

Att spela trumma för sitt ofödda barn

Maria Bovin de Labbé

Denna text handlar om de ofödda barnen och vilken betydelse den blivande moderns *trumning* för barnet i magen kan ha för barnets hälsa. Flera studier har genom åren undersökt barnets upplevelse av ljud och sång när hon fortfarande är i magen (Nöcker-Ribaupierre 2004, Bannan & Woodward 2009), något som bland annat visat att sång kan ha en lugnande effekt på barnet men även vara av neurobiologisk betydelse (Polverini-Rey 1992). Få studier däremot handlar om den blivande moderns egna instrumentala musicering för sitt ofödda barn och verkningarna av denna. Trumning är något de flesta provat på i ett eller annat sammanhang men att trumma för sitt ofödda barn är något få upplevt. Trumman har en lång tradition som terapeutiskt medium och betydelsefull kraft inom den kultur de kommer ifrån och allt fler forskare använder idag trumman i möte med människor i alla åldrar för att förbättra och främja psykisk och fysisk hälsa (Friedman 2000).

Inledningsvis i texten riktas uppmärksamheten på begreppet hälsa och några tankar om hur man möjligen måste närma sig hälsobegreppet när man talar om de ofödda barnen. Därefter följer ett avsnitt som handlar om barnets liv i livmodern, barnets första värld. Vidare presenterar jag trumning, lite om trummans historia, bruk i musikterapi och mitt eget bruk av trumman för att i följande avsnitt beskriva tre kvinnors upplevelser av trumning under graviditet (Bovin de Labbé 2010). Anledningen till detta är att kvinnornas uttalanden ofta inkluderar det ofödda barnet och därför kan, som jag ser det, medverka till att svara på frågan om mors trumning har betydelse för barnets hälsa. I diskussionen samlas trådarna från teori och empirisk erfarenhet ihop. Texten avslutas med att jag föreslår ett hälsobegrepp för de ofödda barnen samt en kort sammanfattning.

För mig, som slagverkare och musikterapeut, är det naturligt att fokusera på just trummorna i musikterapi. Under masterstudiet i musikterapi på Norges musikkhøgskole arbetade jag bland annat med trummor i möte med gravida kvinnor. Arbetet mynnade ut i masteruppsatsen *Slagen från ditt hjärta är rytmen av din själ. En kvalitativ studie i musikterapeutisk trumpraktik i möte med gravida kvinnor* (Bovin de Labbé 2010) där ett av resultaten var att den blivande modern upplevde att "barnet blev en person" under trumningen. Mor upplevde en kontakt med det ofödda barnet som bade väg för att även ta kontakt med barnet i vardagen utanför musikterapirummet,

genom till exempel samtal och sång. I etterhand kan man fråga sig: Vad betydde trumningen för barnets hälsa? Genom att knyta resultat från masteroppsatsen med prenatal forskning, egne erfaringer från graviditet och fødsel av fyra barn samt bruk av trumman i musikkterapi försöker jag nærma meg ett svar på den frågan. Det handlar följaktligen om ett teoretisk resonemang i møte med empirisk erfaring. Under frågan ligger även en undran om det är möjligt att komme nærmere de ofødde barnen genom att fokusere på mindre materielle aspekter under graviditeten, alltså aspekter utöver det at organen fungerer som de ska (Schei 2009) och at barnet växer i normal takt.

Genom teksten henvisas konsekvent til barnet som *henne* og til *mor* som omsorgsperson. Då teksten handlar om det ofødde barnet blir det, som jag ser det, riktig at henvisa til mor. Dette utelukker ikke faderens eller andre omsorgspersoners betydelse, også under graviditet.

Det ofødde barnets hälsa

I detta avsnitt presenteras ulike infallsvinkler til det ofødde barnets hälsa som jag mener är betydelsefulle. Det är ulike syn på vad *hälsa* innebær. Hälsa är ikke lätt at mäta. Hur mäter man til eksempel det ofødde barnets hälsa utan at bli rent materielle, eller annorlunde uttryckt koncentrerende enbart på de fysiske aspekterne av hälsa, at organen fungerer som de ska? Hälsa är varken ett statistisk tilstand eller en systematisk prosess. Hälsan förändras kontinuerlig og utan tidsperspektiv, man kan helt enkelt aldrig säkert veta nær man blir av med hälsan og för hur länge.

Filosofiprofessoren og författeren Stan Van Hoof (i Schei 2009) urskiljer fyra dimensjoner i subjektiviteten og på så sätt även i hälsan: Den materielle hälsan (som redan næmnes oven), den pragmatiska, den konative og den integrative. Den pragmatiska dimensjonen av hälsa handlar om det mentale livet, om at oppfylle våre sociale roller og känna at vi oppnær våre mål. Genom beskrivningen kan man forstå at denne dimensjonen uteblir nær vi pratar om det ofødde barnets hälsa då hon ikke har de mentale mulighetene för at uttrykke sin subjektivitet genom t.ex. planlegging og handling. Den konative dimensjonen av hälsa, den relationelle, blir som jag ser det i allra högste grad aktuell i förhållende til det ofødde barnet. Även om man ikke kan veta om barnet har någon slags känsla av livet än, är hon i ett intimt og kontinuerlig samspill med sin omgivning (Verny & Kelly 1981/1982), för var dag som går möter

hon världen allt mer som ett kroppsligt subjekt med begär för omsorg och kärlek. Ruud betonar just begär och omsorg i denna dimension av subjektivitet då han skriver (Ruud 2011:20):

Gjennom begjæret har vår subjektivitet behov for å nå ut og ta i besittelse, tilføre næring og tilfredsstillelse. Omsorg handler om å nå utover subjektiviteten og mot verden og andre mennesker. Det er denne konative form for subjektivitet som åpner for opplevelser av lyst (pleasure) og glede (enjoyment).

Även om barnet inte själv är uppmärksam på sina behov är de inte mindre viktiga. Man kan tänka, som Ruud också skriver (ibid.), att denna form för subjektivitet ligger mellan det kroppsliga och det mentala.

Då barnet endast kan ses i ett förhållande, förhållandet till mor i vilkens kropp barnet växer och utvecklas, blir det svårt att tala om mer filosofiska närmanden till begreppet hälsa. Den sista av van Hoofts dimensioner, den integrativa, betonar människans behov av att förstå och knyta livets händelser och upplevelser till sin egen förståelse av sig själv (Schei 2009), alltså med sig själv som den medvetna, centrala aktören i sitt liv. Det ofödda barnet har inte utvecklat de mentala redskap som behövs för att kunna reflektera över sig själv i förhållande till andra, vilket gör att även denna dimension inte direkt angår de ofödda barnen. När det är sagt ska man inte glömma att det ofödda barnet har känslor och även ett gryende medvetande (Verny & Kelly 1981/1982).

Man kan tänka att hälsan hos barnet i magen är mer ömtålig än för oss ”färdig-utvecklade”, då både den fysiska och mentala utvecklingen går så fort i denna fas. En annan aspekt är att barnet själv inte kan göra något för sin hälsa, hon är totalt beroende av sin mor. Mor får emellertid hjälp till att sörja för sin och barnets fysiska hälsa på mödravårdscentralen. Vid regelbundna kontroller tas olika prover för att kontrollera att mor och barn mår bra. Blodtryck, blodvärden och livmoderns tillväxt kontrolleras och barnmorskan lyssnar på barnets hjärtljud. Dessutom erbjuds många gravida och deras partner graviditetskurs (svangerskapskurs) och föräldragrupper. Många blivande mödrar söker sig även till privata erbjudanden såsom yoga och *Pilates*¹ för gravida.

