

Mellom liv og drøm. Vuggesangens helsefilosofiske betydning

Lisa Bonnár

Det mest verdifulle ved å synge til barna er den ordløse nytelsen og innsikten de får om mamma og pappas kjærlighet (Jan Kjærstad).

Mor eller fars sang tydeliggjør den sterke forbindelsen som finnes mellom den affektive tilstanden vi kaller kjærlighet og menneskets iboende musikalitet. Enten det dreier seg om sang eller tale¹, er musikalske aspekter som timing, puls, rytme, dynamikk, motiver og klangbunn i bevegelse og spill når foreldre og barn kommuniserer med hverandre. Sensitivitet, åpenhet, og bevissthet hos foreldrene vedrørende disse aspektene er etter mitt syn av høy verdi, for barn er svært mottagelige, emosjonelt sensitive og tar raskt etter hvordan foreldrene uttrykker seg. Samtidig er nær kontakt, empati, dynamisk spillerom og god kommunikasjon, der de nevnte musikalske aspektene ligger til grunn, essensielt og livgivende. Gjennom den levende, personlige sangen får den iboende ”kommunikative musikaliteten”² en spesiell forankring og form. Samhørighet kan oppstå på flere plan. I denne teksten skal jeg ta for meg vuggesang - et genuint, enkelt og hverdagslig uttrykk for menneskets kompleksitet. Vuggesang er blitt brukt til alle tider for å få barna til å falle til ro og for å gi dem en god, meningsfull og menneskevarm avslutning på dagen. Vuggesangen befinner seg i spennet mellom å ha en omsorgsrelatert, ekspressiv, kontaktskapende funksjon på den ene siden og en rituell, instrumentell funksjon på den andre, og den har mange fellesnevner på kryss og tvers av landegrenser og tidsepoker. Med et helsefilosofisk, tverrfaglig perspektiv, vil jeg rette søkelyset mot måten norske foreldre opplever og uttrykker seg selv og sin musikalitet i møte med egne barn før leggetid, og gjennom dem, hvordan barna responderer. Musikalitet brukes her i en vid eksistensiell forstand i likhet med Malloch og Trevarthens betydning av begrepet (se Malloch &

1 I ”infant-directed speech” eller ”motherese (mors tale til spedbarnet) kommer de musikalske elementene spesielt tydelig frem idet mor (eller far) intuitivt uttrykker seg melodisk distinkt (Malloch & Trevarthen 2009:188).

2 ”Kommunikativ musikalitet” innebærer et bredt perspektiv på menneskets iboende musikalitet, i det den kommuniserer ”the vitality and interests of life”(Malloch & Trevarthen 2009:1).

Trevarthen 2009). Den har potensial i seg til å kommunisere livskraft, flyt og meningsfylde ”i en tid hvor barnet synes å fødes inn i et rasjonalistisk ’verdenslager’ av fasttømrede begreper, som truer med å kvele dets egen undring” (Kjerschow 2000). På et enda mer grunnleggende nivå kan man si at vuggesang er en førspråklig tiltale (ibid.). Det er kanskje dens rettethet eller intensjon som kan gi næring til selvet og fremme fellesskapsfølelse? Mot denne bakgrunnen bringes Dissanayakes begrep om protomusikalitet inn. Den beskriver en medfødt egenskap og en sensitivitet for lyd og rytme som setter barnet i stand til å kommunisere med de rundt seg (Dissanayake 2009, Stige 2002). Gjennom barna vekkes ofte også foreldrenes musikalitet til live. Gjennom denne felles sensitiviteten, foreldrenes empatiske tilpasning og sangens umiddelbare appell, kan en følelse av nærhet, samstemthet og forståelse mellom generasjoner fremmes. Levende musikk-formidling mellom foreldre og barn har således en spesiell intersubjektiv³ kvalitet knyttet til seg. Den kan forstås som en sosial og kulturell aktivitet med forankring både i artens biofysiologi, en nasjons kulturtradisjoner og individets livshistorie. Disse tre områdene er tett vevet sammen i vuggesangen. For å få innsikt i den levende formidlingen av vuggesang, tar teksten utgangspunkt i 20 kvalitative dybdeintervjuer med 20 foreldre fra Østlandet, i hovedsak fra Oslo og omkringliggende småbyer og tettsteder sammen med loggbok over egne, personlige vuggesangerfaringer. Fem foreldre har også gjort egne videopptak av vuggesangen, som blir brukt som supplement til intervjuene. Et spørsmål som trer frem i møte med det empiriske materialet, er hvordan vuggesangen kan ha innvirkning på barns og foreldres velvære. Velvære er etter mitt syn et viktig aspekt i helsesammenheng, og har innvirkning på menneskets evne til å skape god psykisk og fysisk (motstands)kraft i livet. Vi skal nå gå nærmere inn på hva vi forbinder med dette i tilknytning til vuggesangen.

Helsefilosofisk perspektiv

Foreldre snakker ikke eksplisitt om helsefremmende faktorer når de beskriver vuggesangen. Jeg velger derfor å se på helse i et vidt, eksistensielt perspektiv. Helse handler om hva som er av det gode for mennesket (Schei 2009). Når jeg velger å bruke et helsefilosofisk perspektiv, er dette for å understreke at dialogen med foreldrene står i sentrum og at selve refleksjonen rundt hvordan vuggesang kan *virke inn på* foreldre og barn er av betydning. Perspektivet innebærer også å initiere en bevisstgjøringsprosess rundt foreldrenes bruk av egen musikalitet i møte med barna.

3 Intersubjektivitet forstås som gjensidig forståelse som oppnås mellom mennesker i kommunikasjon (Rogoff 1990).

Er det ikke i den tillits- og nytelsesfulle opplevelsen av å være et kroppslig, integrert, sensitivt og elsket subjekt at den positive helsen ligger? Dette er etter mitt syn nært forbundet med opplevelser og tilstander av velvære⁴. Helse i vår betydning av begrepet plasserer seg således både i den hedonistiske og salutogeniske tradisjonen (Antonovsky 1987), med mennesket i fokus og vekt på de viktige *kildene* eller *ressursene* til helsefremmende opplevelse og adferdsmønstre (Rolvsjord 2007). En grunnleggende tilstand av velvære er etter mitt skjønn en av de viktigste kildene til å forebygge helseplager. Den springer ut av en positiv mentalitet med nedtoning av problemer og fokus på muligheter. Knytter vi dette opp mot temaet i denne teksten, kan vi spørre om vuggesang gir økt velvære og medvirker til at både foreldre og barnet har mer å gå på i hverdagen. Det vesentlige i denne sammenheng er hva som gjør livet *godt for* barna og bidrar til deres sunne utvikling. Da har også foreldrene det godt.

Velvære innbefatter *hele* individet og er en *dynamisk* tilstand av sosial, emosjonell, fysisk, sjelelig og kulturell art (Bircher 2005). Barns velvære er nært knyttet opp mot foreldrenes velvære og vice versa. Kort sagt, indre ro og harmoni "smitter". Samtidig er foreldre rollemodeller spesielt i kraft av hva de uttrykker. De har til syvende og sist ansvar for hva slags følelsesmessig miljø og dynamikk barnet vokser opp i. Hva slags effekt den hjemlige atmosfære har på barna er etter alle øremerker påtagelig (Stern 2003, Winnicot 1991, Papousek & Papousek 1991). Utgjør ikke hjemmet fundamentet som barna drar veksler på i sin utvikling av selvet og egen verdensanskuelse? Vuggesang i et helsefilosofisk perspektiv skal imidlertid ikke være med på å nøre opp under utilgjengelige idealer. Dette perspektivet rommer individuelle forskjeller og ulike livsfaktorer. Det befinner seg i spennet mellom det unike og usammenlignbare og det allmennmenneskelige. Det sunne og gode kan komme til syne gjennom mange forskjellige uttrykk, for ikke å nevne det vakre og oppløftende. Smak og personlige preferanser blander seg også inn på alle plan. Mellom "rike" og mer "fattigslige" uttrykk, og opplevelse av nærvær, flyt, lek og samstemthet finner vuggesangen sin egenart.

4 Velvære er her synonymt med "well-being", et begrep som ofte blir brukt i sammenheng med "health" og "quality of life" (Ruud 2001) og innenfor "health psychology" (se <http://www.health-psych.org/>).

Vuggesang – i møte mellom teori og praksis, ideal og realitet

Livet er jo travelt, og noen ganger er jeg så sliten at jeg knapt orker det, men så er det et ritual som barna mine ønsker, og så er det hyggelig for oss alle. Må passe på at jeg ikke blir for pretensios, for noen ganger vil jeg bare ha seansen unnagjort, som et middel til å få dem til å sovne, slik at jeg kan få litt voksentid. Andre ganger tenker jeg at jeg er så glad i dem at jeg kan grine, glad for at livet er som det er. Da er sangen et overskuddsfenomen. Oftest er du så sliten at du ikke tenker på noen ting (far til tre barn på 5, 8 og 13 år).

Som vi ser fra sitatet, befinner foreldre og barn seg i en hverdagssituasjon hvor mange ulike forventninger og behov manifesterer seg. Det er ikke til å komme unna at det kan være slitsomt å ha barn. Samtidig beriker de livet på de vidunderligste måter. Man vokser som menneske av å være en omsorgsperson. Faren i eksemplet ovenfor snakker om at vuggesang er noe barna ønsker. Fra hans ståsted fortøner sangen seg noen ganger som et "overskuddsfenomen", og da kan man vel kanskje si at velværen allerede ligger til grunn forut for sangen. Andre ganger er faren så sliten at sangen blir mer et pliktlop. Vuggesangen virker uansett inn på både faren og barnas velvære, poengterer han, i det de gjør noe som betyr noe sammen, noe hyggelig og kjent. Faren får også en tilfredshet av å gi av seg selv uansett om han er sliten eller "er så glad i dem at han kan grine". Vuggesangen har blitt et fast element i hverdagen som både barna og foreldrene føler seg fortrolig med.

Sangen er overkommelig selv i sliten tilstand. Dette henger kanskje også sammen med vuggesangenens *enkelhet*. Sangene foreldrene og barna velger er ofte korte, oversiktlige og enkle både i form, melodi og innhold, og følges av prinsippet om "at man tager det man haver", det man har hørt før, det kjente og kjære eller finner på noe nytt der og da. "Bæ, bæ lille lam", "Byssan Lull", "Kjære Gud jeg har det godt", "So, Ro lille mann" og "Trollmors vuggeviser" er alle enkle sanger som ofte blir valgt (Wetlesen 2000). Overleveringene av sangene skjer via sangbøker, barnomsminner, læring på skolen, fra CD, i barnehage eller andre kilder (ibid.). Mange barn elsker at foreldrene synger for dem. Den enkle formen - med bare mamma eller pappas stemme og en enkel sang å forholde seg til - er kjærkomment for det trøtte barnet. Samtidig er vuggesangen, sett fra foreldrenes side, et musikalsk uttrykk som inneholder mange forskjellige intensjoner: "Det er effektivt", "Det virker", "En fin avslutning på dagen", "Å gjøre noe koselig sammen", "Grensesetting" er noen av de formuleringer foreldrene har brukt under intervjuene.

