

# Lekenhe

t

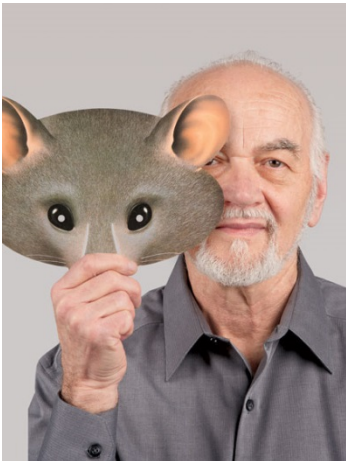
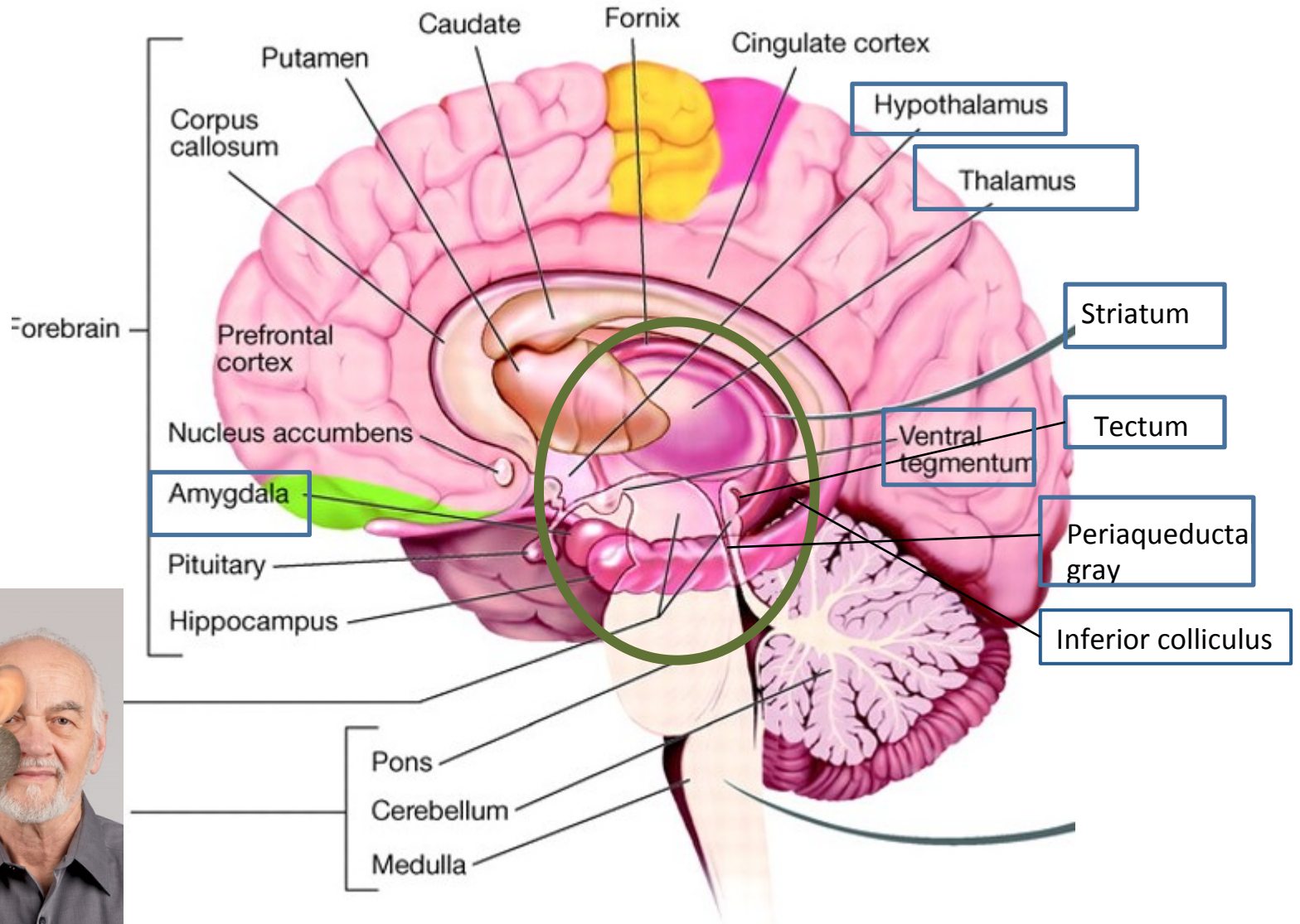


## **Noen Winnicott- sitater:**

**«Bare det skapende mennesket er seg selv fullt ut».**

**«Bare ved å være skapende kan vi oppdage Selvet».**

**Og «skapende er mennesket bare når det leker».**



Lekens nevrobiologi (work in progress)

# Lekens nevrokjemi (work in progress)

Lekenhet er også en nevrokemisk tilstand.  
Stoffer forbundet med et lekende modus:

endogene opioider

serotonin

C-fos proteiner (vekstfaktorer i hjernen)

cannabinoider

oxytocin

dopamin

anandamin (gir kortvarig «bliss»)

OSV.....