Schei skriver (2009:7) att hälsa handlar om ”hva som er av det gode for mennesket”. Man vet idag att det ofödda barnet mår bra av hälsosam kost, en nikotin-, alkohol- och drogfri miljö och inga skadliga mediciner. Nyare forskning visar även att mors mentala och känslomässiga tillstånd spelar roll för barnets hälsa och även för dess emotionella sinnelag (Monk et al. 2003, Kowalcek & Gembruch 2008). Uppfattningen

1 *Pilates* är en träningsmetod utvecklad av Joseph Pilates på 1900-talet som fokuserar på att styrka kärnmuskulaturen.

att hälsa är lika med livskvalitet i betydelsen ett gott känsloliv, förmåga att bemästra livet, goda sociala kontakter og relationer till andra samt opplevelsen av mening og livssammenhang i tillvaron (Ruud 2010) understryker att man måste tänka lite annorlunda när man pratar om hälsa i det ofödda barnets kontekst.

Ett viktig begrepp som speler stor roll for vår grunnleggende hälsa är intersubjektivitet, förmågan att dela inre mentale tilstand, stämningar, eller som Mead (i Ruud 2011) formulerer det: "taking the role of the other". Trevarthen (1999/2000) mener att den *primära* intersubjektiviteten, den ordlösa, musikaliska, oppstår i og med födseln. Det är en intersubjektivitet som handler utan sjelvedvetenhet eller intentionalitet, riktning. Man kan även se intersubjektivitet som en "prestation" som är i ständig utveckling hos spädbarnet samtidigt som den är ett tecken på hälsa. Barnet har ett inneboende *driv* som vill relatera, gå vidare og se mer. Snart når hon den sekundära intersubjektiviteten då hon vänder sig mot något som hon kan se på tillsammans med sin mor: En blomma, solen, pappa. När man taler om de ofödda barnen blir det naturligt att tala om den primära intersubjektiviteten men då måste man se på den som något som barnet föds med till skillnad från att det är något som oppstår i og med födseln. Spädbarnsforskningen har påvisat att vi är relationsorienterede från allra första början (ibid., Stern 1985/2000). Vi søker oss till andra. Även om man inte kan se det med blotta ögat kan man ana att sökandet efter hälsosamma relationer oppstår redan i magen.

Å ena sidan kan hälsa ses på med en objektiv syn som något som kan undersøkas empirisk, genom insamling av data eller erfaring. Å andra sidan kan man se på begreppet hälsa med en subjektiv syn, som något som kan tolkas (ibid.). I denna artikel, där jag försöker säga något om det *ofödda* barnets hälsa måste hälsa ses som något som tolkas. Møjligen kan man gjennom mors førnimmelse og relation till sitt ofödda barn säga något om dess hälsa.

Hälsa är något som kan påverkas positivt med musikk. Dette är något som blandt annet bekræftet av artikelførfattare i Senter for musikk og helse skriftserier om: *Perspektiver på musikk og helse* (Trondalen & Ruud 2008); *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge* (Ruud 2010); *Musikk, helse, multifunksjonshemming* (Stensæth, Torø Eggen & Strand Frisk 2010) og *Musikk, helse, identitet* (Stensæth & Bonde 2011). Musikk har förmågan att engagera og påverka mennesker i alle aldrar og livssituationer fysisk og psykisk. Trunnings påverkan av menneskers hälsa är något som først på senere tid blivit fokus for vetenskaplige studier. Dessa har främst utförts i USA vid till exempel Remo's² forskningscenter HealthRHYTHMS. Trunning har visat sig ha hälsoeffekter såsom förbättrat immunsystem (Bittman et

2 *REMO* är en av världens största tillverkare av trumskinn (www.remo.com).

al. 2001), förbättring i sinnesstämning och reducering av “burn-out”, utmattningssyndrom (Bittman et al. 2003), samt reducering av stress (Bittman et al. 2005) för att nämna några. Mer om trummans historia och användning i avsnittet trumning senare i texten. Nu riktas fokus mot det ofödda barnets liv i magen, dess utveckling och tidiga förhållande till rytm.

Det rytmiska livet i magen

Dr Thomas Verny, en av världens ledande auktoriteter inom prenatal forskning, skrev i sin banbrytande bok *The Secret Life of the Unborn Child* (Verny & Kelly 1981/1982) att hur barnet upplever livmodern, som vänlig eller fientlig, har betydelse för barnets skapande av personlighet och karaktärsanlag. Livmodern är barnets första värld. Om miljön där är varm och kärleksfull är det sannolikt att barnet “förväntar sig” att världen utanför är densamma. Den positiva förväntningen till världen främjar barnets benägenhet för tillit, öppenhet, extroversion och självförtroende. Ett barn som å andra sidan upplever livet i livmodern som fientligt kan få svårt att relatera till andra människor och hävda sig själv. Hon kan komma att uppleva livet som svårare än det barn som haft en god upplevelse i livmodern (ibid.).

Redan vid fyra veckors ålder, som litet foster i vår mors mage, börjar vårt eget hjärta slå. Det första ljud som vibrerar vår nyutvecklade hörselapparat är dock ljudet från vår mors puls då den rör sig genom vener och artärer (Redmond 1997). Ungefär 20 veckor senare börjar hörselnerven plocka upp vibrationer från miljön runt oss, rörelser börjar att synkroniseras till fysiska ljud, till rytmer av röster och vibrationer av tankar (Gerhardt & Abrams 2004). Vår mors känslor skapar komplexa kemiska samspel i hennes kropp, vilka sprider sig till livmodern. När vi föds kommer vi inte från ett ljudlöst, känslolöst vakuum men, som Redmond (1997:171) uttrycker det:

By the time we are born, we are already imprinted with the rhythms of the language, emotions, feelings and interactions around us. These rhythms will always seem the most familiar to us no matter how beneficial or detrimental they actually are.

Vi föds alltså med avtrycken från rytmerna som vi skapas till, det vil säga språkens, affekternas, känslornas och samspelets rytmer. Det är rytmer som alltid kommer att kännas förtroliga, hur välgörande eller skadliga de än är. Forskning visar att rytm är en kritisk faktor för mänsklig utveckling, något den kanadensiska musikterapeuten och forskaren Kay Roskam understryker med dessa ord (1992/1993:36):

What we know today is that a rhythmic stimulus is needed, even sought after in one way or another, by all living organisms, especially human beings; and that rhythmic stimulation actually seems to be a necessity for "normal" development and functioning.

Vi har således ett *behov* av rytm. Rytm påvirker hjærnvågornas funktion och spelar möjligen en viktig roll i normal fysisk, emotionell och intellektuell utveckling (Friedman 2000). Att rytmen från mors hjærtslag också skyddar babyen, då den symboliserar trygghet och återvändande pålitlighet är något olika forskare ständigt återkommer till (Katsch & Merle-Fishman 1998, Nöcker-Ribaupierre 2004, Redmond 1997). Nöcker-Ribaupierre uttrycker (2004:97) att:

The mother's heartbeat can be seen as the continuous acoustic experience and starting point for the relationship between rhythm and the human.

