

# Legen som virksomt stof

Skrivegrupperne i REWRITALIZE under CKMS

## CKMS – Center for Kunst og Mental Sundhed

Hvem er vi?

- 2017 → første pilotprojekt med en forfatterledet skrivegruppe
- 2022 → Godkendelse af CKMS som et national videns- og kompetencecenter med bevilling fra udmøntningen af reserven til foranstaltninger på social-, sundheds- og arbejdsmarkedsområdet (SSA).
- CKMS' hovedformål er tredelt:
  - 1) (videre)udvikle kunstneriske aktiviteter og interventioner for og med borgere med psykiatriske og mentale sundhedsproblemer
  - 2) afdække, indsamle og udbrede viden om vores eksisterende interventioner og projekter og deres effekt, og,
  - 3) undervise og uddanne andre aktører i brugen af kunst- og kulturaktiviteter som led i behandlingsindsatser, rehabiliterende indsatser eller øvrigt samarbejde mellem kunst og kultursektoren og mennesker med psykisk sårbarhed.
- Et øvrigt vigtigt mål med udmøntningen er at sikre, at centerets aktiviteter og indsatser i betydelig grad er drevet af medarbejdere, der selv har levede erfaringer med psykisk sygdom eller psykiatriske vanskeligheder

# Skrivegrupperne

- Et forfatterledet progressivt forløb på 15 gange á 3 timer, hvor der undervises i skønlitterær skrift. Ca 8 deltagere samt en sundhedsfaglig co-terapeut (fx mig).
- Skrivegruppen er som "participatory arts" en hybrid mellem en civil kunstscole og et behandlingstilbud, hvilket har god effekt på CHIME-faktorer (Stickley, Wright, & Slade, 2018).
- Ikke psykoterapi og ikke autobiografisk behandling af materiale, men kunstnerisk aktivitet og udvikling af kompetencer omkring det skønlitterære og poetiske arbejde.

# Hvorfor er det ikke kunstterapi?

At genskrive sin livshistorie kan være en afgørende del af en recovery-proces (Roe & Davidson, 2005), men;

- det kan også være pres at skulle skabe og fastholde én livshistorie.

Den kreative skrifts terapeutiske muligheder – hvor leg med og undersøgelse af sproget i sig selv er målet – er underudviklede, men noget tyder på, at der er potentiale (King et al., 2013, Farmasi, Kiss, & Szendi, 2018)

# Leg og organisering

En overordnet hypotese for projektet er, at udvikling af reflektiv kompetence i arbejdet med litteratur kan indvirke positivt på bevidstheden med eller uden psykisk sårbarhed.

Hvad er reflektiv kompetence? En evne til at bemærke det, der sker i en selv, med nysgerrighed og åbenhed.

Lysaker: "The self is inherently 'dialogical', or the product of ongoing conversations both within the individual and between the individual and others" (2003, p. 209).

Lysakers tese: at der kan være både for meget og for lidt organisering af den indre dialog.

