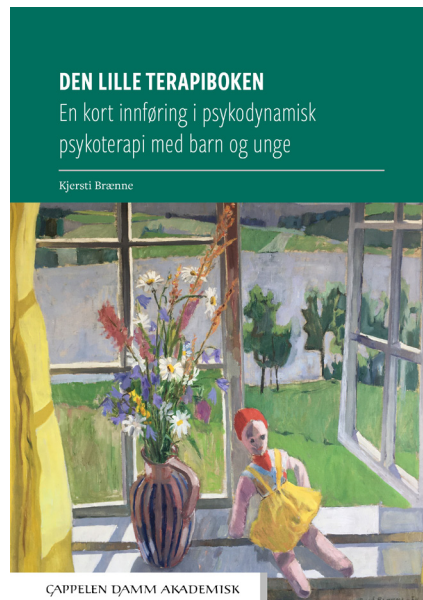


**Kjersti Brønne**  
Oslo



## Litt om lek og leketerapi for ferske terapeuter

Denne artikkelen er omarbeidet etter kapittelet om lek i min egen bok Den lille terapiboken, og forsøker å belyse hvordan man kan hjelpe et barn gjennom lek.

Den er ment for deg som er ganske ny og ukjent med det vi kaller leketerapi. Det er jo så mye man kan lure på: Hvordan kan lek brukes som terapi? Vet man at det virker? Passer det for alle barn? Hvordan foregår det? Må jeg også leke? Er lek egentlig så viktig? Og hva er egentlig lek? Fremfor alt: Hvordan skal jeg selv kunne gi terapi til et barn gjennom lek?

Først og fremst: Vi vet at alle pattedyr leker. Studier viser at lekeatferd er universell blant forskjellige arter, og at dyr fra forskjellige arter kan leke med hverandre. (Morell, 2020)

Den amerikanske psykologen Stuart Brown, som grunnla The National Institute for Play i USA, definerer lek som en tilsynelatende hensiktsløs aktivitet som er morsom og forbundet med glede. Samtidig er han opptatt av at den MÅ jo ha en eller annen hensikt. Hvorfor skulle ellers leke-evnen vært bevart gjennom evolusjonen for så mange

dyrearter? Vi vet at lek åpner for nye idéer og løsninger, og at den gjør sinn og hjerne mer fleksible. (Brown, 2010)

Winnicott beskriver den aller tidligste leken som barnets gryende erkjennelse av at det er noe utenfor seg selv. Det er et jeg og et ikke-jeg. Det er et subjekt/jeg og et objekt/ikke-jeg. Dette er grunnleggende utviklingstrinn.

Leken er ikke bare inne i, og heller ikke bare utenfor barnet. Den er i et lekeområde som både er inni og utenfor. Når to leker sammen, vil leken

være både i hver enkelt og i et rom utenfor, som de begge vil ha en del av. Et potensielt rom. (Winnicott, 1971/2005) Barn vet intuitivt at i leken er man både Supermann og seg selv samtidig. Leken er både sann og ikke sann, virkelig og fantasi på en og samme tid. Kort sagt: lek er fantastisk. Og gjennom lek modererer og bearbeider barn hendelser i det virkelige liv. I en artikkel fra 1946 sier Winnicott det så enkelt som dette: «Hvis et barn leker, er det rom for et symptom eller to, og hvis et barn er i stand til å glede seg over lek, både alene og sammen med andre barn, da er det ikke noe alvorlig på gang.» (Min oversettelse) (Winnicott, 1964)

Den lille jenta kom til vurdering. Hun hadde vært utsatt for en svært alvorlig hendelse, og var kommet alene til sykehuset. Hun forsto ikke språket, og pårørende var ikke tilgjengelige de første dagene. Sykepleierne bekymret seg for det lille, alvorlige barnet, og lurte på hennes psykiske tilstand.

Jeg hadde henne to ganger på lekerommet. Den første gangen var hun stort sett stille og alvorlig. Den andre gangen begynte hun å leke. Det var tydelig for meg at noen av hendelsene hun hadde vært utsatt for, ble iscenesatt i leken. Jeg var lettet, for det var virkelig et godt tegn og en indikasjon på at hun ville kunne klare å komme seg videre i livet, selv om hun kanskje ville trenge hjelp av de voksne rundt seg, og et trygt rom å kunne leke i.