Å formidle hva som skjer når en mor eller far synger en vuggeviser for sitt barn er derimot ingen enkel oppgave. Det krever stor differensieringsevne, og det levde liv

vil alltid være mye mer komplekst enn hvilken som helst forklaring eller beskrivelse av mening rundt fenomenet kan avsløre (van Manen 1990). Med utgangspunkt i et hermeneutisk-fenomenologisk⁵ landskap, baseres teksten på enkelte grunnleggende temaer som har kommet til syne i møte med foreldrenes erfaringer (Ibid.).

Hva er det som gjør at nettopp vuggesang kan fremme velvære og god helse? Som i den fenomenologiske filosofien, fokuserer jeg først og fremst på den subjektive erfaringen; foreldrenes oppfatninger og opplevelse rundt det å synge vuggeviser for egne barn. Temaene kan tolkes inn i ulike diskurser og ha rot i ulike teoritradisjoner. Jeg velger å belyse dem gjennom et eklektisk utvalg av teorier som blant annet: "Communicative Musicality" (Malloch & Trevarthen 2009), "Potential Space" og "Holding" (Winnicott 1991), "Attunement" (Stern 2003) og "Affordance" (DeNora 2000). Sist men ikke minst ligger relasjonsforståelsen til Schibbye Løvlie til grunn, med tanken om at det er i forholdet til andre at jeg blir et selv (Schibbye Løvlie 2009). Teksten plasserer seg således i en tverrfaglig tradisjon med grunnlag i Malloch og Trevarthens arbeider, der den drar veksler på forskning innenfor både filosofisk psykologi, utviklingspsykologi, musikk sosiologi og antropologi.

Det er allikevel foreldrene som først og fremst skal få komme til ordet her, og teoriene vil kun danne et bakteppe for deres syn, holdninger og erfaringer. På denne måten ønsker jeg å belyse vuggesangen slik den fortjener å bli fremstilt i all sin mangfoldighet. Aspektene henger sammen og kan overlape hverandre, men inndelingen gir en pekepinn på viktige helsefilosofiske aspekter ved vuggesangen.

"So, ro" – kveldens beroligende og trygghetsskapende soundtrack?

Det mest selvfølgelige aspektet ved vuggesang, er kanskje dens beroligende virkning:

Jeg kan kjenne det når jeg begynner å synge og bære henne rundt, for da er hun fremdeles litt sprelsk etter dagens lek, og så underveis når jeg synger, så siger hun sammen, da kjenner jeg at hun sovner (far til en jente på 3 ½ og en gutt på 1 ½ år).

Sangen er en måte å roe han på. Berolige han (mor til gutt på 6 år).

Vuggesang er ro med lyd på (mor til gutt på 9 og jente på 16).

De roer seg ned, gjør seg klare til å sove (far til jenter på 5 og 8 og gutt på 13).

5 Hermeneutisk-fenomenologisk fremgangsmåte innebærer blant annet en prosess basert på refleksjon, klargjøring og å gjøre eksplisitt meningsstrukturer fra erfarings- og livsverdenen (van Manen 1990, Habermas 2011).

Foreldrene mener at sangen er med på å roe barnet. De legger vekt på at de begynner å synge fordi det virker som om barna trenger det for å falle til ro. Sangen signaliserer at nå skal barnet sove. Men det skal også sies at det ikke alltid er like lett å roe ned barnet på kvelden. Det er som om at noen barn våkner opp til nytt liv rett før de skal legge seg, og at de heller ikke ønsker noen avslutning der og da. De ulike utfordringene i forbindelse med legging er veldig aldersavhengig. Med små babyer kan det være fordøyelsesbesvær i flere betydninger av ordet som kan gjøre det vanskelig å roe barnet. De har vanskeligheter med å fordøye maten de har spist, eller vanskelig med å fordøye alle inntrykk de har blitt utsatt for i løpet av dagen. For litt større småbarn kan utfordringene bunne i at barnet heller vil leke videre. Vuggesangen roer selvsagt lettere barnet når forholdene ligger til rette for det, i den forstand at barnet faktisk er trøtt, ikke har for store plager og at foreldrene har funnet roen i seg. Vuggesangen kan ikke alltid overstyre situasjonen om barnet er lys våken og har mer lyst til leke eller at foreldrene er stresset og tenker på andre plikter og gjøremål. Dagens hverdagssituasjon med stress, høy intensitet, mange impulser og mye stimulans gjør det ofte vanskelig å falle til ro, og da er det ikke alltid en søt liten vuggevise⁶ kan gjøre underverker. Sagt på en annen måte, vuggesangen har i kraft av seg selv en beroligende virkning spesielt når premissene ligger til rette for det, og dens beroligende virkningen kan variere fra et lite gjesp til at den lille kroppen med letthet totalt hengir seg til søvnen. Flere foreldre ser på vuggesangen som et redskap til å skape ro. De poengterer også at vuggesangen skaper trygghet.

Barns væremåte pendler mellom å søke trygghet og utforske. Dette er en evolusjonsmessig overlevelsesstrategi (Bowly i Schibby Løvlie 2009:102). En viktig forutsetning for at barn tør å utforske verden, ligger i at de har fått en grunnleggende trygghetsfølelse hjemmefra. Vuggesang skaper en spesiell forutsigbar og trygg ramme rundt kvelden. Barna vet hva som kommer, og da slår de seg også lettere til ro. De sangene som barna kjenner godt fra før, blir ofte sunget om og om igjen. Behovet for noe nært og kjent blir imøtekommet og forventningene blir innfridd. Jeg har personlig lagt merke til at min datter sover tyngre etter at hun blir sunget inn i søvnen. Det er en hyggestund for oss begge, roen senker seg i rommet med sangen. En annen informant bekrefter det samme, og hun kaller vuggesangen et ”omsvøp”. Barnet blir ”omsvøpt”

6 Det finnes et tradisjonelt vuggeviserepertoar som er å oppdrive i sangbøker og samlinger, som f.eks "So, ro", "Hvem kan segla for utan vind", "Kvelden lister seg på tå", "Byssan Lull" etc. I vår sammenheng vil det være fokus på de faktiske sangene som foreldre synger for barna sine i dag. Dette kan være sanger som ikke anses å være en vuggevise, f. eks. "Bæ, bæ lille lam", men som brukes likevel. Videre er det også slik at vuggevisene ikke alltid har en positiv og søt karakter, men tvert i mot blir et uttrykk for savn, tap, uro og tragedie, et forsøk på å forberede barna på den harde virkelighet (se Garcia-Lorca 2008).

av ”ro med lyd på”. Trygghet, nærhet og ro henger ofte sammen. Å synge vuggeviser kan også ha et ”self-soothing”- element i seg (Kohut 1983), der foreldrene selv også roer seg ned når de synger. Dette innvirker på barnet:

Jeg er mer på å finne hvilen i meg. Som jeg nok tenker at smitter. Det er nok det jeg gjør mer. Jeg sentrerer nok litt (mor til gutt på 9 og jente på 16).

Moren understreker et annet viktig aspekt ved sangen, nemlig den distinkte beskjeden hun gir via sangen om det å vende seg inn i seg selv. Forskning viser at vuggesang har denne spesielle effekten på bakgrunn av måten den blir sunget på, og skiller seg fra andre typer sanger og sangfremførelser, hvor barnet blir mer utadrettet (Roch, Trainor & Addison 1999). Regelmessigheten og monotonien i enkelte melodier kan være med på å hjelpe til med å få barna og foreldrene til å falle til ro - i seg selv. Sangen gir et eget fokus og kan gjøre at foreldrene kommer mer i kontakt med egen kropp. Det handler om å la seg *innta* eller *hengi* seg (Kjerschow 2000). Det er heller ikke alltid foreldrene er klar over sin egen sinnstilstand og den innvirkning det har på barnet. Men at vuggevisene kan være beroligende både for foreldrene selv og barna, har blitt bekreftet. Fokus ligger imidlertid ofte mest på barnet når de synger, så de kjenner sjelden etter hva som foregår i dem selv:

Med syngingen roer de seg ned, gjør seg klare til å sove. Det er del av trygghetsgreia deres. Selv om jeg ofte er litt sliten selv, for det er friskt med tre barn. Det kan utløse andre ting de tenker på, følelsene kan bli satt i system med en trygg ramme rundt. Det er settingen som gjør det. Det føles som en nær situasjon, det roer begge. Det er en del av et beroligende ritual, en måte å avslutte dagen på som understreker varmen og nærheten mellom far og barn, og som vi alle setter pris på (far til to jenter på 5 og 8 år og gutt på 13 år).

Helsefilosofisk er beroligende, trygghetsskapende redskaper viktige ”bufferer” mot psykisk og fysisk stress og spenninger som ofte setter seg i kroppen. Vuggesang står som en viktig motvekt til dagens heseblesende tempo og tidsklemme. Den har også et annet viktig særtrekk ved seg, nemlig at foreldrene ofte kombinerer sang med berøring og kjærtegn. Dette aspektet blir utdypet i neste avsnitt.

Velbehag og innsovning gjennom multisensorisk omsorg?

Det jeg husker mest med bevegelser, er at han slenger neste lem som skal masseres opp i fanget mitt. Han vil helst ha hele kroppen da. Først ryggen og så nakken og så videre. De har fått mye kveldskos. Først lesing gjennom hele livet og sang og massasje (mor til gutt på 9 og jente på 16 år).

Det er kombinasjonen av sang, bevegelse og berøring som virker og er et effektivt redskap i leggesituasjonen. Denne effekten har både kroppslige, sosiale og psykologiske implikasjoner. Slik sett er den et viktig bidrag til den grunnleggende velværen, idet den fremmer både fysisk og psykisk *velbehag* gjennom en følelse av å bli *ivaretatt*. Vuggesangen skaper en *stemning* av grunnleggende trygghet. Enkelte foreldre fokuserer på at det skal være en god og trygg *avslutning* på dagen som har vært, der de går igjennom og bearbeider dagens inntrykk sammen med barnet. Andre legger mer vekt på at sangen er *inngangen* til søvnen og fokuserer fremover på innsovning og drøm. Uansett er det å sove godt særdeles viktig for barn. Gode leggerutiner legger grunnen for en god natts søvn, og når ulike søvnvaner blir vurdert, viser fast leggetid seg som den mest stabile faktor for positiv utvikling hos fireåringer, antyder en studie fra Stanford Research Institute (Gaylor 2010). Stabile leggerutiner har blant annet en betydelig innvirkning på barns språkferdigheter (ibid.). Denne gunstige innvirkningen kan vuggesangen gi grobunn til. En av informantene, en far til en gutt på 5 år, spurte sin sønn:

- Synes du det er gøy at jeg leser for deg på kvelden før du legger deg?
- Ja.
- Hva synes du om at jeg synger "Byssan Lull" hver kveld da?
- Da vil jeg bare sove.

