



GOD ENERGI

HAR DU
FAÆT DIT

DAGLIGE CLICK?

Hvornår har du sidst talt med en fremmed ved busstoppestedet eller ladet dig rive med af en snak med din kollega, der fik jer til at grine højt og nye idéer til at poppe op? Prøv engang! For hvis du bruger din nysgerrighed og tør åbne op for andre mennesker, siger det ofte *click*. Og bruger du clicking bevidst, kan de særlige øjeblikke give dig friske muligheder, bedre netværk og ny energi.

AF METTE IVERSEN · FOTO: SCANPIX

Du står ved busstoppestedet en morgen. Omkring dig venter tre andre på bussen, som skal fragte jer på arbejde. Måske er de optaget af deres smartphones, måske gaber de, mens øjnene følger trafikken. En af dem har noget i blikket, noget udefinerbart, der vækker din opmærksomhed. Du går hen til ham: "Hej, ved du, hvad klokken er?" Han lyser op og kigger på mobilen for at hjælpe dig. "Bor du også her i nærheden?" fortsætter du, og pludselig er snakken i gang. En samtale, der strømmer videre inde i bussen. Inden I får

set jer om, ved du, at manden stammer fra Pakistan, du kender hans børns navne, og du har fundet ud af, at I begge har meldt jer til et triatlon i næste måned. Da bussen når stoppestedet ved dit kontor, glemmer du næsten at stige af.

Kunne dette være en morgen i dit liv? For den norske forfatter og foredragsholder Nina Hanssen ligner scenen en ganske almindelig hverdagstur til arbejde. Hun fokuserer nemlig helt bevidst på at op-søge mennesker, hvis hendes mavefor-nemmelse fortæller, at de kunne få en god forbindelse. At de *clicker*. Sammen med den danske psykolog Frans Ørsted Andersen, der forsker ved Danmarks Pæ-dagogiske Universitet, står hun bag bo-gen "Flow i hverdagen", der blandt andet handler om at *clicke*.

ET CLICK BLEV TIL BESTSELLER

Du har sikkert allerede prøvet det. Fornemmelsen, når du møder et menneske, og I bare går godt i spænd. Samtalen fly-der, I griner, nye idéer popper op og må-ske fortæller du om en episode fra dit liv, som du kun har fortalt dine nærmeste. Du befinder dig midt inde i en boble af flirt, men ikke nødvendigvis en erotisk en af slagsen. Måske bliver du forelsket, måske bliver I venner, måske nyder I bare øjeblik-ket og mødes aldrig igen. Under alle om-stændigheder er du kommet tættere på et andet menneske og sikkert blevet lidt klogere på dig selv. Inden for positiv psy-

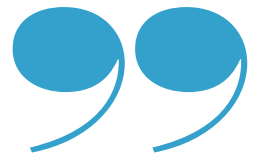
kologi kalder man sådan et meningsfuldt øjeblik for et *click*. Og ifølge Nina Hanssen kan *clicking* åbne op for nye muligheder, udvikle dit netværk, få samarbejder til at glide og booste dit humør.

– Et *click* får potentialet frem i dig, for når du befinder dig i en god snak, vil den anden fremhæve dine kompetencer og om- vendt, fortæller Nina Hanssen. Hun har

tilstand – en total opslugthed – og det ud- løser lykkestoffer som dopamin i hjernen, fortæller psykologen. Et *click* kan ikke stå alene; problemer skal løses, og traumer må bearbejdes, men det løfter humøret og giver måske det mentale overskud, som skal til, for at man kan komme videre med løsningerne.

– Det kan sammenlignes med en musi-

Et *click* får potentialet frem i dig, for når du befinder dig i en god snak, vil den anden fremhæve dine kompetencer og omvendt



f.eks. selv *clicket* med en operasanger, som hun ikke havde haft kontakt med i 20 år. Da de mødtes, opstod idéen til en fælles bog om åndedrættet, som har lig- get på bestsellerlisterne i Norge.

MIDDEL MOD BEKYMRINGER OG STRESS

Når man er fuldstændig opslugt af øje- blikket, trænges tanker om sure chefer, morgendagens overfyldte indbakke eller rod i privatøkonomien i baggrunden. Og derfor kan *clicking* også bruges som et middel mod bekymringer og stress, på- peger Frans Ørsted Andersen.

– Et *click* kan sammenlignes med en flow-

ker, der er opslugt af sin musik og derfor glemmer, at hun har ondt i ryggen. Plud- selig slapper hun mere af, og det kan i sig selv være godt for ryggen, siger Frans Ør- sted Andersen.

BEKYMRET FOR SMARTPHONES BLÅ LYS

Kigger man rundt i en bus eller et tog i dag, vil man med stor sandsynlighed møde synet af mange ansigter badet i det blå lys fra telefonernes skærme. Og et blik stift rettet mod en skærm beder ikke om et *click*. For det kræver, at man er til stede. Men selv i en tidsalder af smartphones og sociale medier kan det sige *click*.

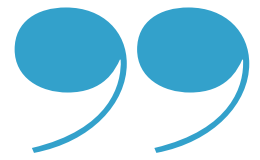
– Hvis jeg vil i kontakt med en, der står og kigger ned i sin smartphone, kan jeg finde på at gå hen og sige, at jeg overvejer at købe en ny telefon, og spørge, og han er glad for sin model, siger Nina Hanssen. Men du skal turde udfordre dig selv.