Winnicott beskriver at lek kan foregå på en skala der den ene enden er den normale og den andre enden er den unormale. På den normale siden er leken en enkel og morsom dramatisering av barnets egen indre verden. På den unormale siden finner man lek som fornektet den indre verden. Den leken er gjerne tvangspregget, opphisset og angst-drevet.

Lek er rett og slett livsviktig. Og den er intuitiv. Tenk hvor raske vi er til å leke litt med en liten baby. Vi skakker på hodet, lager morsomme grimaser, gjemmer ansiktet i hendene for så å titte fram og si titt tei. Det er det vi kaller ansikt-til-ansikt-lek (ATA-lek). Det er på en måte en livsviktig lek, den bidrar til å gi barnet en opplevelse av seg selv. Når mamma eller pappa ser på babyen sin, ser babyen seg selv i deres øyne. Det ser et elsket barn.

Selve det å bli sett, slik man kan bli i lek med

andre, er en bekreftelse på at man er, og at man er viktig.

Påfallende mange barn liker å leke gjemsel på lekerommet. Det kan vel knapt tenkes noe mer symbolsk? Jeg skal skjule meg, og du skal finne meg. Bare det at noen vil finne en, er jo så viktig. Tenk om det ikke var noen der ute som ønsket å finne en? Hvor uendelig ensomt! For noen barn i terapi, er det jo direkte sant. De er rett og slett i terapi for å bli funnet, for å bli oppdaget som den de er, og for at de slik også skal finne seg selv.

«...it is a joy to be hidden but disaster not to be found.»

(Winnicott, 1965/2006)

Gjennom lek utvikler barn grunnleggende interesser og kompetanse. De lærer å ta beslutninger, løse problemer, utøve kontroll over seg selv og følge regler. Gjennom lek lærer de å regulere sine følelser. Videre lærer de noe om å skape vennskap, og å være sammen med andre som likeverdige. (Gray, 2011)

I barne- og ungdomspsykiatrien forsøker noen av oss så godt vi kan å bruke lek i barneterapier. For egen del vil jeg si at jeg også gjerne bruker lek i terapi med ungdom, men det er kanskje ikke fullt så tydelig. Det er mer et eksempel på at lek kan være så mangt. For eksempel lek med ord, kreative uttrykk og fantasier.

Når vi skal ha et barn i terapi, gjør vi vanligvis først en lekeobservasjon. Dette gjør vi for å forsøke å forstå hva barnets problem egentlig er, hva som er bak symptomet, hvilke strategier det har til rådighet, styrker og svakheter.

Lekeobservasjon foregår som regel over tre ganger, og i et rom som gir mulighet for kreativitet og utfoldelse. På de fleste barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikker finnes det lekerom med hele-verden-materiale, sandkasse, tegnesaker, spill, dokkehus, og kanskje litt utkledningstøy og dokkekrok. Det er litt forskjellig hva som finnes på ulike lekerom. Som hovedregel vil jeg si at det ikke bør være for fullt, noe jeg er redd det er mange steder.

Andre foretrekker å bruke en lekekasse med kreativt materiale; for eksempel tegne- og malesaker, plastilina, saks, tape, lim, hyssing, noen få dyrefigurer, tamme og ville, og kanskje noen menneskefigurer, en myk ball, en bil. Det er heller ingen fast oppskrift her, men kreativt materiale er det viktigste.

Poenget med lekeobservasjonen er å få et innblikk i barnets indre verden, å få en forståelse av hva som er problematisk. Vi vil også se hvordan barnet forholder seg til deg som terapeut. Det handler ikke bare om å se på at barnet leker, men krever at man selv er tilstede som en som barnet kan ha en relasjon til. (Våpenstad og Landmark, 2004) Det betyr at vi også må kjenne etter hvordan vi selv har det i rommet sammen med barnet. Vi er interessert i hvordan barnet bruker lekematerialet. Klarer det for eksempel å symbolisere? Er det tema som går igjen, eller er det tema eller følelser som åpenbart unngås? Er det spesielle forsvarsmekanismer som er påfallende?

Petter 8 år slet med et voldsomt sinne. Overalt, når som helst og mot hvem som helst. Han mistet venner, kunne ikke lenger være med på fotball som han likte så godt, lillebror var redd for ham, storesøster sluttet å ha venner på besøk, både familie, lærere og med-elever forsøkte å unngå alt som kunne provosere, alle gikk på tå hev rundt ham.

