

"Da er jeg liksom glad..." Om musikk og livskraft i et barnekulturperspektiv

Ingeborg Lunde Vestad

I dette kapitlet vil jeg utforske barnehagebarns musikkbruk. Nærmere bestemt vil jeg synliggjøre gyldne øyeblikk i barns musikalske hverdagsliv og knytte disse til teoretiske perspektiver på individers opplevelser av positive følelser, velvære og lykke. Man har kanskje lett for å ta for gitt at barn beskjeftiger seg med musikk, og eventuelle helsemessige betydninger er dermed også lett å overse. Her søker jeg derfor å bevisstgjøre sammenhenger mellom barns musikkbruk og helse. Datamaterialet kapitlet baseres på, er generert som en del av mitt doktorgradsarbeid, hvor dagens musikalske barnekultur utforskes med etnografiske og diskursanalytiske tilnærminger.

Jeg vil ta utgangspunkt i begrepet "glede". Som verbalt uttrykk ble ordet glede svært ofte anvendt når barn, barnehageansatte og foreldre i intervjuer snakket om barnas musikkbruk. For meg som observatør til stede i barns hverdagslivssituasjoner, var ordet nærliggende å anvende når barnas egen musikkbruk skulle beskrives. I tekstens første del presenterer jeg teoretiske perspektiver på positive emosjoners betydninger for god psykisk helse. I tekstens andre del vil empiriske eksempler fra barns musikalske hverdagsliv beskrives og ses i lys av teorien som er lagt fram.

Teoretiske perspektiver

Positiv psykologi – en forebyggende dimensjon

I løpet av det seneste tiåret har *positiv psykologi* vokst fram som en teoretisk retning. Ved å fokusere på individers egne oppfatninger av helse og livskvalitet vektlegges innenfor denne retningen å bygge på menneskers positive egenskaper (se for eksempel Diener 2009). I tråd med dette legger jeg her til grunn en forståelse av helse som kan beskrives med Ruud: "Det å være ved 'god helse' handler mer om subjektiv opplevelse av livskvalitet enn om fravær av sykdom" (Ruud 2001:36). Dette står i kontrast til psykologiens tradisjonelle fokus på det patologiske.

Foruten fokus på subjektive følelser av velvære dreier en stor del av forskningen innenfor positiv psykologi seg om *lykke* (*happiness*). Man er opptatt av hvordan og hvorfor mennesker opplever livene sine på positive måter (Diener 2009). Om forhåpningene til positiv psykologi skriver Seligman og Csikszentmihalyi (2000:5) følgende:

A science of positive subjective experience, positive individual traits, and positive institutions promises to improve quality of life and prevent the pathologies that arise when life is barren and meaningless.

Menneskers subjektive positive opplevelser tilskrives altså verdi i *forebyggende* sammenheng. Følelser som velvære, behag, tilfredshet, håp, optimisme, ”flow” og lykke er med andre ord viktige for å opprettholde god helse i dette perspektivet (ibid.).

Ved å rette fokus mot positive egenskaper hos mennesker på individnivå og utvalgte dyder som måtehold, ansvar og toleranse på gruppenivå, søker Seligman og Csikszentmihalyi blant annet å bygge et rammeverk for positiv psykologi. De antyder at det kommende århundret vil se en vitenskap og en profesjon som vil ha større forståelse for faktorer som tilbyr individer og samfunn å *blomstre* (*to flourish*). I forlengelsen av dette understreker Keyes (2002, 2007) at psykisk helse kan oppfattes som et kontinuum. I den ene enden av kontinuumet ligger nettopp det å være et blomstrende, livskraftig og frodig individ (*flourishing*). I motsatt ende finner man det å være kraftløs, apatisk og ”hensynkende” (*languishing*). Å se nærmere på situasjoner hvor barn engasjerer seg i musikk på måter som viser livskraft og frodighet, kan gi økt forståelse om hvordan faktoren musikk i hverdagslivsperspektiv tilbyr individer å blomstre (Seligman & Csikszentmihalyi 2000).

