




CHRIS MACDONALD

”Jeg havde det ikke særlig godt, medmindre jeg bankede nogle bajere ned inden kl. 12”



Chris går altid i sort tøj. Det minder ham om, at vi ikke er her for evigt, og så minder det ham om at minimere de øjeblikke, hvor alt ser sort ud. At få det bedste ud af hvert eneste øjeblik.

Danmarks sundhedsguru nr. 1, manden med den energiske udstråling og sjove accent, har ikke altid været på toppen - faktisk har han været helt nede på bunden og vende. Her fortæller Chris MacDonald om sit hårde udgangspunkt, sit bekymrede sind og alle kampene, der har ført ham derhen, hvor han er i dag: åben, kærlig og klar til at stifte familie.

AF MAJBRIIT LACUHR. FOTO: LES KANER OG PRIVATE.

En spinkel dreng balancerer på auto-værnet på Highway 520 Bridge i Seattle. Nedenfor bruser bølgerne, og han mærker, hvordan vinden tager i hans vindjakke. Og han mærker suset - *the rush* - som prikker ud i alle de små blodkar i kroppen og får hjertet til at slå hårdt i brystet. Det føles godt. Når han går her på broens smalle rækværk, mærker han livet. Og døden puste ham i nakken. Det mørke hav og bølgerne, der slikker op ad pylonerne lige nedenunder.

Drengen hedder Christopher Scott MacDonald. Han er 16 år og en del af en lille, hård kerne - *the bad guys* »



Chris med sin far ude at sejle, før han som 10-årig begyndte at drikke sig på afstand af problemerne derhjemme. Nederst hans far med moren, der hele sit liv har kæmpet med både fysiske og psykiske smerter.



- som for længst har stiftet bekendtskab med både øl og hash. Og når de ikke tester grænserne på broerne i Seattle, udfordrer de skæbnen på togskinneerne. Hvem springer sidst, når det modkørende tog nærmer sig? Der er langt fra den vilde teenager til den altid energiske og topmotiverende fysiolog og sundhedsguru, som du nok bedst kender under det lidt forkortede navn Chris MacDonald. Som taler om *U-turns*, sund livsstil og livskvalitet. Og han ved om no-

■ *”Jeg husker tydeligt den første gang, jeg drak. Det var love at first taste. Alle mine bekymringer, uroen og usikkerheden... alle de negative ting forsvandt”*

gen, hvad han taler om, når han taler om U-vendinger. Sådan en tog han nemlig selv i en alder af 18 år, da han var taget til Portugal som udvekslingsstudent.

Mødet med alkohol og hash

- Jeg havde presset mig selv mentalt helt ned til bunden af bunden. Jeg var, som I siger, ”lige til at lukke op og skide i”. Fysisk var jeg konstant syg og havde det ikke særlig godt, medmindre jeg bankede nogle bajere ned inden kl. 12. Jeg havde absolut ingen problemer med at drikke alene. Jeg var simpelthen kørt derud, hvor min tilstand alene var motivation nok til at få det bedre. Så Chris gravede et par løbesko frem, som endnu ikke var taget i brug. Løbeturen gik mindre godt. Men bagefter kunne han mærke, at der skete noget positivt. Og

den løbetur blev bogstaveligt talt de første skridt mod en anden og sundere tilværelse, som han siden har haft et fast greb om.

- Jeg er meget optaget af symptombehandling. Men der er forskel på konstruktiv og ukonstruktiv symptombehandling. Den moderne verden giver os ikke mange muligheder for at bruge fysisk aktivitet til at få vores energiniveau op og undgå livsstilssygdomme, så vi er nødt til at gå i fitnesscentre. Det er konstruktiv symptombehandling, fordi det er sundt og godt både på den korte og den lange bane. Hvorimod to hurtige skud

espresso er mindre konstruktivt - for det virker ikke på den lange bane.

