

speilvendt

LEK:

HUMOR

SEX

DATASPILL

KJØNN

EKSTREMSPORT

TINDER



STUDENTDREVET
PSYKOLOGITIDSSKRIFT
VED UIO

NR. 3 2016



SPEILVENDT 3 2016

Speilvendt er et tidsskrift drevet av studenter ved Psykologisk Institutt, UiO.
Har du spørsmål, ris eller ros, kontakt oss på redaksjonen@speilvendt.no.

OMSLAG

IVAR ØSTBY SIMONSEN,
MARTHE THU, JENNI YANG

MODELLER

HANNA ASAFWEE,
TINKA HA

BIDRAGSYTERE

*Sigurd Alnes
Live Birkeland
Rune Braaten
Sofie Buer
Sofie Egedius
Hallvard Føllesdal
Astrid Helgesen
Tina Johnsen
Ida Nygaard
Kristin Rantanen
Mara Malene Raun Schmidt
Julie Anett Spangebu
Tor Amund Voll Storaas
Ane Tenge
Lars Henrik Kaasen Thoresen
Astrid Gravdahl Vølstad
Kristine Lie Øverland*

NESTE NUMMER

ESTETIKK - Mars 2017

UTGITT

2. desember 2016

REDAKTØR

Hanne Gotaas Fredum

LAYOUT

Ivar Østby Simonsen

REDAKSJONEN

Ellen Margrete Kvarstein, Hans Altmann, Lise Andrea Arge,
Kjersti S. L. Halvorsen, Adriane Lilleskare Lunde, Amanda Olsen, Kari Eiring

TRYKK OG INNBINDING

Grøset trykk AS

OPPLAG

1400

TAKKER FOR STØTTE FRA

Fagutvalget ved PSI, UIO

Kulturstyret ved UIO

Frifond

Norsk Psykologforening

Har du lyst til å bli medlem og fast bidragsyter i Speilvendt, eller vil vite mer om hva dette innebærer?

KONTAKT

medlem@speilvendt.no

www.speilvendt.no

Redaksjonen støtter ikke nødvendigvis meninger som kommer til uttrykk i dette bladet.

VI FØLGER VÆR VARSAM-PLAKATEN!



BAK F.V. Hans, Amanda, Kjersti, Hanne, Ivar
FORAN F.V. Adriane, Kari, Ellen M., Lise
FOTO Ivar Østby Simonsen

Trykk: GRØSET™



L E D E R

Det finnes et blad ganske ulikt det du holder i hendene, med glanset papir og sammenlistrede sider, som går under navnet *Lek*. *Lek* er også navnet på denne utgaven av *Speilvendt*. Vårt fokus er imidlertid unektelig på tekst og ikke på vovede bilder, og vi tar nok for oss flere aspekter ved lek enn nevnte «konkurrent». Men hva er lek for oss i 2016?

For undertegnede er lek noe lystbetont. Om det så er barn som leker sisten, en ungdom som ivrer etter å skru på spillkonsollen, eller familiens sondagsutflukt til skibakken eller svømmebassenget, så er lek, for meg, i utgangspunktet noe positivt.

Lek kan være voksne mennesker i ymse posisjoner mellom lakenene, der spillereglene varierer mellom ulike aktører; det kan være humor, latter i samspill med andre, som vi forsørger selv eller betaler profesjonelle for å fremkalte i oss; det kan være drivkraften i en kreativ prosess for både kåsøren og jazzmusikeren som leker seg med strofer og fraser, og beveger tankene våre inn i nye konstellasjoner; men lek kan også være for mye, for mye moro på bekostning av det livet vi trenger og egentlig vil leve.

Konseptet lek har ingen utløpsdato. Og på mer enn én måte kan en hevde at leken er forut for oss, at den er grunnleggende og medfødt. Kanskje har den samevolutert i den kognitive nisjen, side om side med intelligens, språk og samvær, som en funksjonell brikke for læring og simulering i barndommen (jmf. Steven Pinkers «The cognitive niche: Coevolution of intelligence, sociality, and language»).

Lek er rett og slett nyttig – og samtidig gøy.

Det passet så godt, da vi til denne utgaven av *Speilvendt* trengte et lysere tema, et tema som på klisjefylt vis kunne veie opp for den mørke årstiden vi befinner oss i, det pinaktige eksamsstresset og, ikke minst, den alvorlige forrige utgaven sentrert rundt temaet *hat*. Samtidig er dette min første utgave som redaktør, og jeg ønsker at den blir toneangivende for tiden og utgavene fremover.

Selv om vi blir voksne, slutter vi ikke å leke. Leken tar i stedet nye former – noe som både listen over og tekstene i denne utgaven vitner om. Og er du i tvil om hvor leken du egentlig er, så kan du bla opp på side 45 og prøve deg på Fasit55 – Speilvendts egen skala for kartlegging av lek hos voksne.

HANNE GOTAAKS FREDUM | REDAKTØR
redaksjonen@speilvendt.no



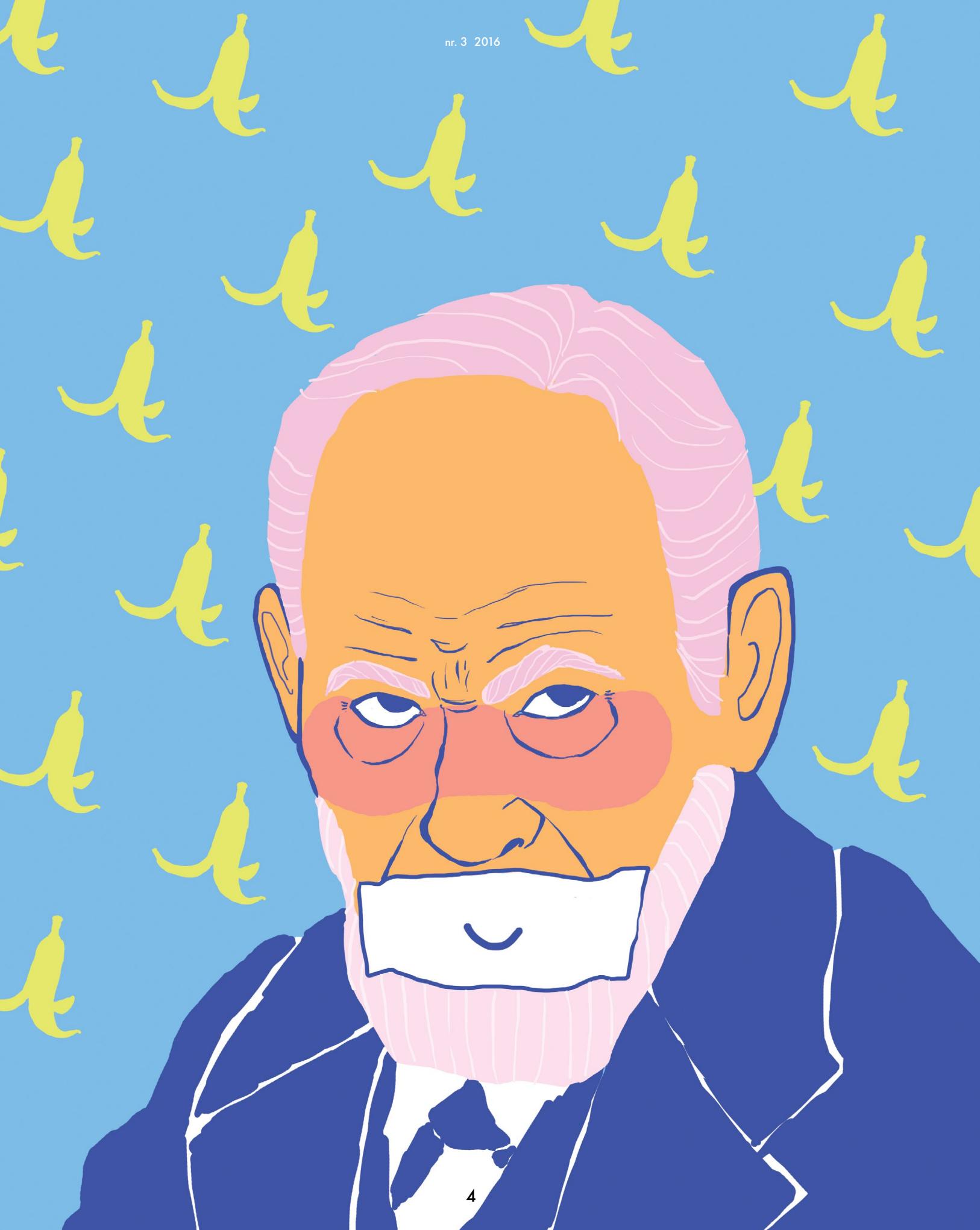
I N N H O L D

tekster

2 - 4	Ego, id og humoristisk vidd
5 - 5	Arrnev
6 - 8	Dødslek/dødsangst
9 - 13	Blitt sånn
14 - 22	Et løgnløst sted
23 - 23	To dikt
25 - 28	Online / Offline
29 - 29	Gjemsel
30 - 31	Kroppslek
32 - 35	Tinder for den tenkende
36 - 37	Lekende lett
40 - 42	Level up
45 - 47	Fasit55

faste spalter

24 - 24	6 på PSI
38 - 39	Spør psykologen
43 - 43	Forskningsdrypp



Ego, id og humoristisk vidd

Hva kan psykoanalysens
strenge far lære oss om lek
og humor?

Om lek og læring

Selv gamle hunder leker, sies det. Om bikkja er aldri så tilårskommen, så glemmer den aldri leken - eller rettere sagt, det som for oss mennesker ser ut som festlig og uskyldig lek. Alle hundeeiere vet at fullkommen lykke er en tennisball som ennå ikke er tygd istykker. Men for hunden er leken også et sosialt spill. Det dreier seg ikke bare om å springe raskest mulig etter en pinne som kastes, eller å lekeslåss med en hundekompis, men om å finne ut hvem den andre er, enten det er eieren eller en annen hund den leker med.

Leker gamle mennesker? Tja, de humrer kanskje stillferdig, men det er ikke så vanlig å se bestemødre som ivrig springer etter tennisballer. Mister vi all form for lek når vi blir gamle, eller tar leken nye former?

Når vi er barn er den fysiske leken viktig for oss, etterhvert også leker der vi forestiller oss at vi er cowboy og indianer (eller en mer moderne variant: politi og asylsøker uten lovlig opphold). Leken blir mer sofistikert - mer og mer verbal, etter hvert også abstrakt.

Når vi er blitt så gamle at vi har nådd den kriminelle lavalder, snakker vi ikke lenger om lek med fyrstikker, men kaller det pyromani. Det regnes kanskje som et tegn på modenhet at den tørre vitsen har overtatt for lekeslåssingen. Hvis vi først skal lekeslåss i voksen alder, skal det være seriøst og planlagt: fight club eller julebord.

Freuds humor

Psykologien bør kunne si oss noe om lek og humor, og hvem er vel bedre egnet enn salige Sigmund Freud? En mann som har skrevet en vitenskapelig betraktnsing om vitsen og dens betydning må vel være verdt å lytte til. Men leter du etter bildet av en flirende Sigmund kan utbyttet bli magert; det finnes derimot hundrevis av bilder der en bister Freud stirrer på oss med triste hundeøyne.

Den godeste Carl Gustav Jung er mer munter. Man kan se for seg Jung legge et bananskall på fortauet og le en støyende latter når noen tar en saltomortale. Freud ville antagelig heller påpekt at bananen hadde en

Slik Freud ser det, er vitsen et uttrykk for det forbudte: Bevisstheten tillater at man sier det som ellers ikke vil kunne sies.

form som minnet om en særskilt del av den mannlige anatomi. Det nærmeste vi kommer en smilende Freud, er noen få bilder der han utstråler det som i beste fall kan kalles lun vennlighet.

Har Freud sagt noe om smilet? Det mest kjente sitatet er vel det han sier i essaysamlingen om seksualteori ("Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie" fra 1905, i norsk oversettelse fra 1966): "No one who has seen a baby sinking back satiated from the breast and falling asleep with flushed cheeks and a blissful smile can escape the reflection that this picture persists as a prototype of the expression of sexual satisfaction in later life." Javel, ja. Her var det mye å svegle, men ikke engang her later det til at smilet er Freuds sentrale poeng.

Hva er vitsen?

Det ser ikke ut til å være så mye å hente hverken i jakten på Freuds omtale av smilet eller i jakten på hans eget smil. Så hva sier egentlig Freud om vitsen? Avhandlingen ble opprinnelig publisert i 1905 ("Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten"), men ble ikke oversatt til norsk før i 1994 ("Vitsen og dens forhold til det underbevisste"). Jeg vil anta at det lange tidsrommet mellom tysk og norsk utgave enten skyldes at nordmenn er usedvanlig trege til å oppfatte en god vits, eller at man har regnet avhandlingens behandling av emnet som så vidt perifert at de eventuelt interesserte fikk nøyse seg med originalspråket eller andre oversettelser.

Slik Freud ser det, er vitsen et uttrykk for det forbudte: Bevisstheten tillater at man sier det som ellers ikke vil kunne sies. Superego tillater ego å være humoristisk. Et godhjertet superego skulle tillate en lys og lett

humor, mens et krast superego skulle tillate den bitende sarkasmen. Hvis superego er svært streng og kontrollerende, vil det ikke tillate noen form for humor.

Men som alltid med Freud, så er det ikke det som sies, synes og vises som er viktig. Det egentlige er det som ligger bak det vi sier og gjør. Freud påpeker at vitsen kan brukes som en avledningsmanøver, og flytte fokus fra en traurig situasjon til noe som oppleves som mindre truende. "Du har kanskje tenkt å slå meg i hjel, men la meg i det minste knyte skolissene slik at jeg kan dø med støvlene på" eller "Jeg har egentlig lyst til å kvele deg, men jeg har ikke lyst til å bli skitten på hendene".

Med andre ord kan vi bruke humor - god eller dårlig - enten for å dempe andres aggresjon eller for å unnvike at vi gir uttrykk for vår egen aggresjon. Så lenge aggresjon betraktes som lite sosialt akseptabel, vil vitsen fungere som lynavlede.

Skal man si noe om vitser i et tidsskrift for psykologiinteresserte, kommer man vel ikke unna det å fortelle en psykologvits - om ikke annet så for å dempe skribentens og leserens aggresjonsnivå.

Denne gjør seg best i engelsk utgave:

What's the difference between a psychologist and a magician?

A magician pulls rabbits out of hats, whereas a psychologist pulls habits out of rats.

Rune Braaten går 4.semester på profesjonsstudiet i psykologi ved UiO.

A R R V E V

Julie Anett Spangebu

Jeg tror ikke jeg husker som du. Det har gått seks år.

Øynene. Det er kanskje det jeg husker aller best. Snille øyne, men jeg kan fortsatt kjenne hvordan blikket spiste seg inn i huden. Det kjentes ut som at det skulle begynne å brenne. Og jeg husker hvordan ordene etset.

Du var alltid varm i hendene. Huden i ansiktet ble rød, og neven knyttet hardt som et tau rundt de tynne armene. Dyt tet fingrene inn i huden som tykke nåler. Da du slapp, så etterlot fingrene merker som etter litt ble blå. Når de ble gule og til slutt smel tet i ett med huden igjen, var det som om fingrene fortsatt satt fast. Som et arr.

«Jeg er glad i deg uansett» sa du. De store øynene stirret på meg. Det tok noen år før det gikk opp for meg at du virkelig hatet meg. Og at jeg ikke hadde noe annet valg enn å være glad i deg.

Jeg husker ikke som du. For enda spør du om meg.

Dødslek – Dødsangst

TEKST ELLEN MARGRETE KVARSTEIN
ILLUSTRASJON TINA JOHNSEN

Ekstrem sport tøyer menneskelige grenser og gir utøveren en følelse av å kunne mestre alt. Hva er det som gjør at noen setter livet på spill mens andre står over?

Instruksjonen lød: «Når den ene vipper rundt, padler den andre bort og vender kajakken.» Jeg er usikker på hva som egentlig skjedde. Var det mangel på tillit til henne som skulle redde meg, en venninne; like fersk og like lite tøff som meg? Var det at sekundene ble så lange under vann? Det var ikke snakk om å vente. Jeg måtte ut. Under vann, opp ned, forsøkte jeg å komme meg løs, men satt bom fast. Hva skjer nå? Jeg var fanget i kajakken og fanget under vann. Uroen spredte seg. Endelig kom jeg på hempen som festet meg til kajakken og dro meg ut. De sa det hele varte maksimalt noen sekunder. Tiden har aldri gått saktere.

Mot naturen og mot mennesket

Elvepadling regnes som en av flere aktiviteter innen ekstrem sport. Dette er en form for idrett

hvor utøveren tester fysiske grenser og samtidig ofte utsetter seg selv for relativt stor risiko. Helt på kanten av hva menneskekroppen tåler, mestrer man det utrolige. Noe uventet eller en liten distraksjon kan forandre suksess til katastrofe. Det er ingen buffer. Ekstrem sport fungerer slik som en motvekt til samfunnets forutsigbarhet og kontroll. Det vekker leken i mennesket og bryter med det konvensjonelle livet (Breivik, 2004). Man leker med frykten, og man leker med døden.

Mennesket er designet med et responsmønster som holder oss igjen fra farer og sikrer overlevelse. Fra et evolusjonsperspektiv vil det være lite hensiktsmessig for mennesker å risikere livet i situasjoner som ikke gir noen ytterligere overlevelsese gevinst. Ekstrem sporten bryter med disse basale menneskelige mekanismene.

Naturen fungerer ikke bare som en lekeplass for ekstreme aktiviteter, men hjelper utøveren å oppnå en dypere forståelse av seg selv som en del av naturen.

Målet blir å overvinne frykten. Gjennom eksponering reduseres den naturlige fryktresponsen, og utøveren oppsøker farligere og dristigere prestasjoner for å oppnå samme mestringsfølelse (Isaksen, 2012).

