

G R A K
PLAY™



En primal bevægelsesfilosofi til udsatte unge

Hvorfor primal?

I GRÅK PLAY er det primale ikke primitivt, men i stedet det aspekt af os mennesker, der ikke har fortabt sig i det modernes liv problemer med bl.a. alkohol, overvægt, fysisk inaktivitet og kronisk stress.

For GRÅK er det primale i samspil med naturen - både menneskets egen, og naturen omkring mennesket. Men hvad vil det overhovedet sige?



Hvad er vores natur?

Når vi siger "menneskets natur", er det med afsæt i menneskets evolutionshistorie, der bl.a. er karakteriseret ved bevægelse, udforskning, problemløsning og samarbejde.

Spørgsmålet er derfor, om for mange af os i dag oplever et fundamentalt mismatch mellem de evolutionære vilkår, der har formet vores kroppe og sind, og så de omstændigheder, vi lever under? Stigningen i livsstilssygdomme, kunne tyde på, at der i hvert fald er noget på spil, som er værd at holde øje med.

Men lad os starte med spørgsmålet om bevægelse.



Evolution og bevægelse

Ifølge psykologiprofessor Barbara Tversky, er bevægelse og interaktion med vores omgivelser forudsætningen for tænkning.

Det bryder med ideen om, at sproget er kognitionens fundament. Vores tænkning bliver altså her en direkte konsekvens af vores handlinger, og vores måde at være til i verden på.

Vi har så at sige bevæget os frem til vores store hjerner...



BARBARA TVERSKY

Tænkningens love

Barbara Tversky påpeger naturligvis, at bevægelse og handling er fundamentet i vores tænkning, og ikke helheden. Sproget er ikke uden betydning. Men vi kan fortabe os i sprog og tænkning, og her kan vi have brug for at komme tilbage til handlingens niveau, når vi ikke længere kan tænke og tale os ud af det, der fylder.

Tversky har en række love angående handling og tænkning. Hendes niende lov siger, at vi organiserer verden på den måde, vi organiserer vores tænkning.

Men hvad nu, hvis vi også organiserer vores tænkning, på den måde vi organiserer verden? Altså, at vi starter med at gøre, og først derefter udvikler en forståelse af os selv, og af vores omgivelser? Kan bevægelse så at sige strukturere vores tanker? Er bevægelse ligefrem det, der organiserer vores tanker?



Sindet udfylder resten

Når vi bevæger os rundt, kan vi ikke orientere os om alting samtidig. Det efterlader blinde vinkler, og dertil er vores sind således indrettet, at det selv udfylder manglerne i det, vi kun opfanger via sanserne. Derfor må vi konstant udvide vores erfaringsgrundlag.

Tverskys fjerde lov siger desuden, at sindet - og dermed tankerne - kan overtrumpe sanserne. Er man vokset op med, at der er fare på færde, er det forventligt, at man udfylder de perceptuelle mangler med trusselssignaler. Er man derimod vokset op i trygge rammer, vil det omvendte sandsynligvis gøre sig gældende.

Så begge dele er altså på spil: vores tanker kan afgøre, hvordan og hvor meget, vi bevæger os. Og hvordan og hvor meget vi bevæger os, kan afgøre, hvad vi tænker, og hvordan vi tænker. Tverskys argument er, at det er i vores natur, at starte med bevægelse, orientering og eksperimentering.



JAAK PANKSEPP

Leg og udforskning: Jaak Panksepp

Ifølge hjerneforsker Jaak Panksek, er leg og udforskning af vores omgivelser "hardwired" i vores hjerner, og dermed en del af alle raske menneskers naturlige tilstand. Og så er det desuden noget, vi deler med mange andre arter. Panksepp opdagede hjernens "legesystem" i sin forskning med rotter.

Panksepp skelner mellem to forskellige slags leg:

Primær leg, som oftest er fysisk, som når børn og dyr laver vild tumleleg. Ældre dele af hjernen tilskynder denne form.