Flere foreldre fremhever også denne forskjellen mellom å lese bøker og å synge. Bøkene kan noen ganger få motsatt virkning før leggetid ved at de forbindes med noe gøy som skaper spenning og økt mental aktivitet, mens vuggesangen har noe mye mer fundamentalt rolig og enkelt over seg. Den krever så lite å lytte til, og den signaliserer som gutten sier at nå er det tid for å sove. Sangen kan også være med på å redusere ubehag som følge av uro og mindre fysiske plager:

Jeg startet med det når hun var en knøttliten baby, hvor hun nok hadde vondt i magen, ikke kolikk, men grenset til litt urolig i magen, da ble hun rolig av to ting: av å bæres og av å synge. Hvis jeg skulle få henne til å sove, så var det de to teknikkene jeg hadde (jeg kan jo ikke amme henne), og da gjorde jeg det samtidig. Jeg gikk og bar henne og sang. Og det gjør vi da fortsatt selv om hun er tre og et halvt år, og hun har blitt ganske tung,

så er det slik vi gjør det, at jeg bærer henne og synger den faste remsa med sanger. Da kan hun være ganske oppspilt når vi begynner, men innen vi er ferdige med det, en del ganger, så har hun allerede sovnet eller er veldig rolig og da snakker vi ikke noe mer etter det. Da legger hun seg ned og sovner (far til en jente på 3 ½ og en gutt på 1 ½ år).

Faren bærer datteren rundt. Det er bevegelse, kroppslig nærhet, nynnende sang inn i øret, visuelle, kjente detaljer fra rommene, som bidrar til at datterens ubehag ikke blir så altoverskyggende. Det blir til å leve med så lenge pappa synger. Faren fortsetter å bære barnet i flere år, for det er hun vant med. Bæring og synging inn i øret gir innsovning-sprosessen ”en flying start”. Vuggesangen har således et både-og-element ved seg ved at den både er praktisk, den springer ut av et behov for et fast ritual på kveldstid - eller mer presserende behov som i eksemplet ovenfor - og at det er koselig å gjøre noe sammen. Brady snakker om vuggesang som en ”multi-sensory-package”, der fysisk berøring og bevegelse også vanligvis inngår (Brady 2005). Det er stimulans på flere plan, ikke bare ren auditiv underholdning:

Ritualet kan se slik ut: Først litt lesing, så legger hun seg til rette i sengen, så sier jeg at nå må du slappe av og lukke øynene og så begynner jeg å syng. Og litt kosing på ryggen. Like kravstor som faren (far til tre barn på 5, 8 og 13 år).

Langt på vei viser det empiriske materialet at det er helheten av opplevelsen som gjelder, der berøring er en naturlig del av leggeritualet. Berøring er livsviktig og det fremgår av det empiriske materialet at det dreier seg om berøring på flere plan, både fysisk og psykisk. Vibrasjon, her fra en mor eller fars stemme som settes i sving ved sang, er en form for berøring som hevdes å ha en viktig helbredende funksjon både for den som synger og den som lytter (Myskja 1999). Slik det fremkommer av det empiriske materialet, er vuggesangen et multi-sensorisk omsorgsritual⁷, der mor eller far berører i kraft av sin stemme, følelser, sinnsstemninger, kroppsbevegelser og kjærtegn i et gjentagende og fast mønster, men også med rom for små naturlige variasjoner. Det skulle være overflødig å nevne hva slags innvirkning vuggesangen som multi-sensorisk omsorg kan ha på barns grunnleggende følelse av så vel fysisk som psykisk velvære og hvordan det kan være et lite, men viktig bidrag til en balansert helsetilstand. Vuggesangen gir også en naturlig ramme for berøring. Den kan fasilitere eller legge til rette for at følelsesuttrykk kan gi seg til kjenne, og den kan hjelpe både foreldre og barn som har litt vanskelig for det til å komme bokstavelig talt nærmere hverandre.⁸ Vuggesangen kan også være en naturlig forlengelse av intimiteten som allerede er der fra før av. Nå er vi inne på neste viktige aspekt ved vuggesangen:

7 Jeg velger å kalle fenomenet et multi-sensorisk omsorgsritual, som drar veksler på Brady's begrep ”multi-sensory package” (se Brady 2005).

8 Filosofen Kierkegaard fremhever det vanskelige for mennesket å være nærværende i

”Å stryke barnet på sjela”- intimitet og tilknytning

Å synge til henne om kvelden før hun skal legge seg er helt naturlig. Vi har et nært forhold, for jeg har vært så mye sammen med henne fra hun ble født, og prioritert å være mye hjemme på dagtid. Jeg har kunnet gjøre det med den jobben jeg har, og det har jeg valgt å gjøre helt bevisst (far til jente på 3 år).

Ifølge foreldrene er det ofte i forlengelse av intimiteten, nærheten som allerede er der mellom foreldre og barn, at vuggesangen finner sin plass. Intimitet er karakterisert ved blant annet hengivelse, respekt, åpenhet og tilfredshet, der man føler seg nær, viktig og knyttet til en annen. Vuggesang kan være et lite, men viktig bidrag i tilknytningsprosessen mellom foreldre og barn. Trygg tilknytning ”innebærer en emosjonell tilgjengelig og responsiv mor (eller far) som fremmer barnets egne målrettede, intensjonale væremåter” (Schibbye Løvlie 2009:103). Vuggesangen kan være med på å skape en sterkere grad av nærhet der det allerede eksisterer nærhet. En mor kaller vuggesangen for ”å stryke på sjela til barnet”. Det innebærer altså noe mer enn bare dulling. Det har en dypere dimensjon ved seg også, og her kommer også valget av sanger inn. Noen foreldre er bevisst på å velge noe som gir en viss dybde, og ikke bare solskinnshistorier om ”reven som ligger med halen under hodet”.

Med vår fellesmenneskelige, medfødte protomusikalitet, kan vuggesang være med på å skape en umiddelbar kontakt mellom voksne og barn. Vuggesang kan også lære barna ikke alltid å snakke med sterk stemme og store bokstaver. Vuggesang er et miniatyrformat, der stemmebruk, psykisk og sjelelig nærvær og fysisk kontakt skaper et spesielt *vart* rom å være i. For eksempel senker datteren min naturlig stemmeleiet og kraften i stemmen når hun legger seg til rette i sengen. Hun blir hørt og sett uten store gester.

Videre gir vuggesangen et særegent rom for betroelser og intimitet – aspekter som også har innvirkninger på helsen. Ferenczi vektlegger foreldrenes direkte innvirkning på hvordan barnets psykiske realitet blir utviklet. Tilknytning, nærvær og kjærlighetsbånd til andre innebærer således at erfaringer med andre mennesker blir en del av den indre virkelighet (Ferenczi i Binder 2005:113). Slik sett er foreldrenes kjærlighetserklæringer viktige etapper i barnets egen utvikling av emosjonell og kognitiv differensieringsevne og uttrykkspotensial.

Intimitet er tett forbundet med tillitt. Å ligge utstrakt, rolig i sengen med lukkede øyne og høre på foreldrene synge vuggeviser er en tillitserklæring fra barnet.

det nærværende, både overfor seg selv og sine nærmeste (se Kierkegaard 2009). Dette er et eksistensielt perspektiv som jeg tar grundigere for meg i den pågående doktoravhandlingen ”Life and Lullabies”.

Samtidig er barnets respons når foreldrene prøver å få kontroll over barnet og få det til å legge seg, også avhengig av den intimitet som allerede eksisterer mellom foreldre og barn. Intimitet er nært forbundet med *kvaliteten* på forholdet mellom foreldre og barn. Vuggesang er således kun en liten del av intimsfæren mellom foreldre og barn. Intimitet er knyttet til fire viktige dimensjoner av mors (primærpersonens) adferd i barnets første leveår: ”sensitive--insensitive, accepting--rejecting, cooperative--interfering, accessible--ignoring” (Ainsworth et. al.1978). Disse dimensjonene er høyst relevante rundt leggetid, og vuggesangen kan karakteriseres i spennet mellom disse og graden av intimitet som erverves på bakgrunn av dette. Forskere har også dokumentert linker mellom tilknytning (attachement) i barndommen og utviklingen av sosial kompetanse (Ainworth & Bowlby 1992). I et helsefilosofisk perspektiv kan derfor vuggesang være med på å skape et intimt landskap mellom foreldre og barn som understøtter barns relasjonelle utvikling og sosiale kompetanse. Dette henger sammen med neste moment:

Betydningen av den personlige stemmen, stemningen og samstemthet

Jeg synger falskt og er veldig umusikalsk, men jeg elsker musikk. Barna mine bryr seg ikke om det, og vil mye heller høre meg synge for dem om kvelden, på sengen, enn at jeg setter på en CD-plate. Dette har forundret meg litt, for jeg har en helt forferdelig sangstemme. Allikevel liker de det, og ber om at jeg skal synge. For det kommer fra meg, deres far (far til to gutter på 5 og 9 år).

Foreldrene fører barna inn i søvnen med lyden fra deres velkjente stemme, sitt eget morsmål og den kjente sangens rytme og melodi. Denne kombinasjonen har sin egenart og spesielle verdi for barnet. Den skaper en egen form for samstemthet, bokstavelig talt. Foreldre og barn møtes i det tredje, nemlig sangen, utdyper en annen forelder. Sangen stemmer dem sammen i en og samme puls, forankret i det kroppslige og de melodiske og rytmiske konturene (Malloch & Trevarten 2009:4) i formidlingen. Videre påpeker foreldre at barnet setter pris på sangen, uansett. De stiller seg ikke til dommere over foreldrenes prestasjoner, i hvert fall ikke til å begynne med.