Han ble henvist til Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, og kom sammen med begge foreldrene. Etter en grunnutredning ble det besluttet å gjøre en lekeobservasjon med tanke på videre terapi.

Han kom til første lekeobservasjon sammen med mor.

I lekeobservasjonen var han svært forsiktig. Han tok av seg jakken og hang den på knaggerekken ved dørene. Stilte skoene pent opp ved siden av hverandre. Var høflig og forekommende, men lekte ikke. Han lagde en haug i sandkassa som han klappet pent til. Det ble som et fjell midt i sandkassa. Han brukte hele den første timen til det mens han konverserte høflig. Så fant han en liten ball som han satte på toppen av «fjellet».

De to neste timene ville han drive med mer regelbundne aktiviteter som ballkast og spill. Han lagde regler, og førte nøye regnskap der det var nødvendig. Til tross for den høflige tonen han holdt, følte terapeuten at han dirigerte henne, og at hun absolutt måtte holde seg til de reglene Petter satte opp. Terapeuten merket at hun selv også gikk litt på tå hev for ikke å utløse et utbrudd. Hun følte det som om han kommanderte henne

uten at han egentlig gjorde det.

Den største utfordringen etter de tre lekeobservasjonstimen, var å vurdere Petters tilgjengelighet for en leketerapi på psykodynamisk/psykoanalytisk forståelsesbakgrunn. Hvordan var egentlig *lekeevnen*? Terapeuten tenkte at *lekefunksjonen* ikke var så god, men at *evnen* kanskje likevel var tilstede. Hva var det som gjorde at hun tenkte det? Kan det ha hatt noe å gjøre med det lille Petter presterte i sandkassen? Han lagde et fjell med en ball på toppen. Kan det ha vært en vulkan med en propp i åpningen? Eller var det et bryst? Godt eller ondt? Terapeuten var slått både av det tillitsfulle uttrykket i Petters øyne, og av sitt eget brennende ønske om å være til hjelp. *Hun følte det som om han hadde forsøkt å være en gutt som hun skulle ha lyst til å hjelpe.*

La oss se på dette ut fra teorier om overføring-er og motoverføringer. Kan det være slik at Petter bringer med seg sine tidligere erfaringer, og forsøker å holde seg selv under kontroll ved å opptre forsiktig og holdt? Og kan det være at terapeuten oppfatter denne kontrollen som noe som også omfatter henne? Hun merker at hun blir litt engstelig for å utfordre gutten. Samtidig merker hun noe annet, nemlig Petters desperate ønske om hjelp. Man kan godt tenke seg at Petter overfører hele sitt virvar av følelser i timene med terapeuten, og vi ser at hun tar det imot. Det kan se ut til at terapeuten handlet på det hun følte: at det så og si var livsviktig for Petter å komme i terapi.

Nå vet vi at lek kan være så mangt, og det ser vi også i terapier med barn. Det er sannsynligvis også variasjoner i hvordan forskjellige terapeuter jobber med barn i leketerapi. Pioneerene innen dette feltet, som Melanie Klein og Anna Freud, la begge, til tross for ulikhet i tilnærmingen, stor vekt på å fortolke barnets lek ut fra forståelsen av at det var den indre verden som ble spilt ut i leken. Disse to sterke damene sto likevel i opposisjon til hverandre gjennom hele sitt voksne liv.

Det kan være forvirrende at det etterhvert har utviklet seg en lang rekke retninger innen, eller med utgangspunkt i psykodynamisk psykoterapi. (Johansen og Sleire, 2019) Psykoanalyse av barn innebærer gjerne tolkninger. Den psykoanalytisk orienterte terapeuten vil noen ganger tolke direkte det barnet viser (*Nå tror jeg du viser meg hvordan du har det noen ganger*), noen ganger tolke i leken (*Oi, den åpen var visst fryktelig sint*), og noen ganger bare

notere seg det som skjer. Av og til er det nok for barnet å få spille ut det triste eller angstfylte, og oppleve at det blir forstått, selv om det «bare» er i leken. Andre ganger kan det være naturlig å relatere det som skjer i leken til barnets egne erfaringer.