Sekundær leg, som er mere veludviklede spil, der omhandler strategi og social forståelse, og primært varetages af den senere udviklede hjerne.

Når vi i GRÅK PLAY taler om primal leg, er det altså en kombination heraf - den mere fri, primære leg, og rammesætningen og udviklingen af sociale spilleregler fra den sekundære leg.



Formålet med leg:

Panksepp påpeger, at de fleste dyr, der leger, som regel kun gør det i en bestemt udviklingsperiode af deres liv. Mennesker har samme tilbøjelighed, men kan, under de rette forudsætninger, fortsætte med at deltage i aktiviteter med elementer af leg resten af livet.

Panksepp beskriver legens formål således: "One function of play is to take you to the edge of your emotional knowledge, so you can learn what you can and cannot do to others."

Der er altså tale om, at legen skal danne ramme om muligheden for at lære social afstemning, og både egne og andres grænser. Og så handler leg også om at udvikle strategisk snilde.



Delkonklusion: Bevægelse og leg er essentielle

Vi har, med afsæt i bl.a. Tversky og Panksepp, forsøgt at nærme os nogle biologiske forudsætninger for menneskelig trivsel. Heri er, fornuværende, udeladt teorier, der kunne belyse emner som neurokemi og biologisk homøostase, selvom begge forgreninger ville underbygge en teori om de positive, fysiske og mentale effekter af bevægelse og leg.

Dermed fokuserer vi på ydre og observerbare aspekter af biologien, hvilket tilbyder den fordel, at de aspekter kan spejles problemfrit for den unge: det er trods alt nemmere at observere og komplimentere den unges forøgelse af eget bevægelsespotentialer og mestring af en konkret, fysisk opgave, end at foretage blodprøver og besværelige målinger, der er forbundet med ubehag.



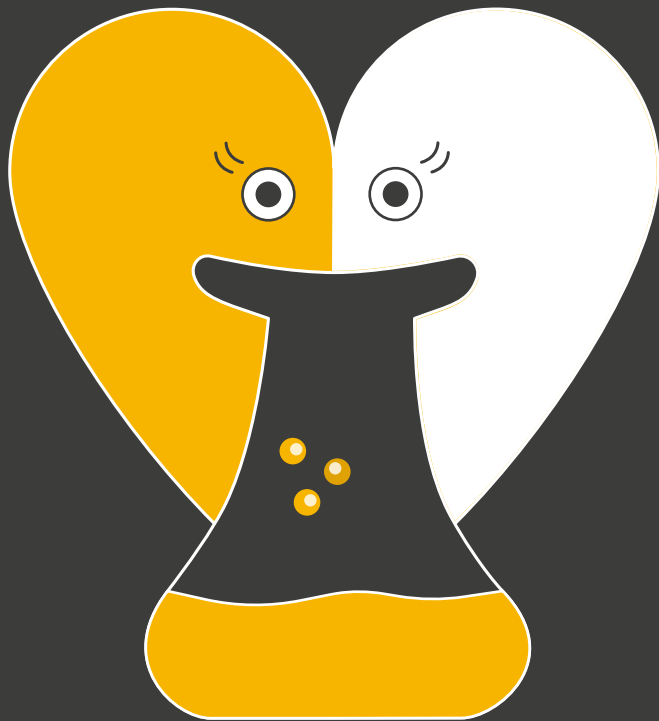
MICHAEL TOMASELLO

Samarbejde: Michael Tomasello

Psykologen Michael Tomasello skriver i sin bog "Why we cooperate", at samarbejde er instinktivt og indlejret i den menneskelige natur, lige så vel som genetisk egoisme er det. Faktisk er evnen til at kunne samarbejde rent adaptivt set en forudsætning for overlevelse, på trods af, at vores gener netop er egoistiske.

Menneskets udviklingsvilkår har været noget mere barske end de, vi i dag bliver født ind i, men vores genetik er i lang udstrækning den samme, som den var på savannen. Det byder os altså at samarbejde i både større og mindre grupper, for at sikre både vores egen og vores "klans" overlevelse.