Positive emosjoner bygger varige ressurser

Over de siste årene har positiv psykologi, herunder forskning på subjektive følelser av velvære (*subjective well-being*) og lykke (*happiness*), utviklet seg i mange retninger. Feltet er ikke entydig, og begreper anvendes noe ulikt innenfor forskjellige deler av feltet (Delle-Fave et. al. 2011). Ett av perspektivene som synes relevant i sammenheng med barns bruk av musikk i hverdagen, er ”the-broaden-and-build-theory” (Fredrickson 2005). Denne teorien innebærer at positive opplevelser og erfaringer ikke bare har betydning her og nå, men kan knyttes til varige personlige ressurser. Jeg skal si litt mer om dette ved å gå veien om negative emosjoner.

Forskning på positive emosjoner er mer komplisert enn forskning på de negative emosjonene, slår Fredrickson fast (ibid.). Positive følelser som glede, interesse og behag (joy, interest, contentment, oversatt til norsk av Ruud 2001) har en annen karakter

enn de negative (Fredrickson 2000, 2005). Ruud oppsummerer slik: "Mens negative følelser får oss til å snevre inn bevisstheten, får de positive følelsene fram muligheter og nyorienteringer" (Ruud 2001:42). Negative følelser har fått relativt stort forskningsmessig fokus, nettopp fordi det er enklere å forutsi hva de leder til (Fredrickson 2005). For eksempel er det slik at frykt fører til en trang til å flykte. Kroppen reagerer med å mobilisere det autonome nervesystemet, og blodet dirigeres til de store muskelgruppene. Dermed blir vi i stand til å løpe. Spesifikke tendenser til handling og fysiologiske endringer går altså hånd i hånd.

Når det gjelder positive emosjoner er handlingsrommet som konstitueres mindre spesifikt. Selv om man kan måle at blodårene utvider seg som respons til "joyful" musikk (Schei 2010), og at slik musikk dermed kan ha positiv effekt på hjerte og blodomløp, er det vanskeligere å forutsi hvordan en person som i øyeblikket opplever positive emosjoner, vil tenke og handle. "Joy, for instance, is linked with aimless activation, interest with attending, and contentment with inactivity", skriver Fredrickson (2005:218). Positive emosjoner passer dermed ikke inn i generelle modeller på samme måte som negative emosjoner, hvor tanke-handlings-repertoarer innskrenkes.

Likevel, mener Fredrickson, er det viktig å se nærmere på de positive emosjonene fordi de gir næring til menneskers "blomstring" (*flourishing*) (ibid.:231). Dermed er det ikke slik at positive emosjoner utelukkende forstås som markører for velvære og god helse, som når man oppfatter et smilende barn som fornøyd. Positive emosjoner vil i øyeblikket videre virke positivt gjennom å bidra til individers umiddelbare engasjement i omgivelsene og deltakelse i aktivitetene. Samtidig vil menneskenes tanke- og handlingsrepertoarer utvides (Fredrickson 2000; 2005, Ruud 2001). Ett av Fredricksons (2005) sentrale poenger er at på bakgrunn av dette bygges varige personlige ressurser. De positive emosjonene oppfattes med andre ord å produsere velvære og helse: "[...] positive emotions carry the capacity to transform individuals for the better, making them healthier and more socially integrated, knowledgeable, effective and resilient", konkluderer Fredrickson (ibid.:231). Hun oppfordrer derfor til å kultivere positive emosjoner i egne liv og i livene til dem rundt seg, "not just because doing so makes them feel good in the moment, but also because doing so transforms people for the better and sets them on paths toward flourishing and healthy longevity" (ibid.:234).

Et sentralt poeng er altså at både en her-og-nå-dimensjon og en framtidsrettet dimensjon må tas i betraktning når man utforsker betydninger av barns hverdagslige musikkbruk i helsemessig sammenheng. Jeg vil videre i teksten utdype dette ved å se nærmere på forskning rundt "lykke".

Lykke

Ifølge Keyes har man gjennom femti års forskning på subjektiv velvære kommet fram til en rekke spesifikke dimensjoner som oppfattes som symptomer på det ”å blomstre” (*flourish*) (Keyes 2007:98). Positive emosjoner er en slik dimensjon. Som sagt så nevner Fredrickson (2000, 2005) glede, interesse og behag som eksempler på slike emosjoner. En komplementær innfallsvinkel finnes i Delle Fave et.al. (2011) sin undersøkelse av lykke som empirisk konstruksjon. Gjennom å anvende både kvalitative og kvantitative data, kommer de sistnevnte forskerne fram til en rekke komponenter som for undersøkelsens deltakere utgjør lykke.