Hennes utsaga understryker hur det ofödda barnets relation till sin mor gryr till ljudet av hennes hjærtslag och i och med detta också lägger grunden för det djupa förhållandet till rytm. Dr. VERNY (1981/1982) menar att det ofödda barnets hjærna, som en symbolskapande enhet, gradvis fäster en metaforisk mening till hjærtslaget. VERNY betonar att hjærtslagets stadiga puls symboliserar lugn, säkerhet och kärlek till barnet, ett tillstånd där barnet frodas.

Rytm, som är det som delar in tiden i små element, har även en unik och grundläggande influens på våra perceptuella processer som är relaterade till kognition, uppmärksamhet, ihåggkommelse, språkförståelse, problemlösning och beslutsfattande. Det är möjligt att rytm underlättar vår hjærnas funktioner genom att tillhandahålla struktur och förutsägelse i tid (Thaut 2005/2008). På en mer fundamental nivå kan rytmen vara det kontinuum som ger fostret, och senare spädbarnet, den primära medvetenheten om ett pulserande liv och kan således ses som kärnan i utvecklingspsykologens Erik Eriksons begrepp *basic trust*, den grundläggande tron på våra omsorgspersoner som pålitliga (i Maiello 2004).

Skillnaden i beteende mellan ett nyfött barn och ett 32 veckors gammal barn i magen är liten. Forskning bekräftar att det ofödda barnet hickar redan nio veckor gammalt. 10 veckor gammal rör hon sina armar, andas amniotisk vätska, fostervatten, öppnar sina käkar och sträcker på sig. Kort därefter, innan första trimester (vecka 1-12) är över kan barnet gäspa, suga, svälja, känna och till och med lukta. Vid slutet av andra trimester (vecka 13-26) hör barnet och mot slutet av graviditeten kan hon se (Hopson 1998). Sigmund Freud skrev redan 1926 att det är större kontinuitet mellan livet i livmodern och den tidigaste spädbarnstiden än man skulle tro med tanke på den väldiga, omvälvande händelse som en födsel är. Hans ord bekräftades i Piontellis studie från 1992, *From foetus to Child - An Observational and Psychoanalytic Study*,

vilken undersökte barn från de tidigaste stadier i livmodern till de första levnadsåren. Studien visade att barnen hade sina distinkta olikheter och personligheter både före och efter födsel.

Barnets första värld, livmodern, är inte en isolerad värld. Det visar sig att mors kontakttagande med barnet innan födseln kan ha stor betydelse. Jörn Raffai, ungersk psykoanalytiker, undersökte i en stor studie 1200 gravida kvinnors och deras ofödda barns utbyte av metoden *Prenatal Bonding BA* (Schroth 2010). *Prenatal Bonding BA* är en metod som genom den gravides mentala intoning på det ofödda barnet har som mål att styrka mor och barns bindning redan före födsel. Raffai fann att mödrarnas regelbundna mentala intoning på sitt barn gjorde att förlossningsupplevelsen blev mindre traumatisk för barnet. Efter födseln grät barnen mindre än vanligt och deras huvuden var naturligt, runt formade. Barnen föddes nyfikna på världen, emotionellt stabila, socialt mogna, enkla att kommunicera med och upplevdes ha självmedvetenhet och självkänsla. Babyerna sov dessutom mindre på dagarna och längre och djupare på nätterna (ibid.). *Bonding*, eller *mother-infant attachment*, förklaras ofta som bandet föräldrar formar med sina spädbarn under graviditeten och fortgående i perioden efter födseln. Raffai's metod *Prenatal Bonding BA* skiljer sig från denna förståelse då man i denna även inkluderar *infant-mother attachment* (Gutbrod & Wolke 2004:35), spädbarnets och det ofödda barnets anknytning till mor.

Nu följer en presentation av *trumning*, dess ursprung och egenskaper att möta och hela människor. Avslutningsvis i avsnittet beskrivs min egen användning av trumman i musikterapi och tankarna bakom detta.

Trumning

Rhythm is the essence of life, from the heartbeat to the cycle of seasons to the symphony of sounds in nature. Its power goes beyond social and cultural boundaries to bind all living things on earth. The drum, in its universal expression, speaks to the soul of all people (Beverly Botsford i Green 2009:107).

Trumning har varit en del av människors liv sedan mänsklighetens start. Olika typer av handtrummor har använts i tusentals år i firande, ritualer och ceremonier (Friedman 2000). Trummans ursprung och rytmerna som spelas på den härstammar från urbefolkningarnas nära kontakt med naturen och dess rytmer. Trummans kraft anses samla jordens alla av levande varelser.

Carolyn Kenny skriver (2006:34) att: ”The drum remains as the vital carrier of the basic rhythmic messages”, ett uttalande som får extra djup i detta sammanhang. Trumman kommer med ett livsviktigt budskap. På senare tid har även forskningsvärlden fått upp ögonen för trumningens helande kvaliteter. Det har bland annat visat sig att handtrummor och dess rytmer bidragit till lindring och förbättring av sjukdomstillstånd där även medicinsk forskning haft få svar. Psykoterapeuten och ”drum facilitator” Robert L. Friedman återger i sin bok *The Healing Power of the Drum* (2000) historier från personer med olika sjukdomstillstånd, från musikerapeuter och ”drum facilitators”. Historierna framhäver handtrummans förmåga att påverka individer med många olika diagnoser såsom autism, Downs syndrom, Multipel Skleros, förlamning och cancer, för att nämna några. Friedman betonar (ibid.:4) trummans förmåga att ”relax the tense, energize the tired, and heal the emotionally wounded” och att skapa tillstånd av eufori, en stark känsla av lycka och välmående.

I musikterapi har trummorna inte traditionellt sett stått centrala men stora pionjärer inom fältet såsom Juliette Alvin, Clive Robbins och Paul Nordoff la märke till trummans möjligheter. Alvin var djupt medveten om trummans uråldriga historia, dess extrema möjligheter för rytmisk variation och varje trummas individualistiska ton (Alvin 1966). Nordoff och Robbins i sin tur betonade sin respekt för trumman med orden (1983:81): ”Never think of drumbeating as a form of noise”. I deras musikterapi-modell, *Creative Music Therapy* (Nordoff & Robbins 1977), var trumman viktig och uppskattad för sin speciella karaktär, tillgänglighet och många ljudmöjligheter i möte med de musikaliska barnen.

Mitt bruk av trumman är inspirerat av min bakgrund som ”trummis” och slagverkare, shamanens och urbefolkningarnas bruk av trumman, de medeltida prästinnornas bruk av trumman för ca 2-3000 år sedan (där pulsen var en symbol för pulsen i samfundet) samt musikterapi-fältet. I centrum för den musikterapeutiska praktiken, eller ”trumpraktiken”, är hjärtslagets puls. Man kan gå tillbaka till den enkla, mest grundläggande rytmen i oss och i naturen, och därifrån växa; fysiskt och psykiskt. I min musikterapi-praktik har det visat sig att fokus på pulsen ofta erbjuder klienter en nära kontakt med kroppen som både främjar självtillit och tillit till musiken. Pulsen, som påminner oss om våra egna livsgivande hjärtslag, visar att det inte behöver vara svårt att ta kontakt med sin inre, fysiska kropp och inte heller att musicera. Den kan vara en trygg utgångspunkt eftersom den alltid är där och utifrån pulsen skapas ny

musik i det terapeutiska ögonblicket. Man kan tänka sig att trummorna symboliserar den levande pulsen i oss själva.

