

Chris MacDonald: Lykke er realitet minus forventning



Med lige dele humor og seriøsitet har Chris MacDonald stået bag en foredragsrække rettet mod Scleroseforeningens unge medlemmer.

Af: Johanne Duelund Kramer

”Vi kan mere end vi tror – det handler om attitude!”

Det er budskabet - og titlen - på de foredrag med Chris MacDonald, som Ungepanelet står bag. Ungepanelet er de unges udvalg i Scleroseforeningen og arrangerer medlemsaktiviteter for foreningens unge under 40. Til foredragene har Chris MacDonald, kendt fra flere tv-programmer, heriblandt ”Chris på Chokoladefabriken” og ”U-Turn”, talt direkte til foreningens unge medlemmer.

”Meningen med foredragsrækken er at diskutere nogle af de ting, der kan forbedre vores odds for at få en positiv attitude. Jeg vil lade folk afgøre selv, om der er plads til forbedringer, efter de har hørt foredraget,” siger Chris MacDonald. ”Om der er plads til forbedringer kommer an på, hvor man er i sit liv, og om man har de ressourcer, der skal til for at ændre sig.”

Humoristisk foredrag

Foredragene er blevet meget positivt modtaget, og der blev hurtigt meldt om fulde huse i de fem byer, hvor foredragene skulle finde sted. 37-årige Helle Kirsten Schou, som fik konstateret sclerose i 2008, deltog i København.

”Jeg synes, det var et rigtig godt foredrag. Han forklarede tingene på en god måde, fordi han brugte en masse humor, så det ikke blev så deprimerende og tungt,” siger hun. ”Desuden er det gået op for mig i dag, at der er en sammenhæng mellem, om man får nok søvn og ens evne til at tænke positivt, for man har en tendens til at være meget negativ, når man altid er træt.”

Biologi og psykologi

Netop samspillet mellem biologi og psykologi er noget af det, Chris MacDonald lægger særlig vægt på i sin foredragsrække for Scleroseforeningen. Med en baggrund inden for biologiens verden og med en uddannelse som cand. scient i human fysiologi ved Københavns Universitet, fortæller Chris MacDonald om, hvordan fysiologien påvirker tankerne, og giver konkrete råd til, hvordan man kan blive bedre til at tænke positivt.

”Jeg synes, det er vigtigt at forventningsafstemme i forhold til ens aktuelle livssituation, for jeg plejer at sige, at den perfekte formel på lykke er ’realitet minus forventning’. Altså bliver man nødt til at afstemme sine forventninger til livet i forhold til den virkelighed, man er i,” siger han.

Håndter og juster forventninger

Chris MacDonald mener også, at der for nogle kan komme noget positivt ud af at få en kronisk sygdom.

”Jeg tror, at hvis man kunne garantere, at man stadig fik det liv, man ønskede sig, så kunne der være noget positivt i det, fordi man fik et nyt syn på tingene. Man får set nogle ting i livet, som mennesker, der ikke har en sygdom, ikke ser. Med det sagt, så tror jeg, de fleste helst ville være fri for at få en kronisk sygdom, hvis de kunne,” siger han. ”Men når man ikke kan være fri for sin sygdom, så er det vigtigt, at man prøver at finde mening i det at lide. Hvordan vi håndterer dét og justerer vores forventninger, det bliver afgørende for vores lykke.”

Foredragsrækken med Chris MacDonald har været en del af Ungepanelets regionale medlemsmøder. Efter Chris MacDonalds foredrag har der været afholdt valg til Ungepanelet, som er et landsdækkende udvalg bestående af 15 unge medlemmer. Der blevet valgt otte kandidater på møderne og to mere har meddelt, at de gerne vil udpeges af Ungepanelet til de to sidste ledige pladser, så det er lykkedes at rekruttere nye kræfter til panelet.

Læs mere om Ungepanelet: scleroseforeningen.dk/ungepanelet