Hva er det «kicket» som så mange beskriver, et uttrykk for? Er det en forløsende lettelse som oppstår i etterkant? I så fall kan jeg meddelle hvordan elvepadling ga meg et heftig kick. Er det følelsen av å beherske naturen; ha kontroll over det ukontrollerbare – en illusjon av å være Gud? Eller er det et estetisert og ritualisert, darwinistisk overlevelsesspill; «the survival of the fittest»?

Seierherrene

14. oktober 2012 satte østerrikske Felix Baumgartner verdensrekord for fallskjermhopp. Hoppet ble gjennomført fra 38.969 meters høyde, og han nådde en maksimal hastighet på 1.357,6 km i timen. Sett vakk fra kompetanse og tilgang på ressurser: Hva er det som gjør at Baumgartner gjennomfører et slikt stunt mens mange føler seg uvel bare av tanken? Hvem er disse ekstremsportutøverne?

Donald Hebb hevdet at mennesker kontinuerlig søker etter et optimalt stimuleringsnivå. Enkelte individer har behov for stabilitet og forutsigbarhet, mens andre søker et høyt aktiveringsnivå hvor det nye, skiftende og usikre oppleves positivt. Variasjonen kan forklare hvorfor noen oppsøker mer ekstreme opplevelser enn andre (Larsen & Buss, 2014).

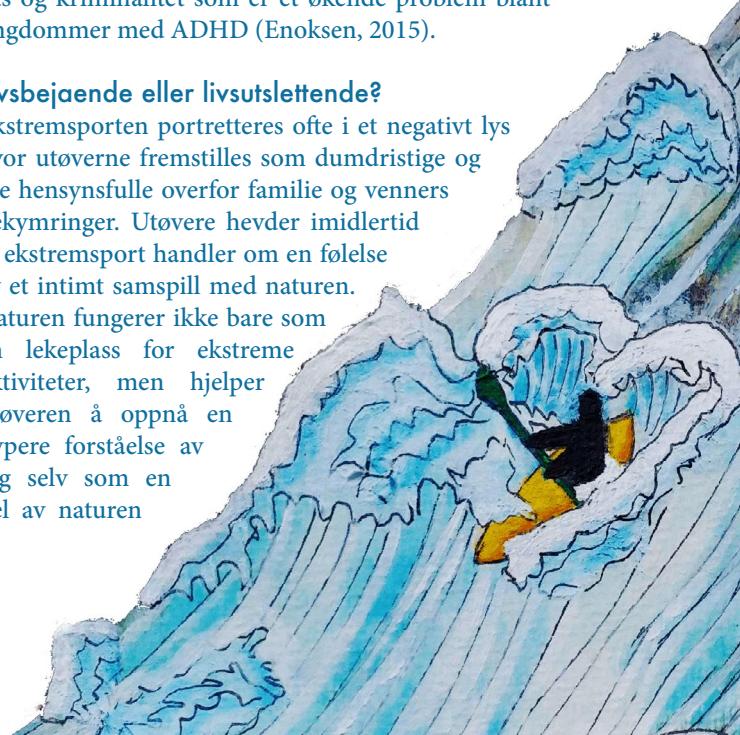
Forskning viser en sammenheng mellom interessen for ekstremsport og avhengighet av spenning og impulsivitet. På lik linje med gamblere, viser mange av utøverne sterk preferanse for varierte, komplekse og intense stimuli som innebærer fysisk, sosial eller økonomisk risiko (Myrseth, 2011).

Hjernens belønningssystem aktiveres ved ekstreme opplevelser og skaper en opplevelse av velvære. Når enkelte utøvere rapporterer at idretten gir dem en følelse av å transformere og overgå seg selv, kan dette være knyttet til en aktivering av dopamin i hjernens belønningssystem. På lik linje med visse rusmidler, kan ekstreme erfaringer slik også trigge belønningssystemet og være avhengighetsdannende. Det trenger ikke være faren i seg selv som driver utøveren, men den biologiske responsen; å oppnå dette «dopamin-rushet» (Isaksen, 2012).

Ekstremsport krever at utøveren bruker alle sansene, reagerer raskt og er villig til å ta sjanser. Det er hevdet at utøvere med ADHD har fordeler ved at de nettopp tar flere og større sjanser, og i mindre grad vurderer risiko. ADHD er en tilstand som knyttes blant annet til reduksjon av dopaminnivåer i hjernen. Dopaminerg stimulering som følge av ekstreme opplevelser kan derfor ha gunstige effekter hos denne gruppen. Det kan videre fungere som et alternativ til rus og kriminalitet som er et økende problem blant ungdommer med ADHD (Enoksen, 2015).

Livsbejaende eller livsutslettende?

Ekstremsporten portretteres ofte i et negativt lys hvor utøverne fremstilles som dumdristige og lite hensynsfulle overfor familie og venners bekymringer. Utøvere hevder imidlertid at ekstremsport handler om en følelse av et intimt samspill med naturen. Naturen fungerer ikke bare som en lekeplass for ekstreme aktiviteter, men hjelper utøveren å oppnå en dypere forståelse av seg selv som en del av naturen



(Brymer & Gray, 2009). En slik transformerende opplevelse har vist seg å ha positiv effekt på andre områder i livet og sammenlignes med overlevelse av dramatiske hendelser som alvorlig sykdom, bilulykker eller traumer. Som i krisesituasjoner, kan ekstrem sporten bidra til en personlig utvikling og takknemlighet for livet (Isaksen, 2012).

Spørsmålet blir om det er moralsk forsvarlig å utsette seg for en slik risiko for å oppnå denne selvutviklingen? Dette setter videre spørsmålstege ved hvorvidt den økosentriske og selvutslettende fromheten som utøverne forteller om, er reell: Er det virkelig følelsen av å smelte sammen med naturen som er den primære drivkraften, eller er det snarere det å seire over naturen; å være størst av alt?

Min padleopplevelse bar preg av en skrekkblandet fryd, hvor det var mye skrekk og lite fryd. Euforien

som spredte seg i etterkant, var mer et uttrykk for lettelse enn mestringsglede. Ut ifra denne erfaringen føler jeg meg ikke som noen spenningsøker, men trives heller ikke med et bilde av meg selv som et pinglete rutinemenneske. Jeg bestemmer meg for å ta det på alvor og vurdere meg selv så objektivt som mulig gjennom Zuckermans «The Sensation-Seeking Scale»f. Spørreskjemaet måler spenningsøking gjennom en persons behov for nye opplevelser, kontroll og toleranse for kjedsomhet. Jeg ender opp med en skåre på 20 av 40 mulige og føler meg lettet over å være midt på treet. Kanskje var det ikke bare en håpløs panikk, men også et snev av rasjonalitet som utspilte seg under vann? I følge testen er jeg verken pingle eller ekstremt tøff. Jeg kan leve med det.

Ellen Margrete Kvarstein går 5. semester på profesjonsstudiet i psykologi ved UiO.

Referanser:

-
- Breivik, G. (2004). Ekstrem sport – et senmoderne fenomen? Idrotts forum. Internett: <http://www.idrottsforum.org/articles/breivik/breivik041214.html>
- Brymer, E. & Gray, T. (2009). Dancing with nature: rhythm and harmony in extreme sport participation. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning. 9:2. 135-149. DOI: 10.1080/14729670903116912.
- Enoksen, H. S. (2015). Bruk av ekstrem sport og andre høyt stimulerende fysiske aktiviteter som forebyggende tiltak for ungdom med ADHD. EMM-A: Tidsskrift for miljøarbeid. Nr. 3.
- Isaksen, J. V. (2012). The Psychology of Extreme Sports: Addicts, not Loonies. Popular Social Science. Internett: <http://www.popularsocialscience.com/2012/11/05/the-psychology-of-extreme-sports-addicts-not-loonies/>
- Larsen, R. J. & Buss, D. M. (2014). Personality Psychology: Domains of Knowledge About Human Nature. 5th edition. New York: Mc Graw Hill Education.
- Myrseth, H. (2011). Sammenligner ekstrem sport og gambling. Universitetet i Bergen: Aktuelt. Internett: <http://www.uib.no/aktuelt/37067/sammenligner-ekstrem-sport-og-gambling>
- Zuckerman, M. et.al. (2009) The Sensation Seeking Scale Form V. Washington State Magazine. Internett: <http://wsm.wsu.edu/s/we.php?id=200>

TEKST ASTRID HELGESEN

Blitt sånn

Man tenker seg gjerne at kjønnstypisk lek er et samfunnsprodukt. Men kan det utelukkende tilskrives sosiale rammer, eller har det også en biologisk basis?

Hva er lek?

Lek er ”useriøse” former for funksjonell atferd. Deltakerne er typisk mer opptatt av atferden i seg selv («the means») enn av atferdens funksjon («the ends»). Lekens atferd er også gjerne mer overdreven enn dens funksjonelle motpart, og de forskjellige komponentene er gjerne reorganisert i spill. For eksempel er lekeslåssing – på tross av at den ligner alvorlig slossing – nettopp lekende, og deltakerne prøver vanligvis ikke å skade hverandre. Lekende atferd, i motsetning til funksjonell atferd, vektlegger altså veien, ikke målet. Deltakerne er villige og selvselekterte, med en indre motivasjon. Atferden er fleksibel, varierende og ikke-stereotyp. Planer endres underveis, for å imøtekommе de forskjellige partenes ønsker, og selv om det vanligvis finnes regler, er disse fleksible.

Lekens betydning

Nær sagt alle pattedyr (samt en del fisker, fugler, reptiler og virvelløse arter) leker. Og vanligvis er det de yngre individene som leker mest. Forklaringene på lekens funksjon er mangeartede, men at det har en evolusjonsmessig gunstig effekt, er sikkert (Burghardt, 2015; Graham & Burghardt, 2010).

For en del arter, som laboratorieyndlingen rotter, har leken en svært viktig sosial effekt. Rotteungdom som levde i isolasjon med unntak av én time sammen med en jevngammel rotte, utviklet seg relativt normalt sosialt sett. De som vokste opp som enebarn med en voksen (og lite leken) hunnrotte derimot, ble slikket, stelt og sov i klynge - men fikk ikke lekt. Disse viste sosiale mangler som voksne. Lek er viktig også for rotters utvikling av kognisjon og atferd (Pellis, 2010).

For primater, med deres ekstremt lange barne- og ungdomstid (juvenile periode) og vanligvis sterkt sosiale levesett, er leken ekstra viktig. Alle typer lek, for både mennesker og andre dyr, følger en omvendt-U-utviklingskurve, med en topp i løpet av barndommen – en periode der individene har en overflod av ressurser og beskyttelse. Hos menneskebarn starter late-som-lek (pretend play), sosial lek og bevegelseslek (locomotor play) ved begynnelsen av deres andre leveår. Disse formene for lek når en topp i førskolealderen, og avtar deretter raskt i løpet av barneskolen (Pellegrini et al., 2007). Andre primater følger et tilsvarende

”Forklaringene på lekens funksjon er mangeartede, men at det har en evolusjonsmessig gunstig effekt, er sikkert.”

mønster, der de begynner å leke mye som babyer, når en «leketopp» midt i diealderen (våre nærmeste slektinger sjimpansene dier vanligvis til de er ca 5-6 år), men leker langt mindre som ungdommer (sjimpanser regnes som voksne fra de er 10-16 år) (Fagen, 2002; Gavan & Swindler, 1966; Lonsdorf, Markham, et al., 2014).

Kjønnsforskjeller hos dyr

Hos de fleste dyrearter finnes det signifikante kjønnsforskjeller innen lek. På generelt grunnlag kan man si at hanndyr leker mer enn hunndyr, både under oppveksten og som voksne. Hos de fleste primater er også hannene lekne lenger opp i årene enn hunnene, samt er røffere, med langt mer lekeslåssing. (Fagen, 2002)

Bruk av leker hos primater

Alexander og Hines (2002) undersøkte hvor mye tid 66 marekatter fikk leke med typiske barneleker, en av gangen.

Det viste seg faktisk at disse fjerne slektningene av mennesket hadde samme kjønnsmønster i sine preferanser som vestlige barn, der hannene viste mer interesse for ball og politibil enn hunnene, mens de sistnevnte på sin side viste mer interesse for lekepannen og ikke minst dukken. Hannene brukte dog mest tid på den nøytralt klassifiserte kosehunden. (Lekene var klassifisert på bakgrunn av barns preferanser i tidligere forskning).

"Det viste seg faktisk at disse fjerne slektingene av mennesket hadde samme kjønnsmønster i sine preferanser som vestlige barn"

Også i det ville viser primater forskjeller i lek med objekter. Sjimpanser i Uganda begynte å bære pinner rundt «formålsløst», ofte på en måte som minner om hvordan mødre bærer nyfødte. Hunnene gjorde dette i langt større grad enn hannene, men det korrelerte ikke med objektbruk i andre sammenhenger. Det mest uvanlige her var at dette oppsto blant juvenile hunner, like før deres første fødsel - deretter sluttet de. Man så imidlertid også at andre unge sjimpanser begynte å gjøre dette uten noen nærliggende fødsel. De unge hunnene gjorde dette i langt større grad enn de unge hannene. Dette er første gang det er blitt påvist sosial læring fra peer-gruppen hos ville sjimpanser. (Kahlenberg & Wrangham, 2010).

De signifikante forskjellene kjønnene imellom når det gjelder ikke-menneskelige primaters lekeatferd, både i tidsbruk, fysisk intensitet og objektpreferanse, kan tyde på at de tilsvarende forskjellene mellom kjønnene (på gruppenivå) hos menneskebarn har en sterk biologisk basis.

Kjønnsforskjeller hos menneskebarn

Jenter og gutter viser en del kognitive forskjeller allerede fra fødselen av. I en studie av én dag gamle spedbarn foretrak guttene å se på en uro fremfor et ansikt. Bildet av ansiktet og uroen ble plassert 20 cm

fra barnet, og uroen hadde en liten ball i stedet for ansiktets nesestruktur. 43% av guttene foretrak uroen, mens kun 17% av jentene gjorde det samme. 36% av jentene foretrak ansiktet, mens 25% av guttene gjorde det samme. Resten (47% av jentene og 32% av guttene) viste ingen preferanse.

Dette kan tyde på en medfødt kjønnsforskjell i preferanser for sosiale versus mekaniske objekter (Connellan, Baron-Cohen, Wheelwright, Batki, & Ahluwalia, 2000).

En metaanalyse av 46 forskningsrapporter om kjønnsforskjeller i spedbarns aktivitetsnivå viste at guttebabyer har et høyere aktivitetsnivå enn jentebabyer. Foreldrene rapporterte imidlertid dette i mindre grad enn forskerne, som kan tyde på biologiske forklaringer heller enn at foreldrenes egne forventninger har hatt innvirkning på resultatet. (Campbell & Eaton, 1999).

Den samme tendensen fant man da man tok én-timers videooppdrag av 37 fostre i uke 30, 34 og 37. Guttefostrene beveget bena betraktelig mer enn jenteostrene (Almlid, Ball, & Wheeler, 2001).

Man har også funnet at spedbarn tidlig viser kjønnsbaserte forskjeller i preferanser når det gjelder leker. Halvt år gamle jente- og guttebarn fikk se på en lekebil og en dukke. Guttene så like mye på hver leke, mens jentene foretrak å se på dukken (Alexander, Wilcox, & Woods, 2009).

Hormonenes virkning

Eksponering for hormoner i livmoren kan organisere fremtidige kjønnsforskjeller som deretter ikke fordrer sirkulerende hormoner for å komme til uttrykk. Slike organisatoriske effekter kan disponere enkeltpersoner til å oppføre seg på en bestemt måte, selv om de ikke er uavhengige av sosiale og kontekstuelle påvirkninger.

Forekomsten av boltrelek (Midtsand, 2007) er knyttet til eksponering for mannlige hormoner på fosterstadiet eller, tidlig etter fødsel i mange pattedyrarter. Testosteron-implantater i amygdala under nyførtperioden maskuliniserte leken hos unge

hunnrotter. Motsatt fikk hannrotter en feminisert lekeatferd ved eksponering for antiandrogener som vinclozolin og flutamid i livmoren eller rett etter fødselen.

Hunn-rhesusaper eksponert for androgen i svangerskapet viste en dramatisk økning i mengden boltrelek. Det hadde derimot ingen effekt å eksponere hannaper for ekstra høye androgennivåer under svangerskapet. Å undertrykke testikkelfunksjonen etter fødselen påvirket heller ikke boltrelek hos hanner, noe som tyder på at denne lekepreferansen har sin rot i fosterstadiet (Knickmeyer et al., 2005).

Kjønnstypisk lek har blitt undersøkt hos jenter med klassisk CAH, enarvelig recessiv sykdom som skyldes svikt i steroidenzymet i binyrebarken. Den kan opptre som blant annet medfødt utvikling av ytre kjønnsorganer i mannlig retning hos jenter, menstruasjonsforstyrrelser og økt hårvekst hos kvinner. Jenter med klassisk CAH eksponeres for androgener på samme nivå som for gutter midt i svangerskapet.

De fleste jenter med klassisk CAH blir diagnostisert ved fødselen eller i tidlig barndom, noe som medfører at de hormonelle avvikene kan bedres gjennom kortisonerstatningsterapi. Jentene som blir diagnostisert ved fødselen og deretter får hormonbehandling, har dermed bare forhøyede androgennivåer prenatalt. Likevel viser jenter med CAH økt lek med gutteleker og redusert lek med jenteleteker sammenlignet med matchede kontroller eller ueksponerte kvinnelige slektninger. Jenter med CAH viser også mindre interesse for spedbarn. Studier av jenter med CAH gir noen av de mest overbevisende indikasjonene for at prenatalte androgener kan ha en varig effekt på menneskelig atferd, herunder kjønnstypisk lek. (Nordenstrom, Servin, Bohlin, Larsson, & Wedell, 2002; Pasterski et al., 2005)

Det er også holdepunkter for at testosteronnivået som foster påvirker lekeatferd hos gutter. Medroksyprogesteronacetat (MPA) er et syntetisk progestin som reduserer testosteronnivået. Boltrelek reduseres hos hannrotter som eksponeres for

MPA som nyfødte. Gutter som utsettes for MPA i minst én uke i svangerskapet viser også tegn på demaskulinisering og feminisering av lek. Eksponering for PCB (Miljødirektoratet, 2016) hemmer også testosteronnivået. I en studie av nederlandske skolebarn, ble høyere eksponering for PCB i fosterstadiet relatert til mindre maskulin lek.