Musikaliska improvisationer är hjärtat i trumpraktiken. Under improvisationerna smälter de individuella rytmerna samman till en gemensam puls (jfr entrainment³) som skapar trygghet och närhet i gruppen, gemenskap. Ruud definierar den musikaliska improvisationen som att: "create or arrange something here and now, to put something together as you go, from available resources" (1998:117). Bruscia menar att: "Improvisation is the process of continually creating my life anew" (2005:18). Stensæth (2002) skriver om den musikerterapeutiska improvisationen, den musikaliska arenan som skapas av musikerterapeut och klient (klienter) i samspel, som en "kjærløik". Alla dessa utsagor klingar samstämt med mina tankar om improvisation. Det är i improvisationen man kan uttrycka sig och söka gensvar hos andra, det är här man blir hörbar och synlig. Genom mötena som uppstår existerar vi i världen. Trondalen understryker den existentiella aspekten av musikerterapeutiska improvisationen när hon skriver (2005:127) att:

Musikterapeutisk improvisasjon dyppest sett dreier seg om et møte mellom mennesker – om å bli anerkjent på et eksistensielt plan – idet improvisasjonen fortolkes inn i en virkelighet.

Trumman kan också användas för att ta kontakt med nuet och den egna fysiska kroppen (Bovin de Labbé 2010). Trummans rytmer riktar fokuset inåt och skapar ett rum för insikt som kan hjälpa klienter att se sig själva med större klarhet och därmed skapa möjlighet för positiv förändring. I nuet som skapas är det ingen plats för vardagliga tankar, men plats för att se sig själv och känna sin egen kropp (ibid.). Daniel Stern betonar nuets betydelse när han uttrycker (2004:3):

Now is when we directly live our lives. Everything else is once or twice removed. The only time of raw subjective reality, of phenomenal experience, is the present moment.

Det är i *nuet* vi lever och det är bara i den närvarande stunden som vi upplever kärnan, den fenomenologiska upplevelsen av rå, subjektiv verklighet. Pulsen från trumman kan ses som ett ankare som håller oss kvar i detta nu.

Några av de som upplevt trummans förmåga att främja upplevelsen av *nuet* är de tre gravida kvinnor som deltog i masterprojektet *Slagen från ditt hjärta är rytmen av din själ* (Bovin de Labbé 2010). I nuet hade de starka upplevelser tillsammans med sina ofödda barn.

3 Entrainment är ett fysiskt fenomen som upptäcktes av den holländske vetenskapsmannen Christian Huygens 1665. Christine Stevens beskriver entrainment (i Friedman 2000:43) som "the tendency of people and objects to synchronize to a dominant rhythm".

De gravidas opplevelser

Når tre gravida kvinner møttes for å spela trummar i ett musikterapirom på Norges musikkhøgskole var det utan tidigare erfaring av trumning. Ingen av dem uttrykte någon spesiell forventan till trumningen men uttalade förhoppning om gemenskap och längtan efter en paus i vardagen. Alla tre var i mitten av sin graviditet. Två var gravida för första gången och en hade två barn sedan tidigare. Under perioden med musikterapi gick programmet från att skapa trygghet i rummet genom rytm, lära känna sina inre fysiska rytmer genom trumning, lära känna och bli trygg på instrumentet samt att meditera till trummornas rytm. Stämningen blev intim och öppen. Musiken och rytmerna skapade ett tryggt rum där opplevelser gärna delades mellan deltagarna men också mellan mor och det ofödda barnet.

De tre blivande mödrarna opplevde det att spela trummar under graviditeten som skapande av ett ”potentiellt rum” (Winnicott 1971/2003:74), där de *bara* kunde vara gravida. En arena uppstod som gav dem möjligheten att uttrycka de ofta outtalade tankar, känslor och rädslor som ackompanjerar ett kommande moderskap (Stern 1998). Detta utforskande rum eller ”field of play” (Kenny 2006:103) främjade djupare opplevelser. Kvinnornas utsagor efter musikterapi talar om ett rum där de kunde få vara med sina känslor, ett rum där de tonade in sig själva och babyen.

Anna (Bovin de Labbé 2010:52): Jeg har kommet i dialog med meg selv. Fått ut litt av alt jeg kjenner og tenker i forhold til graviditeten og det å få barn og min nye identitet. Alt det vanskelige, fine, alt føles ok å kjenne... Fikk ut alt jeg hadde på hjertet og etterpå kjentes det som om at jeg hade fått sagt det jeg ville si... kunne det gjennom trommene. Kjente at det var noen som lyttet.

Kvinnorna opplevde även att de fick närmare kontakt med sina ofödda barn genom trumningen. De kände en djupare kontakt med sig själva, sin egen kropp och sina känslor. Trumningen öppnade upp för att ”få tillbaka kroppen” och för möjligheten att kommunisera med barnet i vardagen. *Helene* uttryckte det så här (ibid.:51):

Gjennom trommespillingen har jeg kjent at jeg har hatt kontakt med hele meg – kroppen, følelsene, tankene. Mye bedre kontakt med hele meg nå, ikke bare fra halsen og opp. Kroppen og følelsene er med meg og i de også den lille babyen. Du hjalp meg til å få tilbake kroppen og mine følelser og gjennom det fikk jeg også bedre kontakt med babyen. Jeg oppdaget at hun er der og det har styrket båndene mellom oss. Jeg kommuniserer med henne, snakker med henne, synger...

Att få uttrycka sig och bli hörd genom trummorna var något som de tre gravida upplevde som upplyftande. Trummorna fungerade som ett hjälpmedel för självuttryck, kommunikation och reception. Kvinnorna upplevde att det var enklare att uttrycka sig genom musiken än med ord. En av deltagarna betonar upplevelsen (från loggboken, noterat utan namn): ”Det var noe helt annet å oppleve det å uttrykke sig med tromming enn bare å prate om det” (ibid.:52).

Efter sex gånger med musikterapi upplevde kvinnorna en stark samhörighet med varandra. Trumningen gav dem möjligheten att möta andra i samma situation, musikaliskt och verbalt, något som upplevdes som ”närende” och ”godt”. På samma gång kände de närhet med musiken, trummorna och de ofödda barnen. ”Anna” tänker att trummorna blivit ”som livet... en del av livet” (ibid.:53). Närheten som uppstod till det ofödda barnet är den som upplevdes starkast: ”Det som har skjedd er at babyen har blitt en person. Å tromme har ført meg nærmere meg selv og dermed også nærmere babyen” (*Camilla*) (ibid.:63).

Trumningen främjade upplevelsen av tidlöshet och *mindfulness*. Mindfulness har kallats konsten att vara närvarande i ögonblicket. Begreppet har sitt ursprung i buddhismen och har på senare år uppmärksammats av allt fler forskare, läkare och terapeuter (Shapiro & Carlson 2009). Williams et al. understryker kärnan i begreppet på detta sätt (Williams et al. 2007:55):

Mindfulness is not paying more attention but paying attention differently and more wisely – with the whole mind and heart, using the full resources of the body and its senses.

Mindfulness handlar alltså om en djup, annorlunda uppmärksamhet än den vanliga ”vardagsuppmärksamheten”. Det är ett tillstånd som nås genom själen, hjärtat och genom kroppens alla resurser och sinnen. Den person som främst förknippas med begreppet i väst-världen är läkaren och professoren Jon Kabat-Zinn. Kabat-Zinn och hans kolleger på *University of Massachusetts Medical Center* utvecklade redan 1979 den första och fortfarande mest populära formen av mindfulnessbaserad terapi, *Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR (Shapiro & Carlson 2009). Kabat-Zinn har utgivit en rad böcker och artiklar (Kabat-Zinn 1990, 2003, 2006) sedan dess och håller än idag föredrag runt om i världen. I Norge bildades *Norsk forening for oppmerksomt nærvær*, NFON, 2010. Föreningen har redan över 600 medlemmar.