# Leg

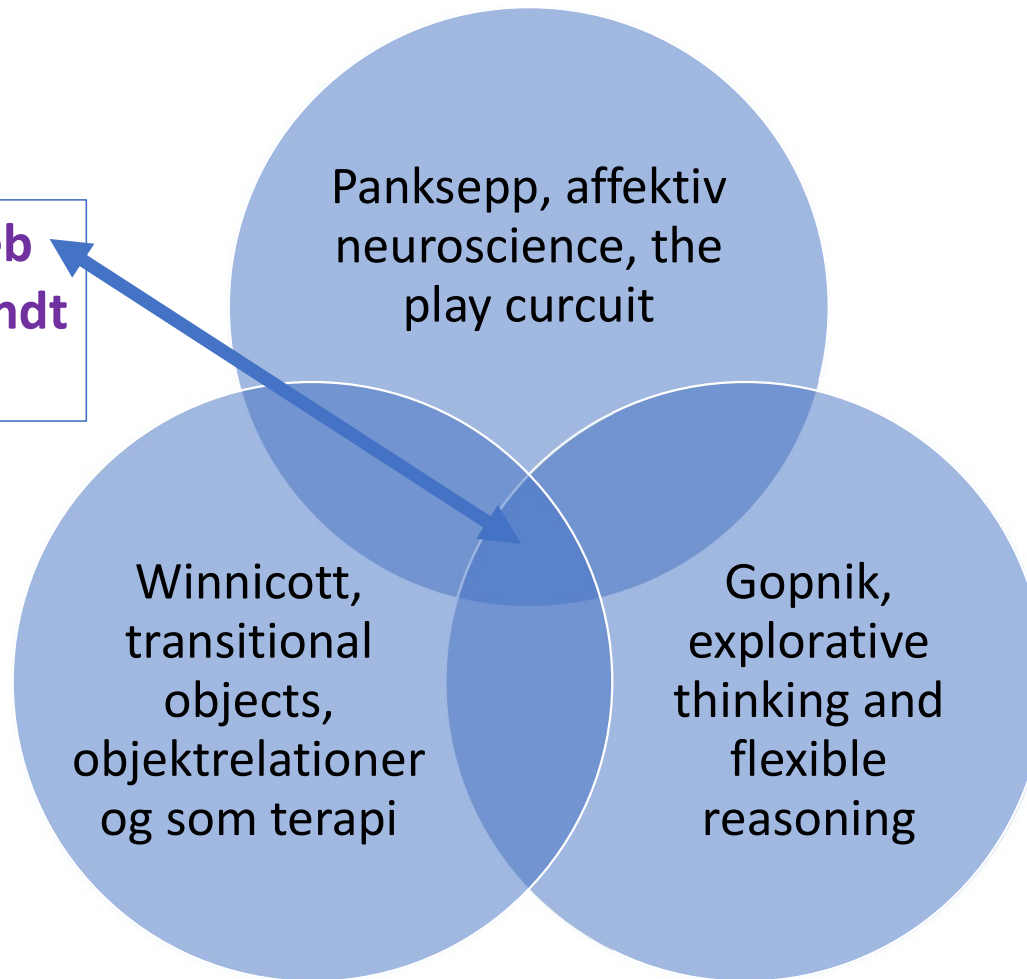
Legens potentiale er både at opbløde det rigide og organisere det kakofoniske *netop* fordi der intet krav er om konsistens, kontinuitet, sandhed og (selv)beherskelse.

Den eksistentielle grundtanke her er, at arbejdet med at være et selv er kontinuerligt og ikke har selvoverensstemmelse som mål.

Mennesket er, ifølge Arne Grøn, stillet med sig selv som en opgave, som ikke blot er uafsluttet, men uafsluttelig, fordi vi "eksisterer som 'underligt sammensat', [som] et mærkeligt 'mellemvæsen', sammensat af noget uensartet" (Grøn 1993: 47).

# Hvad er leg?

**Vores legebegreb  
Indeholder (blandt  
andet...):**



# Hvad er leg?

- Leg er godt for mange ting: vi lærer bedre, blodtrykket sænkes, konflikter løses bedre på arbejdspladserne, vi kan øve mentalisering, og der findes legeterapi især for børn, hvis liv har budt på akutte eller kroniske stressorer.
- Men disse effekter er ikke *bevæggrunden* for at lege. Vi leger, fordi det er sjovt.
- Vi leger ikke med henblik på noget. Legen er sit eget formål. Legen er på en måde *overflødig*. Den er en udgift i hverdagens regnskab men også en investering, hvis udbytte først kommer senere og ikke er væsentlig for legens væsen.



# Hvorfor leger vi?

Leg som seriøst forskningsemne er forholdsvis nyt. Det blev tidligere ofte set som enten en måde at hvile ud eller en måde at forbruge ekstra energi – som en form for hydraulisk ventil (Sanderson 2010).

Leg kan se paradoksalt ud – hvad gør det godt for, siden det har så stor en rolle set fra et evolutionspsykologisk perspektiv?