Konklusjon

Forskning på ikke-sosialiserte spedbarn, barn med unormal hormonell påvirkning og andre primater kan altså tyde på at de typiske kjønnsmønstrene vi ser hos menneskebarn i toårsalderen og oppover, har en biologisk bakgrunn.

Dette betyr ikke at sosialisering ikke spiller noen rolle. Barn lærer mye i sosialiseringen med jevnaldrende, og imiteringen av noe eldre barn. Dette vil gjøre at opprinnelig relativt små kjønnsforskjeller etter hvert blir langt mer fremtredende. Et annet viktig poeng som ikke tas opp i denne artikkelen, er barns følelse av gruppeidentitet, der kjønn og alder vanligvis utgjør de viktigste bestanddelene.

Det er viktig å påpeke at disse funnene gjelder på gruppennivå, og at forskjellen individet imellom kan være store. Det betyr heller ikke at man skal oppmunstre til så store kjønnsforskjeller som mulig.

Men det gir en forklaring på hvorfor man ser såpass store forskjeller på kjønnene, og forhåpentligvis en aksept for ikke å overstyre barna uansett hvor mye deres ønsker kolliderer med våre ønsker om kjønnsnøytralitet.

Astrid Helgesen går 1. semester på profesjonsstudiet i psykologi ved UiO.

Hele teksten med illustrasjoner kan leses på speilvendt.no/blitt-sann/

Referanser:

- Alexander, G. M., & Hines, M. (2002). Sex differences in response to children's toys in nonhuman primates (*Cercopithecus aethiops sabaeus*). *Evolution and Human Behavior*, 23(6), 467-479. doi:Pii S1090-5138(02)00107-1
Doi 10.1016/S1090-5138(02)00107-1
- Alexander, G. M., Wilcox, T., & Woods, R. (2009). Sex differences in infants' visual interest in toys. *Archives of Sexual Behavior*, 38(3), 427-433. doi:10.1007/s10508-008-9430-1
- Almli, C. R., Ball, R. H., & Wheeler, M. E. (2001). Human fetal and neonatal movement patterns: Gender differences and fetal-to-neonatal continuity. *Developmental Psychobiology*, 38(4), 252-273. doi:DOI 10.1002/dev.1019
- Berg, J. P. (2009). adrenogenital syndrom Store norske leksikon (Vol. Store medisinske leksikon).
- Burghardt, G. M. (2015). Play in fishes, frogs and reptiles. *Current Biology*, 25(1), R9-10. doi:10.1016/j.cub.2014.10.027
- Campbell, D. W., & Eaton, W. O. (1999). Sex differences in the activity level of infants. *Infant and Child Development*, 8(1), 1-17. doi:Doi 10.1002/(Sici)1522-7219(199903)8:1<1::Aid-Icd186>3.0.Co;2-O
- Connellan, J., Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Batki, A., & Ahluwalia, J. (2000). Sex differences in human neonatal social perception. *Infant Behavior & Development*, 23(1), 113-118. doi:Doi 10.1016/S0163-6383(00)00032-1
- Fagen, R. (2002). Primate Juveniles and Primate Play. In M. E. F. Pereira, Lynn A. (Ed.), *Juvenile Primates: Life History, Development and Behavior*, with a new Foreword. Chicago: The University of Chicago Press Books.
- Gavan, J. A., & Swindler, D. R. (1966). Growth Rates and Phylogeny in Primates. *American Journal of Physical Anthropology*, 24(2), 181-&. doi:DOI 10.1002/ajpa.1330240206
- Graham, K. L., & Burghardt, G. M. (2010). Current perspectives on the biological study of play: signs of progress. *Q Rev Biol*, 85(4), 393-418.
- Hassett, J. M., Siebert, E. R., & Wallen, K. (2008). Sex differences in rhesus monkey toy preferences parallel those of children. *Horm Behav*, 54(3), 359-364. doi:10.1016/j.yhbeh.2008.03.008
- Kahlenberg, S. M., & Wrangham, R. W. (2010). Sex differences in chimpanzees' use of sticks as play objects resemble those of children. *Current Biology*, 20(24), R1067-R1068. doi:DOI 10.1016/j.cub.2010.11.024
- Knickmeyer, R. C., Wheelwright, S., Taylor, K., Raggatt, P., Hackett, G., & Baron-Cohen, S. (2005). Gender-typed play and amniotic testosterone. *Developmental Psychology*, 41(3), 517-528. doi:10.1037/0012-1649.41.3.517
- Lonsdorf, E. V., Anderson, K. E., Stanton, M. A., Shender, M., Heintz, M. R., Goodall, J., & Murray, C. M. (2014). Boys will be boys: sex differences in wild infant chimpanzee social interactions *Animal Behaviour*, 88, 79-83. doi:10.1016/j.anbehav.2013.11.015
- Lonsdorf, E. V., Markham, A. C., Heintz, M. R., Anderson, K. E., Ciuk, D. J., Goodall, J., & Murray, C. M. (2014). Sex Differences in Wild Chimpanzee Behavior Emerge during Infancy. *PLoS One*, 9(6). doi:ARTN e9909910.1371/journal.pone.0099099
- Midtsand, N. E. (2007). Boltrelek og lekeslåsning: I. Lekens funksjon i psyko terapi og i barns normale utvikling. *Tidsskrift for Norsk psyko logforening*, Vol 44, nummer 12.
- Miljødirektoratet. (2016). Polyklorerte bifenyler (PCB) Retrieved from [http://www.miljostatus.no/Tema/Kjemikalier/Noen-farlige-kjemikalier/PCB/](http://www.miljostatus.no/Tema/Kjemikalier/Noen-farlige-kje mikalier/PCB/)
- Nermoen, I., Thorsby, P. M., Haave, E. M., & Husebye, E. S. (2015). Kongenital adrenal hyperplasi (CAH). Nasjonal veileder i endokrinologi. Retrieved from <http://www.helsebiblioteket.no/retningslinjer/endokrinologi-veileder/binyre/kongenital-adrenal-hyperplasi-cah>
- Nordenstrom, A., Servin, A., Bohlin, G., Larsson, A., & Wedell, A. (2002). Sex-typed toy play behavior correlates with the degree of prenatal androgen exposure assessed by CYP21 genotype in girls with congenital adrenal hyperplasia. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 87(11), 5119-5124. doi:10.1210/jc.2001-011531
- Pasterski, V. L., Geffner, M. E., Brain, C., Hindmarsh, P., Brook, C., & Hines, M. (2005). Prenatal hormones and postnatal socialization by parents as determinants of male-typical toy play in girls with congenital adrenal hyperplasia. *Child Development*, 76(1), 264-278. doi:DOI 10.1111/j.1467-8624.2005.00843.x
- Pellegrini, A. D., Dupuis, D., & Smith, P. K. (2007). Play in evolution and development. *Developmental Review*, 27(2), 261-276. doi:10.1016/j.dr.2006.09.001
- Pellis, S. M. P., Vivien C.; Bell, Heather C. (2010). The Function of Play in the Development of the Social Brain. *American Journal of Play*, v2 n3 p278-296.
- Wolchover, N. (2012). Hormones Explain Why Girls Like Dolls & Boys Like Trucks. *Live Science*. Retrieved from <http://www.livescience.com/22677-girls-dolls-boys-toy-trucks.html>

TEKST MARA MALENE RAUN SCHMIDT
ILLUSTRASJON LARS HENRIK KAASEN THORESEN

Se på mig.

Se på mig, bare et øjeblik

Hvordan ser hun ud?

Øjnene, ansigtet. Jeg ville ønske, hun vendte hovedet, hævede blikket, blot en enkelt gang, og lod vores øjne mødes

Hun er blevet smidt op på en plint. Hun hænger dér – maven mod det kolde læder – som en sæk kartofler. Men ryggen: Den bærer sin egen skønhed, langstrakt, strakt ud, og rygraden løber som en buende sti af rytmisk udstående knogler. Hvirvlen ender, hvor ballerne begynder, som et delta. Røven på én gang skutter sig og strutter; dirrer i smerten og vil have mere af den. Jeg tænker på Snehvide: Kvindens hud så hvid som sne. Linjer, der løber i huden, røde af blod. Pisken, i hans hånd, i handsken, læderet: sort som ibenholt.

Vi er på Åben Café på en lokal SM-klub i aften, min veninde og jeg. Vi er «et par vældig nysgerrige på SM», men «uden erfaring hverken med dét eller med klubber», sådan beskrev jeg os i mailen til «/ Kattepus», da vi tilmeldte os aftenen. Nu er den kommet. Da vi følges, A og jeg, gennem gaderne i et Oslo, der nærmer sig modent forår, fyldes jeg af taknemmelighed for, at hun er her med mig. Hvad skal vi forvente? Det hjælper, at vi er to, der ikke aner noget.

Det voldelige frække

Man bliver nemt enige om, at psykisk terror er en *dårlig ting*, at hustruvold er usmageligt, og at seksuelt overgreb skal straffes. Vi tilstræber ligestilling. Vi ønsker for den enkelte, at hun lever med personlig (seksuel) autonomi og i frihed.

Alligevel er gradbøjninger af dét, vi på gængs vis forstår som fysisk, psykisk eller verbal vold på spil i intime relationer oftere, end vi tror – når vi har sex, eller når vi fantaserer om det. Nogen nyder at få slæt røven rød og øm af en «vred elsker». For nogen er det frækere at blive tvunget til at lave en *deep throat* end frivilligt gøre det. Der bliver revet i hår, og der *slut-shames* med *filthy mouths*. Voldtægtsfantasien er et fænomen, som replicatede studier viser er udbredt blandt kvinder (Critelli & Bivona, 2008); samtidig er det ultimativt den seksuelle fantasi, man som kvinde vanskeligt kan forklare og ikke forstår, man har. Det giver ingen mening, synes vi.

Hvordan kan det være, at vi i erotiske sammenhænge kan nyde eller fantasere om at befinde os i relationelle positioner og situationer, som vi i den hverdagslige «virkelige verden» ikke kunne drømme om, hverken at placere os selv i eller ønske for andre? Hvordan kan volden og tvangen, det smertefulde og fornærende være *frækt*?

På ét plan er der ganske enkelt tale om at blive liderlig – kåt, opphisset – af noget, man ikke forstår, hvorfor man bliver liderlig af; på et dybere plan har vi at gøre med en kognitiv dissonans, en emotionel forvirring forårsaget af clashende ideer om, hvem man er, eller uforenelige idealer for, hvad man skal være; selve konflikten kerne, tror jeg, er vores balancegang mellem *kulturen*, vi har skabt, og den *natur*, vi dog forbliver. At være menneske og dyr. Måske det er

selve den grænse, vi bevæger os på, når vi bevæger os i det erotiske.

I et forsøg på bedre at forstå den erotik, som sådanne magtdemonstrationer og -afkald kan indeholde, vender jeg blikket mod SM – en erotisk praksis, hvor magt er *over det hele*. Den magt, man tilkæmper sig, den, man lader sig frarøve, og den, man ofrer.

Mellem eksotik og eksistens

Det nyere og hippe akronym BDSM er et paraplybegreb for de seksuelle retninger bondage, disciplin, dominans, submission, sadisme og masochisme. Jeg tror ikke, at den nydelse ved smerte, man ser i SM, eller at ophidselsen, som underkastelsen og dominansen kan vække, har rod i en patologisk psyke. SM som sygdom har historisk været den herskende forklaringsramme, og stadig i dag har vi at gøre med et marginaliseret miljø. At SM-universet er svært misforstået, forstærkes af populærkulturens stereo-type kinky-tacky fremstillinger af det. SM patologiseres eller eksoticeres.

SM er afvigende. Ikke i sig selv fra psykisk eller seksuel *helse*, men blot fra, hvad man forstår som «normal erotisk aktivitet.» Netop dét, at der er tale om et univers, der i sit indhold differentierer sig, *stikker ud* fra den bredt accepterede model, og samtidig er tilstrækkeligt institutionaliseret, gør, at det tager en form, som er synlig for os. Vi kan betragte det. Og vi kan spørge: I hvor høj grad er dét, der sker i SM, egentlig noget transgressivt, excessivt og eksotisk? Og i hvor høj grad har det mon derimod rod i en slags *erotikkens grunddynamikker*?

Orgasmer og vafler

– Fællesintroduktionen er desværre slut nu, siger kvinden, der tager imod vores betaling. Vi står i en krog, der fungerer som entré og garderobe. Jeg skærer vist en grimasse, undskyldende og flov over at være kommet for sent.

Bamsen, som kvinden vinker hen til os og beder vise os rundt, ser det ikke som en ulejlighed, tværtimod. Han møder os muntret og smiler varmt. Han er en kraftig mand, med et rødt skæg og en stemme, man hører gennem alle rummene.

Han fører os ind i bar- og loungerummet, hvor folk sidder sammen i klynger ved borde og sofaer. Videre

til de to små, mere private rum bagerst, hvor SM-legende kan lukke døren. Ude foran står et fladt cylinderformet bur. Det er af en højde, der tvinger et tilfangetaget menneske ned på alle fire. I det ene rum hænger en stol af mørkt læder i et hjørne, hægget fast med et bundt lærker til loftet. «Den er egentlig bare god at pule i», fortæller en fyr, Katten, mig senere, da jeg spørger, «hvad den kan».

Fra baren og loungen har man frit udsyn fra den ene til den anden ende af *the playground*. Det er et langt og åbent lokale, med hvide vægge og et gulv i lysegråt linoleum, der reflekterer lamperne i loftet. Her står en plint. En gabestok. Et andreaskors på væggen. Ved siden af på et stort jerngitter hænger snore, reb, tov, tunge lærker. Nogle bredere lagenlignende stoffer falder fra loftet; jeg forestiller mig dem glatte, kølige, mod huden. På den bagerste væg hænger et menneskestort rotationshjul med seler. I hjørnerne står krukker med ridepiske og såkaldte *floggers*. Flade bat af træ, flade bat i læder.

Vi er en 50 stykker i aften. Måske virker vi som flere, end vi faktisk er, på de trange arealer. Der spilles musik, jeg ikke registrerer. Stemmer er højlydte og muntre. Lyde smelter sammen, også i min erindring. En vibrerende summen. Bamsen fortæller os med et smørret grin om dengang, hans *dom* fremprovokerede 47 tvungne orgasmer i ham i streg. At der serveres sodavand og vafler i baren virker så malplaceret og fyllet og trygt, at vi ikke kan lade være at le.

A på hjulet

- Kan jeg prøve? A peger på rotationshjulet på væggen.
- Så klart, siger Bamsen og løsner selerne. Hendes spørgsmål kommer bag på mig. Det samme gør min egen panik. Er hun sikker på, hun vil det her? Ved hun, hun ikke behøver? Siger hun til, hvis hun vil ned derfra?

Hun stiller sig foran hjulet, med kroppen vendt frem mod os. Bagover træder hun op i den ene stigbøjle, så den anden. Hun strækker armene ud, så de løber i en ret linje, Bamsen spænder overarmene fast, så håndleddene, og tøjer hende fast i livet. Jeg må gøre noget. Bidrage. Jeg må begynde på lårene. Jeg knæler foran hende.

Du skal se på hende nu, tænker jeg. *Du skal se på*

hende med et beroligende blik, så hun ved, at jeg er her, og at det hele er okay. Du må se op på hende og finde ud af, om hun er okay.

Jeg får ikke mig selv til at møde hendes øjne, jeg er pludselig så forlegen. Selerne, jeg koncentrerer mig om dem. Jeg fumler med dem og ønsker at røre hendes hud. Jeg forsøger at lægge al den omsorg, det er mig muligt, i disse små strejf – måske i et forsøg på at lade omsorgen i berøringerne kompensere for den frihedsberøvelse, mine hænder udøver imod hende. Så hænger hun dér. Der er noget ved måden, Bamsen griber håndtaget med sine næver og roterer hjulet, der får mig til at tænke på en rødmossset, vejrbidt sømand ved et styrbord. Først 90, så 180 grader, hendes hoved ret ned. Jeg bliver urolig over måden, alle har *adgang* til hende nu: Et åbent skød, et åbent bryst, og en udspændt, fastspændt krop, som alle kan se eller røre ved eller gøre fortræd. Hun kunne være Jomfru Maria, der ved en hellig kalden – eller en ekstatisch Maria Magdalena, som i en svævende orgasme – overgiver sig og stiger mod himlen.

Henlæggelse

Jeg spænder A fast på hjulet og mærker det grænseoverskridende alene i dét. Det er symptomatisk for, hvad jeg senere forstår, er en grundbetingelse for SM-leg: Det er ikke alene *sub'en* eller *the the bottom*, der giver afkald på kontrol. Den dominerende vil opføre sig på en måde, der falder uden for «det accepterede»; gøre handlinger, der falder uden for det handlingsrum, der hverdagsligt er tilgængeligt for hende, som hun til daglig gør brug af, og muligvis uden for, hvad hun umiddelbart, i første omgang, er komfortabel ved. Hun som dominerende vil (også) hengive sig til og afsløre sider af sig selv, som ikke engang hun selv kender til fulde og ikke ved, hvordan tages imod. Man vælger at vise sig for hinanden – men man vælger ikke suverænt, og *ved ikke, hvad* der viser sig. Potentielt skabes en særlig intimitet heri – realiseret, aldrig ad en one-way street, men ved denne risikotagning, som er en fælles og samtidig henlæggelse af sig selv i sårbarhed.

I gabestokken

Jeg er glad for at have mødt Tyskeren. Han gav pænt hånden og præsenterede sig. Han er i 40'erne, tror

jeg. Klædt i et midnatsmørkt jakkesæt. Hans briller er runde, i sort stel, og hans dybbrune skægstubbe er af en sådan længde, at de rammer ansigtet ind, giver de milde træk kant; en sådan længde, at de ville stikke let, om man gav ham et kram og vores kinder hvilede mod hinanden.