Deltakerne ble blant annet stilt spørsmålet: ”What is happiness for you?” De ble bedt om å ta seg tid og gi sin egen definisjon. Selv om forståelsen av lykke syntes å peke i retning av at ”happiness is something unattainable and impossible to describe” (ibid:193) ga deltakerne informasjon om hva de mente lykke kunne være. I definisjonene sine inkluderte de fleste mer enn ett aspekt. I 46 % av svarene fant man referanser til spesifikke livsdomener, og i 51,4 % av svarene ble det referert til psykologiske komponenter. Livsdomenene som ble nevnt, var, i synkende rekkefølge, familie (nevnt i 29 % av svarene), relasjoner, helse, dagligliv/generelt, levestandard, arbeid, spiritualitet/religion, samfunn og fritid (nevnt i ca. 2 % av svarene). Det kommer klart fram gjennom de to største kategoriene (familie og relasjoner) at lykke assosieres med interpersonlige relasjoner (Delle Fave et.al. 2011).

Under de psykologiske definisjonene av lykke var den mest framtrædende kategorien *harmoni/balanse* (25,4 %). I denne inngikk utsagn som harmoni, balanse, indre fred, positiv relasjon til seg selv, tilfredshet (*contentment*) og begrepet ”serenity”, som kan oversettes som klarhet, stillhet og fredfullhet. I sin konklusjon skriver forfatterne at den kvalitative delen av undersøkelsen med dette fikk fram en dimensjon av lykke som tidligere har vært oversett (ibid.:204).

Flere veier til lykke

Innenfor forskning på lykke anvendes begrepene *hedonistisk* og *eudaimonisk*. Det hedonistiske dreier seg om øyeblikket - et her-og-nå-perspektiv - mens det eudaimoniske inneholder en framtidsrettet dimensjon. Ifølge Delle Fave et.al. (2011) har dette skillet ført til fruktbar debatt i et felt i fortsatt utvikling. De påpeker imidlertid at lykke, som har vært assosiert med størst mulig glede og tilfredsstillelse her og nå, innebærer mer enn hedonistiske komponenter, nemlig eudaimonisk orienterte faktorer som “life meaning, growth and fulfillment” (2011:187). På noen måter kan man dermed si at deres tilnærming er beslektet med Fredricksons teori om positive

emosjoners betydninger i det man kan kalle et framtidsrettet her-og-nå-perspektiv. Forskerne Vella-Brodrick, Park og Peterson (2009) vever på liknende måte en her-og-nå-dimensjon sammen med det framtidsrettede når de skisserer tre veier til lykke som glede/tilfredsstillelse, engasjement og mening (*pleasure, engagement* og *meaning*). De oppsummerer slik:

The pleasant life involves enjoyable and positive experiences. The good (engaged) life emerges when individuals engage in activities that fully immerse them. The meaningful life results when individuals undertake activities that contribute to the greater good, such as parenting, developing friendships or community services (ibid.:167).

Dette sitatet inneholder flere nivåer. For det første knyttes et behagelig og gledesfylt liv til positive og gledesfylte opplevelser. Det gode livet ses videre som synonymt med å være engasjert i aktiviteter som man oppslukes av. Disse to første veiene til lykke ligger svært nær perspektivene som tidligere er løftet fram i teksten. Den tredje veien til lykke som Vella-Brodrick et.al. (2009) skisserer, forsterker det relasjonelle perspektivet (jf. Delle-Fave et.al. 2011) og legger samtidig til noe mer: Det meningsfulle livet oppfattes som resultat av individets bidrag til større goder for andre enn seg selv, for eksempel i vennskap med andre mennesker. Foruten å betone følelser av mening i et helseperspektiv binder dette sammen deler av rammeverket for positiv psykologi som Seligman og Csikszentmihalyi (2000) ønsket å bygge, gjennom påpekninger av at det å ta ansvar på gruppenivå kan være en vei til lykke for det enkelte individet.

