

# Lek er veien til endring

## Forskingens blikk på leken



Heine Steinkopf

Psykolog, spesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi

Phd kandidat UIB

RVTS Sør

**Vi ser på lek som bortkastet tid, og i beste fall uviktig tidsbruk.**

**Interessant nok er det absolutt ingen forskningsmessig begrunnelse for dette, faktisk forteller forskningen oss det motsatte: *Lek, eller lekenhet, er livsnødvendig for barns hjerneutvikling, og avgjørende for voksnes mulighet til endring.***

### **Betydningen av lek for barn, voksne og deres hjelpere**

I vår kultur har vi en tendens til å se på lek som noe barn driver med, og som de (heldigvis) slutter med når de blir voksne. Lek er barnlig, eller barnslig, alt ettersom. Vi har også begynt å "ta bort" leken fra skolene, kanskje i takt med at vi ble engstelig for å bli akademiske sinker etter at Pisa-studiene ble et credo for skolepolitikere. Det ser ut til at vi har fått en ide om at vi hjelper barn til å lære bedre ved å ta bort "lekne" aktiviteter som gym, musikk, dans, drama og kunst og kreative uttrykksformer.

### **Hva er lek?**

Den fremtredende forskeren Jaak Panksepp (1998; 2012) har gjennom dyreforsøk identifisert flere grunnleggende emosjonelle motivasjonssystemer. Et av disse kaller han PLAY (lek), som har et spesifikt nevralt fyringsmønster. Det samme systemet finnes hos alle pattedyr, inkludert mennesket. Når dette systemet er aktivert, stimulerer det oss til å utforske sosiale relasjoner, regler og sammenhenger. Det er en grunnleggende kilde til opplevelsen av velvære.

Panksepp viser at PLAY er et grunnleggende biologiske system som alle pattedyr deler, og som må aktiveres for å gi opplevelse av tilhørighet (connectedness) til andre individer, og gi en opplevelse av å være medlem av flokken. Han påpeker at aktivering av dette systemet ikke er "tidtrøyte", eller "unødvendig moro", men helt nødvendig for menneskers (og dyrs) sosiale fungering. **Forskeren Pankesepp påpeker også at det motsatte av Lek (en tilstand av "playfulness") ikke er Alvor, men Depresjon (Panksepp, 2015).**

En annen innflytelsesrik forsker er **Alan Schore**. Han har blant annet bidratt til vår forståelse av forskjellene mellom venstre (VH) og høyre hjernehalvdel (HH). HH utvikles tidligere enn VH, og er i større grad konsentrert om mottak og formidling av sansing og motorikk, mens VH er mer rasjonell, semantisk og analytisk. HH er i metaforisk forstand, nyskapende, kreativ og nysgjerrig, mens VH er kritisk, analyserende og konservativ. **Ifølge forskeren Schore er det avgjørende for at vi mennesker skal utvikle oss, både voksne og barn, at vi har tilgang til, og benytter oss av, den type prosessering som foregår i høyre hjernehalvdel.**

## Hva skjer når vi leker?

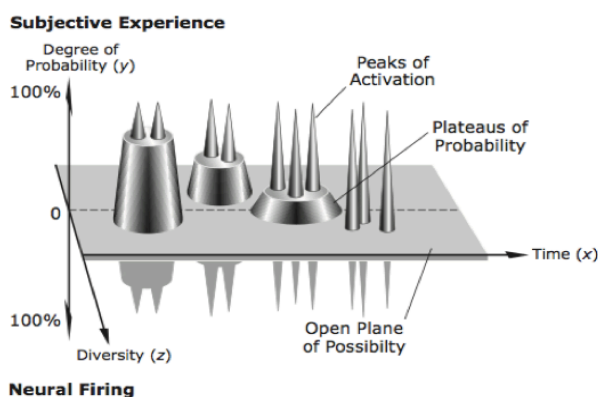
**Når vi leker, skrur av den delen av hjernen som evaluerer oss selv og andre.** Den delen av hjernen som sier "nå ser du dum ut", eller "dette er da helt meningsløst", eller "at det går an å være så teit", altså VH. Når vi blir oppslukt av øyeblikket, engasjert av oppgaven eller kontakten med de andre. **Tilstanden lek inneholder engasjement, konsentrasjon, tilstedeværelse, opplevelse av velbehag, og lyst til å gjøre uventede eller nye ting. Dette, ifølge Schore, er de øyeblikkene en bør lete etter og styrke, dersom en ønsker å bidra til positiv endring for andre mennesker.**

Det er når vi har tilgang til høyre hjernehalvdels prosessering at vi har mulighet til å utvikle nye nevralt nettverk for tanker, følelser, atferdsmønstre og sanseopplevelser (Schore, 2012). Lek er nødvendig for utvikling, og bør være noe som opptar alle som arbeider med terapeutisk endring. Det er for så vidt ikke ny kunnskap. Den kjente psykologen Donald Winnicott sa følgende for ganske mange år siden (1971): "If a therapist can't play, he can't be a therapist". Forskjellen nå er at uttalelsen er forskningsmessig begrunnet.