Det er også viktig å trekke frem at å ha glede av musikk og la seg bevege av musikk også er en bestanddel av musikaliteten. Begrepet musikalitet omfatter ulike typer vitalitetsformer som kommer til uttrykk i et levende samspill av mottagelighet, fokus, tilstedeværelse, synkronisitet og utøving etter beste, personlige evne. Dette kommer også frem i foreldres møte med egen musikalitet. Mange foreldre har innsett at det ikke er det perfekte musikalske uttrykk som skaper glede for barna. Foreldrene må

legge prestasjonsvurderinger til side og anerkjenne at egne musikalske utspill er mer enn godt nok⁹. Det er samspillet og kontakten dem i mellom som er viktig. Betydningen ligger i at foreldrene synger til, for og med barna. En av informantene fremhever også viktigheten av den personlige signaturen ved bruk av egen stemme i sangen. Stemmen til mamma og pappa er verdifull i tilknytningsprosessen (DeCasper & Fifer 1980), og hva den uttrykker er viktig i særdeleshet (Stern 2003, Papousek & Papousek 1991). Det er den andres erfaringshorisont som danner grunnlag for at noe slikt som et ”selv” kan dannes, og gjennom vuggesangen får barna del i denne (Binder 2005:89). Det å synge på sitt eget morsmål frembringer også noe helt spesielt. Det skaper en nærhet til det språklige, de kollektive mytene. Melodien og teksten fra en kjent sang sammen med klangen og stemningen i mamma eller pappas stemme gir grobunn for en samstemthet som ikke kan erstattes med en CD-plate.

Å syn(g)liggjøre kjærligheten

Gjennom sangen føler barna foreldrenes nærvær, kjærlighet og vitalitet. I sitatet innledningsvis påpeker forfatteren Kjærstad den innsikten barna får gjennom sangen, innsikten om foreldrenes kjærlighet. Det er ikke like enkelt for alle å uttrykke kjærlighet, og vuggevisene kan være en god innfallsvinkel som tidligere nevnt. Noen av vuggevisene har et poetisk og enkelt språk som foreldrene kan fylle med sine personlige følelser og undertekster. Det har vært påfallende mange foreldre i intervju-situasjonen som veldig raskt sier at de ikke føler noe bestemt når de synger, og at de bare har fokus på barna. Ved å observere videoopptak av de samme foreldrene, har jeg sett og hørt hvordan foreldre involverer seg følelsesmessig uten selv å være klar over det. Det har vært rørende møter, hvor jeg har kjent på at jeg har tatt del i en verdifull intimitets- og kjærlighetsstund mellom foreldre og barn. Dette kan tyde på at foreldrenes emosjonelle kompetanse er tilstede, men at de ikke anerkjenner den fullt ut eller at det foregår på et ubevisst plan. Uten å påstå at flere foreldre har affektfobi, er det tydelig vanskelig for foreldre å kjenne etter deres egne emosjonelle tilstander sammen med barna. De stenger ute denne dimensjonen for å gjøre det enklere for seg selv, og for å skjerme barna. Vuggevisene kan gi et lite gløtt inn i dette rike, komplekse følelseslandskap. Viktigheten av dette blir understreket i Schibbye Løvliens (2009) relasjonsforståelse. Det er i det personlige møtet at barnet får utviklet sitt selv og egenverd. Det å bli sunget til med en fylde av levd liv er berikende i så henseende.

9 Med henblikk på Winnicot's begrep ”good-enough-parent” (Winnicot 1991), kan en omskriving av begrepet til ”good-enough-singer” gi mening i vår kontekst.

I et helsefilosofisk perspektiv er det å føle seg unik et behov de aller fleste av oss har nedfelt. Dette kommer også til syne hos barna. Det hender at foreldre skreddersyr sangene, finner en melodi og setter til egen tekst, eller forandrer litt på innholdet i sangene, tilpasset deres egne barn, og slik skaper en personlig sang, spesielt for det enkelte barnet. Det får barnet til å føle seg ”eksklusivt” og ”spesielt”:

En sang som har satt seg, og som de eier litt og som de nekter å gi slipp på, er en italiensk partisansang som jeg har laget teksten på selv, som jeg laget om fra italiensk til norsk fort i hodet selv slik at det ble en vuggeviser. Melodien er så nydelig, og så har jeg putta inn deres navn, slik at det blir en veldig personlig og privat sang. Hun på 8 sier ’husk på at den sangen er bare min’. Den er eksklusiv. Hun vil ikke at jeg ikke synger til andre. Hun føler seg spesiell (far til jenter på 5 og 8, og gutt på 13).

Følelsen av at man er unik og blir gjort stas på med en egen, skreddersydd sang kan være med på å dekke behovet for å bli sett og verdsatt. Vuggesangen er en tilrettelegging etter barnets behov, og barnet vil således ha gjentatte erfaringer av omnipotens (Binder 2005:189). Helsefilosofisk er dette med på å gi barnet en grunnleggende følelsesmessig stemning som forteller oss at vi *kan* forvente og kreve noe av livet (ibid). Barnet, som elsket subjekt, kan begi seg trygt ut på veien til selvstendighet. Vuggesangen i kraft av sitt kjærlighetsbudskap gir gunstige forhold for å kjenne på det litt skremmende paradokset rundt tilknytning og avgrensning – både hos foreldrene selv og hos barnet.

Vuggesang – å imøtekomme barnets behov for å bli holdt og trøstet?

Å synge vuggeviser kan sees på som en særegen form for *holding* (jf. Winnicot 1991). Du skaper et beskyttende og inkluderende hjemmemiljø for barnet ditt med sang, der du noen ganger bokstavelig talt holder eller bærer barnet mens du synger, eller som en av informantene kaller det: ”som en fugl i fanget”. Samtidig holder du det på en annen og dypere måte, du gir barnet tillit til livet ved å være tilstede på en støttende, inkluderende og oppmerksom måte. Musikalitet som *holding* er også et tema i teorien ”kommunikativ musikalitet”, inspirert av Winnicots arbeider. Gratier og Apter-Danon poengterer viktigheten av den sensitive, musikalske kvaliteten ved timing i det de kaller ”expressive timing”. Dette må være tilstede om vuggevisestunden skal kunne kalles en *holding*:

Through sensitive timing, mothers hold their infants' attention, regulate their emotions, and create a microculture of predictable routines and styles. Musicality, then, can be considered as a form of psychological 'holding' that encompasses the handling of the baby (Gratier & Apter-Danon 2009:314).

I tillegg poengterer Gratier og Apter-Danon at en mors "inherited know-how" og hennes egen følelse av tilhørighet til et felleskap er en "holding environment" for henne, akkurat slik hun selv skaper en "holding environment" for sitt barn (ibid.:314). I et helsefilosofisk perspektiv er vuggesang som del av et "holding environment" en viktig forutsetning for barns sunne utviklingsprosess (Winnicott 1991).

Et annet og viktig aspekt er barnets behov for å bli trøstet når det er oppskaket og verden sees på som et farlig og uoversiktlig sted å være. Den franske filosofen Julia Kristeva fremhever kunstens rolle i møte med følelsen av å være kastet ut i verden. Kunsten gir trøst, og her kommer mamma eller pappas vuggesang inn, som en sterk og nær trøst og hjelp i å takle seg selv, andre og verden (Cristeva 1987). Min egen datter begynte å synge på vuggesangen "So, Ro" for å trøste en liten gutt som hadde falt og slått seg. Det var tydelig at hun forbandt sangen med noe godt, en slags trøst, og hun hadde klare intensjoner om å trøste når hun selv sang den for gutten. Hun oppfordrer meg også til å synge den når hun selv er litt mørkredd om kvelden. Da må jeg synge den opptil flere ganger. Et annet aspekt i denne sammenheng, er hvordan og i hvilken grad foreldrene justerer seg inn på barnets tilstand når de selv begynner å synge.

Vuggesang – en særegen form for inntoning og spilling?

Sterns emosjonelle inntoning (affective attunement) er relevant å bringe inn. Når foreldrene synger for barna sine, synger de - i varierende grad - på en slik måte at de "tuner" seg inn på den tilstanden barnet er i. De tilpasser styrke, rytme, tempo, puls og dynamikk etter barnets indre rytme og sinnstilstand. De speiler barnet og forsterker på den måte den gryende søvnigheten, og setter barnet enda mer i sovemodus med deres dyssende sang. Inntoning er også et av de viktigste midlene for formidling av foreldrenes fantasier om spedbarna (Stern 2003:78). Inntoning¹⁰ er "nøkkelen som åpner

10 Jeg har valgt å legge vekt på inntoning fremfor selvregulering, da studien omfatter hovedsakelig barn i førskolealder og ikke spedbarn. Fokus hos foreldrene flyttes mer over fra det å regulere opplevelser til å dele (share) dem (Stern 2003:274). En drøfting av vuggesang i et objektrelasjonsperspektiv er også interessant, men i denne artikkelen begrenser jeg meg til et mer grunnleggende eksistensielt, filosofisk perspektiv sett i lys av foreldrenes erfaringer. Imidlertid kan vuggesang virke selvregulerende både hos foreldre og barn, og vuggesang som overgangsobjekt er også relevant.

for de intersubjektive dørene mellom mennesker” (Stern 2003:285). ”At foreldrene i beste fall bare er ”gode nok” gir rom for at barnet, på begge sider av det optimale, kan lære seg de nødvendige realitetene ved inntoning” (ibid.:285). Denne teorien stadfester kommunikasjon som en *prosess* og belyser i vår sammenheng delingen av indre følelsetilstander mellom foreldre og barn. Det er en form for ”matching” og ikke en ren imitasjon. Matchingen er knyttet til en ”kryss-modal” måte å relatere seg til hverandre på og vektlegger *kvaliteten* på interaksjonen (Trondalen & Skårderud 2007). En av foreldrene poengterer at vuggesangen blir en slags temperaturmåler på hvordan de har det i dag, barnet og forelderen - sammen og i seg selv. Å synge vuggeviser kan være en veksling mellom å ha fokus på seg selv, sin egen stemme, rytme, pust og sjelstilstand til å observere barnet, bli mer mottagelig og tilpasse sangen etter dets tilstand og til å fokusere på innholdet i sangen, rytmen, melodien og tolkningen. Vuggesang er slik vi ser i de nevnte eksempler med på å dekke sentrale psykologiske og kroppslige behov hos barna. Foreldrene understøtter dette i sine uttalelser. Kvaliteten ved sangen henger nøye sammen med den spesielle evnen til å ta opp i seg øyeblikket, se barnet, tilpasse seg, være mottagelig, leken og gi av seg selv. De ulike verdiene foreldrene knytter til sangen og de uttrykksmuligheter som ligger i vuggesangen belyser dens potensial. Flere foreldre mener at vuggesangen er langt fra noen lek, og at de er veldig fokusert på ikke å tulle for mye når barna skal legge seg. Likevel kan vuggesangen også bli sett på som følger:

Fristed for kreativitet, improvisasjon, lek og fantasi

”Sov du vesle spire ung, ennå er det vinter” må jeg synge enten det er vinter eller vår.
Det spiller ingen rolle. Den sangen må hun ha (far til jente på 6 år).