Han har spændt mig fast i gabestokken.

– Og den er i to niveauer simpelthen! udbryder jeg i imponeret begejstring.

– Alt efter, hvor tæt på jorden, man skal være.

– Eller hvor højt i sky, ens røv skal føles, smiler jeg op til ham, så godt det nu lader sig gøre med hoved og arme spændt fast i en gabestok.

Tyskeren er forholdsvis ny i klubben. Han er sød. Noget giver mig følelsen af at have en følgesvend i ham. Måske han også føler sig en smule *sat af*. Måske jeg også er *hans ly*, som han er blevet mit. Nu er vi her, generte og akavede sammen. Min veninde er bedre til at møde alle disse mennesker, bare tale med dem. «Hva heter du, søtnos?» hørte jeg en ung kvinde spørge hende før. Nu står hun, A, med ryggen lænet mod væggen længere henne og med tre kvinder rundt om sig. Jeg får vendt hovedet i gabestokken, får et glimt af hende, jeg holder af hendes udstråling. Jeg ser, at det varme, lysende blik, med hvilket hun ser på én, ikke er særligt forbeholdt mig.

Over plinten, til alters

Blot nogle meter fra os er en scene begyndt at tage form: En nøgen kvinde hænger med kroppen over en plint. Bamsen rammer hendes røv med sin flade hånd. Så igen. Hånden, i en handske af læder, bliver ikke træt. Røven bliver rød. På Bamsens befaling lægger en anden mand en lang, smal pisk i hans hånd. Manden, som er yngre og spinklere af bygning, minder om den person, som står bag kirurgen og

lægger redskaber i hånden på ham, når der skæres og graves i den åbne krop på operationsbordet. Det første slag fra piskens rammer, og ryggen vrider sig. Flere. Bamsens bevægelser er overvejede, timingen minutios. Der er en målrettethed i slagene, der virker som dedikation. Lidenskab.

–

Kroppen skælver. Man hører hende hulke nu, indædt og stille. På et tidspunkt har den unge mand forladt positionen bag Bamsen, han er hos hende. Han aer det lange hår, kærtegner hovedet, der er sänket. Som hun udvises omsorg i den ene ende, mishandles hun af Bamsen i den anden. Jeg er kommet fri af gabestokken, nu står jeg her, jeg taler med Tyskeren. Jeg ser hen på A og ville ønske, hun så på mig. Ser på de andre i rummet, der ser på kvinden. Jeg forsøger at forstå disse blikke: Er I tændte? Ønsker I hver især, det var jer, der hang dér? Eller havde pisken i hånden. Længes du også efter hendes øjne? Er du i vildrede? Føler du dig også ensom lige pludselig. Jeg ville ønske, jeg kunne trække hende væk,

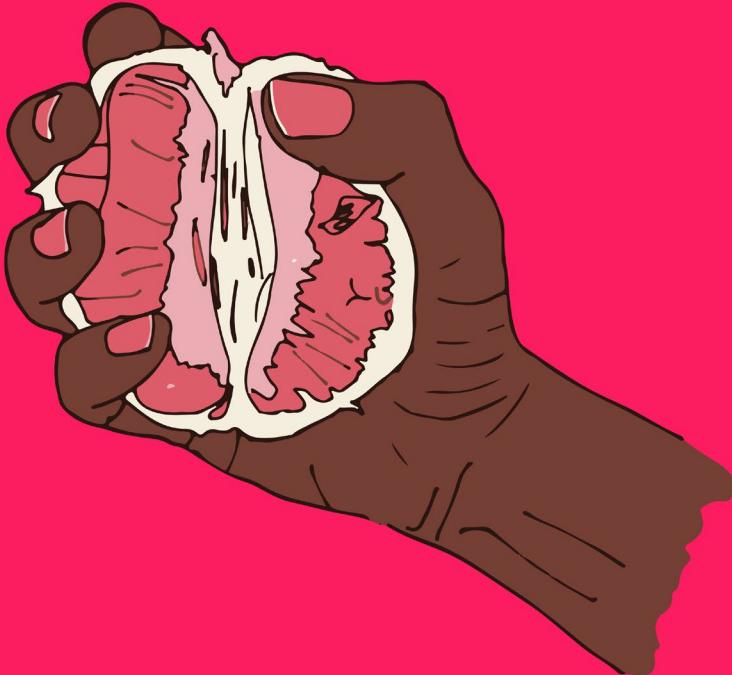
denne snehvide kvinde, til et fjernt rum, lukke døren og holde lydeude; holde om hende, redde hende, lade hende hvile i min favn. Jeg ville ønske, A så på mig.

De to herrer knæler foran den færdige krop: De ser op og kærtegner mærkerne, kærtegner huden med ærefrygtige hænder, i hengivenhed; som var kvinden både guddommen, de bad til, og det slagtede offerlam over alteret. Det har en sær skønhed over sig: Røde floder bløder i det hvide landskab.

Selvets orden

Dét, som i den teoretiske diskurs kaldes *power exchange*

**Hun kunne være
Jomfru Maria,
der ved en hellig
kalden – eller en
ekstatisk Maria
Magdalena, som
i en svævende
orgasme –
overgiver sig og
stiger mod himlen.**



og *power performances*, kan siges at være både målet med såvel *dynamikken* i SM-interaktioner, mener den amerikanske sociolog og etnograf Staci Newmahr i sin bog, *Playing on the Edge: Sadomasochism, Risk and Intimacy* (2008), der baserer sig på et 4-årigt «going-native» feltstudie i miljøet. Nogen dominerer, nogen domineres. Kontrol afgives, magt påtvinges. Men hvorfor overhovedet denne kredslen om og leg med magt? Clues får vi allerede i titlen på Newmahrs studie: Det har at gøre med risiko og intimitet, og ikke blot grænser, men at *lege* med disse grænser.

Grænsespil, som SM er fuld af, udspiller sig blandt andet på et indre emotionelt-psykologisk niveau. På en akse spændt ud mellem kaos over for orden er modstykket til den indre emotionelle uorden da en form for selvkontrol, *selvets orden*, eller i praksis dét at holde ud, stå imod, hvad end der sker én. Det er ikke kontrol *af* en situation, man bestræber sig på, men kontrol *i* en situation. Emotionelt edgework er ikke følelsesmæssige aspekter ved edgework, fastslår Newmahr, men et edgework, der udfordrer og forandler emotional edges. *Al* SM er emotionelt edgework, mener hun: Man befinner sig *på* disse egne private grænser, og man er dér *for* grænserne (p. 163); for til stadighed at rykke grænsen for sin indre selvets orden.

Hinsides

Tyskeren har ført mig ind i det ene af de to små rum allerbagerst. Jeg blev i tvivl: Skulle jeg lade døren være åben eller lukke den; ville det kunne fornærme ham, det ene eller det andet? Jeg lod den stå på klem.

– Jeg freaked' lidt ud derude, med kvinden, indrømmer jeg med et smil. Hun græd. Så du, hvor meget hun rystede til sidst?

– Hun var i *subspace*, tror jeg...

Det havde jeg læst om. Subspace. Det er en *heightened state of mind*, man som *sub* eller *bottom* kan træde ind i som en

virkning af en næsten altopslugende dominans- eller smerteoplevelse. Man kobler ligesom helt fra, er høj, svæver; man kan føle sig hinsides tid og sted, hinsides krop.

– Hun er helt okay! tilføjer han. Du så, hvordan de passede på hende, også bagefter? Det er *aftercare*.

– *Aftercare?* Hvorfor dét?

– Når man leger ... At ende i subspace, man flyver nærmest helt op, eller... flyder helt væk ...

Efterlader du din sub dér ... Det er ikke et sted, man skal efterlade nogen. Man skal sørge for at få hende tilbage igen.

– Er det en form for ekstase, subspace?

– Ja ... Og den er farlig, altså, også psykisk... hvis det ikke foregår på den rigtige måde.

Subspace lyder lidt som at være på ret hårde stoffer, tænker jeg. Eller en vild orgasme eller en guddommelig, transcenderende åbenbaring. Eller som at dø måske.

Til korset

– Vil du prøve?

Vi står ved andreaskorset. Alene disse bevægelser får noget i mig til at sitre: At stille mig foran korset, læne mig tilbage, sprede mine arme, benene. Ham foran mig, med sin krop i det midnatsblå jakkesæt, han spænder mig fast. De store hænder. Han sveder let. Jeg får lidt ondt af ham: Han vil gerne gøre mig ondt med de hænder, tænker jeg, gerne ordne mig på korset og kalde mig grimme ting, og stadig er han så ordentlig og tålmodig og sød.

– Hvordan føles det?

Jeg lader, som om jeg tænker mig om, mærker efter. Der er en varme i mine kinder, da jeg smiler til ham:

– Det føles sgu okay.

–

– Kan jeg komme ind? Forstyrrer jeg noget?

Manden, der står i døren og kigger ind i det lille rum, er ung og smuk. Jeg synes om, at man kunne antage, at vi, jeg og Tyskeren, var to, der *havde noget sammen*, noget privat, kun vores; lige så meget synes jeg om, at vores could-be private sfære nu penetreres af denne fremmede. At Katten stiller sig foran mig og ser på mig. At jeg ikke kan give ham hånden, fordi jeg er

spændt fast. Jeg bliver pludselig bevidst om, at mine bryster må synе særligt store, som jeg står her.

Da min veninde viser sig i døren, synker mit bryst. Mit bryst er varmt og synker og sukker. Jeg ser dem give hinanden hånden, Tyskeren, A og Katten. De udveksler navne. Jeg tror, de taler om klubben, om aftenen indtil nu, om at Katten har «en anelse ekshibitionistiske tendenser», om Oslos strand for nøgenbadere. Tyskeren præsenterer sig som *dom*, det samme gør Katten, A siger, vi kender hinanden fra studiet, at vi er nysgerrige, ikke har været her før. Én lader en bemærkning falde om den tykke dug, der har lagt sig over ruden.

– Det har nok været en hed aften herinde, hører jeg en anden svare.

Mit blik falder i staver dér: Duggens drømmeriske, støvede skær gør, hvad end der findes på den anden side, til en verden *andetsteds*. Jeg er spændt fast på korset. En åben krop, der giver op. Jeg er udmattet og tavs. Jeg føler mig lykkelig lige pludselig.

Legen og det sande

Det var en lykke ved *ikke at kunne*, tror jeg. Tyskerens handling var en slags, om end symbolsk, frihedsberøvelse. Det føltes derimod som et øjeblik netop af frihed, *en anden form for frihed*. Jeg kunne ikke give Katten hånden. Jeg kunne ikke gå i garderoben for at finde min jakke og takke for i aften. Det var *okay* ikke at præsentere mig selv uddybende, ikke at virke udadvendt, ikke sige meget. Min passivitet skulle ikke retfærdiggøres, undskyldes eller kompenseres for. Jeg kunne hvile i den. Se på disse tre mennesker og holde af dem. Hvile.

Jeg var aldrig reelt magtesløs. Jeg følte på egen krop, hvilken *performativ signifikans*, sådanne handlinger kan have. Det blev en samhandling af symbolsk vægt, af en næsten rituel karakter: *Jeg giver dig magten over mig*, sagde min krop til hans, da den lod sig spænde fast af hænderne. Noget i min oplevelse rakte ud over min bevidsthed om passificeringens grænse og begrænsning. Magtfratagelsen, symbolsk og rituelt ladet, var performet. Min *oplevelse* af én eller anden form for kontroltab var autentisk. Tilliden, jeg følte, at jeg viste ham.

I den ideelle SM-scene, hvor troen på ligeværd kastes bort om end blot for en stund, *føles* denne

asymmetriske magtrelation virkelig, sand. Det fælles i SM, på tværs af konkrete former og specifikke relationer, er en søgen efter oplevelser af en sådan magt og afmagt og efter følelsen af *autencitet* i disse ellers performede magtubalancer, mener Newmahr. De konstrueres og oprettholdes, forhandles, udfordres og videreføres, og, i de enkelte øjeblikke, vigtigst af alt: De *troes på*.

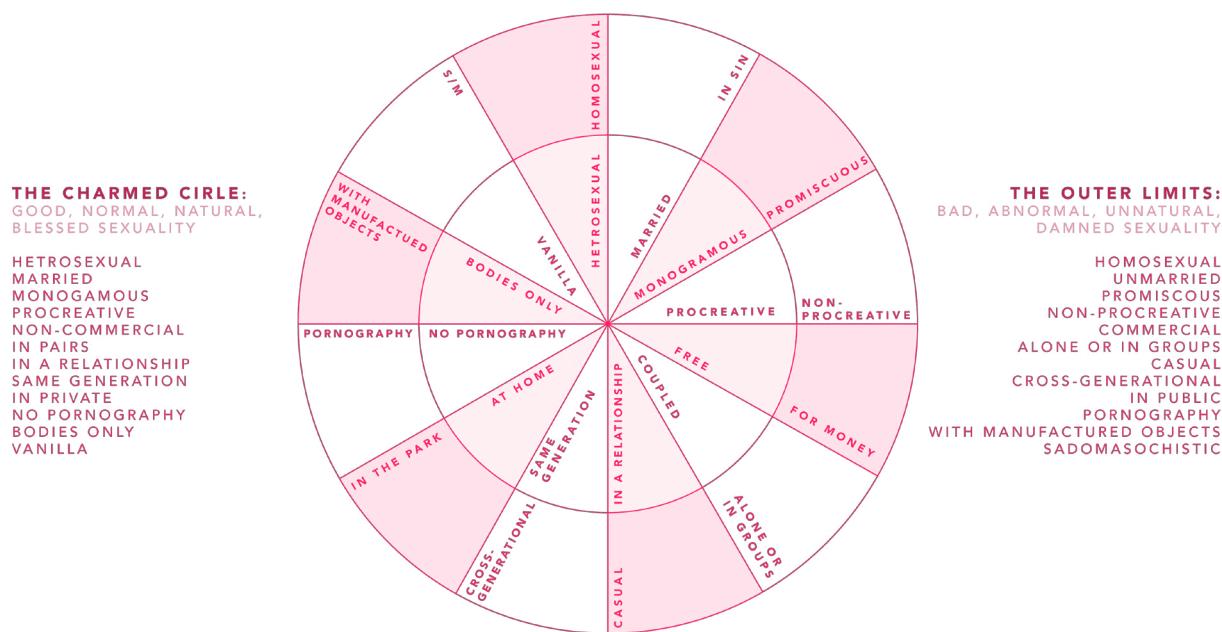
Det væsentlige i en SM-scene er ikke nødvendigvis et reelt fravær af magt, en decideret faktisk risiko, eller en intimitet, der lever op til gængse standarder for, hvad intimitet i relationer er; ikke væsentligt, hvorvidt noget er stabilt, statisk, faktisk foreliggende. Det afgørende er den *subjektive erfaring*, og det *skabte* og det *delte* som *begivenhed*; som glimt af sandheder, der skabes og sker.

SM er en gåen på opdagelse i et afgrænsset tid og rum, det er delte eventyr mellem mennesker – og vigtigst af alt, mellem *ægte* mennesker, med kroppe, stemmer og blikke, der er deres egne. Intimiteten ligger, blandt andet, i, at de fysiske sensationer og kroppens reaktioner – mærkerne og blodet, den skælv, våde øjne, et vådt køn – er ægte; at begæret, den udøvede vold og smerten er. Ureducerbare og uforvrængelige

viser de sig, som egne vidnesbyrd og sandheder. Et nøgent, løgnløst sted.

Det «gode» og dets grænse

Vi har et hierarkisk værdisystem for seksuelle praksisser, eller *A Charmed Circle* og *Outer Limits*, sagde Gayle Rubin i sit kanoniske feministiske skrift «Thinking Sex: Notes or a Radical Theory of the Politics of Sexuality» (1984/1999): Den «gode», «normale» og «naturlige» seksualitet, forklarer hun, er heteroseksuel, inden for ægteskab, monogam, reproduktiv og ukommercial; den sker mellem et par af to inden for samme generation, og den sker derhjemme. Den indeholder *ikke* pornografi, fetichobjekter, legetøj eller andre roller end mand og kvinde. Den sex, der går imod disse standarder, er «dårlige», «patologiske», «unaturlige». Offentlige, «rene» diskurser om sex – om disse så er religiøse, kliniske, populære eller politiske – billiger kun en brøkdel af menneskelige seksuelle kapaciteter og praksisser. Vi har som samfund et behov for en sådan symbolisk grænse mellem «god» og «dårlig» seksualitet. Det evige spørgsmål bliver da, hvor grænsen skal trækkes, på hvilken side af grænsen



specifikke handlinger falder, og hvilke former for aktiviteter, «if any, [that] may be permitted to cross over into acceptability.» Denne linje er, ultimativt, linjen mellem «sexual order and chaos.» (Rubin 1999, pp. 152-154)

Det udenforfaldende

Begær, ifølge Foucault (1985) er socialt og historisk betinget, og dynamisk genereres det af og responderer på sådanne sociale ordener. «The law [which] we expect to repress some set of desires which could be said to exist *prior to law*», fastslår Judith Butler, «succeeds rather in *naming, delimiting* and thereby, *giving social meaning and possibility to precisely those desires it intended to eradicate.*» (Butler, 1987, p. 218, min kursivering.)

Det erotiske liv vil altid være enten dét akkurat på kanten, eller dét, der falder udenfor, men samtidig ontologisk afhængig af alt dét, *det ikke er*. Erotikken som det Andet – og som kraften, der genererer begær, længsel og liderlighed i kroppene – er iboende, vedvarende og insisterende transgressiv og subversiv; den er voldelig over for, men samtidig *inspireret* af og henter liv fra, en hvilken som helst (anden) orden.