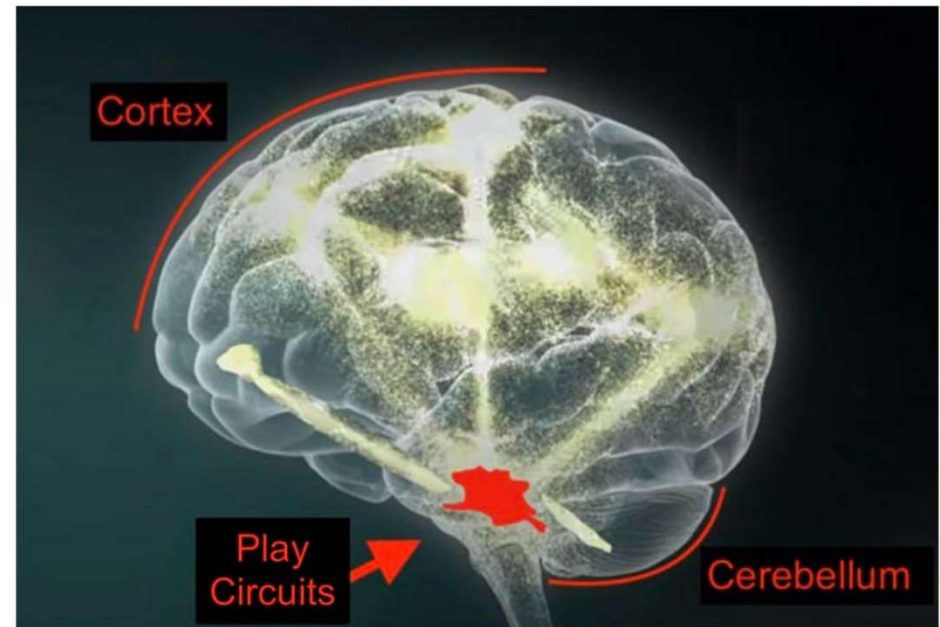
I dag ser vi, at legen har en række effekter også ifht kognitiv udvikling og funktion, som er relevante for folk i psykiatrisk behandling.

# Jaak Panksepp

## Play Circuit:

Føles som joy og er beslægtet med SEEKING, som er Panksepps begreb for den entusiasme og nysgerrighed, som får pattedyr til at engagere sig i verden (explore for ressourcer).

SEEKING kan overkomme betænkeligheder og skabe tro på at verden vil én det godt.



When the brain's play circuits are activated, they send signals from the midbrain to the cortex (the top of the brain) and the cerebellum (the bottom of the back of the brain). With repetition, these signals create neural pathways, "wiring" the brain.

<https://www.nifplay.org/what-is-play/biological-drive-to-play/>

- Hos Panksepp er legen knyttet til fysisk selvregulering, social bonding og udforskning af gruppens normer og af egne og andres grænser.
- Gopnik udvikler et legebegreb, der i højere grad, ligesom SEEKING hos Panksepp, har en mere overordnet funktion ifht at udvikle og vedligeholde kognitiv funktion eller, sagt anderledes, at kalibrere vores mentale engagement med omverdenen.
- Fællestrækket for Gopniks og Panksepps leg er EXPLORATION og det trade-off, de repræsenterer.

# Explorative thinking – the trade-off

“Seed: You describe children as being “useless on purpose.” What do you mean by that?

AG: It’s related to one of the basic things that came out of our research: Why do children exist at all? It doesn’t make tremendous evolutionary sense to have these creatures that can’t even keep themselves alive and require an enormous investment of time on the part of adults. ... So one of the ideas in the book is that children are like the R&D department of the human species. They’re the ones who are always learning about the world. But if you’re always learning, imagining, and finding out, you need a kind of freedom that you don’t have if you’re actually making things happen in the world.”  
(Gopnik, 2009)

- Explorative vs. Exploitative

Vi ved, at førskolebørn er bedre til at finde nye og uventede løsninger end voksne og vil fortsætte med at lede længere, også når de har fundet én virksom løsning (Gopnik and Sobel 2000).