Jaak Panksepp: *Affective neuroscience: The foundation of human and animal emotion*. New York: Oxford University Press

Jeffrey Burgdorf & Jaak Panksepp (2006) The neurobiology of positive emotions. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30, 173-187.

# Fryd, latter, lekenhet

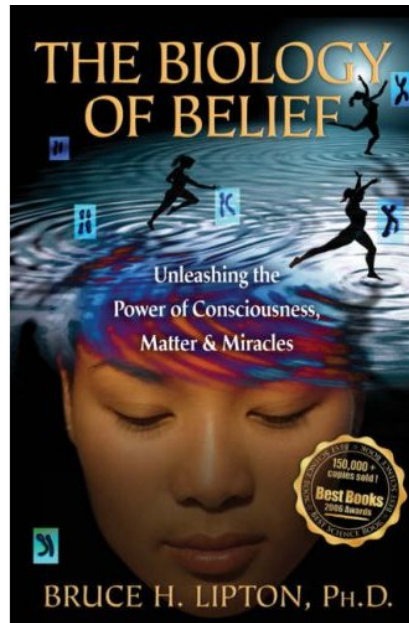
- virker smertedempende
- reduserer nivået av stresshormoner (eks.: cortisol, dopac, noradrenalin)
- øker nivået av immunoglobulin, naturlige dreperceller, gamma-interferoner, T-celler, D-celler.
- frigjør vekstfaktorer i hjernen
- stimulerer produksjonen av veksthormoner
- bedrer sårheling

Se for eksempel:

Bennett, M. P. et al (2003). The effect of mirthful laughter on stress and natural killer activity. *Alternative Therapies in Health and Medicines*, 9, 38-45

Bennett, M. P. & Lengacher, C. (2009). Humor and laughter may influence health: IV. Humor and immune function. *Evidence-Basen Complementary and Alternative Medicine*, 6, 159-164

Mora-Ripoll, R. (2010). The therapeutic value of laughter in medicine. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 16, 56-64.

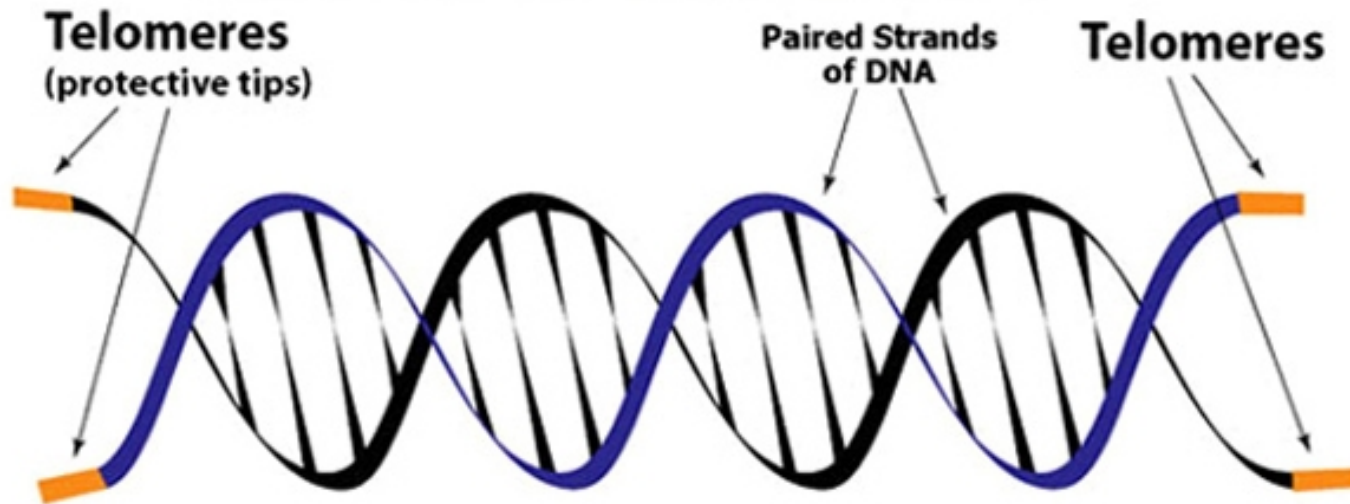


Celler fra **samme stamcellekultur** utvikler seg forskjellig alt etter hvilket miljø de plasseres ut i.