Når vi oplever at nærme os grænsen, denne skurren imod det *udenforfaldende*, kan det ske i konflikt med vor forståelse af at være civiliserede, kulturelle, sociale og etiske væsner, menneske. Det truer vores egen indre, konceptuelle ro. Relationen mellem disse sfærer – det *udenforfaldende Andet* overfor alt *det andet* er ontologisk problematisk. Vores erfaringer, når vi navigerer i det, bliver det nødvendigvis også.

Conceptually muddy waters

På samme måde, som moraliserende, konservative kræfter er opdragende, er der noget tilsvarende opdragende ved en kvindebevægelses feministiske promovering af den ideelle (seksuelt) frie, potente kvinde, vi skal blive. Da bliver endnu noget gjort til «forbudt», i hvert fald *ikke ønskeligt*. Symboler og roller, idealer, manifester, billeder, reklamer, stereotyper; sociale scripts og sociale repræsentationer: I dét øjeblik, menneskelige ideer og sociale forestillinger – om disse så er konforme og konservative, liberale og radikale – siver ind i dét, der er seksualitet, sker en multiplicering af, hvad det

(seksuelt) «forbudte» er, en multiplicering af grænser – som netop er liv til det erotiske mulighedsrum. Det seksuelle bliver avanceret.

De *conceptually muddy waters*, som Newmahr kalder dem (p. 73), bliver *muddy*, alene idet den seksuelle interaktion penetreres af og sammenfalder med disse praksisser. Netop i dyret, der er blevet et selvbevidst, reflekteret væsen, muliggøres ideen om den unaturlige – eller blot mindre (på den ene eller anden måde) ønskelige – seksualitet; det er i et sådant erotisk-symbolsk, og evigt værdiladet, rum, som er menneskets, at den emotionelle konflikt og ambivalens ved sig selv som seksuelt væsen opstår. Det er deri liderligheden og ledens trives.

Et landskab gjort af grænser

Foruden at falde uden for grænserne for «god» seksualitet, er SM i sig selv et landskab gjort af grænser: Et *emotional edgework*, hvori du *står imod* og holder ud, hvad end der sker imod dig, hvad end der sker indeni dig, og konstant flytter grænserne for, hvad du kan klare; et *collaborative edgework* – jeres samtidige henlæggelse af jer selv i sårbarhed, hvorved den enkeltes ofringer giver rum til sammen at finde noget større. Du flyder af sted i *subspace*, hvori tid, rum og kroppens grænser ikke findes; eller jeres egne vidnesbyrd, egne glimt af sandheder, sker.

På et symbolsk niveau overskridt SM normative grænser og lever sit liv et sted mellem det kulturelt acceptable og kulturelt uacceptable, det moralske og det amoralske, det tilladte og det forbudte. For en stund sættes hegemoniske kræfter ud af spil, eller *de tjener jer* og ikke omvendt.

SM er paradoksalt: Det er underminerende og konformat, frigørende og undertrykkende, performativt og autentisk, misogyt og feministisk. Destabiliserende, liminalt og i konstant bevægelse på grænser, der etableres, videreføres, udfordres, undergraves og sættes ud af spil, sættes i værk på ny...

Det, der skabes og sker

SM er et fascinerende univers, blandt andet fordi det tilbyder sig som et vindue til grunddynamikkerne for erotisk liv. Er en slags *mikrokosmos* for det erotiskes skelet. Nogle strukturer for og elementer i SM-interaktioner er diskursivt udtalte, teoretiserede,

bevidste hos deltagerne, andre er ikke. Ikke desto mindre forstår de legende – eller: De oplever på kroppene og dyrker med disse kroppe – det lystfulde grænseespil. De udforsker komplekse forbindelser mellem magt og afmagt, adgang og intimitet, smerte og sensualitet, vold og ømhed, frygt og hengivenhed, det autentiske i det performative. Mens de hengiver sig til landskabet gjort af grænser, nysgerrigt og insisterende, møder de samtidig med mod, og ånder i, den emotionelle risiko og udsathed, som en sådan leg også er. Det er en sårbarhed, man ikke møder alene i dét, der sker i den farefulde leg med et andet menneske: Den enkelte bliver, måske gentagende, konfronteret med skurrende diskurser, idealer, der ikke kan forenes, og med dét, der kan føles som afgrunde mellem flere, og modstridende, identiteter i ét og samme selv.

Det er en sårbarhed, vi kender til. Vi *genkender* at bevæge os i *conceptually muddy waters*. At fantasere om, drages, blive liderlig af noget, uden at fatte hvorfor. At væmmes ved, at vi *gør* det. Det er, som

om vores kroppe kan flyde derhen, vi ikke længere kan eller synes om at følge den. Noget i os kan ofre det selvbevidste selv momentant i liderligheden, og vi kan føle os *være vendt tilbage*, skræmte og forbløffede, i en postklimaktisk krop, der higer efter vejret. Vi forsøger at skabe mening i det, forklare det, og vi oplever, at *logikken og sproget ikke rækker*, at vi ikke finder noget, som gør. Som om vi opdager os selv for sent, på den anden side af en grænse nu, og at vi her kommer til kort.

Det er de grænser, vi nærmer os. Det er den skam og sitren, den lede og liderlighed i kroppene, vi mister os til. Det er *selve alt dét*, vi bevæger os i, når vi bevæger os i det erotiske. Som noget eksotisk og *andet*, noget *udenforfaldende*. Men også, *måske netop derfor*, et – på sin egen måde – *løgnløst sted*. Glimt af sandheder, der skabes og sker.

Mara Malene Raun Schmidt går 5. semester bachelor i psykologi.

Referencer:

-
- Butler, J. (1987). *Subjects of Desire: Hegelian Reflections in Twentieth-Century France*. New York: Columbia UP.
- Critelli, J.W. & Bivona, J.M. (2008). Women's Erotic Rape Fantasies: An Evaluation of Theory and Research, in *Journal of Sex Research*, 45(1), pp. 57-70. Taylor & Francis Group.
- Foucault, M. (1985). *History of Sexuality*. New York: Vintage Books.
- Newmahr, S. (2010). *Playing on the Edge: Sadomasochism, Risk and Intimacy*. Bloomington: Indiana University Press.
- Rubin, G.S. (1984/1999). Thinking Sex: Notes for a Radical Theory of the Politics of Sexuality. In Aggleton, P. & Parker, R. (Eds.), *Culture, Society and Sexuality: A Reader*, pp. 143-178. New York: Routledge. (First published in Vance, C.S (Ed.), *Pleasure and Danger: Exploring Female Sexuality*.)
- Stoler, A. (1995). The Education of Desire and The Repressive Hypothesis, in *Race and the Education of Desire: Foucault's History of Sexuality and the Colonial Order of Things*. Durham: Duke University Press.

TO DIKT
Sofie Buer (4. semester, profesjon)

*Kjærligheten er
Litt som en huske
Hvis du dytter den bort
Er det først litt tungt
Før den flyr avsted
Men den kommer tilbake
Og slår deg enda hardere ned*

*Kjære nabo.
Du tror gresset er grønnere på min side, selv om du
aldrig foretar en grundig sjekk?
La meg fortelle deg en ting om mitt gress.
Slapp av, det skremmer deg ikke vakk.
Sannheten er at jeg la delvis ny plen i fjor,
men glemte helt å vanne.
I stedet for å gå rundt å tro at alt er bra, kan du
heller låne meg en kanne?*

6

PÅ PSI

Når lekte du sist?

**Rikke Myrer Lund, 22 år, 3. semester psykologi bachelor**

Jeg lekte i går, med katten min. Det vil jeg si var leking. Vi koste, og jeg jaget henne litt rundt.

**Lina Stålesen Ramfjord, 21 år, 3. semester psykologi bachelor**

Jeg lekte gjemsel på jobben. Jeg jobber i restaurant, det var ikke så mye å gjøre. Det var på søndag. Vi var vel tre stykker. Jeg stod én gang og gjemte meg resten, for jeg ble ikke tatt så mange ganger.

**Lars Myrstad Kringen, 24 år, 6. semester psykologi profesjon**

I går kveld lekte jeg. Jeg lekeslåss med han jeg bor med. No reason egentlig, vi bare lekeslåss. Vi ble ikke uvenner og vi tok high five etterpå. Vi kom nærmere hverandre, både fysisk og mentalt. Jeg vil si jeg vant, han vil si han vant. Jeg tenker det er viktig å leke.

**Tiril Seppola Reed, 23 år, 3. semester bachelor i helseledelse og helseøkonomi**

Kanskje for tre uker siden. Da var jeg på besøk hos nevøene mine. Da blir det veldig mye sandkasse og trampoline og det som er. De er fire og sju år gamle. Det er de gamle klassikerne, sisten og gjemsel og sånne ting.

**Live Birkeland, 20 år, enkeltemnner**

Lekeslåssing var vel for et halvt år siden. Men kreativ aktivitet... Er tegning leking? Ja, da var det for to dager siden. Jeg tegnet en hval. Jeg ble ganske fornøyd med den.

**Thor Storvann, 25 år, 2. semester psykologi profesjon**

Oi, godt spørsmål! Forrige helg spilte jeg brettspill, og jeg vil se på det som lek. Jeg spilte Cards Against Humanity med en vennegjeng i en bursdag. Jeg vant. Jeg spiller også mye dataspill.

Online offline

Gaute Godager har en spennende og sammensatt bakgrunn. For noen er han nok mest kjent som en av grunnleggerne av det norske spillutviklingsselskapet Funcom, men Gaute har også blogget for Norsk psykologforening, og er for tiden ansatt som psykologspesialist ved sykehuset i Østfold. Der jobber han på en enhet som driver gruppebehandling, i hovedsak for personer med emosjonell ustabilitet, ADHD eller traumer.

Selv om Gaute forlot Funcom i 2008, har han ikke lagt spillutviklingen helt på hylla. I firmaet Attensi, som lager afferdstreningsprogrammer og apper, kombinerer Gaute bakgrunnen som spillutvikler med sin psykologkompetanse. For tiden jobber han med et behandlingsopplegg som tar i bruk virtuell virkelighet, for mennesker med sosial angst eller traumer.

TEKST HANNE GOTASAAS FREDUM & AMANDA OLSEN
ILLUSTRASJON IVAR ØSTBY SIMONSEN

Hanne: *Man kan ta spillutvikleren ut av spillbransjen, men ikke spillbransjen ut av psykologen. Hvordan tror du at bakgrunnen din har påvirket deg som behandler?*

Gaute: Det er en stor fordel å ha gjort noe annet når man jobber som behandler, uavhengig av bakgrunn. Dessuten er det en fordel å ha jobbet med noe kreativt, tror jeg. Kreativitet er noe man kan trenere opp, ikke (bare) en medfødt evne. Å ha gjort så utrolig mange feil som jeg har gjort, har gjort meg modigere. Jeg kan trygt si at jeg ikke var noen verdensstjerne som spillutvikler; jeg prøvde, gjorde nye ting, spennende ting – men det falt ofte på magen i for store ambisjoner og for lite tid og penger. Å gjøre feil er nyttig, man får avstand fra indre krav om å lykkes – på samme måte som man blir eksponert for det meste man er redd for ved å utsette seg for det.

Jeg opplever at det i helsevesenet i dag er større krav til å unngå feil enn tidligere. At vi er i stand til å redde mange, gir oss en forventning om at alle kan og må reddes. Vissheten om at nederlag og snubling er unngåelig gir meg frihet. Kreativitet er også det å åpne opp, å ikke tenke begrensninger; å la tankene flyte, følge impulser, og ikke skyte ned ideer som fødes halvferdige. Det er nyttig som behandler fordi man får håp og mot, og snur på flisa. Det kan selvsagt også hende det gjør meg vinglete, så det må jeg ha fokus på. Helt konkret, når det gjelder å møte mennesker med ulike spillproblemer, gir bakgrunnen min meg også en fordel. Jeg har spilt utrolig mye selv; jeg kjenner språket og kulturen – jeg kan simpelthen med en ikke-tillært autensitet bekrefte at å spille er utrolig, utrolig kult – samtidig som det kan skape unngåelsesatferd. Mange bruker spilling for å unnvike andre problemer, på samme måte som noen bruker tv-serier eller hva som helst annet.

Amanda: *Hva tenker du er de viktigste årsakene til at mennesker utvikler spillavhengighet, og hvordan kan man ivareta et sunt forhold til spill?*

Gaute: Det er ingen egen diagnose for spillavhengighet; den som finnes i ICD-10 burde

egentlig hete *gamblingavhengighet*, det er det den handler om. Likevel kan man utvikle ukontrollert, uregulert problemspilling, ofte forårsaket av ønsket om å unngå ubehag, særlig hos unge mennesker som blir mobbet, sliter på skolen, sliter sosialt eller er i konflikt med andre. Det vanligste jeg ser er kanskje ungdommer som spiller fordi de er utrolig gode i spilling, og ganske dårlige på skolen. Vennene er i spillverdenen; der har de forpliktelser, de er kanskje ledere i sine respektive spill, selve spillets Ronaldo – det er en enorm mengde mestring. Det er like mye positivitet og samhold i spillverdenen som den de går glipp av i den virkelige verden.

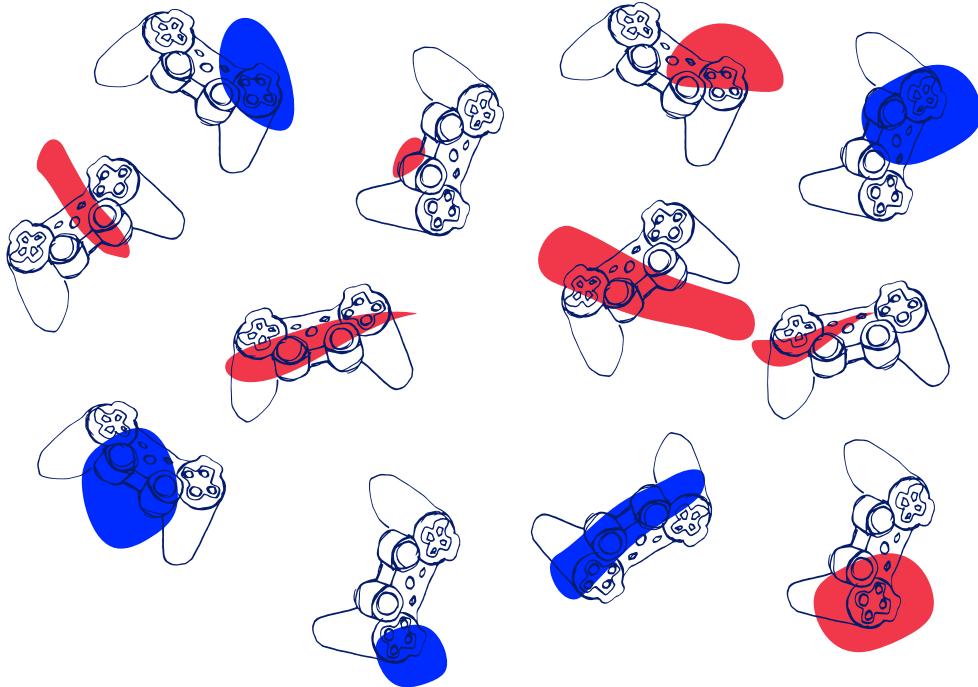
Mange ganger kan spillingen faktisk gjøre ubehaget verre, og noen ganger er spillingen roten til ubehaget. Problemet oppstår når man ikke klarer å leve livet slik man egentlig ønsker, med utdanning, jobb og et sosialt liv. Da snakker man om spillavhengighet, som egentlig er en form for atferdsavhengighet. Man blir helt besatt! Ofte forsvinner avhengigheten av seg selv når de underliggende utfordringene blir håndtert. Da klarer man å gjøre spill til hobby igjen.

Amanda: *Hva med foreldrene, da? For mange representerer ulikheter i teknisk kompetanse en av de tydeligste generasjonsforskjellene mellom foreldre og barn i dag. Fører dette med seg vanskeligheter i behandling?*

Gaute: Det hender, men som regel er hovedproblemet menneskelig konflikt. Foreldrene er redde for at barna skal lide skade, og for barna handler det ofte om at de ikke får bestemme hvor mye de skal gjøre noe de digger.

Hanne: *Hvordan går man frem i slike situasjoner?*

Gaute: Først må man identifisere hva det er som bidrar til å opprettholde spillingen som unngåelsesmekanisme. Deretter gjelder det å tydeliggjøre overfor foreldrene at spillingen ikke er



roten til alt det vonde, og nyansere hva spillingen handler om. Ofte er ungdommen en begavet spiller og opplever mestring i spillverdenen. Når foreldrene forstår dette, kan de bli tolerante allierte i bedringsprosessen, som ikke napper ut nettverkskabler. Videre jobber man som behandler med å hjelpe ungdommen med å skape mening på andre plattformer, gjerne ved hjelp av et motivasjonelt intervju, der man hjelper hen med å reorientere seg mot andre verdier og evner - som å lykkes i utdanning og med venner. Her er samarbeid med skole, foreldre og andre viktig. Det vil være nødvendig å lage avtaler for å regulere spillingen på en god måte. Fokus på fremgang er en essensiell del av behandlingen. Det er likt all annen systemisk jobbing. Dataspillingen blir på en måte «symptombæreren» i systemet.

Hanne: *Hvis vi snur litt på flisa: Har du noen erfaring med bruk av spill i behandling?*

Gaute: Jeg har erfaring med å bruke *spillifisering* i veiledning av miljøarbeidere, og jeg har erfaring med å utvikle *spillifiserte* behandlingsopplegg (*spillifisering* innebærer å bruke spillelementer i nye sammenhenger som ikke innebærer dataspill, red.anm.). Når jeg

jobbet med barn og ungdom kunne jeg spille med dem, for å komme på lag, utvikle en allianse.