I et GRÅK PLAY perspektiv betyder det, at unge opfordres til at samarbejde om både individuelle og fælles målsætninger, og altså forstå egne aspirationer i en kontekst, hvor det er alfa omega at kunne løfte hinanden.



Tillid som forudsætning for samarbejde:

Inden for mentalisering taler man om epistemisk tillid, der bedst kan oversættes til "social kommunikation, der opleves relevant". Så for at der kan være tillid til modparten, er der nødt til at være en oplevelse af, at den anden ved noget relevant om verdens indretning. Man må derfor, i en relation, hjælpe hinanden til at forstå, hvordan verden ser ud, for henholdsvis den ene, og for den anden.

Lykkes dét til en grad, hvor man opbygger en fælles "rettethed" i opmærksomheden, en grad af omsorg for hinanden, og evnen til at arbejde effektivt sammen om et mål, opbygger man det, der på engelsk hedder "rapport". På dansk har vi ikke noget godt ord, der dækker "rapport", men en metafor kunne være, at **"have god kemi"**.

I GRÅK PLAY handler det om, at vi tilbyder et rum, hvor tillid og samarbejde kan opbygges gennem løsning af fælles opgaver, både professionel til ung, og ung til ung. Opgaverne vedrører bevægelse for at skabe muligheden for at synkronisere samarbejdet så vidt muligt, og have en oplevelse af, at man arbejder lige betydningsfuldt om at opnå fælles mål.



RANDOLPH NESSE

Randolph Nesse: Nedtrykt sindsstemning og opnåelse af mål

Psykiateren Randolph Nesse har fremsat den teori, at nedtrykthed og isolation kan være evolutionært meningsfulde reaktioner på ikke at være i stand til at nå de mål, man går efter. Det gælder alt fra status/karriere, relationelle mål (venskab, kærlighed, familie) til økonomiske mål. Det er ganske enkelt for omkostningsfuldt (kaloriemæssigt) at forblive i en kamp, der ikke kan vindes. Derfor kan vores biologi diktere, at vi trækker os.

Men, som Randolph Nesse påpeger, selvom nedtrykthed og tilbagetrækning kan være evolutionært meningsfulde reaktioner, gør det dem ikke nyttige for det menneske, der er ramt heraf. Mennesker trives når der er en overensstemmelse mellem de mål, de sætter sig, og de kompetencer, de besidder.

Med afsæt i Nesse kunne vi spørge: "oplever det moderne, nedtrykte menneske et mismatch mellem miljø og målsætninger?" Eller frækkere: "er det, vi som individer stræber efter, i uoverensstemmelse med det, vores gener stræber efter?"



Kritisk refleksion:

Det giver sig selv, at man ikke på baggrund af ovenstående gennemgang kan konkludere, at mennesket har udviklet sig - og tilpasset sig - i én bestemt retning. Vores biologi er i konstant samspil med vores miljø, og individuel biologi og unikke omstændigheder ændrer selvfølgelig tilpasningskravene og reaktionerne herpå. Vi bør derfor stille os selv det kritiske spørgsmål, om et fravær af bevægelse, leg, tillid, og samarbejde i sig selv er problematisk? En appel til tingenes naturlighed er ikke de facto et argument for en tings iboende godhed, hvilket fx kan ses med en "naturlig" trang til fødevarer med højt kalorieindhold, hvilket er adaptivt meningsfuldt, men problematisk i et moderne, vestligt miljø, præget af overflod.

Udvalget af fokuspunkter udelukker også andre mulige iagttagelser, og efterlader dermed en hel række øvrige, mulige veje at belyse ovenstående problemstilling på.

Som med mennesket selv, må denne teori også udvikle- og tilpasse sig de krav, den bliver mødt af. Og kan argumentet om, at noget er gået tabt i henhold til vores adaptive vilkår ikke tilpasse sig, må den omskrives helt.