Påvirkning fra stresshormoner gjør at cellene utvikler seg dårligere og blir mindre motstandsdyktige.

Påvirkning fra «feel-good» hormoner gjør cellene mer robuste og bedre fungerende





Cellenes funksjon bestemmes bl.a. av telomerene i cellekjernen som beskytter kromosomet og dermed cellen fra å svekkes og dø. Telomerene brytes ned av stresshormoner og forlenges av «feel-good» faktorer. Jo flere traumer barn har opplevd desto kortere telomerer.

Shalev I. (2012) Early life stress and telomere shortening: investigating the connection and possible mechanisms: A critical survey of the evidence base, research methodology and basic biology. *Biological Essays* ,11, 943-52.

Shalev I, Moffitt TE, Sugden K, Williams B, Houts RM, Danese A, Mill J, Arseneault L, Caspi A. (2013) Exposure to violence during childhood is associated with telomere erosion from 5 to 10 years of age: a longitudinal study. *Molecular Psychiatry* , 18, 576-581.

# Lek versus arbeid





# Lek versus

# lydighet

kreativitet

v/

fantasiløshet

håp

v/

håpløshet

fryd

v/

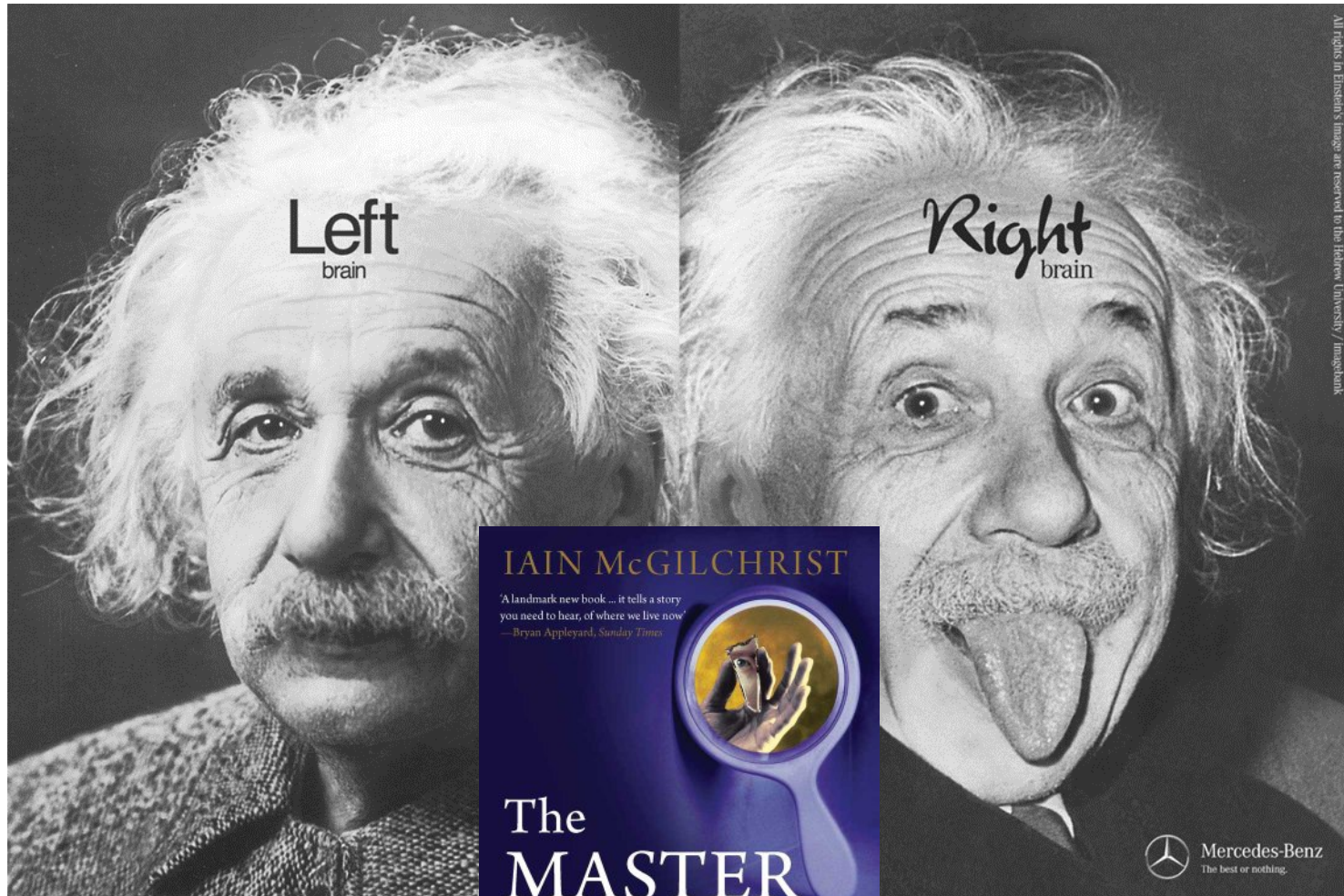
fortvilelse

Det sanne

Det falske selv

**SELV**





Left  
brain

Right  
brain

IAIN MCGILCHRIST

'A landmark new book ... it tells a story  
you need to hear, of where we live now'  
— Bryan Appleyard, *Sunday Times*



# The MASTER and his EMISSARY

The Divided Brain and the  
Making of the Western World



All rights in Einstein's images are reserved to the Hebrew University / Imagebank



**Kultur**  
**Kreativt liv**  
**Lekenhet**



**Lek er helsebringende  
også for voksne**