Min store helt Winnicott sier dette om leketerapi: «*Psykoterapi finner sted i overlappingen av to lekeområder, pasientens og terapeutens. Psykoterapi har å gjøre med at to mennesker leker sammen. Konsekvensen av dette er at der det ikke er mulig med lek, må terapeutens arbeide være å bringe pasienten fra en tilstand der lek er umulig til en tilstand der lek blir mulig.*» (Winnicott, 1971/2005)

Dette er min egen litt klossete oversettelse. Hovedpoenget er altså at vi må hjelpe barnet til å kunne leke. Med det menes selvsagt ikke at vi bare må tilby lekemateriale. Vi må faktisk hjelpe barnet til å leke ved å tilby rom og mulighet og samvær. Det kan virke som en umulig oppgave når man sitter der med et barn som ikke gjør mine til å ville utforske eller kikke på noe som helst. Men husk; lek er så mangt. Noen barn vil kanskje bare sette seg ved sandkassa og røre så vidt ved sanda, eller kanskje ikke røre i det hele tatt. Hvorfor ikke sette seg ned ved sandkassen selv? Kanskje sile litt sand mellom fingrene. NB: ordentlig sand, takk! Er det sånn klistre-seg-sammen-sand i sandkassen på lekerommet deres, må dere snarest be om at den blir skiftet ut. Den kan nok virke fasinerende på mange barn, og kan virke spennende og lett å forme. Men saken er at den ikke kan stimulere det taktile slik vanlig sand kan, og den kan ikke eksperimenteres med, f. eks. med ulike mengder vann for å se hvor mye som skal til for å kunne forme noe. Mange barn har også behov for nettopp å lage kliss klass med sand og vann. Noen ganger kan man se barn som i begynnelsen er svært forsiktige, og som straks koster bort sand som kommer på kanten av sandkassa. Etterhvert som leken skrider fram, eller timene går, kan de kanskje blir mer uforsiktige, og etterhvert helt bevisst kaste sanden omkring slik at det absolutt kommer sand, ikke bare på kanten, men også utover gulvet. Da er man kommet i en litt utfordrende fase. Hvor lagt skal man la det gå? Det finnes ikke standardoppskrifter for hvordan man skal takle dette. Hovedpoenget er at dette er en terapi-situasjon, ikke en oppdragelses-situasjon. Du er nødt til å tåle en del, men du må også vurdere ut fra hva som faktisk er barnets utfordringer.

Noen barn setter seg ikke ved sandkassa i det

hele tatt. De setter seg kanskje i en stol eller en sofa. Eller blir kanskje bare stående midt på gulvet. Ett er sikker: barn kan ikke tvinges til å leke. Når et barn blir stående uten å gjøre noe, tyder alt på at det er usikkert, redd, forvirret eller noe annet vi kanskje ikke forstår der og da. Så ta det med ro. Se an situasjonen, og kommenter for eksempel litt forsiktig at det kanskje ikke er så lett å vite hva man skal finne på. Eller si noe om rommet, og at dere skal være der sammen, vis fram noe av det du har å tilby osv. Som regel har jo barnet vært i en lekeobservasjon først, men kanskje ikke hos deg, og kanskje ikke engang på ditt arbeidssted.

Jeg har fortsatt et svært tydelig minne om den første dagen på innføringsseminaret i psykodynamisk psykoterapi for barn som jeg gikk på for en årrekke siden. Vi hadde rollespill, og jeg skulle være barn mens en ung flink psykolog skulle være terapeut. Hun viste meg inn på lekerommet. Det var bare oss to der inne. Jeg ble Kjersti 6 år i det øyeblikket vi kom inn. Og jeg husker at jeg sto foran hele-verden skapet med alle lekene og ble helt ulykkelig. Jeg visste ikke hva jeg skulle gjøre eller hvilke leker jeg skulle våge meg til å se på. Kort sagt; jeg ble nesten helt lammet av en slags angst. Da kom den nydelige, gode terapeuten bort til meg, stilte seg ved siden av meg, og spurte med en snill og myk stemme om det kanskje var noe jeg kunne tenke meg å titte nærmere på.

Dette er en opplevelse som fortsatt sitter i meg, enda så mange år det er siden. Jeg forsto da hvor skremmende det kan være for noen barn å plutselig befinne seg i et rom med en fremmed – og psykologen jeg var sammen med, var ikke engang fremmed for meg; vi var kolleger, og jobbet sammen på en barne- og ungdomspsykiatrisk klinikk. Jeg erfarte også hvilken utrolig effekt det hadde at terapeuten tonet seg inn med meg, stilte seg ved siden av meg, ikke maste om at jeg måtte ta en leke, men snakket rolig, og slik fikk meg på gli.