- Da jeg var teenager, symptombehandlede jeg mig selv. På en desværre noget ukonstruktiv måde. Jeg fandt en form for lettelse i at gøre ting, som bare var *crazy*. Ved ligefrem at være i og søge situationer, hvor livet var på spil. Det *rush* gav mig en lettelse i et kort øjeblik fra den turbulens, jeg følte som teenager. Hvor meget den turbulens skyldtes genetik og de udfordringer, der indimellem var i min familie, og hvor meget der skyldtes ren og skær søvnunderskud og misbrug af alkohol og hash, ved jeg ikke. Jeg ved bare, at jeg drak rigtigt meget alkohol og røg rigtigt meget pot. Fordi det kunne dulme nogle symptomer... på den korte bane.

- Jeg husker tydeligt den første gang, jeg drak. Det var *love at first taste*. Alle mine

bekymringer, uroen og usikkerheden... alle de negative ting forsvandt. Livet var meget lettere. Jeg husker også den første gang, jeg var skæv. Fantastisk! Og jeg var bare ti år. Min fætter Eric var flyttet ind hos os. Han var stofmisbruger og smidt på gaden af min morbror.

Eric var *bad company*. Og Chris så meget op til sin fem år ældre fætter i cool læderjakke bag rattet på en sort sportsvogn med Led Zeppelin på anlægget. Og lille Chris holdt sig ikke tilbage, men lakkede gentagne gange sin fætter ud i snavs og ballade. Eric blev sendt på afvæjning, mens Chris i alles øjne var det stakkels offer. Han griner ad mindet, men husker også, hvor enormt dårlig samvittighed han havde over for Eric, og hvor meget han frygtede, at hans forældre ville smide fætteren ud. Men det skete ikke.

- Det siger meget om mine forældre. Når mennesker fejler... jo, der skal være en konsekvens, men ligefrem at opgive mennesker, det ligger simpelthen ikke til min familie.

Skrøbelig mor

Chris MacDonald er født vest for Minneapolis og flyttede til Seattle som 11-årig. Familiens hus lå ved en stor sø, og Chris tilbragte timer ude i naturen og på vandet i familiens sejlbåd. Forældrene var både nærværende og engagerede, og familien så - i hvert fald udefra - helt rigtig ud, men inde bag facaden var der mange kampe. Depression og angst fyldte en del - og gør det stadig i dag for Chris' mor.

- Min mor har kæmpet med sit helbred hele sit liv. Jeg elsker hende meget højt, men jeg kan ikke huske, at min mor har haft det

CHRIS MACDONALD, 40.

OPVOKSET i Seattle. Har boet i Danmark de seneste 14 år.

UDDANNET cand. scient. i human fysiologi ved Københavns Universitet. Fast klummeskribent på BT. Har flere gange optrådt på tv - bl.a. med "Chris på Chokoladefabrikken", "By på skrump" og senest "U-turn" på DR1.

FORFATTER til selvbiografien "Du er ikke alene", som tager udgangspunkt i den sidste tid med faren, som døde af kræft i 2010.

BOR i København med sin kæreste.

Chrismacdonald.dk

godt på noget tidspunkt - altså mentalt og fysisk på samme tid i mere end en enkelt dag måske. Hun har været ekstremt skrøbelig og samtidig enormt stærk og velfungerende både i forhold til de velgørhedsprojekter, hun kastede sig ud i, og i forhold til opgaven som mor. Men bag alle de facader, vi alle sammen har, har det været hårdt.

- Der har sikkert været perioder, hvor hun ikke føler, hun har levet op til rollen som nærværende mor. Min mor fik det helt klart bedre af at hjælpe andre. Ellers kom hun simpelthen ikke ud af sengen. Jeg husker mange perioder, hvor der er gået uger, hvor min mor ikke er kommet ud af sengen. Jeg har aldrig rigtigt tænkt på det som noget, vi skulle overkomme... Og det er nok takket være min far. Der var da konflikter imellem dem, men jeg har aldrig nogensinde hørt min far bebrejde min mor eller dømme hende for de udfordringer, hun havde i forhold til sin fysiske eller psykiske formåen, for hun bidrog altid med sin kærlighed, sin omsorg og sit intellekt. Der var meget fokus på, hvad vi havde at være taknemmelige for. At ting kunne være værre.