Trumning kan alltså bistå oss i att nå tillståndet av mindfulness, något som bekräftas av de gravida kvinnornas utsagor (Bovin de Labbé 2010:54):

Anna: Tiden forsvant. Ingenting kunne forstyrre oss og vår verden.

I dag var det bare som å komme bort fra alt – komme til stillheten. Jeg var stresset når jeg kom, men nå, under "reisen" svevde jeg og babyen rundt i et tomrom. Jeg kjente meg trygg (fra forfatters loggbok).

Musikterapi, trumningen, opplevdes dessutom som frigørende og energigivende. Resultaten var samstämmige kvinnorna emellan och opplevdes på många plan: intrapsykisk, interkroppslig (mellan sig själv och babyen), interkroppslig (mellan deltagarna), extrokroppslig (mellan sin inre och ytre kropp), intra- och intermusikalisk (ibid.).

Musikterapi gav kvinnorna sterke, levande opplevelser som bistod dem i en fas av livet som präglas av stora förändringar. Trumningen bidrog till de gravidas känsla av välmående och hälsa samtidigt som den skapade en god grund för mor och barns framtida relationsutveckling, då barnet "blev en person", redan i magen (ibid.). Hur trumningen påverkade de ofödda barnen var inte något som fokuserades i master-arbetet men under de musikaliska mötena blev det snabbt kännbart att det var sju individer i rummet, inte fyra (3 deltagare och musikerapeut).

Det ofödda barnet och trumning

Frågan om trumning för det ofödda barnet kan ha betydelse för dennes hälsa är fokus i denna tekst. Då barnet ikke kan uttrycka sin egen känsla och opplevelse av trumningen får man se på teksten som ett teoretisk resonemang i møte med empirisk erfaring. Resonemanget delas in under rubrikerna: *Bekräftande förspel, ro och nuet.*

Bekräftande förspel

Det ofödda barnets hälsa är starkt präglad av den fysiske, materiella dimensionen av hälsa. Hon är totalt beroende av en trygg och næringsrik oppvæxtmiljø i livmodern för att utvecklas till en välbefinnande person. Trygg fysisk miljø är likväl ikke noe for att det ofödda barnet ska utvecklas till en individ med hälsa och klarhet för världen utanför livmodern. Raffai's forskning (i Schroth 2010), presenterad i avsnittet *det rytmiska livet i magen*, viser betydelsen av mors intonande på barnet for barnets framtida hälsa och som förberedelse inför förlossningsopplevelsen (ibid.). I begreppet hälsa läggs då öppenhet för världen, emotionell stabilitet, social mogenhet, förmåga att kommunisera, självmedvetenhet och självkänsla. Trumning ger mor möjligheten att mentalt tona in sitt ofödda barn genom pulsen. Pulsen drar oppmærksomheten från

tankarna och skapar ett ”potentiellt rum” (Winnicott 1971/2003:74) för mor och barn (Bovin de Labbé 2010). Trevarthen föreslår (Trevarthen & Malloch 2000) att hela vår varelse – våra tankar, känslor och rörelser - är uppbyggda av ett pulssystem. Pulsen styr koordinationen i våra kroppar och har konsekvenser för vår mänskliga förmåga att fantisera, tänka, minnas och kommunicera. När mor trummar för sitt ofödda barn tar hon kontakt med dess inre motiverande puls, hon bekräftar barnet och dess gryende potential. Pulsen från trumman påverkar på så sätt barnen hälsomässigt på ett grundläggande plan, både psykiskt och fysiskt.

Om den relationella dimensionen, den konativa, är den mest relevanta i förhållande till det ofödda barnet betyder det, som jag ser det, att det är viktigt att man ger den blivande modern tillfällen att spela för barnet i en intim atmosfär. I praktiken kan detta t.ex. betyda att starta en trumgrupp för gravida på mödravårdcentralen där fokus är att skapa en god och trygg stämning för mödrarnas trumning med sina ofödda barn. Att trumma för det ofödda barnet är ett sätt att visa henne omsorg och kärlek då rytmerna bekräftar hennes existens och vår vilja till att kommunicera med henne. Samtidigt är det ett sätt att frambringa glädje, grunden för vårt engagemang i världen (Ruud 2011). Den musikaliska meningen är förkroppsligad, den bara *är*, liksom barnet i magen bara är. När mor sätter sig ned och spelar för sitt ofödda barn är det en bekräftelse till barnet och även om man inte kan *se* det ömsesidiga erkännandet, så viktigt för att främja positiv utveckling, frigörelse av energi och styrkande av identitet (Trolldalen 1997), så kan man ana det.

När ett spädbarn och dess mor har en intersubjektiv relation som kompletterar och svarar varandra kan man se kommunikationen som en ordlös, flytande, intim ”dans” (Trevarthen & Malloch 2000). Det är en dans som har alla kvaliteter som en musikalisk improvisation har: Tempo, dynamik, tonkvalitet och tonhöjd. När man ser närmare på det ofödda barnet kan man bara förnimma meningen av att ta de första trevande stegen i denna dans redan under graviditeten. Dansen kan dock visa sig betydelsefull för att mor och barn ska utveckla en hälsosam och god relation och vara en upplevelse som ger barnet förmågan till att skapa goda relationer till andra personer i framtiden. Tanken om intersubjektivitet hos ett ofött barn kanske ruskar lite i våra tidigare föreställningar men om det ofödda barnet redan är ett ”emergent self” (Stern 1985/2000) innan födseln, kan mor och barn och även far ta kontakt med varandra, innan det är visuellt och kinestetiskt möjligt. I takt med att man får mer kunskap om spädbarnet, dess musikaliska, nonverbala kommunikation och omedelbara sökande mot relation är det relevant att börja se närmare på det *ofödda* barnet med alla dess utvecklande egenskaper och beredskap för att knyta an till livet utanför. Genom att spela för barnet talar vi om för henne att hon *hör till*, också i vår värld, världen utanför magen.

När tre trummande mödrar delade rytmen med sina ofödda barn upplevde de närmare kontakt med barnen, sig själva, sina egna kroppar och känslorna (Bovin de Labbé 2010). Kvinnornas känslor uppmärksammades, och detta visade sig öppna upp för närmare kontakt med barnen, långt utanför musikterapiummet. *Helene* (ibid.) började kommunicera med sitt ofödda barn i vardagen, sjunga för henne, prata med henne. I en artikel från 2004 skriver Monika Nöcker-Ribaupierre att moderns röst under graviditet spelar en viktig roll i utvecklingen av intrapsykologiska element i början av mor och barns *bonding* och formning av en relation. Att trumningen öppnade upp för att mor började *sjunga* mer för barnet i sin vardag var oväntat men antagligen av stor betydelse för barnets utveckling, i förhållande till sig själv, sitt gryende psyke och i relation till mor. Nu är inte sång fokus i denna text men i musikens värld föder rytmer sång och tvärtom.