Jeg har nå løftet fram et knippe begreper som anvendes for å sirkle inn hva god helse forstått som det å blomstre (*to flourish*) kan dreie seg om. Begreper som lykke, tilfredshet og harmoni, samt relasjonelle perspektiver og følelser av mening vil tjene som veivisere inn i kapitlets neste del, hvor konkrete eksempler på barns musikkbruk i hverdagssammenhenger danner utgangspunkt for teksten.

Positive emosjoner i barns musikkbruk

Datamaterialet generert i forbindelse med doktorgradsarbeidet består av nærmere 20 timers observasjon med videokamera, gjennomført i to barnehager og hjemme hos ni barn. I tillegg er det gjennomført til sammen 16 intervjuer, med både barn og voksne. Materialet er generert med tanke på å komme nær både barnas egne perspektiver og de voksnes perspektiver på barnas musikkbruk. Til sammen gir materialet et nokså bredt innblikk i barns bruk av musikk i hverdagslivet, både med hensyn til musikalske sjangrer, hvilke hverdagssituasjoner musikken anvendes i, og årsaker til at musikk

anvendes. Et gjennomgående trekk var, som jeg har vært inne på tidligere, at musikk og musikkbruk ble knyttet til glede. Smilende barneansikter og hoppende kropper innbød til voksnes beskrivelser av musikkbruk som noe gledesfylt. Men også når barn satt eller lå og tilsynelatende lyttet i mer tradisjonell forstand, for eksempel til musikk fra en cd-spiller, ble dette kommentert av de voksne i form av at barna nettopp hadde glede av musikken. Barna selv anvendte gjerne ordet ”gøy” for å beskrive musikk for hverandre. Det syntes videre som om en generell forståelse blant barna var at når man hører på musikk, da er man glad, jf. sitatet i overskriften på denne teksten.

Barnas glede over musikk syntes å bidra til en forståelse blant undersøkelsens deltakerne av at musikk er en viktig ingrediens i meningsfulle barneliv. Likevel ligger et skjær av noe tatt-for-gitt over både observert musikkbruk og intervjusamtaler. Kanskje er man vant til at barn engasjerer seg i musikk: ”Det skal liksom bare være sånn.” Det syntes videre uvant for mange av de voksne å snakke om barns musikkbruk, men samtidig så det ut til at intervjuene skapte et rom for å sette ord på og bevisstgjøre tanker som på en måte lå rett under overflaten. Nettopp dette er en av grunnene til at det er viktig i forskningsmessig sammenheng å rette fokus mot det som foregår i hverdagslige øyeblikk mellom barn og musikk. Slik synliggjøres et område av barns liv som man i vår kultur muligens har lett for å tillegge for liten vekt, kanskje særlig i helsemessig sammenheng.

Med glede som utgangspunkt

I utgangspunktet oppfattes barnas egeninitierte musikkbruk som meningsfull for barna selv. Dette utgangspunktet er hentet fra barnekulturforskningen, hvor Rasmussen og Mikkelsen (2008) skriver at man ikke kan forstå barnehagebarns lek med og fascinasjon over vann, om man ikke i utgangspunktet betrakter barnas lek som meningsfull for dem. En liknende posisjon inntas altså her overfor barns bruk av musikk: Barna hadde sannsynligvis ikke beskjeftiget seg med musikken dersom det ikke hadde følt meningsfullt for dem i øyeblikket. Som vi så i teoridelen, er opplevelse av mening i seg selv noe som henger sammen med god psykisk helse (Vella-Brodrick et.al. 2009). Noe av denne meningsfylde konseptualiseres i datamaterialet som følelser av glede. Datamaterialets eksempler viser imidlertid glede i ulike nyanser og valører, fra det stille til det voldsomme. Én side ved gleden over musikk peker i retning av mer intens lykkefølelse. Andre sider ved barnas musikkbruk knyttes enklere til begreper som

behag, tilfredsstillelse og harmoni. I det følgende vil jeg presentere tre eksempler hvor glede står sentralt, og gjennom de empiriske eksemplene utdype gledens ulike nyanser i forbindelse med barns bruk av musikk.

