

# Leken - inspirationens källa

Elisabet Lindén

Vi människor har i alla tider lekt, skrattat och gråtit. Barn leker och vi vet att leken är utvecklande, att barn genom lek lär in nya färdigheter och tränar social interaktion. Men leken är mycket mer än så. I leken använder barnet hela sig, sin kropp, sina sinnen, sina tankar och sin fantasi. Leken är en kreativ process.

Vi vuxna då? Jo, leken är en kreativ process även för oss vuxna, men till skillnad från barnen leker vi sällan. Någonstans på vägen mot att bli vuxen tappar vi bort leken. Vi lär oss i skolan att på rasterna får man leka, men på lektionerna arbetar man. Lektionerna är på riktigt, det är allvar - man lär sig. Rasterna är bara lek, det man gör under rasten räknas inte. Som små agerar vi i våra lekar. Rent konkret bygger vi upp den värld leken utspelas i och använder dockor, djur eller tennsoldater till de olika rollerna. Succesivt går vi över från lek i aktion till lek i dialogform, dvs tillsammans pratar vi fram lekens handling. Så småningom övergår vi till att endast låta leken ta form i vårt eget inre, i en egen inre dialog. Leken har inte längre något uttryck. Långsamt, knappt utan att vi märker det, slutar vi leka. När vi kommer upp i vuxenåldern ska vi utvecklas yrkesmässigt, försörja oss, ta hand om våra barn och sköta vårt hem. Pliktterna kallar, fantasin och leken finns endast kvar som ett töcknigt minne. Efterhand kan livet börja kännas fattigt. Det spelar ingen roll om man har bra eller dålig ekonomi, många bekanta eller få nära vänner, många eller inga barn, inget arbete eller ett intressant arbete, massor av tid eller ingen tid alls, känslan av tomhet kommer kry-

pande. Det är något vi saknar i våra liv. Kreativiteten och spontaniteten har blivit satta på undantag. "Det är lek, inte lämpligt uppförande, som är pulsådern, kärnan, hjärnstammen i det kreativa livet. Lusten att leka är instinktiv. Utan lek, inget kreativt liv."\* skriver Clarissa Pinkola Estés i "Kvinnor som slår följe med vargarna". Vill vi få tag i vår egen kreativitet måste vi återerövra leken. Inom oss kan vi kanske hitta vår egen lek-fulhet, men den behöver också få uttryckas. Eftersom vi lite till mans har en figur uppe i huvudet som ständigt talar om för oss att vi ska uppföra oss ordentligt, att det är lämpligt att vara allvarlig och lagom vanlig vågar vi oftast inte ta risken att uttrycka oss på ett lekfullt sätt. Någonstans under livets resa har vi gjort en sammanblandning mellan att vara allvarlig och att ta något på allvar. Att leka, skratta, glädjas, är i allra högsta grad seriöst - något som shamaner och esoteriker vetat i alla tider.

Ett exempel på denna kunskap är tarotlekens utformning. Tarotleken består av två delar: Stora Arkanan som innehåller 22 arketypiska kort och Lilla Arkanan som innehåller 56 kort indelade i 4 sviter som representerar de 4 elementen. Stora Arkanan kan ses som en livsresa eller utvecklingscykel där det sista kortet, 21:an, är Världen - en symbol för helhet, allt är integrerat. 21:an, det högst nummerade är dock inte lekens högsta kort.

Det högsta kortet är 0:an, Narren, som är både 0 och 22, både det första och det sista kortet. Det är Narren som i sin högre aspekt är det mest utvecklade kortet. Narren, gycklaren, dåren är ord och företeletset som vi uppfattar som naiva

och definitivt ser som underordnade vishet. Hur kan det vara det mest utvecklade kortet? Narren driver med oss, narrar oss och lockar oss till skratt. Narren bjuder på sig själv, tar risker med sin egen person för att komma vidare och för att öppna upp för andra att komma vidare. Narren säger sanningar till oss och Narren har en lekfull attityd till livet. Narren är, i sin högre aspekt, Det Gudomliga Spontana Barnet, som vandrar i världen i total samhörighet med världsalltet.

Hur kan vi närma oss Narren och vad kan vi göra för att ge leken giltighet inför oss själva? Ett första steg är naturligtvis att släppa det gammal-lutherska synsättet att det är ogudaktigt och oseriöst att ha roligt.

Stjärngudinnan, som är en ur-gammal kosmisk skapargudinna, säger:

"...ty jag är naturens själ som ger universum liv.

Från mig härrör allt, och till mig måste det återvända.

Ty se, alla handlingar av kärlek och välbehag är mina ritualer.

Låt det finnas skönhet och styrka,

makt och medlidande, ära och ödmjukhet, uppsluppenhet och vördnad inom dig..."

Kärlek och skönhet är givna ingredienser för den moderna sökaren, men att välbehag och uppsluppenhet har något med andligt sökande och att hela oss själva är inre lika självklart. Syndatänkandet har oss i ett järngrepp så för att släppa in leken i våra liv får vi kasta om hela vårt tänkande. En process som inte är gjord i en handvändning.

För att hjälpa oss själva i den processen kan vi börja pröva att leka. Med den kultur och livsstil vi har idag är lek en ovanligt beteckning för oss vuxna. Vi har glömt hur man gör. Känslan av att hoppa långrep en väckväll finns bevarade inom oss och kanske också en längtan. Men att göra det?! Andra som passerar förbi - det skulle kännas jättestygt. Grannarna skulle tro att jag var galen!

En anledning till att vi känner oss färdiga när vi leker är att vi inte leker på allvar. För barnet som leker är det i högsta grad på allvar - lekan kan handla om liv och död. Det är sett ur vårt vuxenperspektiv som leken blir "bara lek". Hur kan vi leka på allvar? För vissa är idrott en allvarlig lek, det gäller att kämpa väl och kampen är både rolig och jobbig. Psykodrama är en annan allvarlig lek. Processen att lära sig hantera sitt liv mer adekvat är både smärtsamt och roligt.

J L Moreno, psykodramas skapare, säger så här:



"Spela dig själv som du aldrig var, så att du kan börja vara det du skulle kunna bli. Var din egen inspiration, din egen författare, din egen skådespelare, din egen terapeut och slutligen din egen skapare."

I psykodrama tar man risker med sin egen person. När dramat börjar vet ingen var det slutar - det enda man vet är att perspektivet man hade före dramat kommer att ha ändrats och att man aldrig mer blir riktigt densamma. Att integrera

den andres perspektiv kan vara svårt och smärtsamt, men leken, skrattet och glädjen bär oss framåt.

Narren i tarotleken tar också risker med sig själv. I de flesta tarotdekar är Narren avbildad tillsammans med ett djur - Narrens följeslagare och instinktiva sida. Narren är inte blockerad av rädsla utan har tillgång till sitt lekfulla jag och därmed finns det en naturlig närhet till det instinktiva. Det är när vi kan släppa vår rädsla som vi får kontakt med våra instinkter och vår spontanitet. Att släppa vår rädsla innebär inte att sluta vara rädd utan att sluta låta rädslan styra våra liv. Att släppa fram Narren, Gycklaren, Dären...

#### Litteraturtips:

Clarissa Pinkola Estés *Kvinnor som slår följe med vargarna* Stachawk. *The Spiral Dance* San Francisco 1979

Vicki Noble *Motherpeace - A Way to the Goddess through Myth, Art and Tarot*