Språklig kommunikation, som kan definieras som ”an exchange of meaningful information between two or more participants” (Thaut 2005/2008:1), kräver tecken och symboler för utbyte av information mellan initiativtagaren och mottagaren. Det är en kommunikation som inte är tillgänglig för det ofödda barnet. Musik däremot, som liksom språk är uppbyggt av prosodiska drag såsom tonhöjd, längd, tonkvalitet, intensitet, accenter och modulationer, variationer eller böjningar av de olika elementen, ”talar” på ett abstrakt vis. Jag menar att trummorna inte bara förser oss med de grundläggande rytmerna men också innehåller talliknande ljud. Trummorna är så mycket mer än något man slår på, en vetenskap som varit grundläggande i urbefolkningarnas bruk av trumman. När den blivande modern spelar för sitt barn talar hon genom den specifika trumman hon använder. Melodier uppstår mellan slagen, genom trummans ljud, skinnets spänning och trummans genklang. Musikens element förbereder det ofödda barnets öra, kropp och hjärna för att lyssna på, integrera och producera språkljud. Följaktligen kan musik ses på som ett (Whitwell 1999:2):

Pre-linguistic language which is nourishing and stimulating to the whole human being, affecting body, emotions, intellect, and developing an internal sense of beauty, sustaining and awakening the qualities in us that are wordless and otherwise inexpressible.

Man kan således säga att trumningen och dess element stimulerar *hela* människan, kroppen, känslorna, intellektet och mindre påtagliga, nonverbala kvaliteter i oss såsom den inre känslan av skönhet redan på fosternivå. Citatet påminner om relevansen av att ha en helhetssyn på hälsa i förhållande till det ofödda barnet.

Ro

Det ofödda barnet påverkas av sin mors känslotillstånd med följder för sitt framtida fysiska och psykiska välmående (Monk et al. 2003). Höga nivåer av upplevd stress i moderns liv är förbundet med markanta risker för obstetriska avvikanden såsom lägre vikt vid födsel, för tidig födsel och sömnstörningar. Barnets sinne formas på grundlag av sin mors tankar och känslor, vilket understryker betydelsen av att den gravida ges möjligheter till att lära sig förstå sina känslor och därmed ta itu med dem (Verny & Kelly 1981/1982). Att samla en grupp gravida kvinnor för att spela trummor kan vara en sådan möjlighet. Trumningen kan bli en arena för att uttrycka känslor utan ord och i den medvetna närvaron som uppstår, tillståndet av mindfulness, främjas känslan av accept, känslan av att det är *ok* att känna som man gör. Denna accept inger ofta den som trummar känslan av ro (Bovin de Labbé 2010). För det ofödda barnet inger mors känsla av ro bekräftelsen av lugn och trygghet, viktiga byggstenar i barnets framtida känsla av välbefinnande och förmåga att hantera livet, tillstånd som är nära förbundna med att ha hälsa (Ruud 2001).

Trumning kan även ge det ofödda barnets mor möjligheten att möta andra kvinnor i samma situation, musikaliskt och verbalt, något som kan upplevas som berikande och bra (Bovin de Labbé 2010:53). Kvinnorna som deltog i masterprojektet *Slagen från ditt hjärta är rytmen av din själ* (ibid.) kände en nybliven närhet med musiken, trummorna och det ofödda barnet. Barnet i magen ”ble en person” och mor och barn hade starka upplevelser tillsammans. Efter en trummeditation uttrycker en blivande mor att hon haft upplevelsen av att hon och det ofödda barnet gjort ”en syklus sammen” (ibid.:54). Hon fortsätter: ”Vi laget en sammenheng och er en sammenheng”. Inom henne infann sig en ny ro kännetecknad av likvärdighet och erkännande. Mor och barn hade en gemensam, förenad upplevelse, en upplevelse av ”thirdness” (Benjamin 2004). Thirdness har översatts till *tredjehet* och beskrivs av Gro Trondalen (2008:34) som ”en form for intersubjektiv tilstand, der ikke-verbale tilstander (og prosesser på mikronivå) regulerer mulighet for gjensidig anerkjennelse”. Det handlar alltså om ett djupt erkännande av varandra på nonverbal nivå. Denna *ur-bonding*, som jag kallar det, kan ses som ett inledande kommunikationssystem som banar väg för en hälsosam relation mellan mor och barn. För det ofödda barnets hälsa betyder detta att hennes existens bekräftas genom trumningen. Hon är en individ som mor söker sig till.

Nuet

Det ofödda barnet lever i kairos, det grekiska tidsbegreppet som av Daniel Stern beskrivits som: "the passing moment in which something happens as the time unfolds" (Stern 2004:7). Det handlar om en begränsad tid där något händer. I det ofödda barnets mångfasetterande, utvecklande värld händer det något nytt varje sekund. Skillnaden från det ofödda barnets kairos och vår upplevelse av kairos kanske är att "vårt" kairos är en stund komplett, uppslukande medvetenhet medan barnets kairos bara är i hennes värld av rytmer från två kroppar. Genom mindfulnessforskningen (Kabat-Zinn 1990, Shapiro & Carlson 2009, Didonna 2009) har man förstått hur viktigt det är för hälsan att vara totalt närvarande i sitt eget liv. Det hjälper oss att reparera kroppen, tåla fler stora och små utmaningar i livet och att ha kontakt med vår egen kropp och liv.

Trumning främjade upplevelsen av tidlöshet och uppmärksam närvaro, mindfulness, hos de gravida kvinnorna i masterprojektet *Slagen från ditt hjärta är rytmen av din själ* (Bovin de Labbé 2010). Kvinnorna upplevde samtidigt stillhet i musikens rytmer, de upplevde att de var i ett tomrum, eller en trygg bubbla tillsammans med sitt barn. Trumman kom med det viktiga budskapet om trygghet. Dess rytmiska puls riktade fokus inåt och uteslöt allt utanför "bubblan". Dr. Verny skriver (Verny & Kelly 1981/1982:14) att det ofödda barnet "flourishes", blomstrar, i hjärtslagets närvaro. För tidigt födda barn äter mer, väger mer, sover mer, andas bättre, gråter mindre och blir mindre sjuka då de exponeras för ljudet av hjärtslag. Av detta kan man förstå hur barnet i magen responderar till hjärtslagets puls, spelat på en trumma.

När den blivande modern tar sig tid i en stressad vardag till att sätta sig ned och trumma för sitt ofödda barn delas små element av tid genom rytmen, tid som öppnar möjligheten för mor och barn att dela de ögonblick som uppstår. Jag menar att mödravården skulle vinna på att bli lite mindre effektiv och erbjuda den gravida kvinnan mer tid och större rum för att finna psykisk och fysisk ro och energi med hjälp av t.ex. trumning. Att upplevelsen i magen har så stor betydelse för barnets framtida upplevelse av världen inger, som jag ser det, även hopp, då vi (i västvärlden) faktiskt kan göra något för att fler barn ska uppleva världen som god från grunden.

De tidiga rytmerna vi upplever i livmodern, jag benämner dem protorytmerna (jfr. proto-language (Halliday 1975), protoconversations (Bateson 1975)), gör ett stort intryck på oss som människor och banar väg för hälsosam utveckling. Min förhoppning är att denna text ska väcka vetskapen om trumningens och rytmernas stora potential att möta och bekräfta de ofödda barnen och vara ett frö till ett mindre materiellt närmande till graviditet. Livmodern är inte den stängda värld man en gång föreställde sig men en värld där det ofödda barnet påverkas på sätt som utmanar fantasin. Tankegången understryker vikten av att erkänna barnet redan när det är i magen. Kunskapen

om att ett barn i magen som är 32 veckor gammalt uppför sig nästan exakt likadant som det nyfödda spädbarnet, betonar vikten av att ta kontakt med det ofödda barnet tidigt för att ge henne en god grund för att leva i hälsa och välmående.