Behovet for lek og å ha det gøy skal ikke underkjennes i helsesammenheng. van Hoft trekker inn betydningen av ”pleasure” og den grunnleggende livsfølelsen som er knyttet til det relasjonelle aspektet (van Hooft 1997). Leggeritualet kan imidlertid noen ganger få et utilsiktet komisk skjær, når man må synge ”sov du vesle spire ung” midt på sommeren eller ”julekveldsvisa” året rundt. Det er i møtet med den barnlige verden at vi voksne ser hvor konforme og regelbundne vi er blitt. Vuggesangstunden kan være med på å bryte opp denne konformiteten. I boka ”Det Musiske Mennesket” snakker Bjørkvold (2007) om barnekultur, der sangen kan være en ren lydlek, sangen som språksymbol i leken og sangen som lekens ramme. Alle disse elementene kan forenes i vuggesangen. Den fremmer vekst og undring og den kan gi livet ekstra mening. Disse

faktorene blir understøttet av foreldrene. Noen foreldre improviserer og lager egne sanger, og på den måten får de også utløp for sin egen kreativitet. De kommer over i et *fantasilandskap*, et landskap som befinner seg i et mellomrom mellom hverdagslivet og drømmen. Det er en egen, rolig lek som finner sted. De kan skifte ut ord, og putte barnas navn i sangene, og innlemme det barna har opplevd tidligere på dagen i sangen. Noen ganger lytter barnet og går inn i seg selv, og andre ganger blir det mer aktivt med i leken. Foreldre og barn smelter sammen i trøtthet og glede.

Den helsefilosofiske betydningen av det kreative og fantasifulle aspektet i en vuggesangstund vil alltid stå i forhold til det som ellers har foregått på dagen. Hvordan omsorg og samspill helhetlig fortøner seg i hverdagslivet er selvsagt av helsemessig størst verdi. Jeg våger å påstå at med den lille tiden som barn og foreldre har til rådighet sammen i dag, er vuggesang viktigere enn noensinne. Foreldrene kan legge dagen bak seg, fristille seg og bare *være* sammen med barnet. Ut av væren springer det lekefulle og frie, kreative og overflødige. Filosofen Øverenget skriver om den økte redselen for å kjede seg i dagens samfunn (Øverenget 2006). Vuggesangstunden står i kontrast til dette jaget etter underholdning på dagtid. Vuggesang kan være med på å opprettholde den sunne balansen mellom nytt og gammelt, brudd og kontinuitet.

Tilgjengelighet, ekthet og flyt gjennom egen musikalitet

”Kommunikativ musikalitet” er en synkronisering av to menneskers adferd, en duett av bevegelse og lyd mellom to mennesker som uttrykker motiver og intensjoner (Malloch & Trevarthen 2009). Dette er en vid definisjon av musikalitet som fanger litt av essensen i hva som pågår under en vuggesangstund. Teorien fokuserer på samspillet og den sympatien som oppstår mellom dem som er involvert. Den innebærer en betoning av ”å føle med” i interaksjonen. Definisjonen av sympati slik den blir brukt i overnevnte teori grenser mot empati, i det den ikke vektlegger betydningen av ”å føle seg lik den andre” slik ofte sympatibegrepet blir brukt. Foreldrene er opptatt av at det å synge vuggeviser er en viktig stund både for barnet og dem selv. I møte med barna åpner de opp. Sangen symboliserer hva som betyr noe for dem, den kan gi flyt til mentale og følelsesmessige energier, og gjennom den gjør foreldrene seg tilgjengelige for sine barn. Noen foreldre sier de vil bli triste den dagen det tar slutt, så det er åpenbart at vuggesangstunden har stor verdi også for de voksne. De gir noe av seg selv. I vuggesangen får foreldrene anledning til å vise litt av sitt følelsesmessige spekter som de kanskje ikke får vist så mye av ellers på dagen. De kan komme i kontakt med minner fra egen barndom som gir en ekstra dybde til fremføringen.

Denne ektheten og autentisiteten er veldig viktig for barna (Stern 2003). De får del i foreldrenes rike indre liv og erfaringsverden i det de gjør seg tilgjengelige som mennesker, ikke bare som foreldre.¹¹ Det er følgelig noen viktige kriterier som må være oppfylt for at vuggesangen skal kunne ha en positiv innflytelse på helsen. Bærer eksempelvis foreldrene på en dyp sorg og tristhet i livet, kan det ordløse budskapet og sinnstilstanden til foreldrene bli for tungt å bære for barnet. Den ekte melankolien som foreldrene kanskje kjenner på gjennom sangen overføres til barnet, som siden, i voksenalder, kan kjenne på noe veldig ubestemmelig trist i møte med den samme sangen. Dette fremhever noen av foreldrene. Et annet og viktig aspekt som kommer frem i intervjuene, er viktigheten av å vise sensitivitet og åpenhet rundt at barna forandrer og utvikler seg, noe de til stadighet gjør. Å synge vuggesang kan også sees på som en prosess. Foreldrene selv har også muligheter til å utvikle seg videre i møte med vuggesangen.

Vuggesangens potensial for økt tilstedeværelse, frigjøring og transformasjon

I *Stillhet og Støy* fremhever Løvlie (2006) skillet mellom *Kronos* (kronologisk tid) og *Kairos* (øyeblikkets tid). Etter min oppfatning, kan vuggesangen være med på å lede foreldrene mer inn i øyeblikket, og gi fokus til hvordan vi som foreldre har det i kroppen vår, og dermed gjøre oss mer tilstede der vi er. Med fokus på sangstunden viker andre gjøremål til side. Vuggesangen kan gi rom for å legge dagen og alt det man har i hodet bak seg. Sangen ”Kvelden lister seg på tå” hjelper oss godt på vei, i det den i hovedsak er i presens/nåtid, og den maner frem klare kveldsbilder:

*Kvelden lister seg på tå
Over kløverengen
Himlen har tatt stjerner på
Alle barn skal sove nå
Sove søtt i sengen*

¹¹ I videooptak ser jeg også at foreldrenes sang ”i beste mening” og i empatisk forståelse av hva som er best for barnet også kan slå uheldig ut. Den pedagogiske intensjonen som ligger bak det å synge for sine barn kan overskygge autentisiteten. Foreldrene har som intensjon å lære barna nye ord og ”overtydliggjøringen” av disse ordene og fokus på innholdet i sangen skaper en overfladiskhet. Jeg hører også om datteren som følte det veldig påtrengende da moren sang vuggeviser for henne i en alder av 13 år, og som ble glad da hun endelig sluttet med det. Jeg velger imidlertid å holde fokus på helsefremmende aspekter ved vuggesang i denne teksten.

Vuggevisene kan også bli nærmest et slags mantra, en lyd, stavelse, ord eller gruppe med ord som anses å ha et potensial i seg for å skape transformasjon. Dette kan også få et spirituelt islett. Vuggevisene blir et slags fristed, en oase hvor man bare kan være tilstede, der man kan legge dagen bak seg, kvitte seg med stress og press. Brady påpeker gjensidigheten som ligger i det musikalske og det emosjonelle språket. Denne gjensidigheten kommer til uttrykk i det en mor eller far synger for sitt barn, fordi de synger mer uttrykksfullt for sitt eget barn, og evner best å lese barnets behov, og forandrer sitt uttrykk etter dets respons. Denne interaksjonen gir grobunn for å si at vuggesang kan ha en terapeutisk rolle både for moren og faren så vel som for barnet (Brady 2005:202). De kan ”tune” seg inn på barnet i sangen, forandre pustemønstre og slik roe både seg selv og barnet ned. Mine egne erfaringer bekrefter også dette inntrykket:

Jeg kjenner at jeg fokuserer mer på pusten når jeg synger enn når jeg snakker, for det er lengre toner i ”So Ro” og det krever mer av kroppen min. I kveld kjente jeg at pusten var tung mellom frasene. Jeg kjente derfor mer min egen kroppslige trøtthet gjennom sangen. På det mentale planet var jeg fremdeles opphengt i praktiske gjøremål. Jeg kjente allikevel på denne trøttheten i pusten og kjente da at tankene vek plass for den kroppslige døsiggheten og datteren min falt også raskt til ro (Loggbok august 2011).

Vuggesangen kan sette en i kontakt med ubevisste følelser som er fortrent og som det er sunt å komme i kontakt med. Flere foreldre tar lettere til tårer når de synger. Sanger de har et spesielt forhold til kan være med på å åpne opp. Vuggesangen kan således vise barnet at mor eller far også er sårbare og høyst menneskelige. Det er også et frigjørende element i sangen. Det handler om det å kunne uttrykke seg fritt og det befriende aspektet ved å kunne synge – med den stemmen man har:

Det var utrolig befriende å få et barn og synge for det. For det var jo så lite dømmende, og det var ikke noe skummelt å synge da. Jeg har alltid sunget, men har aldri følt at jeg har noe spesielt vakker stemme. Når jeg fikk et barn, ble det plutselig veldig ok å synge. Det går jo mye dypere når du synger for ditt eget barn. Det var en skikkelig vekst (mor til gutt på 6 år).

Barn er veldig åpne, nysgjerrige og aksepterende når de kommer til verden. Dette kan ha en god effekt på foreldrene. Det er ikke bare slik at foreldrene roer barnet ned når det synger, men det blir også selv påvirket av at barnet liker det. Det kan frigjøre dem mer fra ytre krav og redselen om ikke å strekke til rent sanglig sett. Foreldrene og barna vokser på det. Sangen er knyttet til frihet:

Jeg vil jo gjerne at mine barn skal være åpne og frie, og at de skal kunne selv uttrykke seg med musikk. Gjærne synge eller spille instrumenter. At de greier å uttrykke seg musikalsk, for det er en slags frihetsfølelse i det, hvor du da slipper sjelen din fri og din personlighet fri, og uttrykker det. Det er jo sjelens uttrykk du må gi, det er ikke noe maskinelt, riktig noter og det hele (får til en gutt på 5 og en gutt på 2 år).

Med begrepet ”affordance”, legger DeNora vekt på hva musikken tilbyr (affords) (DeNora 2000:49). Dens dynamikk (dynamic material) og dermed dens potensial for transformasjon hos den eller de som hører på eller uttrykker seg musikalsk blir fremtredende, fremfor hva den betyr (means) (ibid.). I vår sammenheng finnes også Brady’s (2005) teori om vuggesang som ”transitional vehicle”. Den understøtter musikkens iboende påvirkningskraft. Foreldrene både understøtter og motsier disse teoriene. Enkelte foreldre roer seg ned *før* de begynner å synge. Det kan være antepasjonen av vuggesangstunden som får dem til å roe seg, men det kan også være foreldrenes egen selvreguleringsprosess som tar til av helt andre grunner. Noen sier at de prøver å legge alt hverdagslig mas til side, og det gjøres før de begynner å synge. Ellers klarer de ikke å roe ned barnet. Det hender også at de ikke greier å fokusere på vuggesangen i det hele tatt, at de tenker på andre ting mens de synger. Vuggesangen kan imidlertid ha en effekt på vår biorytme og emosjonelle tilstand sett fra et neurofysiologisk perspektiv (Stern 2011).