# Lekne voksne

- mer spontane, kreative, innovative
- takler uforutsigbarhet bedre
- kjeder seg ikke så lett
- større sjanse for å lykkes akademisk
- mer attraktive som partnere
- bedre fysiologisk helse (f.eks.blodtrykksverdier)

Lekenhet bidrar til bedre emosjonell og kognitiv  
fungering hos eldre

- mer utstrekking og bedre på teamwork
- økt gruppsamhold
- mer positive holdninger til arbeidsstedet
- større tilfredshet i jobben
- økt yteevne

Se referanser i:

René T. Proyer: To Love and Play (2014): Testing the Association of Adult Playfulness with the Relationship Personality and Relationship Satisfaction . *Current Psychology* , DOI: 10.1007/s12144-014-9225-6

Proyer, T. & Wagner, L. (2015) Playfulness in Adults Revisited: The Signal Theory in German Speakers. *American Journal of Play*, 7, 201-227.

Lekenhet er en holdning der man oppdager eller skaper moro og fornøyelse i en situasjon som ikke trenger å være fornøyeilig i utgangspunktet.

Ethan Sanders & Sivasailam Thyagarajan: *Performance Intervention Maps*

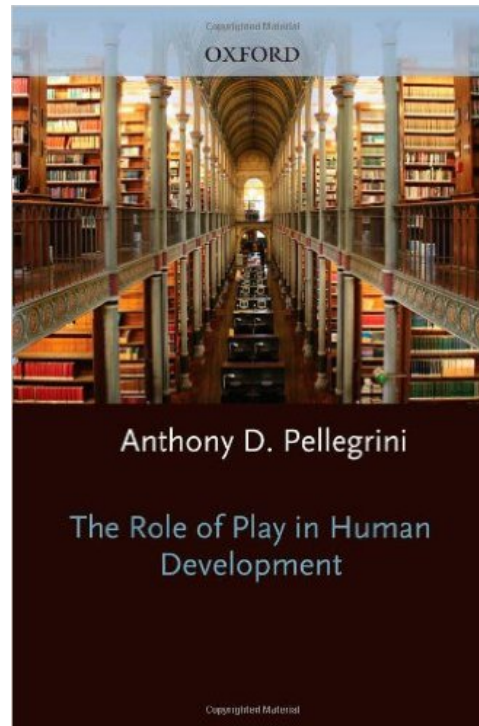
### **Lekenhet er et godt botemiddel mot**

- høyt sykefravær, kjedsomhet & lavt arbeidstempo
- høyt frustrasjons og spenningsnivå, paranoia og andre stressfaktorer
- høyt nivå av interne konflikter
- når standardiserte prosedyres tas for alvorlig og benyttes i alle situasjoner uten at fleksible og innovative alternativer overveies

### **Misforstått bruk av lekenhet**

- Når organisasjonen ser på lekenhet som antonym til arbeid og produktivitet
- Å more seg på noens bekostning: Lekenhet sensitivitet og inkluderende
- Å skape vinnere og tapere. Alle er vinnere!