Men tilbake til lekerommet der vi befinner oss med et barn som skal ha terapi. Noen barn har nettopp vært gjennom lekeobservasjoner i det samme rommet. De fortsetter kanskje med det de lekte i observasjonstimen. Andre har kanskje ikke lekt i sandkassa, men har foretrukket å tegne eller male, noen vil spille spill, noen vil kaste ball og noen vil turne. Og du er med! Men noen ganger vil ikke barnet ha deg med, selv om du prøver å invitere deg selv inn. Man kan begynne å lure på om det

har noen hensikt, og kommer til å tvile på seg selv. Tenker at man er en dårlig terapeut og en masse annet ufordelaktig om seg selv. Men hold ut. Så lenge barnet kommer, er det håp. Mange terapeuter har opplevd å måtte vente lenge før det endelig begynner å skje noe i leken. (Østberg, 2010)

Jeg poengterer dette at barnet vil leke på sin måte, og at det er viktig å følge det. Mange tenker nok i våre dager mer i retning av at det er nye relasjonserfaringer som kan bringe en bedring for barnet, heller enn tolkninger av leken. Det kan være veldig deilig å tenke slik, siden jeg ofte ikke forstår hva det er vi egentlig holder på med. Det betyr at jeg kan tenke mer på containment og holding, og mer på hva som skjer mellom oss i terapien enn på å si noe smart eller klokt. Etterhvert vil det som regel likevel vise seg et slags mønster som kan gi en dypere forståelse av hva barnet strever med. Nå vil jeg da også påpeke at en terapeut ikke er en tilfeldig ny relasjon, men en fagperson som forsøker å forstå barnet og hjelpe det videre.

Jeg må skyte inn her, at det er fullt mulig å drive leketerapi uten sandkasse. Det er slett ikke alle som har det. Barn vil alltid kunne finne måter å uttrykke seg på. Man kan kjøre med biler, lage krig og leke med krokodiller uten at det skal skje i en sandkasse. Med tilgang til kreativt materiale er alt mulig.

Tilbake til dette med tolkning i leken. Det er i seg selv et viktig spørsmål. Psykoanalytikere tolker ofte direkte i det som skjer der og da. For andre kan det kanskje virke litt skremmende og direkte, men kan gjøres nettopp fordi de har den psykoanalytiske rammen for behandlingen. Det innebærer tette terapitimer, gjerne fire ganger pr uke. Det blir straks noe annet når det er en helt uke mellom hver terapitime. Mitt eget problem er ofte at jeg blir usikker på hvordan jeg skal forstå alt som skjer. Jeg er også redd for å støte barnet fra meg. Det betyr ikke at jeg aldri tolker. Jeg har lagt meg på en litt forsiktig linje: Jeg lar barnet leke, kommenterer gjerne det som skjer i leken: «Den løven var jammens sint!» Eller «Den lille apen savner nok mammaen sin veldig». Noen ganger vil barnet følge opp med en forklaring eller en utdypning av det jeg har sagt, men slett ikke alltid. Hvis vi faktisk får en dialog, eller den samme seansen har gjentatt seg noen ganger, kan jeg lure på «...om det kanskje kan være sånn for deg av og til også?» Nå må jeg føye til at jeg kanskje er litt over-forsiktig, litt for

redd for å støte barnet fra meg.

Siden barn har ulike foretrukne måter å leke på, vil de også velge ulike former for lek i terapien. Det er dette som bør være retningsgivende for hva vi fortar oss. (Eide-Midtsand, 2007a)

En relativt fersk terapeut hadde begynt terapi med en liten jente som det første halve året av terapien bare lagde plastilina-kaker. Hun holdt på med den samme leken i uke etter uke. Terapeuten måtte også lage kaker, og sånn holdt de på uten at terapeuten helt skjønnte hva som var det egentlige innholdet i leken. De delte kakene med hverandre, så terapeuten tenkte at det kanskje var en del av innholdet, det å dele noe. Terapeuten måtte her holde ut sin egen uvisshet, og sin utålmodighet etter å komme videre i leken. Hun måtte ha det vi kaller *negative capability*. Evnen til å tåle at man ikke forstår. Etterhvert viste det seg at noen av kakene var giftige. Det var altså ikke bare idyll. Det lurte usynlige farer, og man måtte være forsiktig.