Opsamling: Filling in the gaps

Ifølge filosofen Alva Noë, er bevidsthed ikke noget vi bare har, men noget, som vi konstant gør - bevidstheden "sidder" ikke blot i hjernen. Vi kan, som tidligere nævnt, kun se, hvad vores øjne kan se, og resten udfylder bevidstheden, om det er der, eller ej. Vi har derfor - fordi verden er uendeligt kompleks - brug for, hvad andre kan se, samt tillid til, at det, de ser, også er noget, som vi selv kan bruge. Bevidsthed er, med andre ord, et samarbejde.

Psykologen Lisa Feldman Barret siger noget tilsvarende om vores følelser: de er såkaldte forventningsstrukturer, der hjælper os med at navigere i verden, og ikke blot en fast størrelse, der bor i os og venter på at blive aktiveret. Vi konstruerer aktivt vores følelser, som en måde at forudsige verdens indretning på. Det betyder, at konkrete erfaringer former vores følelsesmæssige reaktioner, og derfor også, at andre erfaringer kan skabe andre og måske mere hensigtsmæssige reaktioner.

Selvom der kan være gode grunde til vores følelser, gør det dem ikke nødvendigvis passende. Det kan vi omgøre i praksis!



Så hvorfor synes vi at det er vigtigt at forstå?

Følelser, bevægelse, handling, organisering, tillid, samarbejde og leg er, hvis vi kan acceptere ovenstående, altså helt fundamentale aspekter af den menneskelige natur, og dermed både vores fysiske og mentale helbred.

For at adressere den menneskelige tilstand, er vi altså nødt til at række ud over blot en samtalepraksis og erfare, når vores følelser ikke matcher situationen; når vores mål er et mismatch med vores omgivelser; at vi kan have tiltro til andres måde at navigere i verden på; og at vi kan samarbejde om at opnå det, der er vigtigt for os, på en måde, der er både sjov, kreativ og meningsfuld.

GRÅK PLAY - og dermed den primale legs eksistensberettigelse - er altså at tilbyde strukturen og rammen herfor, og lade de unge være medskabere af indholdet, gennem netop samarbejde og leg.



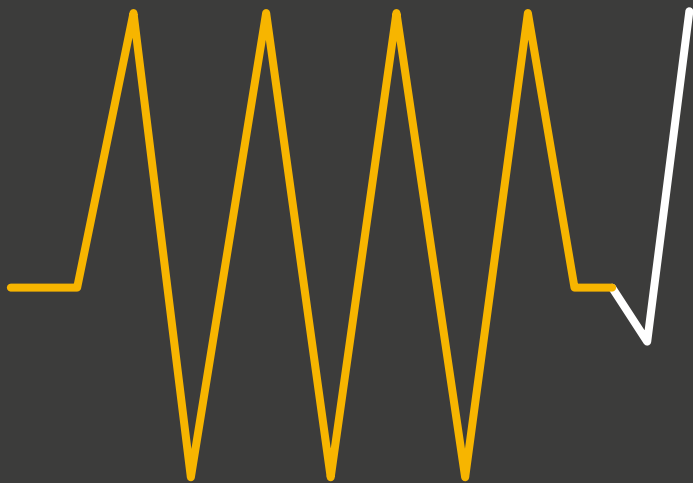
Så hvad skal GRÅK PLAY indeholde?

Først og fremmest muligheden for at organisere og udforske et rum, hermed ment at kunne flytte objekter, og at kunne "mestre" rummets objekter og eksperimentere med deres funktion og anvendelighed.

Dernæst et rum til aktiv konstruktion af - og genfortolkning af - følelser og fastgroede reaktionsmønstre, og samtidig et rum, hvori vi kan arbejde med sproget som noget, der peger på den virkelighed vi oplever, og hvor vi også her kan genfortolke det, vi ser, tænker, mærker og føler, baseret på nye oplevelser, og ikke blot tankeeksperimenter.