Det er allikevel viktig å poengtere at vuggesangen er tross alt bare en liten del av samværsformen mellom foreldre og barn, og den helheten som hverdagen består av ellers vil også influere på delene. Vuggesangen kan imidlertid gi en pekepinn på kvaliteten ved kommunikasjonen som forholdet ellers er tuftet på. Det er som nevnt tidligere enkelte viktige premisser som må ligge til grunn for at ”vuggeviser-kvaliteten” (Kjerschow 2000) og dermed den helsemessige gevinsten skal gi seg til kjenne. Det finnes også et avgrensende aspekt ved vuggesangen som ikke direkte omhandler selve kvaliteten på vuggesangen, men som kan gjøre vuggesangen til et nyttig redskap for foreldrene. Det kan være utfordrende for foreldrene å holde løpet ut, når det drøyer med å få den oppspilte poden til å sove, slik det fremkommer av boken ”Sov, for helvete”.¹² Hyggestund og kamp går noen ganger hånd i hånd, og Mansbach har vært ærlig rundt det han kaller et ”tabu tema” (Mansbach 2011). Nå nærmer vi oss et annet og viktig aspekt som vuggesang kan bidra til å skape. Dette er et behov både foreldre og barn har, nemlig behovet for grensesetting.

12 I Aftenposten 5. November 2011 hører vi om boken ”Sov, for helvete” som er basert på en amerikansk fars erfaringer rundt søvn og egne barn. Den har solgt i et stort opplag og det er tydelig at det er mange foreldre som kjenner seg igjen (Mansbach 2011).

Grensesetting og kontroll

Noen ganger er foreldrene så trøtte selv, at de orker kun å synge en sang. Vuggesangen kan da hjelpe til å avgrense og tydeliggjøre hva barnet kan vente seg ut av den siste tiden på kvelden:

I kveld sa jeg til sønnen min at jeg bare kunne synge en sang, for jeg var så sliten. Han fikk lov til å velge hvilken sang jeg skulle synge. Han tenkte seg godt om og valgte Byssan Lull. Det var den lengste av dem alle med mange vers. Jeg sang den og han var fornøyd med det. Jeg masserte han hele tiden mens jeg sang. Det ser ut som det er like viktig som selve sangen akkurat nå (mor til gutt på 9 og jente på 16 år).

Andre foreldre bruker sangkort, der barnet kan velge fritt blant dem og der de avtaler på forhånd hvor mange av kortene som skal synges. Dette er en effektiv måte å avgrense både kvelden og sangstunden på. Når sangkortene eller sangrekken er ferdig, blir det sjelden diskusjon. Da er kvelden over. En fast rekke av sanger kan være en god løsning for både barn og foreldre rundt leggetid. Flere foreldre poengterer at deres barn på et tidspunkt låser seg fast til en rekke med sanger, og at det blir rådende for kveldsritualet:

-Jeg har sunget mye forskjellig, men så ble det til en fast rekke fra den ene melodien til den andre, og da låste han seg helt i det, og ville ikke han noe annet enn det, og alt annet er barnslig og teit.

-Er det en slik rekke det da?

-Ja, først er det "Det var en veldig deilig dag". Da får vi liksom kontakt og det er koselig og så kommer "By, by barnet" av seg selv på et tidspunkt. Den er jo for babyer, men den synes han ikke er barnslig. Det er bare fordi den inngår i en fast greie, og den vurderer han overhode ikke. Det er bare en del av lydene og da roer han seg ned. Den er i han. Og så er det "Danse mi vise". Og da puster han litt tyngre har jeg på følelsen av. Da kommer han litt ned. "Danse mi vise", det er bare fordi den kommer av seg selv den og altså. Den hører hjemme i rekken.

-Så nå er det de tre?

-Ja, og det har det vært i to-tre år.

-Hva kommer det av at det har blitt de tre? Har han plukket de ut selv, eller er det noe du har plukket ut?

-Jeg tror det har skjedd litt av seg selv. Men det var selvfølgelig noen preferanser. I hvert fall noen han ikke ville ha, men de klinger jo godt etter hverandre og da.

Slik sett starter grensesettingen med en prosess som barna selv har vært med på å utforme og ikke en intern maktkamp der den ene bestemmer over den andre. De får begge en følelse av kontroll. Det starter ofte som en dynamisk, åpen felles opplevelse basert på foreldrenes initiativ og repertoar i møte med barnets behov, og som utkrystalliserte seg til et fast mønster basert på felles så vel som egne preferanser og forventninger. Psykologer har funnet ut at følelsen av kontroll har positive effekter på helse og aldring (Peterson, Seligman og Vaillant 1988). Kan denne effekten også overføres til en grunnleggende følelse av mestring i hverdagslivet? Nå er vi inne på neste tema som foreldrene har trukket frem.

Mestringsfølelse i hverdagslivet

Vuggeviser kan være en berikende måte å fylle den sosiale rollen det er å være forelder. Det kan også gi en mestringsfølelse, spesielt hos fedrene i den tidlige fasen, at de klarer å få barna til å falle til ro. Dette harmonerer med teorien om ”empowerment”, basert på en prosess der individer mobiliserer egne ressurser til å håndtere sine utfordringer, og dens forbindelse til levende musikkformidling (DeNora, Batt-Rawden og Ruud 2005). I vår sammenheng kan foreldre styrke sin rolle og funksjon - ikke ved å søke tilflukt i musikken ved å sette på seg en iPod med øreklokker når det står på som verst¹³ - men å bruke egen musikalitet bevisst i utformingen av foreldrerollens mange ansvarsområder. Teorien om ”affordance”, som fremhever hva musikken kan tilby i hverdagslivet er også med på å underbygge denne funksjonen (DeNora 2011). Vuggesang kan gi ekstra kraft og bli et viktig redskap i hverdagen. Noen hevder til og med at det gir økt status blant andre foreldre som ikke synger for barna sine:

Jeg begynte nok å spille for ham også for å finne på noe som bare vi to kunne gjøre sammen. Noe som ikke mora var med på. En egen greie for oss to, og det har fungert veldig bra. Det er gitaren og sangen om kvelden og fotballen på dagen. Jeg ser at det gir litt ekstra status blant kompisene mine som har barn, for de synger og spiller ikke for sine barn, og jeg tror de misunner meg litt det (far til en gutt på 2 år).

Mestringsfølelsen gjelder ikke bare for foreldrene. Sangene hjelper også barna i deres språkopplæringsprosess. Flere informanter fremhever at barn synger hele sanger før de kan snakke og at de lærer seg raskere nye ord gjennom sangen. Barna får ofte

13 Skånland har forsket på bruk av MP3-spiller som mestringsstrategi, imidlertid i en annen kontekst enn barneomsorg, og knytter det blant annet opp mot kognitiv kontroll, stemningsregulering og emosjonell mestring (se Skånland 2009).

positive tilbakemeldinger på sangen, og språkopplæringen blir dermed lystbetont og forbundet med lek. Dette samsvarer med nyere utviklingspsykologisk forskning som fremhever betydningen av "shared experience" i læringsprosessen (Bråten 2006).

Stabilitet, identitetsforankring og følelse av sammenheng gjennom fast ritual

Alle foreldrene understreker viktigheten av *et fast ritual*, for barn vil ofte ha det akkurat på samme måten, hver gang. Ritualer henger sammen med *repetisjon, forventninger og forutsigbarhet*. Barn liker faste rutiner og brytes disse rutineene ofte kan livet lett fortone seg som kaotisk og uoversiktlig, slik at barnet blir utrygt og vanskelig å ha med å gjøre. Barnets behov for fasthet og klare rammer er nok en av grunnene til at vuggesangene har funnet en plass for å bli, selv om det i flere kulturer ser ut til at de er på vikende front til fordel for dataspill og tv. Den faste vuggesangen signaliserer at nå er det på tide å sove. Den innfrir forventninger om det som skal skje, og den setter standarden for kveldens siste minutter. Foreldrenes rolle blir å skape mening i hverdagen og vuggesang er med på å skape oversikt og en følelse av sammenheng (Antonovsky 1987): Når "kvelden lister seg på tå", vet barna at de snart skal sove. En mor sier at barnet hennes har integrert sangen på en slik måte at den er en del av ham, den er mer på innsiden enn på utsiden. Han forbinder den med noe som tilhører ham selv. Samtidig er foreldrene med på å gi mening til det barna opplever som "Den meningsbærende andre" (Binder 2005). Den mening som oppstår i vuggesangstunden er imidlertid sjelden koblet opp mot det tekstlige innhold i vuggevisen. Det er heller betydningen av samværet som trekkes frem. Flere foreldre i undersøkelsen fremhever at det ikke er viktig hva sangen handler om, at det heller er den felles kosen eller barnet det er fokus på, og at sangen bare danner en slags ramme for denne "seremonien":

Jeg tror for henne at det er seremonien i dette som er det viktige, ikke sangene i seg selv, og ikke teksten i seg selv. Jeg tror ikke hun tenker på teksten, og ikke jeg heller når jeg synger den. Det er ikke det som er det viktige, det er seremonien, markeringen av at nå er dagen slutt. At nå er det sovetid (far til en jente på 3 ½ og en gutt på et 1 ½).

Vuggesangen er et symbol på vår menneskelighet i kjøtt, blod og sjelsliv. Levende musikk kan i en "slik stivnet situasjon oppleves som overveldende fritt og egnet til å bringe mennesket fordomsfritt til kilden" (Kjerschow 2000). Hvilken funksjon musikken fyller er selvsagt avhengig av sammenhengene den opptrer i, men på et dypt eksistensielt plan har den også sin egen meningsberettigelse. Forfatteren Saaby

Christensen sier "Ingen musikk, ingen menneskelighet. Ingen menneskelighet, ingen musikk" i sitt dikt "Kammertoner" (Christensen 2007). Han er inne på noe vesentlig, nemlig at musikken rommer et menneskelig spekter av mening og uttrykk. Den kan være et medium for utformingen av vår identitet, nært knyttet opp mot våre emosjonelle erfaringer (DeNora 2011). I tillegg er den en "kulturell modalitet for å være sammen i tid" (ibid.). Barna og foreldrene kjenner på viktigheten av dette:

En kveld hadde jeg glemt å synge for min datter, og hun var i ferd med å falle til ro etter at vi hadde lest en bok. Hun lå i fanget mitt med hodet som ble tyngre og tyngre mot skulderen min. Så hørte jeg en hviskende stemme som sa "So, Ro." Jeg begynte å synge, og fikk følelsen av at min rolle som mor ble fullbyrdet. Det var et rørende og vart øyeblikk for jeg forsto det slik at jeg hadde skapt et ritual som datteren min satte slik pris på (Loggbok februar 2011).