Ud over heftige psykiske udfordringer har moren livet igennem lidt af kroniske smerter og desuden fået stillet diagnosen fibromyalgi. Familien lagde ugentlig vejen forbi



byens apotek for at hente hendes medicin. Stærke, receptpligtige sager.

- Jeg er slet ikke imod medicin og mener, at vi skal bruge endnu flere penge på forskning inden for det felt. Både min mor og min søster har opnået store fremskridt med antidepressiv medicin. Men jeg har også været vidne til, at forskellige læger ordinerede min mor flere forskellige former for

medicin, der potentielt påvirkede hinanden negativt. Vi er nødt til at acceptere, at alle former for medicin har negative bivirkninger, som kommer sammen med de fantastiske fordele. Og jeg har set de negative konsekvenser. Min mor har været på afvæning for pillemisbrug - altså piller, hun havde fået på recept. Og om hun nogensinde helt er kommet ud af det, tror jeg ikke. >>



Under træningen til Race Across America købte Chris to næsten ens halskæder med Hobi-indianernes symbol "manden i labyrinten". Hans far fik den ene, og Chris den anden. Da starten gik, byttede de. Men da Chris kom i mål, ville faren gerne beholde Chris' kæde, som han så fik tilbage, da faren døde i 2009, og Chris selv tog den af ham.

Da Chris blev født, valgte familien, at Chris' mor, som ellers arbejdede som stewardesse, skulle være fuldtidsmor for ham og hans storesøster, Heather. Hun opgav sin karriere for familielivet, og det valg har Chris altid haft stor respekt for, for på trods af de mentale og fysiske udfordringer var det hende, der bandt familien sammen. Faren arbejdede som civilingeniør.

- Bevidst eller ubevidst, tror jeg, at han brugte sin faglige indsigt i sikkerhedsfaktorer som en slags forebyggelse ved at regulere sine handlinger og styre sit fokus, så han ikke endte i situationer, hvor han virkelig ville være nødt til at bruge noget mere aggressiv symptombehandling mod de depressioner og den angst, der indimellem bankede på også hos ham. Det fungerede for ham, indtil han blev pensionist, og så sejlede det. Han mistede fuldstændig kontrollen med alkohol og blev en *full-blown alcoholic*. At en mand, som altid virkede så disciplineret, fuldstændig kunne miste kontrollen på den måde, var voldsomt for mig. Det har lært mig, at du bare er nødt til at være obs hele tiden. *If he can lose it, anyone can!*

De evige bekymringer

Set i lyset af alt dette var det måske ikke så mærkeligt, at Chris selv fik brug for at

lægge arm med tilværelsen i en tidlig alder. Hænge ud med slænget, køre råddent og udfordre skæbnen så hårdt, at han endte i håndjern som 16-årig, seks timer efter hans kørekort var blevet udstedt. Fordi han og kliquen bare ville ud og se, hvor stærkt de kunne køre ud over en bakke. Om man kunne flyve ud over den, hvis man kørte hurtigt nok, så alle fire hjul slap vejbanen. Det kunne man.

At påstå at Chris Macdonald på samme måde er fløjet ud over stepperne på en sky af let og lystig dna er derfor en mild overdrivelse. Men noget offer er han ikke. Sådant har han i hvert fald aldrig selv følt det. Livet har udfordringer, og nogle skal bare kæmpe hårdere, lærte hans far ham.

- I det øjeblik man betragter sig selv som offer og ser på livet som en uretfærdig modspiller, har man begrænset sine muligheder. Jeg er meget ydmyg, når jeg taler om, at jeg har haft det hårdt. Jeg er slet ikke i tvivl om, at der er rigtigt mange mennesker derude, som har haft det meget hårdere og alligevel formået at overvinde det.

-Jeg har også selv stiftet bekendtskab med depression. Jeg er en person, der kæmper med bekymringer evig og altid. Så jeg er meget, meget bevidst om de træk, jeg har i mig. Jeg betragter det ikke så meget som dæmoner, men mere som nogle træk,

som - i de rigtige situationer - er fantastiske fordele. Men hvis de ikke er regulerede, er de enormt problematiske. Enten er de en drivkraft, eller også er de det modsatte.