Amanda: *Hva med lek, da?*

Gaute: Jeg leker og tuller hele tiden! Jeg bruker mye humor, og særlig rollespill. Det er jo lek. Da fyrer «lekesentrene» i hjernen, og det er ikke så farlig å dumme seg ut. Vi ler sammen, jeg kan ofte overdrive litt for å gi det hele et mindre seriøst og gravalvorlig tilsnitt. Pasienten sier ofte at jeg spiller mye ondere og samtidig mye dummere enn originalen. Jeg tror det er i tråd med Viktor Frankls bruk av humor i terapi – det liker jeg (Viktor Frankls (1905-1997), psykiater og overlevende etter Holocaust, red.anm.). Tøys og tull er en fantastisk måte å forholde seg til ubehag på, og mer enn bare galgenhumor, som er helt livsnødvendig.

Amanda: *Spilling handler jo også om å leke med roller; man kan være hvem man vil. Mange kvinner velger å skjule identiteten sin når de deltar i massive multiplayer online-spill, for å unngå trakassering. Hvorfor tror du at dette har blitt et så stort problem?*

Folk er asosiale, trakasserer, mobber, kverker hverandre og oppfører seg generelt helt elendig – fordi de kan. At folk blir hemningsløse av å være anonyme, er ikke nytt.

Gaute: Flere grunner. For det første er spill 100% internasjonalt, og kjønnsholdninger varierer. Dette kan forme møtene - du kan like gjerne treffe på en spiller fra Saudi-Arabia som fra Innherad.

Videre er de fleste anonyme i nettspill, og det er ofte 50% menn som spiller kvinnelige karakterer i online spill. Dette vet folk, og det gjør at man tillater seg «stereotypiske» interaksjoner, tror jeg. Det viktigste er allikevel *the intoxication of anonymity*. Folk er asosiale, trakasserer, mobber, kverker hverandre og oppfører seg generelt helt elendig – *fordi de kan*. At folk blir hemningsløse av å være anonyme, er ikke nytt.

Hos mange menn kan det også være en bitterhet over å merke at man lever i et samfunn hvor menn blir avslørt som litt «dårlig fungerende kvinner». Menn gjør det dårligere på skolen, på universitetet, som omsorgsgivere, og etter hvert i prestisjeverv i samfunnet.

Amanda: *Hvorfor det?*

Gaute: Vi menn har noen biologiske markører som disponerer oss for å løpe i skogen, ta fysiske sjanser, skrike og hoie og kaste sten. Det er lite nyttig nå. Vi trenger samarbeid, stillesitting, detaljorientering og langsiktige planer. Dette er kanskje lettvint psykologi, og jeg har ikke evidens for det, men disse «mannsgreiene» er rett og slett overflødige genetiske vedheng – som halebeinet vårt. Det fører nok til en del frustrasjon, og vises kanskje også i antallet ADHD-diagnoser. Det er jo samfunnet som har endret seg, ikke *gutta*. Jeg tror det kan bli bitterheten på baksiden av medaljen for mange menn som faller utenfor. En hypotese er at denne bitterheten siver ut som ubehageligheter overfor kvinner.

Jeg har også lurt på om vi alle – både menn og kvinner – lar oss krenke i større grad i dag enn for noen år siden. Det kan nesten virke som om noen mennesker leter etter neste mulighet for å bli krenket. En venn av meg og jeg har døpt dette til *Krenkariatet*, et sted hvor krenkelsen dyrkes. Jeg er sikker på at trakassering er et stort problem. Samtidig har vi et valg når vi møter de små menneskene i verden. Å reagere kraftfullt og stort er ikke alltid den beste løsningen. Å leve krever pragmatisme helt dogmatisk.

Hanne: *Gaute, du tar jo med deg spillverdenen inn i terapirommet, men spillverdenen tvinger seg også inn døra til den virkelige verden for øvrig. Tror du spillverdenen kommer til å fortsette å snakke til oss i fremtiden?*

Gaute: Noe som er interessant er jo at mange ting som finnes i den virkelige verden faktisk kommer fra spillverdenen.

Hanne: *Som hva da?*

Gaute: *LOL* for eksempel, som alle sa for noen år siden, drev jo jeg og skrev i 1989. Normer og språk smitter over fra ulike plattformer. *LOL* ble et uttrykk alle trengte når man skulle kommunisere følelser med tekst kjapt. Husk at dette var før emoticons ble trendy.

Amanda: *Ja, se det - vipp! så var visst også vi blitt ofre for spillkulturen.*

G J E M S E L

Astrid Vølstad (3. semester, profesjon, UiO)

Stripen med lys smalner, og han kaver i halvmørket. Knirking og rasling følges av et lite dunk idet lyset forsvinner, og så blir alt stille. Hjertet hamrer, nakken spennes. Hvor høyt var egentlig det dunket? For høyt?

Han lirker seg forsiktig på plass og lar mykt stoff falle over ansiktet. Ryggen lener seg inntil hardt treverk. Det knirkende underlaget er ujevnt og vanskelig å manøvrere på, men han er nødt til å flytte litt på seg. Det er vanskelig å finne en behagelig måte å sitte på her inne, men han har ikke noe annet alternativ; det er ikke nok tid til å finne et nytt sted.

Dempede stemmer trenger frem til ham i mørket, men det er bare de voksne. De prater helt sikkert om noe kjedelig: Varet? Jobben? Vasking? Er det ikke sånt voksne snakker om? Eller kanskje de snakker om ham? Foreldre har en tendens til å prate om barna sine. De erklærer høytidelig hvor gammel du er og hvor merkelig det er at du er blitt så gammel. Den andre personen nikker eller «åh, jah»-er, og de blir enige om at tid er en merkelig oppfinnelse. Enten det, eller så er det en eller annen historie å fortelle, ofte en historie om ham.

Han lener hodet inntil veggen og lytter. Den monotone summingen blir innimellom avbrutt av latterbrøl eller små pauser som markerer et temaskifte. Fottrinn som øker i styrke og så minker igjen når personen i etasjen over henter mer kaffe. Den tette lukten av «mormor» fyller nesa: støv, gammelt tøy, pels og vaskemiddel. Lukten av gode klemmer, biblioteksturer og bortgjemte rom fulle av skatter.

En ny lyd får ørene til å spisse seg og kroppen til å spennes. Det er som han fryktet: lette, dansende fottrinn. Summingen stilner. En lysere, men fortsatt dempet og utydelig stemme sier noe. Han tror han vet hva det er, men legger ikke krefter i å høre den eksakte ordlyden. Samme kan det være; ikke søren om han skal «gi et lite pip», uansett.





Kroppslek

Foto:

Ivar Østby Simonsen,
Marthe Thu, Jenni Yang

Modeller:

Hanna Asefaw, Tinka Ha,
Jasper Rasch Sivertsen



Tinder for den tenkende

Når kjærlighet ved første blikk og
Tinder ikke gjør nytten, blir vi nødt til
å gå grundigere til verks.

Å finne kjærligheten ...

Kjærligheten er en variant av et nullsumspill der alle taper, før eller siden. Å velge kjæreste er ikke helt ulikt fra en bedrifts ansettelsesprosedyrer. Men til forskjell fra valg av kjæreste der du bare har deg selv å skynde på dersom det går dårlig, er det i en bedrift alltid mulig å skynde på noen andre - det er slikt man har kollegaer til. Du må imidlertid selv bære tyngden av dine forfeilede kjærestevalg. Trøsten er at det er lettere å dumpen kjæreste enn å kvitte seg med en nyansatt, om ikke moralsk så i det minste juridisk. Så hvordan velger man seg en kjæreste? Dette er et gammelt spill, der psykologien har gitt oss en oppskrift basert på tilgjengelighetsheuristikker. Psykologen Arthur Arons teori om hvordan forelskelse kan "programmeres" er nyttig, men den er kanskje mest aktuell når du allerede

har etablert en eller annen form for relasjon til den utkårede. Å spørre vilt fremmede mennesker om de vil bli kjæresten din vil enten oppfattes som ekstremt romantisk eller ekstremt rart. Den som blir spurta vil i beste fall tenke at dette er kjærlighet ved første blikk, og i verste fall springe skrikende av gárde.

Mange velger i blinde, og i verste fall i fylla, men resultatet blir gjerne bedre dersom man går litt mer systematisk til verks. Å velge kjæreste kan sammenlignes med det såkalte "sekretærproblem". I tidligere tider, omtrent på den tiden da faksmaskinen var fast inventar på kontoret, forekom det at en mann i en ledende stilling giftet seg med sin sekretær. Denne muligheten er imidlertid noe innskrenket etter at man innførte

Når både lillesøsteren din og de gamle lærerne dine vet hva Tinder er - og kanskje allerede er blitt ivrige, for ikke å si desperate brukere - da er det på tide å prøve noe nytt.

bruk av call-sentre og sentraliserte sekretær- og telefontjenester på tvers av konsernstrukturen; det er ikke så enkelt å gifte seg med en underbetalt sekretær som sitter i Bombay eller Belfast når man selv sitter på avdelingskontoret på Tynset.

Tinder er heller ikke et gunstig alternativ, ettersom det er vanskelig å formidle lukt, smak og hudkontakt via en app på telefonen, noe som spiller en sentral rolle i tiltrekning mellom mennesker. Å sveipe til høyre eller venstre aktiviserer lite annet enn pekefingeren, og er mest av alt en påminnelse om begrepet "øyeblikkelig behovstilfredsstillelse". For øvrig vil nok de fleste brukere oppleve gjennomlesing av Tinders brukervilkår som lite pirrende for amygdala og tilhørende hjernestrukturer. Forbrukerrådet har klaget på Tinders brukervilkår, men jeg skjønner ikke

hvorfor deler av klagen går på at Tinder forbeholder seg retten til å gjøre endringer i tjenesten og innholdet uten at det gis varsel til brukeren. For å være tydelig: En kjæreste kan godt finne på å gjøre endringer i både innhold og tjenester uten forvarsel, noe som bør tolkes som et tegn på at man kanskje har vært litt slapp den siste tiden og verken kjøpt blomster eller fornyet Netflix-abonnementet.

... ved å gå metodisk til verks:

Når både lillesøsteren din og de gamle lærerne dine vet hva Tinder er - og kanskje allerede er blitt ivrige, for ikke å si desperate brukere - da er det på tide å prøve noe nytt. Noe nytt kan i enkelte tilfeller være noe godt og gammelt, og i dette tilfellet snakker vi om analogt papir, eventuelt pergament eller skrapet geiteskinn, hvis du synes at selv papir blir litt for moderne. Jeg

venter mens du finner fram penn og papir, så skal jeg forklare.

Det første du skal gjøre, er å skrive en stor N på arket. N er estimatet ditt for hvor mange tilbud eller muligheter for kjæreste du regner med å få i løpet av livet. For eksempelets skyld kan vi anta at du regner med å treffe 30 potensielle kjærestes, så da skriver du $N = 30$ på arket.

Det neste steget er å dele N på Eulers tall, som er tilnærmet lik 2,718281828 (Eulers tall er enkelt å huske; det er 2,7 etterfulgt av Henrik Ibsens fødselsår 1828 to ganger på rad). Det nye tallet runder du av nedover til nærmeste heltall, som blir 11. Dette nye tallet kaller du for K, og skriver: $K = 11$.

Elementene i tallmengden K er forsøkskandidatene dine. Eller for å si det på en annen måte: Dine 11 første kjærestes er treningsrunder, og etter at du har vært gjennom denne rekken av 11 mer eller mindre stormfulle forhold må du gjøre opp status: Hvilken av de 11 var det beste valget? La oss anta at du etter nøyre vurdering kommer fram til at kandidat nummer 5 var den beste i testgruppen. Da definerer vi X_5 som X_{\max} . For oversiktens skyld definerer vi de 19 gjenstående kandidatene som elementer i tallmengden V. Og nå kommer selskapstrikset: Du optimaliserer valg av kjæreste ved å velge den første kandidaten i mengden V, som er minst like god som X_{\max} . Det vil si at du først prøver deg frem med de 11 forsøkskaninene, og deretter hopper på den første og beste som ville

vært i toppsjiktet dersom vedkommende hadde vært i testgruppen.

N=0

Det er imidlertid på sin plass å ta enkelte forbehold. Hvor godt er man egentlig i stand til å estimere antall tilbud man vil få? Noen vil være superoptimister og anta at de får 500 tilbud i løpet av livet, mens andre vil være mer pessimistiske, eller realistiske alt ettersom, og anta at de bare får 3 tilbud. I verste fall får man 0 tilbud, men da kan trøsten være at en hund gir mer kjærlighet enn en kjæreste.

Et annet problem er hvilke kriterier man skal benytte når kandidatene vurderes, og hvordan ulike kriterier som for eksempel utseende og personlighet skal vektlegges. Og hva med kriterier som endrer seg over tid? Når man sitter i sandkassen med de andre barna blir man forelsket i den som har den fineste lekebilen, mens man senere i livet gjerne faller for den som har den nyeste og dyreste bilen. I livets senere faser, er man gjerne mer opptatt av å finne en kjæreste som har mange klipp igjen på transportkortet som kommunen deler ut til gamle som har vondt for å komme seg ut.

Det er gjerne ikke så lett å svegle, men det er jo også en mulighet for at du aldri finner noen bedre kandidat enn den beste fra testgruppen. Det kan faktisk være at den første var den ubestridt beste. Dessverre er matematikken slik innrettet at teorien sier oss at metoden fungerer dersom N blir "uendelig stor". Fortvil ikke, alt lar seg systematisere! La oss

Beste kandidat i testgruppe har referanseverdi:	7,2	Utseende:	Sosial status:	Personlighet:
Kandidat 1	5,7	3	8	6
Kandidat 2	3,3	2	5	3
Kandidat 3	4,7	3	6	5
Kandidat 4	5,5	5	4	7
Kandidat 5	7,2	5	7	9
Kandidat 6	4,3	2	3	7
Kandidat 7	5,2	7	5	4
Kandidat 8	5,4	3	7	6
Kandidat 9	5,8	6	4	7



for enkelhets skyld si at det kun er tre kriterier som benyttes: utseende, sosial status og personlighet. For hvert kriterium gis de ulike kandidatene en score mellom 1 og 10. De tre kriteriene gis ulik vekt, men summen av vektene blir til sammen 1.

La oss ta et eksempel, så blir det forhåpentlig noe klarere: La oss si at utseende teller 30 %, sosial status 30 % og personlighet 40 %. For kandidat 1 har vi kanskje gitt en 5'er for utseende, en 7'er for sosial status, samt en 9'er for personlighet. Sumscoren for kandidat 1 ser da slik ut: $0,3 * 5 + 0,3 * 7 + 0,4 * 9 = 7,2$

Nå kan du ta et nytt ark, og sette opp en oversikt slik den står på forrige side.

Øverst setter du opp kriteriene, med tilhørende vekter:
Utseende 30 % (Noen liker dattera og noen liker mora)

Sosial status 30 % (Like barn leker best, rike barn leker enda bedre)

Personlighet 40 % (Enkelte mener det ikke alltid er en fordel å ha for mye...)

Deretter setter du opp rader for hver kandidat, i stigende rekkefølge. Et godt tips er å sette en rød linje under kandidaten som er den siste i K-gruppen, slik at du vet når du er ferdig med treningen og alvoret begynner. Det kan også være greit å ta med arket på neste date, slik at du kan sjekke hvordan du ligger an i løypa. Lykke til, og ikke glem at det hele er en lek, i alle fall inntil svigermor står i døra.

Rune Braaten går 4. semester på profesjonsstudiet i psykologi ved UiO.

Lekende lett

Om Freuds essay «Creative Writers
and Daydreaming» fra 1908.

Forfatteren er som det lekende barnet, og kreativ skriving er som en forlengelse og erstatning av barndommens fantasier og oppfinnsomhet. Slik konkluderer Freud. Dristig, men for ham et første skritt på veien mot innsikt i forfatterens kilde til kreativ skriving – det vil si, innsikt i hvor innholdet stammer fra. Med essayet leter Freud etter noe som forfatterne har til felles, en generell kreativitetsfaktor, en slags Freuds *k*, som kan forklare hva som ligger bak den kreative skriveprosessen.

Tradisjonen tro starter han med et blikk på barndommen. Slik en kan forstå Freud, begynner den skapende og kreative forfatteren sitt kall allerede ved adskillelsen fra mors bryst, når tommeltotten får i oppgave å fylle tomrommet og dempe lengselen som følger adskillelsen. Lengselen driver oss til å finne andre løsninger og tenke nytt, men likeledes bruker vi elementer vi allerede kjenner til; vi omorganiserer dem og gir dem en ny lokalisasjon i tid, i rom, en ny funksjon og rolle i relasjon til andre objekter. Tommeltotten får, for et staket øyeblikk, være mors bryst.

Før teksten følger veien videre inn i Freuds univers, er det på sin plass å foreta noen avklaringer: Med *kreativ skriving* menes det forfattere som selv skaper innholdet i sine fortellinger og historier. Med henvisning til *materiale* må det forstås som et fysisk *produkt* som kan gjøre inntrykk på en tilhører, en tilskuer eller, som i dette tilfellet, en leser. Det er produktet som beveger oss, ikke den kreative drivkraften per se, men likeså er det denne driven som forbløffer oss, som forblir et

mysterium, og som er tema for Freud.

Dersom en spør forfatteren om hva driven består i, får en ikke et svar det er mulig å bygge videre på; og det vil minst av alt ikke gjøre tilhørerne til kreative vesener. Men selv om Freud later til å ha sublimert forfatteren, bærer essayet tidvis preg av at han forsøker å avkle kunstnermyten, som om han vil indusere bakkekontakt igjen. Han skriver: «[...] kreative forfattere liker selv å redusere avstanden mellom dem og vanlige folk; ofte forsikrer de oss om at et hvert menneske er sin egen poet innerst inne, og at poeten ikke vil forsvinne før det siste mennesket gjør det» (Freud, 1908; artikkelforfatters oversettelse). Det er som om driven er iboende, men må lokkes ut. Og det er her barnets lek kommer inn.

Det er visse likheter mellom barnets og forfatterens univers: På samme måte som forfatteren tar sitt yrke alvorlig, behandler barnet leken med aller høyeste grad av seriøsitet. For å parafrasere Freud, så er ikke lekens motpol alvorlighet, men virkelighet. På den måten blir det lekende barnet som forfatteren ved skrivebordet: Hun skaper sin egen verden gjennom å endre på aspekter og selvfølgeligheter ved denne verdenen, og som med plastilina, former hun den til noe nytt som behager henne. Alt med høyeste grad av alvorlighet.