Selv om det kræver lidt mod at opsøge andre, er *clicking* ikke forbeholdt den type mennesker, der alligevel altid bliver festens midtpunkt. De generte og ind- adventte kan også være med. De *clicker* måske ikke så ofte med vildfremmede, men kan være de bedste indlevende, ak- tive lyttere, når isen først er brudt.

– Og man må huske sig selv på, at det jo →

HVAD ER ET CLICK?

Du har sikkert allerede prøvet at møde et menneske, hvor kemien bare er der. En kæreste, en kollega eller en fremmed på rejsen, som du delte alt med og aldrig så siden. Genkender du fornemmelsen – så har du prøvet at *clicke*. Brødrene Ori og Rom Brafman, der har udviklet begrebet, beskriver et *click* som "en øjeblikkelig, dyb og meningsfuld forbindelse med et eller flere andre mennesker eller med verden omkring os". Et *click* opstår ofte helt automatisk, men med en række simple værktøjer kan du lære, hvor- dan du kan bruge *clicking* bevidst. Til gavn for sig selv og dine omgivelser.



Et click kan sammenlignes med en flow-tilstand – en total opslugthed – og det udløser lykkestoffer som dopamin i hjernen.



← ikke er farligt at tale med fremmede, tilføjer Nina Hanssen.

FEM CLICK OM DAGEN

Click, click, click, click, click. "Fem click om dagen" lyder Nina Hanssens mantra, der er en pendant til det norske kostråd om at spise fem stykker frugt og grønt hver dag. Ifølge click-magneten er fem særlige øjeblikke med andre mennesker mindst lige så sundt for helbredet som frugterne, fordi man bliver glad af at clicke.

– Når du clicker, får du det bedste frem i dig selv og andre. Det giver mulighed for at se sig selv i et helt nyt lys, og det er ovenikøbet gratis, siger hun.

Det betyder dog ikke, at du hver dag skal vente tålmodigt ved busstoppestedet, indtil du har talt med mindst fem fremmede. Et click kan opstå med mennesker, du allerede kender godt: Din bedste veninde, din partner, dine børn eller din kollega. Hvis Nina Hanssen ikke har clikket nok en dag, tager hun f.eks. forbi en veninde og drikker en kop kaffe.

Hvad har clicking givet til dit liv?

– Det har givet mig alt det bedste: Kærlighed og børn. Det har givet nyt arbejde og nye muligheder. Jeg har været journalist i 25 år, men siden jeg bevidst er begyndt at clicke, har jeg fået muligheden for at skrive tre bøger og skal i gang med den fjerde. Og clicking bringer dig overraskende oplevelser, fortæller Nina Hanssen. Et click med naboen, der har indiske rødder, bragte hende på rejse i Indien. Og da FEMINA interviewer den norske clicking-forfatter, har hun udsigt til et bryllup i kalenderen. Som gæst hos en, hun mødte i bussen tre uger forinden. ■

CLICKSTART DIN DAG! – sådan bliver du en god clicker

Vær åben for magien

Du er ofte omgivet af mennesker, som du potentielt kan clicke med. På jobbet, til festen, i bussen eller i familien. Vær åben over for andre, kig folk i øjnene – hvad siger deres blik? Brug din nysgerrighed, giv dig tid og følg flowet, hvis du pludselig befinder dig i en interessant samtale med et andet menneske. Indled samtalen på et mere upersonligt niveau, f.eks. med et: "Hvad er klokken?". Og bevæg dig herfra tættere på det andet menneske. Hvis du ikke oplever nogen reaktion fra den anden, kan du lige så godt droppe det. Et click skal opstå naturligt.

Lyt aktivt

Fik du virkelig fat i det, der lige blev sagt? Hvis ikke så spørg ind til det. Brug din nysgerrighed til at få endnu mere at vide om det andet menneske. Der skal nok blive tid til historierne om dig.

Sæt dig i den andens sted

Empati er et nøgleord for, at det skal sige click. Lyt og lev dig ind i det, den anden fortæller.

Vis din sårbarhed

Hvis du åbner og fortæller om dine egne svagheder, har den anden person tendens til at gøre det samme. Alle har oplevet vanskelige ting i livet. Du skal for det meste ikke indlede et click med at fortælle om, hvordan du har klovket i det i morges, eller hvor bekymret du er for din søn, men vente, til der er skabt en tryk atmosfære.

Omgivelserne sætter scenen

Ifølge Nina Hanssen er kaffemaskinen et naturligt sted at clicke på en arbejdsplads. Men hvis kaffebryggeren f.eks. står lige foran toiletterne på en gang, hvor folk farer forbi, opfordrer den ikke til at clicke. Behagelige, imødekomende omgivelser beder om et click. I udgangspunktet kan du dog clicke overalt, hvor du møder andre mennesker: Til fester, ved gaten i lufthavnen, mellem tætte veninder, ved køkkenbordet med din partner, til frokost på jobbet, ved stranden på ferien.

Vær fysisk til stede

Vi er ikke vant til det, når vi taler med folk, som vi ikke har helt tæt på, men prøv at bryde den fysiske barriere. Det lille klem på skulderen kan gøre en forskel og skabe en mere intim atmosfære. I hvert fald kræver clicking god øjenkontakt. Det er altså langt nemmere at clicke i den virkelige verden end over internet og telefon.

Find det fælles

Man behøver ikke at være enige eller ens for at clicke, men det hjælper at have noget til fælles. To mennesker kan f.eks. godt være politisk dybt uenige og samtidig have en fælles interesse for politik. Find jeres fælleskab. Måske er I født i samme by, elsker løbeture i skoven eller har begge rejst i Afrika?