Vi vet at lek i seg selv kan være helende. For eksempel vil barn som har ligget på sykehus, gjerne leke sykehus i lang tid etterpå. De leker helt til opplevelsen er grundig bearbeidet. Det betyr ikke at alle barn bare kan leke hjemme, og så vil alt blir bra. Det betyr heller ikke at leketerapi er unødvendig, eller at din tilstedeværelse i rommet er uten betydning. Barna som trenger leketerapi, er ofte låst fast i et mønster eller i tidligere dårlige relasjonserfaringer eller noe som har forstyrret den psykologiske utviklingen deres. Eller de kan ha gått helt i stå etter vanskelige hendelser. Noen kan på ulike vis ha kommet i et utviklingsspor som fører dem helt galt av sted, og som er vanskelig å bryte ut av. For noen er det en kombinasjon av alt dette. Vår jobb som terapeuter er å tilby et rom, både et fysisk og et psykologisk rom, der de kan ta ut det som er vanskelig, bli møtt og forstått, bli holdt i psykologisk, og av og til også i fysisk, forstand. Slik kan de kanskje ta igjen det tapte, eller rette opp en feilutvikling, og bli den de har potensiale for å være.

Jeg tenker av og til på det terapeutiske arbeidet som en skattejakt eller en oppdagelsesreise der både barnet og jeg skal finne noe eller forstå noe.

*«I samme øyeblikk var ridder Kato forsvunnet. Han var helt borte. Men på gulvet lå det en haug*

*med stein. Bare en haug med stein lå det der, og en klo av jern.*

*I vinduskarmen i ridder Katos værelse satt det en liten grå fugl og hakket på ruten. Den ville visst ut. Jeg hadde ikke sett fuglen før, jeg vet ikke hvor den hadde gjemt seg. Jeg gikk bort til vinduet og åpnet det så fuglen kunne fly ut. Og den kastet seg rett til værs i luften og kvitret noen glade triller. Den hadde nok vært lenge i fangenskap.»*  
(Lindgren, 1988)

Jeg tenker alltid at den lille grå fuglen har sittet fanget inne i Ridder Katos hjerte av sten hele tiden, og at nå er den endelig blitt fri. Og når jeg synes det virker håpløst å hjelpe, kan jeg tenke at selv den tøffeste rampeunge har en slik liten fugl sittende inni seg. Det gjelder bare å finne den rette måten å slippe den fri. Alle som har lest Astrid Lindgrens vidunderlige historie om Mio og hans venn Jum-Jum, vet at for å vinne over den onde ridder Kato, må de få laget et spesialsvord som kan trenge gjennom et hjerte av sten. Vår spesialmetode består ikke av et våpen i det hele tatt. Det består av nærvær, av å tåle barnet og det som skjer, av å romme og forstå, og å leke med. Slik kan vi skritt for skritt komme nærmere den lille grå fuglen. Og, ikke minst, barnet kan finne fuglen i sitt eget hjerte.

Jeg beklager at dette kanskje høres litt teatralisk ut. Men jeg mener alvor. Det er svært mye godt å hente i barnelitteraturen – ja, generelt i litteratur og andre kunstformer. Saken er at jeg ofte selv henter inspirasjon fra skjønnlitteratur og film og alt mulig annet enn faglitteratur. Jeg vil virkelig slå et slag for barnelitteraturen. Der er det mye godt å finne. Alt fra barne-tv og Harry Potter til Star Wars kan være fint å ha et minimum av kjennskap til. Når det er sagt, er det ganske mye jeg ikke aner hva er. Da kan man spørre, vise interesse. Mange barn elsker å forklare for en voksen. Sant og si forstår jeg ofte ikke så mye etter en lang og innviklet forklaring, heller, men la gå. Det er ikke det viktigste. Det viktigste er å være fullt og helt til stede.

Einar, 9 år, ser seg rundt i lekerommet. Han studerer hele-verden materialet, kikker litt på brettspillene, klatrer prøvende i ribbeveggen og kikker så litt på noe utkleddningstøy. Samtidig med at han foretar denne utforskningsrunden, snakker han i ett kjøp. Han forteller om et dataspill han nettopp har fått. Legger ut om hvordan han kan vinne over både det

ene og det andre. Han trekker fram en rekke detaljer ved spillet, og terapeuten gir ganske raskt opp å følge med på alt. Til slutt setter Einar seg i sofaen, og ser litt usikker ut. Etter en stund i taushet foreslår terapeuten at de kanskje kunne spille et spill. Einar lyser opp, men faller litt sammen når han forstår at det er et brettspill terapeuten snakker om. Han virker usikker, og begynner å snakke hektisk om pc-spillet igjen.

