tog hans arm, havde han kun et ord »tak«. Uagtet et enormt mandsmod, så er dette ord den største lektie ved Arons historie.

### Værdsæt hver dag

Det mindede mig om det sidste år, hvor min far levede. Han udfordrede mig til at sige »tak« hver morgen, jeg vågner, »hvis jeg vågner«. Han sagde: »Chris, hvis du vågner, så husk at sige »tak«, da alternativet er rimelig skidt«. Han forslog også, at jeg sagde det hver aften, inden jeg gik i seng. Min far var tilhænger af et citat af den tyske filosof Meister Eckhart, som illustrerer hans tanke: »Hvis den eneste bøn, du sagde i dit liv, var »tak«, så ville det række.«

Der er altid en risiko for, at vi glemmer at minde os selv om, at det ikke blot er en almindelig dag, hvis man vågner op, hvis man er fri til at leve og hvis ens liv er fri for sygdom og smerte. Nej, så er det ikke en ordinær dag, så er det en ekstraordinær dag, men vi er måske bare ikke bevidste om det. Jeg er ikke verdensmester til det endnu, men jeg arbejder hårdt på at blive bedre til det.

At værdsætte livet handler om at tage sig tid til at bemærke ting omkring sig. Jeg har ofte hørt min far sige til sig selv, når vi gik i naturen: »Hold øjnene vidt åbne. Se stenene, du går på, og himlen over dig.« Og for mig er taknemmelighed en dybere, mere personlig måde at værdsætte livet på. Det engelske ord for taknemmelighed er »gratitude«, og min far og jeg har tit talt om, at det ord har ordet »attitude« i sig. Min far mente, at vores attitude kommer af den dialog, vi har med os selv i vores tanker.

Så taknemmelighed kom af at have en taknemmelig attitude, en taknemmelig dialog med os selv, hvor vi minder os selv om, hvor heldige vi er hver dag, hvor katastrofen ikke har ramt.

// lordag@berlingske.dk

FRI.dk/chris

FRI.dk

DET GODE LIV. Læs alle Chris' tidligere klummer