Vuggesang – kanalisering av vitalitet og næring til selvet

Vuggevisene kan også gi et nytt fokus i hverdagen. I samtale med en tobarnsfar, tar vi opp dette temaet om hvordan energinivå og motivasjonen er for å synge, etter at faren har uttrykt at han er veldig sliten om kvelden:

-Går det i en døs?

-Jeg har nesten ikke krefter igjen.

-Og du synger litt også?

-Jada.

-Er det forskjell på det å lese og det å synge?

-Ja, jeg synes for min del det er morsommere å synge disse tingene, og det er ofte morsomme viser. Jeg livner litt til.

-Hvorfor?

-Fordi det er litt nytt for meg. Det å lese har jeg alltid gjort, men det å synge har jeg ikke gjort, disse visene, ja i det hele tatt, mer generelt har jeg ikke sunget noe.

-Du synes det er morsomt fordi det er nytt for deg? Da tenker jeg med en gang at det skjer noe i deg når du synger som du føler barna dine kan dra nytte av også i den sammenhengen. Er det noen følelser der?

-Ja, jeg tror nok min glede av det viderefremmes til dem. Det er klart at det er ikke så morsomt å bli lest eventyr av en som så vidt klarer å si ordene og holde seg våken. Mens jeg kanskje tror de synes det er morsomt å høre en slags glede i stemmen min. I alle fall så er jeg ganske bevisst på å formidle min entusiasme til barna hele tiden. Det blir en slags effekt av det, at du får det samme tilbake.

I denne situasjonen gir sangene det lille ekstra som skal til for å få en fin avslutning på kvelden, til tross for at faren er veldig trøtt. Han kanaliserte sine siste krefter inn i vuggesangen og det gjør at han kan holde ut til barna sovner. I et helseperspektiv er det ikke likegyldig hvordan kvelden fortoner seg for barna og foreldrene dem imellom, spesielt sett i sammenheng med at de har vært borte fra hverandre det meste av dagen. Det er den andres erfaringshorisont som danner grunnlag for at noe slikt som et "selv" kan dannes (Binder 2005:88). Er foreldrenes horisont preget av livets ork, mas og jag får dette følger for barnets syn på verden. Klarer foreldrene imidlertid å holde ut dagens løp og formidle entusiasme, vil dette selvsagt ha en positiv innvirkning på barnet. Vuggesangen kan således gi både næring til foreldrene og barna (MacKinley 2005). Den kan komme spontant som en iboende kraft som springer ut i møtet med et lite trøtt ansikt og en kropp som trenger hvile. Andre foreldre synger seg inn i trøttheten, og det hender at de sovner i sengen med barnet. Det hender også at foreldrene ikke legger så mye i det å synge, men at det inngår i det faste leggeritualet. Kan man snakke om en slags traust hverdagsmodus som skinner igjennom? Alt er ved det vante. Det er trygt, forutsigbart og kjent. Om det gir så mye næring til selvet er en annen sak. Kanskje er det selve opprettholdelsen av ritualet som betyr noe – for hverdagsfreden? Den helsemessige gevinsten repetisjon og gode rutiner gir, skal ikke underkjennes, og nå er vi også inne på et nytt tema.

Viktigheten av kontinuitet, kollektiv arv og minner

"So, ro" er en sang jeg husker fra jeg var bitteliten, så jeg husker at de sang den for meg, og når de sang den så husker jeg at jeg lukket øynene, og at jeg bare la meg ned og sov. De måtte synge den først, og så la jeg meg ned og sov (mor til en jente på 4 ½ år og en gutt på 4 måneder).

Jeg tok de to jeg kunne. De to jeg har et forhold til. Trollmor sangen forbinder jeg med noe bra. Jeg ble sunget for da jeg var liten. Husker det veldig godt at mamma sang mye for meg (mor til jente på 2 ½ år).

Det er ikke alltid slik at foreldrene ble sunget for selv da de var små barn, men flere foreldre trekker frem egne minner om den gode, trygge opplevelsen av at foreldrene sang. Egne minner beriker opplevelsen på et ubeskrivelig vis. Det er ikke lett å sette ord på betydningen av dem, men de ligger der som et bakteppe og beriker sangstunden på en ordløs måte. Den skaper dybde til fremførelsen. Vuggesangen kan fremkalle "tidlige følelsesmessige relasjonelle opplevelser" (Schibbye Løvlie 2009:218), som kan gi økt tilgang til ubevisste prosesser hos foreldrene. En av informantene, som ikke ble sunget for da han var liten, går så langt som å si at det nok har frarøvet ham den emosjonelle dimensjonen når han synger for egne barn. Egne minner er som en emosjonell skatt man kan trekke veksler på i sangfremførelsen. Jeg våger meg på den påstand at levd liv og egne erfaringer kan bidra til et genuint, personlig og ekte uttrykk, og slik sett berike sangstunden, både på godt og på vondt.

Garcia-Lorca fremhever en slags kollektiv intensjon som ligger bak enkelte tradisjonelle vuggeviser i Spania, der de skal forberede barna på den harde realitet som møter dem i form av skuffelse, sorg og tap, og foreldrenes behov for å gi utløp for bekymring og uro (se Garca-Lorca 2008). I Norge har vi også vuggeviser med triste budskap eller urovekkende stemning, for eksempel "Blåmann, blåmann bukken min", men også sanger som opprettholder en mild og god fantasiverden, som med personifisering av natten i "Kvelden lister seg på tå" der "himlen har tatt stjerner på" i en poetisk-vakker, barnlig atmosfære. Det tekstlige budskapet som formidles blir ofte sunget uten at teksten blir tatt bokstavelig. Barna er heller ikke alltid så opptatt av teksten i sangen. Ikke desto mindre er det grunn til å tro at ordene på en eller annen måte "siver inn" i barnet som en kollektiv, kulturell arv med hverdagslige undertoner fra alle livets fasetter og fantasiens irrganger. Barnet får slik sett et tidlig møte med landets særskilte kultur, språk og verdigrunnlag gjennom foreldrenes sang, noe som kan sette spor i barnets dannelsesreise, gi økt, språklig kompetanse og bli et viktig spillerom mellom barne- og voksenverdenen. I et helsefilosofisk perspektiv er dette spillerommet av stor viktighet. Det kan være med på å ufarliggjøre triste skjebner, opplevelser og stemninger. De er en del av livet selv. Med en så trygg, stabil ramme som vuggesangen skaper, kan man spille på livets ulike følelseslandskaper uten at barnet føler konkret at noe blir satt på spill. Winnicot understreker betydningen av "the personal continuity of existence" for barns utvikling (Winnicot 1991:131), og vuggesang utgjør et lite, men viktig bidrag i denne sammenheng.

Vuggesangens overgangsdimensjon

..mennesker verken lever sine liv i ytre adferd eller i innadventd tankefullhet, men et annet sted. For det lille barnet er dette stedet et område mellom barnet og moren: det potensielle rommet”. I potensielt rom er barnet verken sammensmeltet med moren eller alene. Det dreier seg altså om et mellomområde (mellomrom) hvor barnet kan hanskes med dilemmaet. Potensielt rom innebærer et paradoks som sier at mor både er der (i rommet) og ikke er der (Schibby Løvlie 2009:103).

Vuggesangen befinner seg således i mellomrommet *mellom meg og deg*. Det skaper intimitet som også gir næring til å bli kjent med seg *selv*. Vuggesangen gir mening i å være to i en enhet. Overgangsdimensjonen er også forbundet med overgangen mellom våkenhet og søvn. Ifølge flere informanter kan repetisjonen av den faste vuggesangen nærmest som ren suggesjon sette seg i kroppen. Forelder og barn kommer inn i en ny dimensjon. Filosofen Bergson snakker om en ”spirituell versjon av hypnose” (Bergson 1910:6). Denne dimensjonen har jeg valgt å kalle overgangsdimensjonen *Mellom liv og drøm*. Der beveger vi oss vekk fra hverdagen og det som har vært. Vi er bare her og nå. Vuggevisene kan frembringe en *mobilitet*, og sette i gang en prosess (ibid.), slik at vi foreldre kommer oss vekk fra våre egne hverdagstanker og mer inn i en drømmetilstand, og slik at barna føres inn i søvnen. En informant kaller vuggesangen ”et gelender” for ”nedstigningen til søvnen”.

Vuggesangen kan også minne om en meditativ tilstand der vi skaper større rom i oss selv, og bare observerer hva som skjer uten å sette merkelapper på det. Flere informanter poengterer at det ofte kan bli en veldig ond sirkel om du selv merker at du er rastløs og ikke faller til ro. Du kan bli mer og mer oppgitt og panisk, fordi du ser at det er sent, og tankene kverner rundt det faktum at du skal tidlig opp dagen etterpå. I en meditativ tilstand aksepterer du den tilstanden du er, og til slutt slipper den selv taket, uten egenviljens innblanding. Du kommer nærmest inn i en tidløs tilstand. Vuggesangen kan være et hjelpemiddel til å komme dit. Winnicot snakker om kunst og musikk som et ”intermediært erfaringsområde”, et ”potential space”:

Vi hevder at det å akseptere virkeligheten er en oppgave som egentlig aldri blir avsluttet, at alle mennesker er utsatt for et press om å sette den indre og ytre virkeligheten i forbindelse med hverandre, og at et intermediært erfaringsområde som det ikke stilles spørsmål ved (i kunst, religion osv.) kan frigjøre oss fra dette presset (...) Dette området utvikler seg direkte fra småbarns oppslukte lek (fritt oversatt av forfatter, etter Winnicot 1991).

Vuggesangen befinner seg mellom lek og realitet, du og jeg og drøm og virkelighet. Noen ganger kan vuggesangen være med på å endre den tilstanden man er i. Den setter i gang en prosess. Man føres inn i en bestemt stemning. Andre ganger blir den mer som et krydder, et overskuddsfenomen. Dens evne til å manipulere og speile ens eget og barnets humør og tilstand kan variere:

I dag har jeg vært veldig irritabel, og kjeftet en del på datteren min. Når kvelden endelig kom, ble jeg lei meg over det og fikk dårlig samvittighet. Spesielt når jeg begynte å synge på "So, ro", så ble jeg klar over den store kontrasten mellom hvordan jeg egentlig ønsker å være og den jeg er. Sangen satte meg inn på tankene rundt dette dilemmaet eller paradokset. Jeg så ned på datteren min, fikk øyekontakt og hun smilte et trøtt smil før hun snudde seg rundt og la seg med ryggen til og sovnet. Dagen endte i alle fall godt. Jeg fikk gitt henne denne lille gaven av en sang som uttrykk for at jeg ikke ser på henne som en pest og plage med alt maset, men at jeg tross alt elsker henne (Loggbok juni 2011).

