



Ord från redaktionerna

Tema: Lekens betydelse i barn- och ungdomspsykiatri

Vinterns nummer av Mellanrummet, nr 48 2024, har temat *Lek och psykiatri*. Många barnpsykiatriker är bekanta med och förtjusta i Donald W. Winnicotts texter, tack vare hans fokus på lekens betydelse och hans förmåga till inlevelse och medkänsla med både barn och föräldrar. Winnicott var en framstående brittisk barnläkare och psykoanalytiker, som blev känd för sitt arbete med barns emotionella utveckling och människans inneboende behov av lek och den kreativitet som finns i leken. För Winnicott var lek inte bara en aktivitet, vilken som helst, utan en central komponent i den mänskliga erfarenheten, en grund för kreativitet, självidentitet och socialt engagemang.

Winnicott utvecklade begreppet ”övergångsområde” (*transitional space*), ett mellanrum, för att beskriva den psykologiska utrymme där leken sker. Detta område är varken helt internt eller helt externt, utan ett mellanting. Lekområdet finns i en sfär mellan den inre världen och den yttre verkligheten. Det är här barnet kan utforska, skapa och

experimentera utan att känna sig hotat. I detta utrymme blir leken bryggan som kan balansera spänningen mellan inre och yttre verklighet. I detta övergångsområde kan barnet uttrycka känslor, testa relationer och bygga upp en förståelse för världen. Föräldrarnas roll är avgörande för att skapa och upprätthålla detta utrymme. Winnicott betonade

att det är viktigt för barnets utveckling att föräldrarna är "tillräckligt bra" (*good enough parent*), vilket innebär att de stöder barnets behov av trygghet samtidigt som de låter det utforska och misslyckas.

Leken och skapandet av självet

Enligt Winnicott är leken central för utvecklingen av ett autentiskt själv. Genom att leka lär sig barnet att uttrycka sig fritt och utan rädsla för kritik. Leken möjliggör ett växande som ger möjlighet att utveckla det som Winnicott kallade "det sanna självet", en inre kärna av identitet och känslor som inte är beroende av andras förväntningar. Winnicott betonade att en brist på möjlighet att leka eller utforska kan få allvarliga konsekvenser och leda till en fragmenterad självkänsla. Barn som inte får tillgång till nödvändig lekfullhet kan utveckla ett "falskt själv", där de anpassar sig alltför mycket till yttre krav och förlorar kontakten med sina egna behov och känslor.

Leken har en terapeutisk funktion

Lekens roll i barnpsykiatri är välkänd. Winnicott beskrev det spontana lekandet som en avgörande del i en terapeutisk process. När barn leker bearbetar de konflikter, trauman och obehagliga känslor samtidigt som leken ger möjlighet till att upptäcka sig själv och andra, utforska faror på ett tillräckligt tryggt sätt, prova olika roller och skapa hela fantasivärldar där allt är möjligt. Leken fungerar som ett säkert sätt att uttrycka och förstå känslor som annars skulle kunna vara svåra att hantera. Winnicott lyfte fram leken som ett redskap för att förstå barnets inre värld. Han betonade vikten av att låta barnets lek utvecklas naturligt och att terapeuten ska delta på ett icke-invasivt sätt, vara ett halvt steg bakom barnet. Genom att observera och ibland delta i leken kan vi få viktiga insikter om barns behov, känslor och relationer.

Winnicott ansåg att lekens betydelse inte försvinner med barndomen. Tvärtom är den en grundläggande aspekt av mänskligt välbefinnande genom hela livet. Förmågan att vara lekfull, kreativ och engagerad är en förlängning av den lekfullhet som utvecklas i barndomen. Hos vuxna manifesteras denna lekfullhet i konst, musik, humor och

förmågan att njuta av livet.

Välkomna till ett nytt nummer av Mellanrummet med fokus på leken och kreativiteten!

Vi från redaktionen vill också meddela att temat *Lek och psykiatri* fortsätter i nästa nummer sommaren 2025. Vi tar tacksamt emot artiklar, konferensrapporter, essäer och bokanmälningar från våra läsare.

Kontakta redaktionen: info@mellanrummet.net.