- Jeg har altid set begge mine forældre som rollemodeller. Også mens min far var alkoholiker, betragtede jeg ham som en rollemodel. For mig er en rollemodel en person, som bliver ved at kæmpe, selvom livet udfordrer.

Ingen skjult agenda

Det vigtige valg om at omlægge sit liv traf han altså i Portugal allerede som 18-årig.

- Op til det punkt handlede mit liv kun om den korte bane. Der kom bare et øjeblik, hvor det stod klart for mig, at jeg var nødt til at satse mere på den lange bane - også selvom jeg ikke vidste, hvad den lange bane ville bringe. Og det krævede, at jeg begyndte at investere i min fremtid.

Siden har han ikke rørt alkohol, han har spist sundt - i perioder 100 pct. vegetarisk - og optimeret sin fysik og mentale tilstand i så høj grad, at han i 2005 var i stand til at gennemføre verdens hårdeste cykelløb, "Race Across America" - og endte på en imponerende andenplads.

Om nogen valgte Chris MacDonald at gå helt i en anden grøft. Alligevel mener han ikke, at man kan kalde ham en enten/eller-person.

- Jeg vil sige det sådan, at når jeg gør noget, så gør jeg mig umage, som I siger på dansk. Det ligger meget til mig - at gøre mig umage. Jeg gør ikke noget halvt. Det samme gjaldt fest og ballade - dengang kunne jeg slet ikke forstå folk, der bare drak fire bajere - man drak da igennem!

At hans dedikation til det sunde liv for nogen tangerer noget ekstremt og missionerende, har han svært ved at forstå.

- Jeg har ingen skjult agenda. Hvis nogen kan bruge det til noget, er det super. Men jeg ser det ikke som en mission som sådan. Jeg vågner ikke op om morgenen og har en følelse af, at jeg skal ud og redde andre eller omvende dem. Til gengæld oplever jeg, at rigtigt mange har et ønske om at få det bedre. Og jeg er meget dedikeret i forhold til at hjælpe andre mennesker.

■ *"Jeg vågner ikke op om morgenen med en følelse af, at jeg skal ud og redde andre eller omvende dem. Til gengæld oplever jeg, at rigtigt mange har et ønske om at få det bedre"*

■ ”For mig er kærlighed mange ting. Indimellem har vi en tendens til at afgrænse vores kærlighed, fordi vi føler, at den skal være parkeret ét sted”

Chris MacDonald kom i første omgang til Danmark i 1999 for at lære fra nogle af verdens bedste fysiologer. Og når han valgte at blive hængende, så skyldes det i høj grad den danske mentalitet.

- I har mange udtryk på dansk i forhold til ”det skal nok gå” - ”...og hvis det ikke går, så går det over”, ”ingen ko på isen”... Nede på jorden, ydmyghed. Det har været nogle fine filosofier for en, som kan være temmelig bekymret. Det fylder meget hos mig - at huske at være taknemmelig.

Den lille dværg indeni

- Min indgangsvinkel til sundhed er, at det ikke skal være en kamp for udødelighed, men en kamp for at have det så godt som muligt med så meget funktionalitet og energi i livet som muligt.

- Det er svært at have stærke relationer og være den stærkeste version af sig selv, hvis man ikke er villig til at være sårbar. Det kræver et enormt mod. Og det er ikke et mod, jeg personligt har fundet inde i mig selv. I USA taler vi meget om, at vi som mennesker har ubegrænset potentiale - at det handler om at tage det potentiale. En af de bøger, jeg læste forholdsvis tidligt i forhold til personlig udvikling, var den amerikanske guru Anthony Robbins' ”Awakening the Giant Within”. Og jeg har siden konstateret, at det, jeg har i mig, ikke så meget er en gigant, men snarere en form for skrøbelig, nogle gange neurotisk, somme tider usikker, andre gange rigtigt bange, lille dværg - godt nok med et vist potentiale, som faktisk indimellem kan udstråle ekstrem power og virke som en gigant. Det kræver, at den får de rigtige næringsstoffer og den rette opmuntring og opbakning. Det gælder for alle mennesker.