**Prøver venstre hjernehalvdel å tilrane seg kontroll over leken?**



Lek er spontan og oppstår spontant

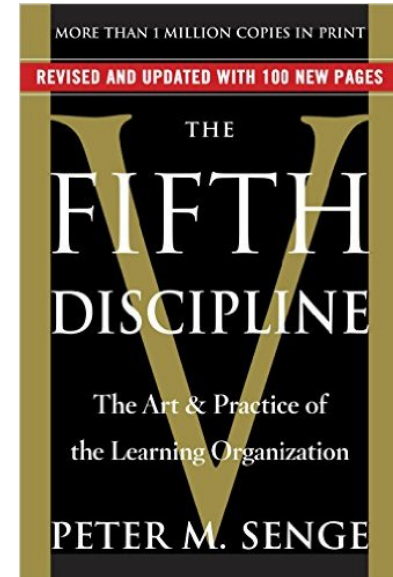
Proessen – ikke resultatet – er det sentrale.  
Midlene er viktigere enn målet



# Lek er et dialogisk samspill

**Diskusjon:** Motsatte synspunkter legges fram og forsvares. Fokus er på å vinne over motparten, ikke på å lære.

**Dialog:** Utforsker sammen, lytter til hverandre. I stedet for å gjendrive andres synspunkter, tas de imot for å utdype ens egen forståelse



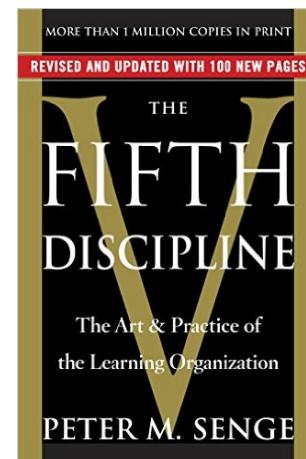
**Sentralt i lek, dialog og jam:**

- Selvdemping
- Turtaking

# For å skape et dialogisk klima:

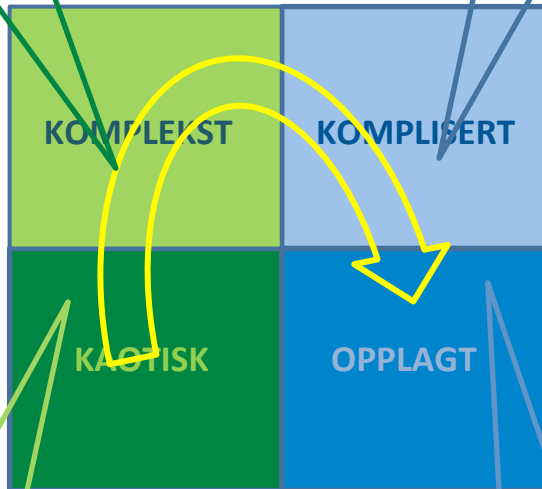
1. **Still spørsmål:** Få fatt i hva den andre mener og forsikre deg om andre har forstått hva du mener.
2. **Kom med forslag:** Bygg videre på de andres idéer. Anerkjenn alles bidrag og integrer idéene deres i ditt eget forslag.
3. **Oppmuntre:** Lytt til hva de andre sier og oppmuntre dem til å utdype og komme med idéer.
4. **Be om tilbakemeldinger:** Spør andre hva de mener om idéene dine og gi feedback på de andres idéer
5. **Let etter en "felles grunn":** Etter hvert som dere deler og bygger videre på idéer, prøv og se bakenfor de enkelte synspunktene og identifiser sammenfall eller en "felles grunn" som kan bli et fundament for fruktbare diskusjoner.

Et godt fungerende team balanserer dialog med fruktbar diskusjon. Etter at de forskjellige synspunkter er grundig utforsket gjennom dialog, vil en etterfølgende diskusjon kunne integrere synspunktene til en felles beslutning om veien videre.



DIALOG  
LEK

Beste faglige  
skjønn,  
"se hva som skjer"  
Forstår i ettertid



Ekspertanalyse,  
alternativer,  
beslutning

DISKUSJON  
BESLUTNING

Intuisjon, skjønn,  
magefølelse  
Hinsides logikk

LØSNINGEN gitt  
på forhånd

# Godfotteorien

1. Du er god eller dårlig sammen med noen.  
Det å være dyktig er ingen soloprestasjon
2. Du skal først og fremst få lov til å bli bedre på det du allerede er god til.  
Plussegenskaper må få bli plussferdigheter.
3. Sett dine samhandlingspartnere i situasjoner de behersker.



Dyrk spisskompetanse  
Spill for å gjøre de andre gode







**IF YOU WANT TO GO  
FAST, GO ALONE.  
IF YOU WANT TO GO  
FAR, GO TOGETHER.**

**AFRICAN PROVERB**