Det är givetvis så att allt inte passer alla, det kan man aldrig påstå. Denna text undersöker trummans eventuella påverkan av det ofödda barnets hälsa men resultaten kan inte bekräftas av den berörda. Om hälsa handlar om det goda för människan (Schei 2009), och att vi genom mors hälsa kan säga något om det ofödda barnets hälsa, menar jag att trummans förmåga att få oss att slappna av, ge energi, hela och inge känslan av glädje kan påverka det ofödda barnets fysiska och psykiska hälsa och välmående. Man ska dock alltid, som Hopson understryker (1998:1), vara försiktig med att göra det ofödda barnet till ”the target of efforts to enhance development”. Intentionen är viktig och målet får aldrig vara att skynda på barnets utveckling men att från vår plats i världen utanför bekräfta och skapa trygghet. Att spela trumma för det ofödda barnet kan kanske verka våldsamt men beror helt på hur man närmar sig instrumentet. Då barnet inte kan uttrycka sig är det viktigt att ta ansvar för att möta den gemensamma upplevelsen med vaksamhet och omtanke.

Hälsa

Följaktligen vill jag föreslå ett hälsobegrepp i förhållande till de ofödda barnen som är unikt för dem. För det ofödda barnet handlar hälsa om att växa och utvecklas i en trygg miljö, mors mage, där hon får de näringsämnen som hon behöver och inte utsätts för onödiga gifter, blir bekräftad som individ redan på fosterstadiet för att ges en god grund för framtida hälsosamma och goda relationer samt känslan av tillit och öppenhet i livet. En hälsosam miljö för det ofödda barnet är en miljö där barnet är ”midtpunkt i sin egen existens” (Ruud 2011:19).

Sammanfattning

I denna text har trumning och dess eventuella effekt på det ofödda barnets hälsa fokuserats. Genom att knyta resultat från prenatal forskning, kunskap om trumman och dess egenskaper, erfarenheter från användning av trumman i musikterapi samt resultat från masteruppsatsen *Slagen från ditt hjärta är rytmen av din själ* (Bovin de Labbé 2010) har jag försökt komma närmare ett svar på om mors trumning för sitt

ofödda barn kan ha betydelse för dennes hälsa. Egna erfarenheter av fyra graviditeter kan sägas ligga bakom texten som en tyst förståelse utan att jag hänvisar direkt till dem.

Mors trumning för sitt ofödda barn kan ses som en musikalisk bekräftelse till barnet att hon är sedd och accepterad som individ redan på fosterstadiet. Trumningen kan även ses som ett tidigt närmande till det ofödda barnet som samtidigt erbjuder mor att ta sig tid i en stressad vardag. Bekräftelsen, medvetenheten och närheten som uppstår genom trumningen kan ha betydelse för mor och barns så viktiga relationsutveckling och barnets framtida känsla av tillit, öppenhet, extroversion och självförtroende i livet. Samtidigt kan trumningen förbereda barnet för språklig kommunikation genom de musikaliska elementens påverkan av hjärnan. Min uppfattning är att det ofödda barnet är en intersubjektiv varelse, att hon ”är med” och söker kontakt från sitt liv i livmodern. Kanske tiden är mogen för att närma sig de ofödda barnen, ge mer uppmärksamhet till de mindre materiella aspekterna av pre-födsel, graviditet och förlossningsupplevelser och härigenom finna nya vägar till god hälsa?

Avslutningsvis i texten föreslås ett hälsobegrepp för de ofödda barnen som i yttersta konsekvens handlar om att hälsa för barnet är att bli uppmärksammas redan på fosterstadiet, i magen. Det ofödda barnet förtjänar att få vara ”midtpunkt i sin egen existens” (Ruud 2011:19) och härigenom få en hälsosam start tidigt i livet. Jag ser fram emot både egna och andras vidare studier på området och vad dessa kan betyda för de ofödda barnen. Trumning har en förmåga att möta människor där dom är och kan ha påverkan både på en djupt liggande psykisk och fysisk nivå. Av intresse vore hur trumning kan bidra i möte med för tidigt födda barn, kvinnor med födselsdepression och spädbarn med kommunikationssvårigheter.

Litteratur:

- Alvin, J. (1966). *Music Therapy*. London: John Baker Publishers Ltd.
- Bannan, N. & S. Woodward. (2009). Spontaneity in the musicality and music learning of children. I S. Malloch & C. Trevarthen (red.), *Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship*. Oxford: Oxford University Press, s. 465-494.
- Bateson, M. C. (1975). "Mother-infant exchanges: The epigenesis of conversational interaction". I D. Aaronson & R. W. Rieber (red.), *Developmental Psycholinguistics and Communication Disorders; Annals of the New York Academy of Sciences, Vol. 263*. New York: New York Academy of Sciences, s. 101-113.

- Benjamin, J. (2004). *Beyond Doer and Done to: An Intersubjective View of Thirdness*. Psychoanalytic Quarterly, LXXIII, s. 5-46.
- Bittman, B., L. S. Berk, D. L. Felten, J. Westengard, O. C. Simonton, J. Pappas & M. Ninehouser. (2001). "Composite Effects of Group Drumming Music Therapy on Modulation of Neuroendocrine-Immune Parameters in Normal Subjects." *Alternative Therapies in Health and Medicine*, Vol. 7, no 1, s. 38-47.
- Bittman, B., K. T. Bruhn, C. Stevens, J. Westengard & P. O. Umbach. (2003). "Recreational Music-Making: A Cost-Effective Group Interdisciplinary Strategy for Reducing Burnout and Improving Mood States in Long-Term Care Workers." *Advances in Mind-Body Medicine Fall/Winter*, Vol. 19, no 3-4, s. 4-15.
- Bittman, B., L. Berk, M. Shannon, M. Sharaf, J. Westengard, K. Guegler & D. Ruff. (2005). "Recreational music-making modulates the human stress response: a preliminary individualized gene expression strategy." *Medical Science Monitor*, Vol. 11, no 2, s. 31-40.
- Bovin de Labbé, M. (2010). *Slagen från ditt hjärta är rytmen av din själ. En kvalitativ studie i musikerapeutisk trumpraktik med gravida kvinnor*. Masteroppgave i musikterapi, Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Bruscia, K. E. (2005). Foreword. I: Wigram, T. *Improvisation: Methods and Techniques for Music Therapy Clinicians, Educators and Students* 2nd ed. London: Jessica Kingsley Publishers, s. 13-18. .
- Didonna, F. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer Science+Business Media.
- Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. Standard Ed., Vol. 20. London: Hogarth Press.
- Friedman, R. L. (2000). *The healing power of the drum*. Gilsum, NH: White Cliffs Media.
- Gerhardt, K. J. & R. M. Abrams. (2004). Fetal hearing: Implications for the neonate. I M. Nöcker-Ribaupierre (red.), *Music Therapy for Premature and Newborn Infants*, s. 21-32. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Green, B. (2009). *Bringing Music to Life*. Chicago: GIA Publications.
- Gutbrod, T. & D. Wolke. (2004). Attachment Formation in Very Premature Infants - a New Generation. I M. Nöcker-Ribaupierre (red.), *Music Therapy for Premature and Newborn Infants*. Gilsum NH: Barcelona Publishers, s. 33-49.
- Halliday, M. A. K. (1975). *Learning how to mean: Explorations in the development of language*. London: Edward Arnold.
- Hopson, J. L. (1998). Fetal psychology. *Psychology Today*, Vol. 31, no 5, s. 44-50