En engasjert og gledesfylt "knedans"

Det første eksempelet nedenfor er hentet fra et intervju med styreren og en assistent i den ene av barnehagene jeg besøkte. Det viser i særlig grad hvordan deltakerne selv knytter barns musikkbruk til begreper som kan settes i sammenheng med det å blomstre, være livskraftig og frodig (*to flourish*). Det første spørsmålet jeg stilte i intervjuet var: "Hvis jeg nå sier 'barn' og 'musikk', hva er det første dere tenker på?" Svaret gjengis her noe komprimert:

Spontant og i munnen på hverandre nevner styrer og assistent stikkordene "liv", "røre" og "engasjement". Stemningen under intervjuet er god og det synes som om de to deltakerne liker å snakke om denne tematikken. Assistenten gjentar: "Ja, engasjement, liksom. At barnet engasjerer seg veldig i musikk ...og ...". Styreren bryter inn og legger til: "Og så ser jeg for meg de der små som gjør sånn!" Hun løfter armene ut til siden slik at de peker litt oppover, med lett bøy i albuen. Begge bena står fast i bakken, og hun rigger forover og bakover, mens hun svikter rytmisk i knærne. Assistenten smiler: "Ja, den knedansen, ja!" Begge ler, og assistenten fortsetter: "De er så lette å få i gang på musikk på en måte, fra det sekundet du begynner. Det er en sånn setting som de er med på med én gang." Styrer bekrefter: "I alle fall de minste", fortsetter assistenten, "de større også, tror jeg." Styrer bekrefter igjen.

Det blir en liten pause i samtalen, og det ser ut som om de to tenker seg om. Styreren tar ordet først: "Det er mye glede, da, i barn når de hører musikk. De utstråler mye glede". Denne gangen er det assistenten som bekrefter. Assistenten tar over og forteller at han er mest sammen med de minste [1 – 3-åringene, min anmerkning]. Han fortsetter: "Veldig ofte når du setter på musikk, så ser de på hverandre med én gang. De får litt mer kontakt. De ser på hverandre, og så kanskje de ler med én gang [...] Det er akkurat som om de finner en eller annen sånn bølgelengde, som de faktisk "connecter" på, på en eller annen måte. Det tror jeg kan skape mye glede. Det er akkurat som om de "tuner" inn på en eller annen samme greie." Styrer bekrefter nok en gang og utdyper assistentens fortelling ved å beskrive det han har observert som "fellesskap".

Assistenten har videre lagt merke til at barna blir fengnet av enkle barnemelodier, som de voksne synger med dem. Han har observert at barna ofte går og synger på linjer fra disse sangene når de leker senere på dagen. Det kjenner han igjen, forteller han, for han liker også å gå og tralle på sanger innimellom. Han mener barna på denne måten bruker musikken til å "ta med seg" situasjoner som i utgangspunktet er positive og fine slik at de "henger litt igjen". Til slutt beskriver han musikken som et "verktøy", som man bruker for å bære gode opplevelser med seg.

Det er interessant at begreper som liv, engasjement, glede, fellesskap og musikk som verktøy for å bære med seg gode følelser kommer spontant. Knyttet opp til teorien som jeg har lagt fram tidligere i teksten, synes det som om et perspektiv på helse nærmest ligger latent i forbindelse med barns musikalske hverdagsliv. Selv om styrer og assistent ikke eksplisitt knytter an til et helsebegrep, kan de sies å oppfatte barns musikkbruk som knyttet til barns subjektive følelser av velvære, for eksempel når de poengterer at barn bruker musikk til å bære med seg det som er godt. Musikken tilskrives her en liknende funksjon som når DeNora (2000) beskriver den som en "container" for følelser. Som lytter forstås man å kunne lagre følelser i musikk når man lytter til den, og når man senere lytter til den samme musikken, vil man kunne gjenoppleve tilsvarende følelser. I assistentens eksempel forstås positive og fine trekk ved situasjonene hvor de voksne synger med barna å være det som gjenoppleves når barna synger sangene senere på dagen.