Einar er en gutt som er mye alene. Han har nettopp flyttet, og har ikke blitt så godt kjent med noen i den nye klassen ennå. Han har strevd med å finne på noe med de andre guttene. De er mest interessert i fotball, og noen driver med fri-idrett. Mange av dem erter ham litt fordi han er litt klossete på idrettsbanen og i gymtimene på skolen. Einar har funnet trøst i dataspillenes verden. Der føler han seg som en mester. Nå, når han sitter der i terapirommet, har han ikke lenger mulighet til å søke tilflukt i en fiktiv verden. Han kjenner seg redd og ensom, og det er så fælt. Han vil ikke ha det sånn. Han vil hjem, og sette seg ved pc-en sin. Der slipper han å føle på ensomheten. Der er det mulig å rømme fra den virkelige verden.

Terapeuten fanger opp fortvilelsen til Einar, og klarer å finne på noe som gjør det trygt nok for ham til å bli værende i situasjonen. Han finner fram tegnesaker, og prøver å tegne en av figurene som Einar forteller om. Einar må le litt, for den ligner ikke i det hele tatt. Han tar blyanten og retter på det terapeuten har gjort. På den måten er situasjonen blitt litt tryggere, samtidig som terapeuten har bragt inn et element av lek i form av tegningene. De begynner å tulle litt, og tegner på noe ekstra på figurene. Etterhvert finner de opp noen nye figurer sammen.

I rammen av pc-spillet, som var trygt for Einar, har terapeuten altså klart å bringe inn lek og fantasi. Slik ble terapirommet likevel et trygt nok sted for Einar til at han kunne fortsette, og etterhvert slippe taket i den fiktive verden som et tilfluktssted. Han ble i stand til å se seg selv som den gutten han var, og å finne trygghet i det. På den måten fremsto han tryggere også i gutteflokket, og oppdaget at det var flere som han, som ikke var så

glad i idrett, men som var flinke til andre ting. Han kunne fortsette å spille på nettet, men nå med gutter han kjente, og han var ikke avhengig av å flykte fra virkeligheten slik som før.

I leketerapi er det mulig med mange former for lek. Noen har også hatt god nytte av å rett og slett bruke digitale hjelpemidler. (Vatne, 2021) Det viktigste er å være til stede med barnet, og å leke med når man får lov. Man må tåle, romme, containe, bekrefte, og inntone seg på barnet. Det er altså ikke alltid nødvendig å komme med flotte og innsiktsfulle tolkninger. Tanken bak tolkning som en viktig del av terapien, har vært oppfatningen av at dersom barnet får innsikt i seg selv, vil det også bedre være i stand til å komme videre. Det ubevisst vil bli bevisst. Mange er usikre på om barn så lett får økt innsikt på den måten. Mange vil til og med si at tolkninger er kontra-indisert, at man kan risikere å utfordre barnets forsvar slik at man i stedet gjør vondt verre. Derfor legger mange mer vekt på å fremme barnets egen modning og dermed mekanismene for selvinnsett. (Blake, 2008)

Når barnet leker noe som du tror egentlig handler om dets egne vansker, kan man likevel godt forsøke å kommentere det. Det kan imidlertid gjøres ved at man hele tiden blir i leken, og snakker om det som skjer der. «Jeg tror han i tanksen var skikkelig sint» «Den lille katten er sikkert lei seg for at den ikke fikk være med å leke» Og så videre, og så videre. Altså: bli i leken! Det vi ønsker, er at barnet vil kunne bruke symbolene, altså lekematerialet, til å bearbeide viktige opplevelser i livet sitt.