Slutteligt et rum til samarbejde omkring problemløsning og mere fleksibel tænkning, baseret på tillid til hinanden, og de observationer og måder at være i verden, vi hver især har at tilbyde. Dette skal realiseres via en legende tilgang, der giver muligheden for at arbejde med sociale spilleregler, og udvikling af den enkeltes mentaliseringsevne.

GRÅK PLAY sigter efter at have en kort indlæringskurve, med et højt output, for at sikre motivation, fastholdelse og læringslyst.



GRÅK PLAY som alternativ

Indledende kiggede vi på det primale som det, der ikke var ramt af moderne livsstilsproblemer, såsom overvægt og kronisk stress, og selvfølgelig heller ikke rygning og druk som en gennemsnitlig dansk teenager kan præstere det.

Det er dog ønskværdigt, at vi udsætter vores kroppe for kortvarig stress: det gør os både robuste og tilpasningsdygtige. Men langvarig stress er ved at blive en folkesygdom, hvor der er et stort mismatch mellem stressens funktion, og årsagerne hertil.

GRÅK PLAY som alternativ til de vestlige livsstilsproblemer, beror sig derfor på fysisk aktivitet med fokus på kortvarige stresspåvirkninger, der skal styrke udøverens krop og psyke. Og selvom motion i sig selv kan være sundt, ønsker vi at foreskrive den type legende motion, der matcher, hvad vi mener evolutionen har designet vores kroppe og sind til - altså GRÅK PLAY. Ingen fastlåste, maskinelle bevægelser, unødigt komplicerede løft eller svære gymnastiske tricks, men i stedet en hurtigt tillært legende tilgang til bevægelse.



Hvordan vil vi bevæge?

GRÅK PLAY matcher de arbejdskrav, vores kroppe gennem hundrede tusinder af år er "designet" til at varetage via evolutionen, som en moderne jæger-samler. Dvs at kunne flytte genstande fra A til B, kaste, kravle, hoppe, sprinte og samarbejde herom. Og så er efterfølgende ro og restitution helt i tråd med vores evolutionære historie.

GRÅK PLAY er altså baseret på, der stimulerer evnen til at

- Hoppe og forcere
- Kaste, trække og skubbe
- Flytte objekter i rummet ved egen styrke
- Samarbejde med andre
- Opnå små delmål hurtigt og effektivt
- Kortvarig intensitet og stress, for derigennem at arbejde med selvregulering og selvkontrol.



Metoden:

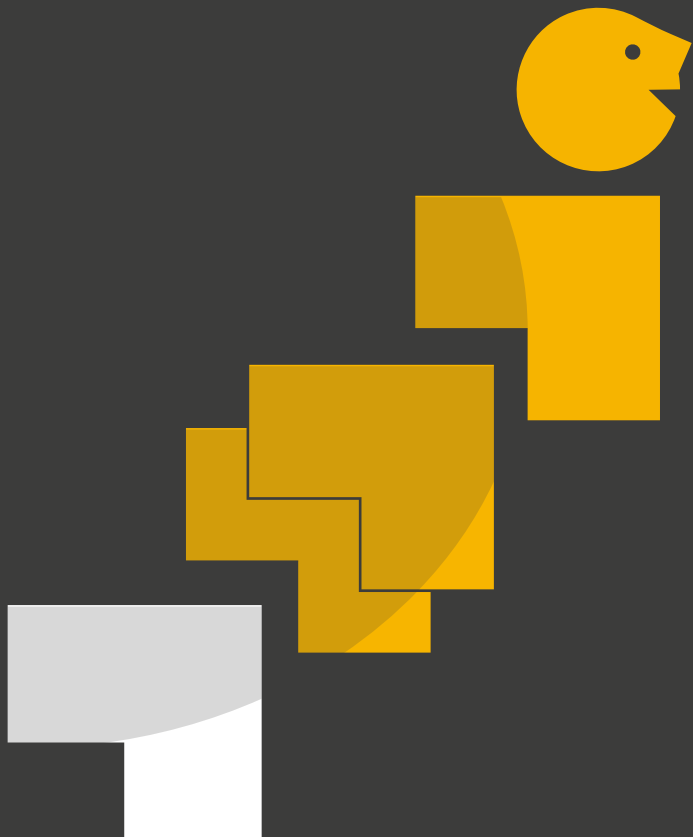
For at sikre så trygt et rum som muligt, er det oplagt, at underviseren indledende deltager sammen med en eller to unge, for netop at opbygge den relation, tillid, fælles forståelse, koordination og synkronicitet, der er forudsætningen for dannelsen af en stærk relation.