Videre skriver Freud at kreativ skriving innebærer en form for tidsreiser, tidsreiser som manifesteres i sammenhengen mellom forfatterens kreative produkt og hennes liv. Tidsreisen utspiller seg på



følgende måte: En hendelse i nåtiden vekker til live et minne fra fortiden. Dette minnet har som oftest rot i barndommens rike, og fra dette minnet springer det ut et ønske om å gjenoppleve tidligere behagelige erfaringer. Dette ønsket fungerer i sin tur som en katalysator for den kreative prosessen, som driver den kreative skrivingen inn i fremtiden.

På samme tid er ikke tidsreisen og kreativ skriving så langt fjernet fra dagdrømmen. I begge tilfeller kan forfatteren/drømmeren iaktta og styre scenen som utspiller seg, og gjennom selvobservasjon dele sitt ego inn i *del-egoer*. Del-egoene får representere ulike indre konflikter som spilles ut gjennom personifiseringen av dem. Både barnet, forfatteren og drømmeren kan på denne måten utfordre og prøve ulike aspekter ved seg selv, gjennom å leke, skrive og drømme. Personifiseringene er på en og samme tid fjernet fra og en del av virkeligheten, noe som muliggjør et viktig moment ved et hvert kreativt produkt: nyttelse. Når den kreative prosessen i voksen alder er knyttet til dagdrømmen, kan forfatteren gjennom det kreative produktet røpe og nytte dagdrømmenes innhold uten skam. Det er som om merkelappen *fiksjon* fraskriver både forfatteren og leseren ansvar for egne følelser og opplevelser knyttet til det kreative innholdet. Formatet

sørger for at dagdrømmenes forbudte innhold kan pirre og behage; men hadde innholdet vært virkelig, ville det ikke gitt opphav til nyttelse, men til ubehag og potensielt vemmelse.

Tidsreisen – som starter i nåtiden, tar veien bakover til fortiden, for deretter å strekke seg skapende inn i fremtiden – kan synes å være verktøyet for den kreative prosessen. Mens kilden, om enn forankret i tidsreisen, er noe uklar, er leken det viktige utgangspunktet for kreativ skriving. Vi starter og slutter i barndommen, for Freud kommer ikke lenger. Den innledende konklusjonen fremstår som lekende lett, og fortsettelsen utilgjengelig. Men som Freud ubeskjedent skriver avslutningsvis: «[...] jeg heller mot å tro at denne måten å se på kreativ skriving, kan vise seg å ikke være *ufruktbar*» (Freud 1908; artikkelforfatters oversettelse og kursivering).

Og bedre kan en kanskje ikke få sagt det med dobbel nekting.

Hanne Gotaas Fredum går 4. semester på profesjonsstudiet i psykologi ved UiO.

Referanser:

-
- Freud, S. (1908). Creative Writers and Daydreaming. Lokalisert på: <http://users.uoa.gr/~cdokou/FreudCreativeWriters.pdf>

Spør psykologen

PSYKOLOGEN SVARER DEG SOM LURER.

HAR DU SPØRSMÅL TIL PSYKOLOGEN?

Send en e-post til redaksjonen@speilvendi.no

Kan man trenere opp sin emosjonelle intelligens? Og eventuelt hvordan?

- Hilsen Remi Sandal

For å svare på dette spørsmålet bør man presitere hvilke egenskaper man sikter til med betegnelsen emosjonell intelligens (EI). Noen sikter til en type intelligens, andre til personlighetstrekk og noen sikter også til effektiv lederatferd.

Mange forskere mener betegnelsen EI bør avgrenses til å gjelde en type intelligens som omhandler emosjoner, såkalt EI-evne. Peter Salovey og John Mayer har definert EI som fire mentale evner: evne til å oppfatte emosjoner hos seg selv og andre, evne til å bruke emosjoner til å tenke bedre, evne til å forstå emosjoner og evne til å håndtere emosjoner (Mayer & Salovey, 1997). En annen tilnærming til EI kalles for EI-trekk, fordi man har definert og operasjonalisert EI som personlighetstrekk. Testene innenfor denne tradisjonen måler en rekke forskjellige personlighetstrekk, som for eksempel i hvilken grad man er empatisk, selvhevdende, optimistisk, glad eller flink til å håndtere stress og løse problemer. Enkelte, som for eksempel Daniel Goleman, inkluderer også lederatferd, altså i hvilken grad man er flink til å påvirke andre, håndtere konflikter, samarbeide og jobbe i team.

En del forskning kan tyde på at EI kan trenes opp. Når det gjelder EI-evne, viste Herpertz, Schütz, og Nezlek

(2016) at man kan trenere opp evnen til å gjenkjenne følelser i ansikter. Forsøkspersoner ble delt tilfeldig inn i intervensions- og kontrollgruppe og fylte ut en EI-test før og etter intervensjonen. Selve intervensjonen bestod av en dag med øvelser hvor man blant annet skulle øve seg på å gjenkjenne følelser i ansikter og forsøke å identifisere følelsesmessige uttrykk i stemmer og kroppsspråk. I de fire påfølgende ukene mottok de ukentlig en e-post med en oppgave. For eksempel kunne de få en kort beskrivelse av kjennetegn ved et bestemt følelsesuttrykk og deretter prøve å gjenkjenne dette følelsesuttrykket hos andre mennesker. Etter intervensjonen skåret intervensionsgruppen høyere enn kontrollgruppen på gjenkjennning av følelser i ansikter. Flere har imidlertid stilt spørsmål ved validiteten til skårene fra testen som de brukte for å måle EI (MSCEIT), spesielt skårene som angår evne til å oppfatte emosjoner i ansikter (Føllesdal & Hagtvæt, 2009; Roberts et al., 2006).

Når det gjelder EI-trekk tyder flere studier på at dette er noe som kan trenes opp. I en studie ble deltakerne EI-trekk målt ved egne og andres vurderinger på TEIQue (Kotsou, Nelis, Grégoire, & Mikolajczak, 2011). Dette spørreskjemaet måler 15 personlighetstrekk, som for eksempel empati,

selvhevdelse, stresshåndtering, selvtillit og optimisme. I tillegg ble flere utfallsvariabler målt, som tilfredshet med livet, opplevd stress, kortisolnivå og kvaliteten på mellommenneskelige relasjoner. Deltakerne i intervensionsgruppen gjennomgikk prosessorienterte øvelser i to dager hvor man blant annet skulle trenere på å håndtere emosjonelt vanskelige og stressfylte situasjoner, forsøke å forstå samspillet mellom tanker, følelser og ulike handlingstilbøyeligheter, samt trenere på emosjonsregulering. Deretter fikk de en halv dags oppfølging etter to uker, samt oppfølging i en måned med e-poster med oppgaver som skulle gjøres. Etter intervasjonen skåret deltakerne høyere på EI-trekk, tilfredshet med livet og mellommenneskelige relasjoner. Og de skåret lavere på opplevd stress. Dette kan tyde på at EI-trekk kan trenes opp.

Når man mäter EI er det vanlig å slå sammen skårene fra forskjellige enkeltskalaer i et spørreskjema til en totalskåre. Totalskåren kan imidlertid være vanskelig å tolke fordi den representerer svært forskjellige egenskaper, som empati, optimisme, selvhevdelse og stresshåndtering. Det vil ofte være mer fruktbart å se på enkeltvariabler av relevans til problemstillingen man er opptatt av. Er man interessert i om EI kan utvikles eller trenes, kan det også være fruktbart å se på enkeltvariabler i stedet for totalskåren.

Lykke er en egenskap som mäter i mange EI-tester, selv om enkelte kanskje vil stille spørsmål ved om lykke er et aspekt ved EI. Det ser ut til at lykke kan økes ved å gjøre enkle øvelser (Quoidbach, Mikolajczak, & Gross, 2015). For å oppleve mer positive følelser kan man for

eksempel føre dagbok over hendelser som får en til å føle seg vel, og gradere disse slik at man kan velge ut flere aktiviteter som får en til å føle seg lykkelig. En annen intervension med dokumentert effekt er å utføre snille handlinger mot andre.

Empati er en annen egenskap som mäter i mange EI-tester. En fersk meta-analyse tyder på at empati kan trenes opp (Teding van Berkhout & Malouff, 2016). Et treningsopplegg består gjerne av flere elementer, for eksempel observasjon av empatiske rollemodeller, rollespill hvor man øver på å være empatisk, samt refleksjon og tilbakemelding fra andre. Enkelte forskere har påstått at bare det å lese noen få sider god skjønnlitteratur av prisvinnende forfattere gjør at man blir flinkere til å forstå andre mennesker (Kidd & Castano, 2013). Forskere har imidlertid ikke klart å replisere dette funnet og stiller spørsmål ved om det er riktig (Panero et al., 2016). Men det ser i alle fall ut til at de som leser mye skjønnlitteratur er flinkere til å forstå andre, uten at man vet helt hvorfor: Om det er lesing av skjønnlitteratur som gjør en bedre i stand til å forstå andre, eller om mennesker som er flinke til å forstå andre har større interesse for skjønnlitteratur. Det er altså mye som tyder på at EI kan trenes opp. Men i hvilken grad, og hvordan man best bør gå frem, er nok avhengig av hvilke egenskaper man sikter til med betegnelsen EI.

Hilsen Hallvard Føllesdal
Professor i organisasjonspsykologi, BI.

Referanser:

-
- Føllesdal, H., & Hagtvæt, K. A. (2009). Emotional intelligence: The MSCEIT from the perspective of generalizability theory. *Intelligence*, 37, 94-105. doi: 10.1016/j.intell.2008.08.005
- Herpertz, S., Schütz, A., & Nezlek, J. (2016). Enhancing emotion perception, a fundamental component of emotional intelligence: Using multiple-group SEM to evaluate a training program. *Personality and Individual Differences*, 95, 11-19. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.015
- Kidd, D. C., & Castano, E. (2013). Reading literary fiction improves theory of mind. *Science*, 342, 377-380. doi: 10.1126/science.1239918
- Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., & Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of Applied Psychology*, 96, 827-839. doi: 10.1037/a0023047
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.
- Panero, M. E., Weisberg, D. S., Black, J., Goldstein, T. R., Barnes, J. L., Brownell, H., & Winner, E. (2016). Does Reading a Single Passage of Literary Fiction Really Improve Theory of Mind? An Attempt at Replication. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, 54. doi: 10.1037/pspa0000064
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, 141(3), 655-693. doi: 10.1037/a0038648
- Roberts, R. D., Schulze, R., O'Brien, K., MacCann, C., Reid, J., & Maul, A. (2006). Exploring the validity of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) with established emotions measures. *Emotion*, 6, 663-669. doi: 10.1037/1528-3542.6.4.663
- Teding van Berkhout, E., & Malouff, J. M. (2016). The efficacy of empathy training: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Counseling Psychology*, 63, 32-41. doi:

Level up

På ungdomsskolen var Counter Strike og Grand Theft Auto guds gave til oss gutta. Det var det som bandt oss sammen. Vi fortalte hverandre til og med at det gjorde oss smartere.

At virtuell vold er en gudegitt gave er det skrevet lite om. Derimot er det skrevet side opp og side ned om at du blir smartere av å spille dataspill. I alt fra *Gamertag* til *Vårt Land*. Også politikere, som leder av Unge Venstre, Tord Hustveit, er av den oppfatning at dataspill gjør deg mer intelligent. At politikere og journalister sprer en slik oppfatning åpner for en vurdering av dens gyldighet.

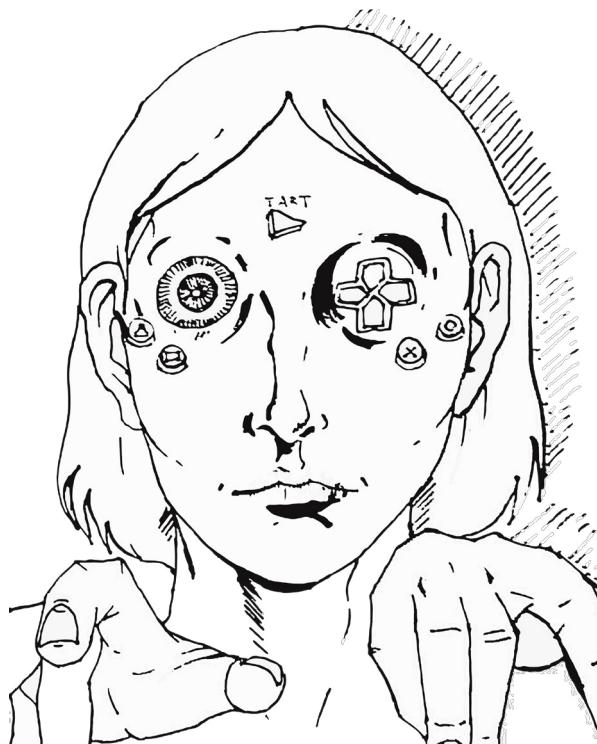
Med all denne lovprisningen er det spennende å se hva forskningen faktisk sier. Blir du smartere av å spille dataspill? Eller mer presist: Hvilke effekter har det å spille førsteperson skytespill på kognitive funksjoner, og gjør disse effektene deg faktisk smartere, hva nå enn det er?

De best dokumenterte effektene er på evner som selektiv oppmerksomhet og spatiale oppgaver (i mangel på et godt norsk ord) (Granic, Lobel og Engels, 2014). Det vil henholdsvis si din evne til å fokusere på det som er relevant og ignorere det irrelevant, og utføre for eksempel visualisering og rotering av forestilte objekter. Noen studier har også vist effekter av dataspilling på andre kognitive evner, som responstid og beslutningstaking (Boot, Blakely og Simons, 2011), samt resonneringsevne (Basak et al., 2008). Gamere vil lett gjenkjenne disse egenskapene

som sentrale for å, på en mest mulig effektiv måte, likvidere motstanderen.

Dessverre er det relativt få studier som er i stand til å fastslå om det er personer som skårer høyt på disse evnene som spiller mer dataspill, eller om evnene faktisk forsterkes av å spille (Boot et al., 2011). Sammenlikner du de som spiller dataspill fra før av med de som ikke spiller, er det umulig å trekke slutninger om hva som har forårsaket hva. Å trekke konklusjoner om kausalitet ut fra korrelasjoner er en risikosport. Det kan godt være at personer som fra før av er raske til å gjenkjenne og reagere på ytre stimuli finner mer glede i dataspill. For min del var min forferdelige reaksjonsevne en sterk bidragsyter til at jeg sluttet å spille.

En av artiklene Tord Hustveit refererer til i Aftenposten testet oppmerksomhetskapasitet, og hvor store områder av synsfeltet en var i stand til å oppfatte endringer i (Green og Bavelier, 2003). Hustveit hevder at funnene kan relatieres til hvor hurtig man behandler informasjon, men han utelater det faktum at det er snakk om veldig bestemte evner som ikke er spesielt relevante for resten av hans argumentasjon. Slikt kan være med på å fremme forvirring omkring de positive effektene av å spille dataspill. Å lett identifisere



endringer i visuell stimuli er fjernet fra hva som behøves for å for eksempel forstå abstrakte konsepter i en utdanningssammenheng.

Heldigvis brukes det stadig mer ressurser på å utforske hvilke positive effekter dataspill kan ha. På de fleste andre oppgaver som trener kognitive funksjoner, observeres det som regel lave overføringseffekter fra oppgaven du trener på til andre oppgaver. Owen med kollegaer (2010) viste at selv med over 10 000 deltakere var de ikke i stand til å finne signifikante overføringseffekter av trening på tilsvarende oppgaver som de du finner i «hjernetrim»-apper. Om spilling kan gi forbedringer på andre områder, som anvender de samme kognitive funksjonene, betyr det at spilling faktisk har en reell effekt på kognisjon. Noen studier (f. eks. Basak et al., 2008) tyder på dette, og understreker hvorfor det er viktig å gjennomføre flere studier av denne effekten.

Forskningen er også viktig fordi oppfatningen av at dataspill gjør deg smartere sakte sniker seg inn i folkepsykologien. Vi kan bare håpe at empirisk trumfer pressens iver etter sensasjonelle overskrifter, og politikeres jakt etter billige poenger.

En studie gjennomført av Basak med kollegaer (2008) benyttet et treningsregime som tillot observasjon av

faktisk forbedring av kognitive evner som en følge av spilling. Deltakerne, som alle var i pensjonsalder, viste forbedring på blant annet resonneringsoppgaver og visuell oppmerksomhet. De benyttet et strategispill (Rise of Nations), som kanskje er mer hensiktsmessig for å utvikle de evnene vi gjerne assosierer med «smartheit».

I en fMRI-studie (Granic et al., 2014) ble det funnet at dataspillere hadde mindre aktivitet i områder assosiert med delegering av oppmerksomhetsressurser under en mørstergjenkjenningsoppgave. Mindre aktivitet tyder i dette tilfellet på at de hadde lettere for å disponere ressursene. Forskerne bak studien antar at effekten følger av at skytespill fremmer denne evnen, da det er sentralt for å prestere godt. Studiet viser at spill faktisk kan bidra til varige nevrologiske endringer, som vil gi overført effekt til andre områder.

Slike funn tyder på at vi ikke blankt kan avvise at dataspill har positive effekter på enkelte kognitive funksjoner. Det er derimot ingenting som tilsier at det er det samme hva slags type spill du spiller, eller at effekten er proporsjonal til antall timer tilbragt med kontrolleren i hånda.

Som student kan det være en appellerende tanke

at planting av bomber og virtuelt ran av gamle damer har en positiv effekt på karakterer. De fleste førstesemesterstudenter ved Psykologisk Institutt vil nok foretrekke det heller enn å repetere gestaltpsykologien.