## Daniel Siegel

En av de mest toneangivende forskerne innen nevrobiologi og psykoterapi; professor ved UCLA Daniel Siegel, har introdusert en metaforisk modell han kaller "Plane of possibilities" (Siegel, 2012). Når vi er tilstand av trygghet kombinert med tilstedeværelse (presence) er vi på et mentalt nivå hvor vi har mulighet til å utvikle nye tanke- føle- og handlemønstre. Dette er en tilstand av "playfulness", aktivisering av Panksepps PLAY system. Dersom vi ikke er i denne tilstanden vil vi automatisk klatre opp på et mentalt "platå", hvor de konkrete tankene, følelsene eller handlingene vil være begrenset av de karakteristiske fyringsmønstrene hjernen vår har øvd inn gjennom repetisjon tidligere i livet.

Eksempelvis vil mennesker som har repeterte erfaringer med andre mennesker som sveikefulle eller krenkende, umiddelbart klatre opp på et slikt platå i møte med nye eller ukjente mennesker. Dette begrenser deres tanke/føle/handle alternativer, og hindrer dem i å bli kjent med mennesker som ikke er sveikefulle eller krenkende. De konkrete handlingene, følelsene eller tankene kaller han "peaks of activation", og kan være tanken: "Hun ser hvor dum jeg er", eller følelsen "redsel", eller handlingen "tilbaketrekning". Å skulle endre slike "peaks of activation" krever at en senker seg ned på "the plane of possibilities" (trygghet og lekenhet), hvor muligheten for å bygge opp nye platåer som kan gi andre og mer hensiktsmessige "peaks of activation".



Siegel, 2012

## **Lek er en mental tilstand**

Lek er ikke spesifikk aktivitet. Lek er en mental tilstand. Stuart Brown (2010) har definert lek som: "an absorbing, apparently purposeless activity that provides enjoyment and a suspension of self-consciousness and a sense of time. It is also self-motivating and makes you want to do it again" (s 60). Utviklingshistorien til den enkelte vil variere, og dermed også hvilke aktiviteter som gir denne mentale tilstanden. For noen kan det være å lese en bok, for andre å se en god film, og for andre igjen kan det være ringleker eller kortspill. Hva som helst som skaper denne lekne tilstanden, Panksepps "PLAY".

## **Lek – veien til endring**

For oss som ønsker å bidra til positiv utvikling for andre mennesker er det en dimensjon til i dette som er verdt å utforske. Den amerikanske forskeren Barbara Fredrickson (2013) har vist at øyeblikk av "shared positivity", deling av positive emosjoner har stort utviklingspotensial. Det første er at det å oppleve positiv affekt, eller positive følelser (glede, interesse, hengivenhet ) i seg selv skaper mulighet for endring av hjernens nevralt fyringsmønster. Disse positive affektene stimulerer nivået av hormonene dopamin, oxytocin og prolactin. Gjennom litt ulike virkemåter bidrar disse hormonene til følelsen av velvære, og øker i tillegg muligheten for dannelse av nye synapser og nettverk i hjernen. Et ytterligere potensial ligger i det å dele slike positive affekter med andre. Slike delte øyeblikk av positive følelser, "shared positivity" er kraftfulle markører for sosial tilhørighet og opplevelse av egenverdi. Fredrickson viser hvordan slike øyeblikk starter med smil, som automatisk skaper behov for å smile tilbake (mimickry), og som etter hvert fører til en nevralt synkronisering. Dette er det samme som er beskrevet av bl.a. Daniel Stern, affektiv inntoning, med delt oppmerksomhetsfokus som gir en opplevelse av intersubjektivitet (Stern, 2000). Det interessante er at slike øyeblikk av delt positiv affekt, en delt "playfulness" bidrar til integrasjon av nervesystemet. Repeterte øyeblikk hvor en opplever positiv affekt, og særlig når denne affekten er delt med andre mennesker bidrar i seg selv til utvikling av psykisk helse.

Så hva er det jeg vil frem til? Lek er ikke tøys og unyttig tidtrøtte, det er ramme alvor. Alle som er opptatt av å bidra til endring hos mennesker som har levd vanskelige liv, bør ta inn over seg denne kunnskapen. Lekenhet, eller "playfulness" er veien til endring.

## **Referanser:**

Brown, S. and Vaughan, C. (2010). Play. How it Shapes the Brain, Opens the Imagination and Invigorates the Soul. New York: Penguin Group.  
University Press

Fredrickson, B. L. (2013): Love 2.0. Creating Happiness and Health in Moments of Connection. New York: Penguin Group

Panksepp, J. (1998 ): Affective Neuroscience. The Foundations of Human and Animal Emotions. New York: Oxford

Panksepp, J., Biven, L. (2012): *The Archeology of Mind. Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. New York: W.W. Norton & Company.

Panksepp, J. (2015). Oral Presentation, the Annual Conference on Interpersonal Neurobiology at UCLA, Los Angeles.

Schore, A. (2012): *The Science of the Art of Psychotherapy*. New York: W.W. Norton & Company.

Siegel, D. (2010): *The Mindful Therapist. A Clinicians guide to Mindsight and Neural Integration*. New York: W.W. Norton & Company

Stern, D. (1985, 2000): *The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. New York: Basic Books.

Winnicott D.W. (1971). *Playing and reality*. New York: Basic Books.