Rummet vil ikke være i brug af andre, for at passe mest muligt på de unge, der bl.a. vil bruge GRÅK PLAY som en social øvebane. Derfor er GRÅK PLAY som udgangspunkt ikke indrettet som en holdsport i klassisk forstand, men i stedet til afvikling i mindre grupper.

Underviseren skal besidde en god mentaliserings- og selvreguleringssevne, som de unge kan spejle sig i.

Underviseren skal være villig til at være i processen sammen med de unge. Det er altså ikke en forudsætning, at man som underviser er tidligere eller nuværende elitesportsudøver, men blot at underviseren har kendskab til relevant biomekanik, samt kendskab til de undervisningsmetoder, der hjælper de unge med at bevæge sig optimalt.

For at passe mest muligt på både underviseren og de unge, er der udvalgt en række bevægelser der udover at være antaget adaptive i et fysisk fitnessperspektiv, også er nemme at gå til.



Fremgangsmåde: en tretrinsmodel

Udfordringsfasen:

Enkeltstående udfordringer, der handler om at flytte en genstand fra A til B, at flytte sig selv, at flytte andre, eller tilbagelægge en kort distance på tid. Kendskabet til sig selv vil være i fokus, med relativt få krav, og ingen unødigt pres på de unge.

Opgavefasen:

Sammenlægning af to eller flere udfordringer, for at skabe fornemmelsen af rummets anvendelighed og objekternes alsidighed. Samarbejde, leg og opbygningen af tillid ung til ung vil være i fokus. De unge udfordres på deres samarbejdsevner. Der arbejdes med kortvarige stressbelastninger/sund stress.

Intensitetsfasen:

De unge udfordres i højere grad på deres fysiske og mentale formåen under pres, med opgaver, der kombinerer forskellige elementer, hvor samarbejde under intensitet, overblik, tillid og kommunikation bliver centrale elementer. Der trænes desuden en højere grad af selv- og andenregulering end før, samt mentalisering.

Litteraturliste



S. 3:

<https://www.sst.dk/da/viden/alkohol/fakta-om-alkohol/unges-alkoholforbrug>

<https://www.sst.dk/da/Nyheder/2019/Nye-anbefalinger-skal-styrke-tilbud-til-boern-og-voksne-med-svaer-overvaegt>

<https://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet/Boern-mellem-5-og-17-aar>

<http://www.vidensraad.dk/Videntema/born-og-unges-mentale-helbred>

S. 4:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4988588/>

Barbara Tversky - Mind in Motion

Jaak Panksepp - The Archeology of Mind

Robert Wright - The Moral Animal

S. 5+67:

Barbara Tversky - Mind in Motion

S. 8+9:

Jaak Panksepp - The Archeology of Mind

S. 11:

<https://www.themontrealreview.com/2009/Why-we-cooperate-Michael-Tomasello.php>

Richard Dawkins - The Selfish Gene

S. 12:

https://www.researchgate.net/publication/247504139_The_Nature_of_Rapport_and_Its_Nonverbal_Correlates
Fonagy et. al.: The Handbook of Mentalization

S. 13:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201004/parenting-raise-human-being-not-human-doing>
Randolph Nesse - Good Reasons for Bad Feelings

S. 14:

<https://explorable.com/falsifiability>

S. 15:

Alva Noe - Out of Our Heads

Lisa Feldman Barrett - How Emotions Are Made

S. 18:

<https://www.mortenelsee.com/blog/detfedmefremmendesamfund>