Det finnes noen, men få, indikasjoner på at selektiv oppmerksomhet og spatiale evner har noen særlig effekt på hvor godt en gjør det på studier. Spatiale evner har vist seg å ha en viss effekt på karakterer (Rohde og Thompson, 2007), men kun når en ikke kontrollerer for generelle kognitive evner. Hva andre kognitive evner angår, som resonnering, er det sannsynlig at det er en sterkere relasjon.

Om dataspilling viser seg å være hensiktsmessig for å bli smartere, tyder mye på at det vil være fordi spilling tilrettelegger for mer abstrakte representasjoner av oppgaver og stimuli (Bavelier et al., 2012). Økt abstraksjon antas å være en nødvendig konsekvens av å måtte utføre forskjellige oppgaver til samme tid, som koordinering av bevegelsene til en avatar, visuelt søker etter fiender og hurtige responser. Videre bidrar abstraksjonen til at de tilegnede evnene lettere kan

overføres til andre oppgaver, som bilkjøring eller kognitive tester.

Å slappe av med litt fiksjonell voldsutøvelse kan nok være et underholdende tidsfordriv, men at det er en særlig hensiktsmessig aktivitet for å gjøre deg smartere finnes det få indikasjoner på. Om du skal bli smartere, er det nok heller andre ting du bør vie tiden din til.

Tilstrekkelig med søvn har vist seg å være en god indikator på vedlikehold og forbedring av en rekke kognitive funksjoner (Curcio, Ferrara og De Gennaro, 2006), og i utstrekning akademiske prestasjoner. Det samme kan til en viss grad sies om fysisk aktivitet (Taras, 2005).

Den kjedelige konklusjonen er derfor at du blir ikke særlig mye smartere av å spille dataspill. Sørg heller for å få tilstrekkelig med søvn og fysisk aktivitet. Akkurat som morra di sier.

Sigurd Alnes går 5. semester bachelor i kognitiv psykologi ved UiO.

Referanser:

- Hustveit, T. (17. mars 2015). Dette er hvorfor man bør si ja til dataspill som fag. Aftenposten, hentet fra <http://www.aftenposten.no/meningen/debatt/Dette-er-hvorfor-man-bor-si-ja-til-dataspill-som-fag-46854b.html>
- Granic, I., Lobel, A. & Engels, R. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78. doi: 10.1037/a0034857
- Boot W. R., Blakely D. P. & Simons D. J. (2011). Do Action Video Games Improve Perception and Cognition? *Frontiers in Psychology*, 6. doi: 10.3389/fpsyg.2011.00226
- Basak C., Boot W.R., Voss M. W. & Kramer A.F. (2008). Can training in a real-time strategy video game attenuate cognitive decline in older adults? *Psychol Aging*, 23(4), 765-77. doi: 10.1037/a0013494
- Green C. S. & Bavelier D. (2003). Action-Video-Game Experience Alters the Spatial Resolution of Vision. *Psychological Science*, 18(1), 88-94. doi: 0.1111/j.1467-9280.2007.01853.x
- Owen A.M., Hampshire A., Grahn J. A., Stenton R., Dajani S., Burns A. S., Howard R. J. & Ballard C. G. (2010). Putting brain training to the test. *Nature*, 465(7299), 775-8. doi: 10.1038/nature09042
- Rohde E. T. & Thompson L. A. (2007). Predicting academic achievement with cognitive ability. *Intelligence*, 35(1), 83-92. doi: 10.1016/j.intell.2006.05.004
- Bavelier D., Green C. S., Pouget A. & Schrater P. (2012). Brain plasticity through the life span: learning to learn and action video games. *Annual Review of Neuroscience*, 35, 391-416. doi: 10.1146/annurev-neuro-060909-152832
- Curcio G., Ferrara M. & De Gennaro L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews*, 10(5), 323-37. doi: 10.1016/j.smrv.2005.11.001
- Taras, H. (2005). Physical Activity and Student Performance at School. *Journal of School Health*, 75(6), 215-18. doi: 10.1111/j.1746-1561.2005.00026.x

F O R S K

N I N G S

D R Y P P

I helgen er alle katter late LAR-barn

Flere egenskaper påvirker nivå av fysisk aktivitet. Sosial kognisjon er en av dem. Todd McElroy og medarbeidere fant at trekket «behov for kognisjon» var assosiert med daglig aktivitetsnivå. Individene med lavt behov for kognisjon beveget seg mer, og individene med høyt behov for kognisjon beveget seg mindre. Forskjellen var mest utpreget fra mandag til fredag, og avtok når det nærmest seg helg. Summa summarum: Det lønner seg å være lat.

Kilde: *Journal of Health Psychology*

Forskningsdrypp

En prisbelønnet studie ved Psykologisk institutt har sett på hvordan mors bruk av metadon eller Subutex under svangerskapet får konsekvenser for barnet. På lengre sikt var ikke legemiddelassistert rehabilitering (LAR) assosiert med avvikende intelligens eller utvikling, men barna hadde andre problemer. For eksempel slet de i større grad med å koncentrere seg. Carolien Konijnenberg mener det kan føre til problemer omkring det å vente på tur, fokusere på instrukser eller være tålmodige i lek med andre barn.

Kilde: *Forskningsaktuelt ved PSI*

Falske smil lurer ingen (likevel)

Det viser seg at å hvinge frem et smil ikke nødvendigvis gjør deg gladdere. Eric-Jan Wagenmaker og kollegaer prøvde å replisere et eksperiment, først gjennomført av Fritz Strack ved universitetet i Würzburg i 1988. Eksperimentet bestod i å la forsøkspersonene se på tegnefilmer mens de holdt en penn mellom leppene eller tennene. Dette aktiverer de samme musklene som henholdsvis triste eller smilende ansiktsuttrykk. I det originale eksperimentet ble tegneserien opplevd som morsommere av deltagerne som «smilte», meningen like forskjeller ble funnet av Wagenmaker et al.

45

Mindblowing sex

Hver tredje kvinne har problemer med sexlyst og seksuell nyelse, men mindfulness kan være en løsning, skal vi tro kanadiske og amerikanske forskere. En gruppe på 26 kvinner som slet med sexlyst gikk gjennom et åtte ukers behandlingsopplegg med mindfulness. I ettertid rapporterte deltagerne økt sexlyst, bedret seksuell funksjon og mindre frustrasjon over sex. Forskerne mener resultatene kan skyldes økt sansebevisshet, mer egenomsorg og generelt bedret humør.

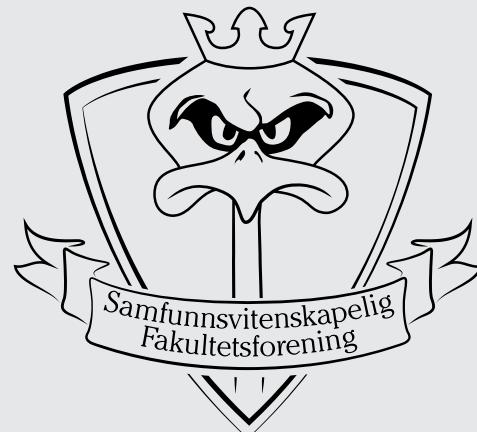
Kvantqueer

I boken *Queerness in Pop Music* (2015) argumenterer musikkprofessor S. Hawkins for at avdøde David Bowie har revolusjonert vår forståelse av kjønn og seksualitet. Forfatteren mener blant annet at artister som Lady Gaga, Janelle Monáe, Sam Smith og Arctic Monkeys ikke hadde vært de samme uten Bowies banebrytende stil og åpenhet. Nå som fleksibilitet omkring lekning og kjønn er etablert, kan kanskje Leondardo DiCaprio endelig få spillerommet klimesaken han trenger for å få gjennomslag for

Kilde: www.livescience.com

Kilde: www.livescience.com

Kilde: *Forskningsaktuelt ved UiO*



U
T

S V F F

EILERT SUNDTS HUS

KAFÉ HVER DAG 11-16
BAR FREDAG 17-02

Send mail til blimed@svff.no for å bli med!

Fasit55

Fravær av lek hos voksne har trolig en kausal sammenheng med depressive symptomer, en kjedelig jobbtilværelse og eller karriere, forlenget latenstid ved humorpersepsjon, og møteplaging. For å kartlegge tilstedeværelse av lek hos voksne, bruker behandler FASIT55-skalaen ved inntakssamtale for å undersøke behovet for intervasjon. Høy skåre og utstrakt lekeadferd er korrelert med økt livskvalitet og flere positive følelser. Lek regnes som en beskyttende faktor for en mengde psykiske plager som venneløshet, ufrivillig singelliv og uhelbredelig kjedsommelighet. Normering og faktoreanalyse av skalaen tyder på at man kan operasjonalisere lek som et fenomen som utgjøres av følgende aspekter: Tradisjonell lek (T), Aktiv lek (A), Interpersonlig lek (I), Slem lek (S) og Flørting (F) (FASIT).

I løpet av sin våkne tid gjør mennesker mange små ting for å gjøre det mulig å holde ut den trykkende tyngden av livet. I denne skalaen skal du svare på hvor ofte du gjør ulike typer adferd. Tenk på situasjoner hvor du har gjort adferden frivillig og se bort fra situasjoner der adferden var fremkalt av tvang eller sosialt press (e.g. "teambuilding" eller fadderuke).

TRADISJONELL LEK	ALDRI	ÅRLIG	MÅNED-LIG	UKENTLIG	HVER DAG
1. Spilt en rolle som noen andre enn deg selv	1	2	3	4	5
2. Kledd deg ut	1	2	3	4	5
3. Tegnet på noe	1	2	3	4	5
4. Samlet på noe	1	2	3	4	5
5. Gjemt deg (ekskluder hvis årsaken var frykt)	1	2	3	4	5
6. Spilt spill eller selskapslek	1	2	3	4	5
7. Spilt på et instrument	1	2	3	4	5
AKTIV LEK	ALDRI	ÅRLIG	MÅNED-LIG	UKENTLIG	HVER DAG
8. Klatret	1	2	3	4	5
9. Konkurrtet	1	2	3	4	5
10. Deltatt i lagspill	1	2	3	4	5
11. Brukt en ball	1	2	3	4	5
12. Snurret rundt	1	2	3	4	5
13. Danset til musikk	1	2	3	4	5
14. Lekt eller snakket med et dyr	1	2	3	4	5
15. Balansert	1	2	3	4	5
16. Unngått å trække på streker	1	2	3	4	5
17. Unngått å trække på kumlokk	1	2	3	4	5
18. Hoppet over enkelte trappetrinn	1	2	3	4	5
19. Spasert på en spøkefull måte	1	2	3	4	5
20. Surft i midgangen på buss, trikk eller bane	1	2	3	4	5
21. Syklet uten hender	1	2	3	4	5
22. Trikset på sykkel, skateboard/rullebrett, eller annet mykt fremkomstmiddel	1	2	3	4	5
INTERPERSONLIG LEK	ALDRI	ÅRLIG	MÅNED-LIG	UKENTLIG	HVER DAG
23. Nynnet	1	2	3	4	5
24. Snakket med tullestemme	1	2	3	4	5
25. Presentert, eller blitt presentert for et hypotetisk dilemma	1	2	3	4	5
26. Fortalt en vits	1	2	3	4	5
27. Laget rare kombinasjoner av navn (eks. Waldemar-André)	1	2	3	4	5
28. Oversatt fremmedspråklig populærmusikk til en norsk versjon	1	2	3	4	5
29. Vurdert hvorvidt en sky ligner på noe annet	1	2	3	4	5
30. Sett mønstre der det ikke er noen (eks. i kvistmønstre)	1	2	3	4	5
31. Inntatt mat lagvis eller på andre måter systematisk	1	2	3	4	5
32. Demonert og/eller bygget noe for fornøyelsens skyld	1	2	3	4	5
33. Forestilt deg at en gjenstand er noe annet, f. eks. et våpen, en telefon eller en gitar	1	2	3	4	5
34. Lyttet til andres samtaler i offentlig rom	1	2	3	4	5
35. Forestilt deg den andre enden av en telefonsamtale	1	2	3	4	5
36. Kikket på gjenglemte kvitteringer på butikken og lurt på hva slags menneske kvitteringen tilhørte	1	2	3	4	5
SLEM LEK	ALDRI	ÅRLIG	MÅNED-LIG	UKENTLIG	HVER DAG
37. Hermet	1	2	3	4	5
38. Tulleringt på telefon	1	2	3	4	5
39. Ringt på en dør og løpt din vei	1	2	3	4	5
40. Fortalt en usann historie med hensikt om å lure noen	1	2	3	4	5
41. Gitt noen et kallenavn	1	2	3	4	5
42. Deltatt i slåssing av vennskapelig og/eller jovial natur	1	2	3	4	5
43. Slåss med pinner	1	2	3	4	5
44. Deltatt i jaging	1	2	3	4	5
45. Kilt eller blitt kilt	1	2	3	4	5
46. Bevisst fått noen til å skvette	1	2	3	4	5

FLØRTING	ALDRI	ÅRLIG	MÅNED-LIG	UKENTLIG	HVER DAG
47. Hatt forførende blikkcontact på lesesalen	1	2	3	4	5
48. Lagt igjen lapp med "Åse om 5?"	1	2	3	4	5
49. Tilbuddt "studiehjelp" i "PSYC1200"	1	2	3	4	5
50. Mista noe i håp om at noen skal plukke det opp	1	2	3	4	5
51. Henge rundt oppslagstavlen når du vet din utkårede er på toalettet	1	2	3	4	5
52. Ertet noen du egentlig liker	1	2	3	4	5
53. Brukt blunkesmiley i privat samtale på sosiale medier	1	2	3	4	5
54. Slengt på håret i slik grad at du har fått stiv nakke	1	2	3	4	5
55. Dratt en koffertvits i håp om respons	1	2	3	4	5

Fasit55 - indeksskårer

Fordi en generell snittskåre ikke alltid representerer faktisk variasjon i lekeadferd hos pasienten, anbefales behandler å undersøke individuell variasjon ved å se på pasientens skåre på de ulike indeksene. Dette kan være et nyttig utredningsverktøy, da samme skåre hos ulike individer kan avspeile svært ulike profiler.

Man anser en skåre på under 110 og over 275 som utenfor normalvariasjon, og i noen tilfeller av patologisk karakter. Bred empiri tyder på at omfattende fravær av lek (FASIT<110) utgjør en stor belastning både for pasienten og for pasientens umiddelbare og perifere miljø. Dersom pasienten oppnår en lav skåre, vil det være nødvendig å vurdere samtaleterapi, eksponering, praktiske øvelser, medisinering eller i ytterste konsekvens innleggelse. På den andre siden vil påfallende høy skåre (FASIT>220) antyde påtagende selvdigging og ukritisk adferd. Her må behandler nødvendigvis bruke skjønn og undersøke hvilke items som lader til den høye skåren.

Dersom pasienten skårer unormalt høyt på "Aktiv lek2 (A) og enkelte items under "Slem lek" (S) kan dette tyde på at pasienten bør utredes for funksjonsforstyrrelsen Idrett og i mildere tilfeller atletisk personlighetsforstyrrelse. Ved høy skåre på "Slem lek" og "Flørtning" kan pasienten ved moderat alkoholinntak oppleve å være festens midtpunkt, men er også overrepresentert i belastede miljøer som på Horgans eller i køen på Lawo.

Blant enkelte grupper har man funnet en mengde dysfunksjonelle mestringsstrategier som kompenserer for den svekkede lekeadferden. Slik maladaptiv og fragmentert adferd kan forstås som et overmodent uttrykk for "pseudolek" og kan observeres ved symptomer som utstrakt bruk av psykedelika, "tribaltatovering", haitannsmykke, eller gjentatte forsøk på å overbevise omgivelsene om at man likte noe "før det var kult".

Det er viktig at behandler møter pasienten med aksept og forståelse, selv ved spinkle, ordspillbaserte vitser og andre underutviklede uttrykk for "humor" og/eller "lek". Det er kjent at slike fenomener kan forårsake motoverføring og irritasjon hos behandler. Det samme gjelder for pasienter med høy skåre på "Flørtning" (F), hvor pasientens skjøre lekeadferd kan komme til uttrykk på en maladaptiv måte i terapirommet. Her er det viktig at behandler bistår pasienten i å omsette ord til handling, rommer pasientens ønsker og behov, og etterlever disse.

Dersom tilgangen på profesjonell hjelp er begrenset, finnes mange gode tiltak den enkelte kan gjennomføre i selvhjelpsøyemed. Et enkelt tiltak kan være å skru av telefonen i noen timer, øve på å gå annenhvert trinn i trappen eller smile til fremmede hunder. I alvorlige tilfeller kan det være nødvendig å på et tidspunkt ta en pause fra arbeidet, strekke litt på kroppen, gå ut av instituttet, rusle nedover mot sentrum og aldri vende tilbake.

Profesjonsstudent og ennå ikke medlem av Norsk psykologforening?

Vi trenger deg for å

- Utvikle faget og profesjonen til det beste for befolkningen
- Sikre best mulig kvalitet på psykologutdanningen
- Bedre lønns- og arbeidsvilkårene for ferdigutdannede og studenter i jobb

For mindre enn prisen av en kaffekopp i uka tilbyr vi

- Tidsskrift for Norsk psykologforening med 12 utgivelser i året
- Faglig, etisk og juridisk veiledning
- Gunstige forsikrings- og låneavtaler og studenttilitsvalgte ved universitetene

Vi jobber til beste for befolkningen

I tillegg til å ivareta medlemmenes faglige og økonomiske interesser, jobber vi samfunnsrettet for å bedre befolkningens livsvilkår. Barns og unges psykiske helse er vårt viktigste innsatsområde. Barnehager, skoler, familie og fritid er arenaer der psykologkompetanse kan brukes langt bedre for å forebygge psykiske lidelser.

Alle skal ha enkel tilgang til psykolog uansett hvor de bor i landet. Postnummeret ditt bør ikke avgjøre om du får tilgang til psykologkompetanse.

Meld deg inn på psykologforeningen.nr.
Du betaler 56 kr per mnd. og får vervepakke med på kjøpet.

**Vi trenger deg,
og tror du trenger oss.
Velkommen på laget!**