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future." *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 10, no 2, s. 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2006). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Paperback. New York: Hyperion.
- Katsch, S. & C. Merle-Fishman. (1998). *The Music Within*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Kenny, C. (2006). *Music & Life in the Field of Play: An Anthology*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Kowalcek, I. & U. Gembruch. (2008). Pregnant Women's Cognitive Concept concerning Their Unborn prior to Prenatal Diagnosis. *Fetal Diagnosis and Therapy*, Vol. 24, no 22, s. 22-28.
- Maiello, S. (2004). On the meaning of prenatal auditory peception and memory for the development of the mind: a psychoanalytic prespective. I M. Nöcker-Ribaupierre (red.), *Music Therapy for Premature and Newborn Infants*. Gilsum NH: Barcelona Publishers, s. 51-65.
- Monk, C., M. Myers, R. Sloan, L. Ellman & W. Fifer. (2003). "Effects of Women's Stress-Elicited Physiological Activity and Chronic Anxiety on Fetal Heart Rate." *Journal of Developmental & Behavioral Pediatric*, Vol. 24, no 1, s. 32-38.
- Nordoff, P. & C. Robbins. (1977). *Creative Music Therapy*. USA: John Day books.
- Nordoff, P. & C. Robbins. (1983). *Music Therapy in Special Education* 2nd Ed. Missouri: Magnamusic-Baton.
- Nöcker-Ribaupierre, M. (2004). The Mother's Voice - A Bridge Between Two Worlds: Short- and Long-term Effects of Auditive Stimulation on Premature Infants and their Mothers. I M. Nöcker-Ribaupierre (red.), *Music Therapy for Premature and Newborn Infants*, s. 97-111. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Piontelli, A. (1992). *From foetus to Child - An Observational and Psychoanalytic Study*. London: Routledge.
- Polverini-Rey, R. A. (1992). *Intrauterine musical learning: the soothing effect on newborns of a lullaby learned prenatally*. Dissertation Abstracts #9233740.
- Redmond, L. (1997). *When the Drummers were Women*. New York: Three Rivers Press.
- Roskam, K. (1992/1993). *Feeling the Sound. The Influence of Music on Behavior*. San Francisco CA: San Francisco Press.

- Ruud, E. (1998). *Improvisation, communication and culture*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (2001). *Varme øyeblikk*. Oslo: Unipub forlag.
- Ruud, E. (2010). *Music Therapy: A Perspective from the Humanities*. Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (red.) (2010). *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Ruud, E. (2011). Musikk, identitet og helse - hva er sammenhengen? I K. Stensæth & L. O. Bonde (red.), *Musikk, Helse, identitet*. Oslo: NMH-publikasjoner 2011: 3, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, s. 13-23.
- Schei, E. (2009). Helsebegreppet - selvet og cellen. I Ruud, E. (red.), *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, s. 7-14. .
- Schroth, G. (2010). "Prenatal Bonding (BA): A Method for Encountering the Unborn Introduction and Case Study." *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, Vol. 25, no 1, s. 3-16.
- Shapiro, S. L. & L. E. Carlson. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Stensæth, K. (2002). *Musikterapi som kjær-leik: Kva kan leiken seie om musikkterapeutisk samhandling? Ei grunnlagsfilosofisk drøfting*. Institutt for musikk og teater. Avdeling for musikkvitenskap. Hovedoppgave. Oslo: Universitetet i Oslo
- Stensæth, K. (2008). *Musical answerability: A theory on the relationship between music therapy, improvisation and the phenomenon of action*. PhD, Oslo: NMH-publikasjoner 2008:1, Norges musikkhøgskole
- Stensæth, K., A. Torø Eggen & R. Strand Frisk. (red.) (2010). *Musikk, helse, multifunksjonshemming*. Oslo: NMH-publikasjoner 2010:2, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Stensæth, K. & L. O. Bonde. (red.) (2011). *Musikk, helse, identitet*, Oslo: NMH-publikasjoner 2011:3, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Stern, D. (1985/2000). *The Interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis & developmental psychology*. New York: Basic Books.
- Stern, D. (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York: W.W. Norton & Company.

- Thaut, M. H. (2005/2008). *Rhythm, Music and the Brain. Scientific Foundations and Clinical Applications*. New York: Routledge: Taylor & Francis Group.
- Trevarthen, C. (1999/2000). Musicality and the intrinsic motive pulse: evidence from human psychobiology and infant communication. *Musicae Scientiae Special issue*, s. 155-215.
- Trevarthen, C. & S. Malloch. (2000). The Dance of Well-being: Defining the Musical Therapeutic Effect. *Nordic Journal of Music Therapy*, Vol. 9, no 2, s. 3-17.
- Trolldalen, G. (1997). Music Therapy and Interplay. A Music Therapy Project with Mothers and Children Elucidated through the Concept of "Appreciative Recognition". *Nordic Journal of Music Therapy*, Vol. 6, no 1, s. 14-27.
- Trondalen, G. (2005). "Improvisasjon i musikkterapi praksis: tradisjon - kunst – teknikk. I E. Nesheim," I. M. Hanken & B. Bjøntegaard (red.), *Flerstemmige inspill. En artikkelsamling*. Oslo: NMH-publikasjoner 2005:1, Norges Musikkhøgskole, s. 123-143.
- Trondalen, G. & E. Ruud. (red.) (2008). *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo: NMH-publikasjoner 2008:3, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Trondalen, G. (2008). Musikkterapi - Et relasjonelt perspektiv. I G. Trondalen & E. Ruud (red.), *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo: NMH-publikasjoner 2008:3, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, s. 29-48.
- Verny, T. & J. Kelly. (1981/1982). *The Secret Life of the Unborn Child*. London: Sphere Books Limited.
- Whitwell, G. E. (1999). "The Importance of Prenatal Sound and Music." *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, Vol. 13, no. 3-4, s. 255-262.
- Williams, M., J. Teasdale, Z. Segal & J. Kabat-Zinn. (2007). *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Depression*. New York: The Guilford Press.
- Winnicott, D. W. (1971/2003). *Lek och verklighet*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Internettkällor

- www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00002/Retningslinjer_for_sv_2674a.pdf
- www.thefreedictionary.com/trance
- www.healingsounds.com/articles/sonic-entrainment.asp
- http://snl.no/.sml_artikkel/medikalisering

www.psychologytoday.com/blog/the-favorite-child/201010/personality-begins-birth
<http://sv.wiktionary.org/wiki/subjekt>
www.thefreedictionary.com/euphoria
http://en.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson
<http://sv.wikipedia.org/wiki/Homeostas>
<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=51972>
[http://www.varguiden.se/Sa-funkar-det/Halso-och-sjukvard/Narsjukvard/Modrahalso-
vard/](http://www.varguiden.se/Sa-funkar-det/Halso-och-sjukvard/Narsjukvard/Modrahalso-
vard/)
<http://remo.com/portal/hr/index.html>
<http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?Lookup=konation>
<http://www.remo.com/portal/hr/index.html>
www.nfon.no
<http://www.pilates.com/BBAPP/V/pilates/index.html>