Fars aske om halsen

I sommeren 2010 mistede Chris MacDonald sin far. Han døde af spiserørskræft. Formentlig lykkedes det Chris at forlænge sin fars liv

ved at ændre hans livsstil radikalt den sidste tid, han levede. Inde bag den sorte T-shirt har to halskæder deres faste plads tæt på Chris' hjerte. I den ene kæde bærer han et symbol fra Hobi-indianernes filosofi, og i den anden bærer han noget af sin fars aske.

- Min far var ligesom mig meget optaget af naturen, og i Seattle har vi store cedertræer. Ifølge indianerne får du styrke fra træet, hvis du læner dig op imod det. Og min far havde et særligt træ, han altid lænede sig op imod, ligesom omfavnede. Omvendt var hans holdning, at han skulle give noget tilbage til træet. Så på sine gode dage gav han noget til træet, og på sine dårlige dage sugede han lidt kræfter den anden vej - fra træet. Da min far døde, gik jeg ned til hans træ og spredte noget af hans aske, og næste dag vendte jeg så tilbage for at samle noget af det og af jorden omkring op - og det puttede jeg så i det her halssmykke, siger han og holder det lille sølvfarvede rør frem, som på den måde medvirker til, at han er bevidst - både om sin far, men også om, at ”I too will return to dust”.

- Indtil videre har min fars død været det hårdeste, jeg nogensinde har været igennem. Det er tre år siden nu, og jeg kan mærke, at jeg finder en enorm trøst i at være der, hvor jeg er nu. Det bekræfter mig i, at det, jeg gør i forhold til at holde fokus - på spiritualitet, sociale relationer, fysik og mental træning - er enormt effektivt. For jeg var meget i tvivl om, hvorvidt jeg kunne komme igennem det - også uden at falde tilbage i de gamle, dårlige mønstre. Det har vist sig ikke at være tilfældet, men det har været en sej og hård kamp.

- Jeg vil ikke sige, at vi kan klare alt, men for satan, vi er robuste. Men vi er sørme og så skrøbelige. Og forskellen på en person, der ender med at knække, og en, der kommer godt igennem, tror jeg, har mindre at gøre med dna og mere at gøre med, hvad

man har med sig af værktøjer, og hvilke ressourcer man har i sine omgivelser.

Lader op med sin kæreste

Det hele handler om de input, man får og giver sig selv - opmuntring, social og psykologisk næring, mener han. Personligt lader han op i naturen og i selskab med gode venner og med den kæreste, han deler bopæl med på Islands Brygge i København. For kærlighed er jo også et vigtigt brændstof...

- For mig er kærlighed mange ting. Indimellem har vi en tendens til at afgrænse vores kærlighed, fordi vi føler, at den skal være parkeret ét sted. Det er måske en kvindelig ting... og nu skal jeg ikke udstille min kæreste på nogen måde, men det er generelt noget, jeg oplever i os mennesker. At vi har brug for retningslinjer og afgrænsninger. Jeg tror bare, at jo mere åben og kærlig man kan være overordnet, jo bedre.

Og du tager ikke fejl, hvis du ikke umiddelbart mindes at have set ham hænge ud på den røde løber i Billedbladet med sin ud-kårne...

- Det er og har altid været meget vigtigt for min kæreste - hun ønsker ikke at være en aktiv del af mit offentlige liv. Og det har jeg virkelig prøvet at respektere.

Børn er det ikke blevet til. Endnu.

- Jeg er meget åben for det. Det ville da være dejligt, men det har været helt bevidst, at der ikke er kommet nogen. Jeg er helt klart en sen starter og bare virkelig opdraget ud fra tanken om, at børn er det ultimative ansvar. Jeg ved, hvor meget det betyder at have nogle forældre, der har tjek på det. Men nu er jeg klar til at påtage mig det ansvar. ●



I de næste to uger vil Chris MacDonald være din personlige guide til et liv i bedre balance. Her kan du nemlig hæste hans guldgrube i to guidebøger udviklet i samarbejde med ALT for damerne.