Early life adversity modner exploitative thinking tidligere på bekostning af explorative thinking. Børn bliver bedre til at bruge tidligere erfaringer til at vurdere den mest effektive løsning med lavest risiko og ressourceforbrug. Er det ikke en fordel?

Omkostningerne ved tidligere modning af exploitative thinking (hvilket umiddelbart giver mere selvhjulpne børn mere effektiv nedregulering af egne affekter) er en reduktion i fleksibilitet senere i livet.

Børn, som presses forbi den explorative tænknings periode, finder hurtigere lokalt effektive levereregler, men vil have sværere ved at skabe mere generelle forskrifter om verden, som kan anvendes i nye kontekster (Pellis et al. 2010, Sanderson 2010, Gopnik et al., 2017).

Exploitative thinking opererer efter de mest sandsynlige hypoteser, mens explorative thinking afsøger de mere usandsynlige hypoteser. Vi er, kunne man fristes til at foreslå, neuroaffektivt kodet til at kunne lide at lege med grænsen for det meningsfulde / sandsynlige (e.g. Clark 2016).

# Hvordan ser leg ud i en skrivegruppe?

Legen og den eksplorative tænkning har det til fælles, at de behøver tryghed, at de benytter sig af forestillingsevnen (kontrafaktiske forhold) og at de er drevet af et glædesfyldt engagement, der ikke har blik for et eventuelt udbytte.

Når gruppen er etableret, begynder deltagerne at lege, både med egne tekster, med tekstforlæg og med hinandens tekster.

Legens præmis er, at litterære tekster (egne og andres) hverken er sande eller falske, og de kan fint have flere modstridende betydninger samtidig.

Eksempel: vores fælles by

# Referencer

- Ardal, G. (Ed.). (2019). At ville vide af sig selv: Selvet som problem og opgave. In *Selvforståelse og selvfremmedgørelse*. Eksistensen akademisk.
- Bundesen, B. (2021). The affective resonance processes in creative writing groups – Retroaffective restructuring of the self in creative writing for people suffering from schizophrenia-spectrum disorder. *Journal of InterCultural Philosophy*.
- Bundesen, B., Aymo-Boot, M., Djørup, A., Fritzsche, L., Gejl, T., Levin, K., Llambías, P., Printzlau, G. A., Serup, M. G., & Rosenbaum, B. (2020). REWRITIMIZE: Participatory Creative Writing Groups Led by Authors in Collaboration with Mental Health Care Professionals for People Experiencing Severe Mental Illness. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*, 2, 140–147.
- Bundesen, B., & Rosenbaum, B. (2021a). *REWRITIMIZE – Krop, Kunst, og terapi* (S. Køppe, H. Winther, & Toft, Eds.). Krop, Kunst og Terapi. Munksgaard/Reitzel. Kbh.
- Bundesen, B., & Rosenbaum, B. (2021b). *REWRITIMIZE: Kreative skrivegrupper som del af den psykiatriske behandling* (L. Gammelgaard & M. Raakilde, Eds.). Aarhus Universitetsforlag.
- Bundesen, B., & Rosenbaum, B. (2021c). Skrivegrupper som en ny gruppebaseret hybrid mellem en kunstworkshop og en gruppeterapeutisk intervention for mennesker med psykisk lidelse. *Psyke og Logos*, 41.
- Bundesen, B., & Rosenbaum, B. (2021d). Skrivegrupper som en ny gruppebaseret hybrid mellem en kunstworkshop og en gruppeterapeutisk intervention for mennesker med psykisk lidelse. *Psyke og Logos*, 41.
- Bundesen, B., & Rosenbaum, B. (2021e). Skrivegrupper som resonansrum. Pædagogiske og gruppeterapeutiske pointer fra et pilotprojekt i psykiatrien ledet af skønlitterære forfattere. *Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift*.
- Bundesen, B., Vilstrup Tomsen, D., Rosenbaum, B., & Kristensen, K. (2019). Deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter har positiv effekt på somatiske sygdomme. *Tidsskrift for Dansk Sundhedsvæsen*, 95(7).
- Clark, A. (2016). *Surfing uncertainty: Prediction, action, and the embodied mind*. Oxford University Press.
- Cornelli Sanderson, R. (2010). Towards a New Measure of Playfulness: The Capacity to Fully and Freely Engage in Play. *Dissertations*. [https://ecommons.luc.edu/luc\\_diss/232](https://ecommons.luc.edu/luc_diss/232)
- Farmasi, A. (2018). The Narrative Facilitation of Recovery. In *The Application of Narrative Theories in a Group Therapy for Patients with Schizophrenia*.
- Gopnik, A. (2009, May). *To Be a Baby* [Seed Magazine]. <https://warpweftandway.com/2009/05/>
- Gopnik, A. (2020). Childhood as a solution to explore–exploit tensions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 375(1803). <https://doi.org/10.1098/rstb.2019.0502>



