

## Playing by heart...

**O. Fred Donaldson** – kommer från USA och är fostrad i den akademiska världen till ett vetenskapligt förhållningssätt – han utforskar den ursprungliga leken, han har lekt med barn, fängelseinterner, vilda djur – hos samtliga har han funnit samma fredliga lekbeteende.

Det första mönstret han upptäckte var att barn hade ett speciellt sätt att använda ögonen på, som för att berätta för varandra att de var redo att leka, och därmed förmedlade de trygghet. Det andra var att barnen rörde varandra på ett speciellt sätt, när de tumlade runt, som att det fanns olika slags beröring, beroende på tilliten mellan barnen. De började med varandras fötter och händer, så småningom vandrade de upp mot resten av kroppen och allra sist kom de till huvudet eller ansiktet.

Det tredje mönstret var svårast för Fred att acceptera – detta lekmönster rubbade hela mitt liv och var totalt motsatsen till hur jag själv hade levt mitt liv.

Det var nämligen aldrig någon konkurrens eller rivalitet i leken, det fanns aldrig någon tävlan.

Fred blev så omtumlad av sina upplevelser av leken och dess mönster att han ville prova om detta stämde på andra barn så från den privata förskolan i Kalifornien tog han sig till Tijuana i Mexiko.

I Tijuana fann han helt förutsättningslöst en park där barnen ”hängde med varandra”. Då gjorde jag så här berättar Fred; - jag gick in i parken och gick jag ner på alla fyra och började lufsa som en björn – resultatet var att en samling barn och ungdomar – mellan åtta och tjugo år - hoppade på honom och började leka, under, över, hit och dit ihop med honom och varandra. Precis som barnen på den privata förskolan – där var barnen mellan två och sju år.

Dessa barn var barn som var uppväxta med våld. Dessutom var de mycket äldre – än barnen på förskolan - normalt skulle de se honom som gringo, slå ner honom och stjäla från honom.

Fred åkte hem till USA mer förbryllad av vad han lärt av leken. Han började leka med alla barn han kunde hitta. Barn med särskilda behov exempelvis; Schizofreni, Downs syndrom, Autism och till och med beväpnade gängmedlemmar. Alla lekte på samma sätt.

Mycket forskning säger att till exempel barn med autism inte sysslar med social lek. Men med mig hade de samma lekmönster som all andra säger Fred.

När jag leker säger jag inte ett ord – jag bara dyker upp, och vi leker.

Han blev på det klara med att samma lekmönster fanns hos alla barn och han började leka med tanken att det kanske var ett större mönster – ett mönster som kanske inte bara fanns hos människan.

”Tänk om det här sättet att mötas på, fritt från konkurrens, rädsla och rivalitet, kunde vara något som fanns grundläggande i allt liv?”, skriver Fred.

Han visste att han var tvungen att prova sin teori på djur och kom i kontakt med en ägare av ett stort varghägn. Han började med att umgås med vargarna i fjorton dagar utanför stängslet sedan var det dags att prova leken inne i hägnet.

Samma resultat, han gav sin lekinvit med att gå ner på alla fyra och lufsa - alla vargarna hoppade med i leken. Plötsligt blev Fred spänd i axlarna – när han för en sekund lät sin hjärna tänka på vem han lekte med – blixtnabbt tog alfavargen hans huvud mellan sina käftar och tryckte ner honom mot marken och höll honom stilla där – den sekund Freds spänning släppte fortsatte leken och alla var med.

Fred insåg att hans anspänning gav alfavargen skäl att tro att hans flockmedlemmar var i fara och agerade - samtidigt som alfavargen tog tag i Fred, backade samtliga av de övriga vargarna från honom.

Jag gjorde samma sak som många föräldrar gör – Jag gav dubbla budskap – att gå ner på marken betyder att vilja leka. Men att vara spänd signalerar att man inte leker.

Leken med vargarna gav värdefull information om hur viktigt det är att, -hela du måste ge samma information när du leker.

Under tioårs tid lekte Fred med vargarna i hägnet, han tog även med sig barn – som han själv lekt med sedan de var bebisar – och de lekte med vargarna precis som de lekte med Fred.

Sedan dess har Fred lekt med i princip alla slags djur och människor. Med björnar, tigrar, valar, babianer och älgar. Med interner i fängelse, patienter med psykisk ohälsa, människor som varit utsatta för

övergrepp och trauman, företagsledare, cancerpatienter och oändligt många barn världen över.

Dessa fantastiska upplevelser ledde till att Fred utbildar i den ”*naturliga leken*” världen över och skrivit om leken i den Pulitzer nominerade boken *”Playing by heart – the vision and practice of belonging.”*

Fred tillbringar varje måndag till fredag någonstans i världen för att hålla workshops och leka i en skola.

*För att leken skall fungera måste man bortse från alla idéer man har om sig själv, som exempel; du är barn jag är vuxen, du är fattig jag är rik, du är varg jag är människa, osv.*

Lek är när vi vet att vi inte är olika varandra – när vi leker är vi alla samma. Lek skapar kontakt bortom ord och kulturella skillnader.

#### *Praktisk princip – för lek:*

1. Get down – ner på alla fyra
2. Be quiet – var tyst
3. Pay attention – var medveten/ uppmärksam
4. Let go – låt det hända
5. Table thoughts – följ mönstret för fysisk beröring i leken
6. Be in touch – behåll kontakten

#### *Några fler ord från O. Fred Donaldson:*

- Andra känner sig inte trygga i ditt sällskap om du inte själv är trygg.
- Man kan inte tvinga fram lek.
- Många män har problem att förstå att lek inte har med aggression/konkurrens att göra.
- Många kvinnor har svårt att inte se sig som offer.

*Se lek med Fred på You Tube – sök på; O Fred Donaldson*