Mange spør om det er «lov» å spille spill i leketerapien. Det er absolutt lov! For mange barn kan det være fint å starte med det. Det representerer noen rammer, og kan gjøre det trygt å komme i gang. Hvis man har tålmodighet, og går med på å spille det samme spillet om igjen og om igjen i time etter time, kan man være nesten helt sikker på at det etterhvert vil utvikle seg videre. Barnet vil finne på nye regler, bringe inn andre elementer eller lignende. (Cappelen, 2012)

Det er kanskje fortsatt noen som lurer på hva det er ved leken som er terapeutisk. Vel, for det første er du en ny relasjon, og det relasjonelle aspektet er viktig her. Du er en som ønsker å forstå og som gir trygghet og aksept. Videre kan du hjelpe barnet til å bruke de symbolene som lekematerialet kan være, til å uttrykke seg og å bearbeide vanskelige opplevelser. Slik kan barnet leke og uttrykke

det som finnes i dets indre verden. (Johansen og Cappelen, 2021)

Og så en oppsummering til sist: Bruk det du har lært og bruk deg selv. Hent fram din egen lekeevne. Husk på Winnicott som sier at det er terapeutens oppgave å sette barnet i stand til leke. Ikke fortvil om det virker som en umulig oppgave. Det er så mye som er lek; musikk, drama, forming, dokketeater, basing og herjing, dans og mye mer. Ikke la deg stoppe av at du plutselig får en tanke om at det du og barnet holder på med, ikke er ordentlig lek. Leken og relasjonen er det viktigste, uansett hvordan dere leker.

Det er kortsynt å mene at eventyr og lek hører barndommen til.

Ingen livsalder kan klare seg uten eventyr og lek!

(Nietzsche, 1886/2012)

## Referanser

- Blake, P. (2011). *Child and Adolescent Psychotherapy*. Karnac Books Ltd. (første utgave 2008 ved IP Communications, Pty, Ltd, Australia).
- Brown, S. (2010). *Play. How It Shapes the Brain, Opens the Imagination and Invigorates the Soul*. Penguin Group, USA.
- Cappelen, F. (2012). Symboliseringsprosessen i et objektrelasjonsteoretisk perspektiv – illustrert gjennom psykodynamisk psykoterapi med et barn. *Mellanrummet* 27, 32-44.
- Eide-Midsand, N. (2007a). Boltrelek og lekeslåsning: I. Lekens funksjon i psykoterapi og i barns normale utvikling. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* 2007, 44, 1459-1466.
- Eide-Midsand, N. (2007b). Boltrelek og lekeslåsning: II. Om å gi gutter rom til å være gutter. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* 2007, 44, 1467-1474.
- Gray, P. (2011). The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents. *American Journal of Play*, vol 3, nr 4, 443-463.
- Johansen, R. og Cappelen, F. (2021). Lek på liv og død – psykoanalytisk arbeid og forståelse av lek. I *Lek og kreativitet*. Line Indrevoll Stänicke, Unni Tanum Johns og Anders Flækøy Landmark (red.) Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Johansen, R. og Sleire, B.H. (2019). *Psykodynamisk*

- psykoterapi med barn og ungdom* <https://legeföreningen.no/Fagmed/Norsk-barne--og-ungdomspsykiatrisk-forening>.
- Lindgren, A. (1988). *Mio, min Mio*. N.W. Damm & Søn.
- Morell, V. (2020). *Horses and dogs share a surprisingly common language of play*. National Geographic <https://www.nationalgeographic.com/animals/article/play-hoses-dogs-behavior-language>.
- Nietzsche, F. (1886/2012). *Menneskelig, altfor menneskelig*. Andre bind, første avdeling: Blandede meninger og aforismer. Oversatt av Øystein Skar og Steinar Mathisen, Spartacus Forlag AS.
- Vatne, T.M. (2021). Digitale hjelpemidler i terapi med barn og unge. I *Lek og kreativitet*. Line In-drevoll Stänicke, Unni Tanum Johns og Anders Flækøy Landmark (red.) Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Våpenstad, E.V. og Landmark, A.F. (2004). Mer enn å se et barn leke – lekeobservasjon som psykologisk metode. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, vol.41, nr. 12, 985-990.
- Winnicott, D.W. (1964/1991). *The Child, the Family, and the Outside World* Penguin Books.
- Winnicott, D.W. (1965/2006) *The maturational Processes and the facilitating Environment*. Karnac Books Ltd.
- Winnicott, D.W. (1971/2005). *Playing and Reality* Routledge.
- Østberg, M.A. (2010). Rom for lek? 1. *Matrix, nordisk tidsskrift for psykoterapi* 2010; 3, 215-229.
- Originaltekst står i «Den lille terapiboken» av Kjersti Brønne, utgitt på Cappelen Damm Akademisk i 2022.