# Referencer

- Gopnik, A., O'Grady, S., Lucas, C. G., Griffiths, T. L., Wente, A., Bridgers, S., Aboody, R., Fung, H., & Dahl, R. E. (2017). Changes in cognitive flexibility and hypothesis search across human life history from childhood to adolescence to adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(30), 7892–7899. <https://doi.org/10.1073/pnas.1700811114>
- Gopnik, A., & Sobel, D. M. (2000). Detecting Blickets: How Young Children Use Information about Novel Causal Powers in Categorization and Induction. *Child Development*, 71(5), 1205–1222. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00224>
- Grøn, A. (1993). Angstens tvetydighed. Begrebet angst i Kierkegaards filosofi. *Psyke & Logos*, 14(1), 46–62.
- Grøn, A. (2002). Subjektivitet og selvforhold. *Psyke & Logos*, 1, 186–199.
- Grøn, A. (2004). Self and Identity. In D. Zahavi, T. Grünbaum, & J. Parnas (Eds.), *The Structure and Development of Self-Consciousness* (pp. 123–156). John Benjamins Publishing Company.
- Grøn, A. (2007). Subjectivity and Transcendence: Problems and Perspectives. In A. Grøn, S. Overgaard, & I. Damgaard (Eds.), *Subjectivity and Transcendence*. Mohr Siebeck.
- King, R. (2013). Creative Writing in Recovery from Severe Mental Illness. *International Journal of Mental Health Nursing*, 22(5), 444–452.
- Korsgaard, C. M. (2009). *Self-constitution: Agency, identity, and integrity*. Oxford University Press.
- Leamy, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and.
- Lysaker, P. H., Davis, L. W., Eckert, G. J., Strasburger, A. M., Hunter, N. L., & Buck, K. D. (2005). Changes in narrative structure and content in schizophrenia in long term individual psychotherapy: A single case study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(5), 406–416. <https://doi.org/10.1002/cpp.457>
- Lysaker, P. H., & Lysaker, J. T. (2002). Narrative Structure in Psychosis. *Schizophrenia and Disruptions in the Dialogical Self. Theory & Psychology*, 12(2), 207–220. <https://doi.org/10.1177/0959354302012002630>
- Panksepp, J. (1724). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press.
- Panksepp, J. (2003). The neural nature of the core SELF: Implications for understanding schizophrenia. In T. Kircher & A. David (Eds.), *The Self in Neuroscience and Psychiatry* (1st ed., pp. 197–214). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511543708.011>
- Pellis, S., Pellis, V., & Bell, H. (2010). The Function of Play in the Development of the Social Brain. *American Journal of Play*, 2(3), 278–296.
- Stanghellini, G., & Lysaker, P. H. (2007). The psychotherapy of schizophrenia through the lens of phenomenology: Intersubjectivity and the search for the recovery of first- and second-person awareness. *American Journal of Psychotherapy*, 61(2), 163–179.
- Stickley, T., Wright, N., & Slade, M. (2018). *The Art of Recovery: Outcomes from Participatory Arts Activities for People Using Mental Health Services*.