Noen ganger, som i dette tilfellet, står det å synge vuggeviser også som en sterk kontrast til hva som har foregått tidligere på dagen. Det er veldig krevende å være foreldre og utålmodigheten øker noen ganger i takt med det dalende energinivået på kvelden. Det som skulle bli en hyggestund ender opp i det motsatte. Vuggesangen kan sette i gang en refleksjon hos foreldrene som kan føre noe godt med seg, som i dette tilfellet. Andre ganger blir vuggesangen en åpenbar og naturlig konsekvens av det nære og gode forholdet mellom foreldre og barn. Det blir en forlengelse av og avslutning på det som har pågått før på dagen, i form av andre og kanskje mer energiske, musikalske uttrykk eller i form av andre felles, hyggelige aktiviteter.

Vuggesang – kvintessensen av helsebringende omsorg?

Som multi-sensorisk omsorgsritual gir vuggesang et godt utgangspunkt for at barna føler seg ivaretatt og verdsatt både rent kroppslig, følelsesmessig og mentalt. Mange foreldre tilpasser seg den nye situasjonen det er få barn med å begynne å synge for dem, for de ser at barna liker og ønsker det. I møte med barnet lærer foreldrene å gi av seg selv og flyte mer med tiden enn å kjempe mot den. Å bruke egen musikalitet gjennom å synge vuggesanger setter foreldrene i kontakt med den livgivende og frigjørende flyten i en hverdag det er lett å stivne i konformitet. Dette er en viktig tilnærming til tiden med tanke på hvor lett stress setter seg i kroppen. I sin rolige lekenhet kan

vuggesang befri oss foreldre fra konformiteten, men den kan også befestes den - om vi går på autopilot. Den krever tilstedeværelse, sensitivitet, og en særegen, ekspressiv form for timing om den skal fungere som holding og inntoning.

Vuggesang har imidlertid et potensial i seg for transformasjon og berikelse med henblikk på vår egen og barnets velvære. Vuggesang kan skape et fokus og et godt utgangspunkt for å være mer tilstede. Den kan underbygge våre forsøk på å være i det nærværende, nær oss selv og barnet. Samtidig er det slik at barna utfordrer oss og tester våre grenser: "NÅ må du sove!" Vuggesangen kan være til hjelp i grensesettingsprosessen. Den er med på å avgrense kvelden, og gi et signal om at nå er dagen og leken slutt. Dette er også viktig for helsen vår. Dagen må ta slutt. Vi trenger å sove. Kvaliteten på søvnen henger også sammen med hvordan man avslutter dagen, og i den sammenheng kan vuggesang ha en viktig og særegen funksjon. Den viser vei inn i den dype søvnen, som et "gelender ned". Den representerer en viktig *overgangsdimensjon* mellom liv og drøm, lyd og stillhet, symbiose og adskilthet. Med sin kroppslige forankring i berøring og sansning på flere plan er vuggesang viktig i tilknytningsprosessen mellom foreldre og barn. Vuggesangen skaper et spesielt intimt rom å være i for dem begge.

Gjennom sitt poetisk-realistiske språk tuftet på bilder fra vår arketypiske og kollektive kulturarv, er vuggesangen også viktig i forberedelsesprosessen mot selvstendighet, og det å bli "kastet ut" i verden. Vuggesangen kan skape meningsfylde, identitetsforankring og en følelse av sammenheng og stabilitet. Den er en trygg og kroppslig havn å være i - så lenge den varer - for både barn og voksne. Videre kan vuggesangen fremme gjensidig tillitt og empati, som igjen skaper et trygt rom til å vokse i og møte verden. Sammen gjennom vuggesangen kan foreldre og barn kjenne på den fortrolige og dype væren. Barnet føler seg sett og ivaretatt og foreldrene får bekreftet og uttrykt sin omsorgsrolle på en harmonisk og god måte. I all sin enkelhet kan vuggesangen være et vakkert, vart og rørende uttrykk for en mor eller fars kjærighet til sitt barn og samspillet dem imellom.

Litteratur:

- Ainsworth, M., Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ainsworth, M. and Bowlby, J. (1992). The origins of attachment theory: *Developmental Psychology*, Vol 28(5), 759-775.

- Alvesson, M. & Sköldberg, K. (1994). *Tolkning och reflektion. Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Bergson, H. (1910). *Time and Free Will: An essay on the immediate Data of Consciousness*. London: George Allen and Unwin.
- Berre, Å. (2000). *Musikk med de minste*. Oslo: Pedagogisk Forum.
- Binder, P. E. (2005). *Individet og den meningsbærende andre. En teoretisk undersøkelse av de mellommenneskelige forutsetningene for psykisk liv og utvikling med utgangspunkt i Donald W. Winnicots teori*. Oslo: Unipub.
- Bircher J. (2005). Towards a dynamic definition of health and disease. *Med. Health Care Philos* 2005;8:335-41.
- Bjørkvold, J. R. (2007). *Det musiske mennesket*. Utvidet utgave. Oslo: Freidig forlag.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Brady, R. (2005). On slumber Sea: Lullabies as transitional Vehicle. I. E. Mackinlay, D. Collins, & S. Owens (red.) *Aesthetics and Experience in Music Performance*. Newcastle: Cambridge Scholar Press, s.191-218.
- Bråten, S. (2006). *Intersubjective Communication and Emotion in Early Ontogeny*. Cambridge University Press.
- Christensen, L. S., (2007) *Kroppens kammertoner*: Upublisert dikt.
- Cristeva, J. (1987) *In the beginning was love: Psychoanalysis and Faith*. New York: Columbia University Press.
- DeCasper A. J. & Fifer W. P. (1980). Of human bonding: newborns prefer their mother's voices. *Science*, 208 (4448), s. 1174-1176.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- DeNora, T. (2011). *Music-in-Action. Selected Essays in Sonic Ecology*. Ashgate contemporary thinkers on critical musicology. Surrey: Ashgate
- DeNora, T., Batt-Rawden, K. & Ruud, E. (2005). Listening and Empowerment in Health Promotion; A study of the Role and Significance of Music in Everyday Life of the Long-term ill', *Nordic Journal of Music Therapy*, vol. 14, no. 2, s. 120-136.
- Dissanyake E. (2009). Root, leaf, blossom, or bole: Concerning the origin and adaptive function of music i Malloch, S. & Trevarthen, C. (red). *Communicative Musicality*. New York: Oxford University Press, s.17-30.
- Gadamer, H. G. (2004/1975). *Truth and Method*. London: Continuum.
- Garcia-Lorca, G. (2008) *On Lullabies*. Madrid 1928. <http://www.tkline.pgcc.net/PIT-PB/spanish/lullabies.htm>.

- Gaylor, E. (2010): <http://www.sri.com/news/releases/060710.html>.
- Gratier, M. & Apter-Danon, G. (2009). The improvised musicality of belonging: Repetition and variation in mother-infant vocal interaction. I S. Malloch & C. Trevarthen (red.). *Communicative Musicality*. NY: Oxford University Press.
- Habermas, J. (2011). *Jurgen Habermas: Key Concepts*. Fultner, B. (red.) Acumen Press.
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Juslin P. N. & Sloboda, J.A. (red.) (2001). *Music and Emotion: Theory and research*. Oxford University Press.
- Kierkegaard, S. (2009). *Frygt og Bæven*. Helsingør: Det Lille Forlag.
- Kjerschow, P. C. (2000). *Fenomen og mening. Musikken som førspråklig tiltale*. Oslo: Unipub
- Kohut, H. (1983). Selected problems of self-psychological theory. I J. Lichtenberg & S. Kaplan (red.), *Reflections on self psychology*. Hillsdale, N.J.: Analytic Press, s. 387-416.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Interviews. Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*. London: Sage.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: ad Notam Gyldendal.
- Løvlie, E. (2006) *Stillhet og Støy. Tanker om tid, angst og kjærlighet*. Oslo: Cappelen.
- MacKinlay, E (2005). Nurturing Herself, Nurturing Her Baby: Creating Positive Experiences for First-Time Mothers Through Lullaby Singing. *Women & Music - A Journal of Gender and Culture* 9, s. 69-89.
- Malloch, S. & Trevarthen, C. (red.) (2009). *Communicative Musicality*. Oxford University Press.
- Mansbach, A. (2011). *Sov, for helvete*. Oslo: Cappelen Damm.
- Merleau-Ponty M (1962). *Phenomenology of perception*. London: Routledge and Kegan Paul
- Myskja, A. (1999): *Den Musiske Medisin*. Oslo: Grøndahl og Dreyer.
- Papousek M & Papousek H. (1991). Innate and Cultural Guidance of Infants' Integrative Competences: China, United States and Germany. I I. M. Bornstein (red). *Cultural Approaches to Parenting*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum Ass., s. 23-44
- Peterson, C, Seligman, M.E.P. & Vaillaint G.E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: a thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, s. 23-27.
- Rogoff, B. (1990). *Apprenticeship in thinking: cognitive development in social context*. New York, NY: Oxford University Press.

- Rolvsvjord, R. (2007). *Blackbirds Singing. Explorations of Resource-oriented Music Therapy in Mental Health Care*, PhD, Ålborg University.
- Rock, A, Trainor, L. & Addison, T. (1999) Distinctive Messages in Infant-Directed Lullabies and Play songs. *Developmental Psychology*, Vol. 35 no. 2., 527-534.
- Ruud, E. (2001). *Varme øyeblikk. Om musikk, helse og livskvalitet*, Oslo: UniPub.
- Schei, E. (2009). Helsebegrepet – selvet og cellen. I Ruud, E. (red). *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. Oslo: NMH publikasjoner 2009:5, Norges musikkhøgskole, Skriftserien fra Senter for musikk og helse, s. 7-14.
- Schibbye Løvlie, A. L (2009). *Relasjoner. Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skånland, M. (2009). (Mobil) musikk som mestringsstrategi. I Ruud, E. (red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5, Norges musikkhøgskole, Skriftserien fra Senter for musikk og helse, s. 113-130.
- Stern, D. N. (2003). *Spedbarnets interpersonlige verden*: Oslo: Gyldendal Forlag.
- Stern, D. N. (2010). *Forms of Vitality: Exploring dynamic experiences in psychology, the Arts, Psychotherapy and Development*. Oxford: Oxford University Press.
- Stige, B. (2002). *Cultured centered Music Therapy*. Gilsun: Barcelona Publications.
- Trondalen, G. & Skåderud, F. (2007) Playing with Affects and the importance of “affect attunement”. *Nordic Journal of Music Therapy*, 16 (2), s. 100-111.
- van Hooft, S. (1997). Health and subjectivity. *Health*, 1 (1), s. 23-36.
- van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience. Human Science for an action sensitive pedagogy*. State University of New York Press.
- Wetlesen S. T. (2000). *Å gi videre. Kultur og oppdragelse i familien*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Winnicott, D.W. (1991) *Playing and Reality*. London: Tavistock/Routledge.
- Øverenget, E. (2006): *Lykkens Filosofi*. Oslo: Aschehoug Forlag