Glede knyttes i intervjuet (sitert ovenfor) videre til engasjement og fellesskap. Både styrer og assistent oppfatter at barna lett blir engasjert i musikk, og musikken beskrives videre nærmest som en slags katalysator (Ruud 1997) for kontakten mellom dem. På denne måten kan man med Delle Fave et.al. (2011) og Fredrickson (2005) si at glede over musikk både påvirker og påvirkes av engasjement i musikken. I tillegg kan de interpersonlige relasjonene som iverksettes med musikk som katalysator settes i sammenheng med lykkefølelse og *flourishing*. Hva som kommer først og sist, er ikke så enkelt å avgjøre. Det er vel heller tydelig at det er sterke sammenhenger mellom engasjement, fellesskap og glede i barnas musikkbruk.

En frydefull sjokoladesang

I eksempelet ovenfor knyttes glede av de voksne blant annet til liv, røre og engasjement. Fredricksons (2005) gledesbegrep (joy) kan dekke slike opplevelser. Et eksempel fra det empiriske materialet som kanskje reflekterer opplevelser enda lenger i retning av intens fryd er barnas bruk av "Sjokoladesangen".¹ Dette eksempelet er i hovedsak hentet fra samme intervju som forrige eksempel, men flere av de ansatte i denne barnehagen fortalte tilsvarende fortellinger om samme sang. Fortellingene tok som regel utgangspunkt i at noe av det barna likte spesielt godt, var å hoppe i barnehagens sofaer, akkompagnert av denne bestemte musikken.

"Sjokoladesangen" var blitt kjent for barna ved at bandet Lyriaka hadde vært på besøk og holdt konsert i barnehagen. I etterkant hadde styrer gått til innkjøp av cd-platene deres. "Det var jo liksom en sånn hit-historie i miniatyr", forteller assistenten. Konserten ble avsluttet med sangen "Sjokolade". Alle barna skulle reise seg og det var kjempejubel. Assistenten fortsetter:

Og barna ville bare ha mer, og siden det, så har de spilt den liksom tjuv ganger hver dag. [...] Sjokoladesangen er jo at alle samler seg i sofaen og hopper i takt. Og liksom faller litt rundt og... bare tar av litt liksom.

Musikkens tempo er nokså høyt, det samme var lydvolument i lyttesituasjonene. Barna sang jublende med til teksten: "Sjokolade, sjokolade, jeg digger sjokolade!" Assistenten beskriver det videre som om barna feirer når de hører på musikk på denne måten, og situasjonen ble beskrevet som å ha "trøkk". Barnas store interesse for akkurat denne sangen setter assistent og styrer videre i sammenheng med det de antar er barnas tanke om at "tenk om en bare kan ha sjokolade hele tiden!". Det handler om "det forbudte som er veldig godt", oppsummerer styrer og ler.

Å fryde seg og feire er her i fokus, nærmest med en bakhtinsk, karnevalesk vri (Bakhtin 1965/2009). Som i karnevalet blir sosiale roller og koder snudd på hodet. For det første fikk barna på en måte være med og være artister under selve konserten, når de skulle reise seg, syng og hoppe til musikken. For det andre kommer karnevalets komiske element til syne blant annet i det man kan beskrive som bajasaktig oppførsel, hvor regler utfordres både i tekst og i handling. Å hoppe i sofaen er vanligvis ikke lov i barnehagen, og styrer fortalte at et par foreldre hadde respondert negativt på at barnehagen tillot denne oppførselen. Betraktet som en måte å lytte til musikk på, får bruken av "Sjokoladesangen" her en slags antiautoritær logikk som innebærer frihet fra etablerte sosiale koder.

1 Sangen heter "Sjokolade" og er hentet fra bandet Lyriaka sin utgivelse Lyriaka og hunden fra Horrgatark (SiriusStudio: 2006).

Selv om barna her utfordrer de sosiale kodene, holder de seg imidlertid innenfor en ytre ramme satt av de voksne i barnehagen. Dette likner på premissene for karnevalet, hvor det er tillatt å utfordre det etablerte på mer eller mindre bestemte måter. I dette frydefulle bevegger barna seg på grensen mellom hva som er lov og ikke lov. Likevel er det tydelig tillatt å lytte til musikk på denne måten i barnehagen. Dermed bidrar kanskje både situasjonen og gledesfølelsen sammen til en følelse av handlefrihet (Fredrickson 2000; 2005, Ruud 2001).

Frihetsfølelse og "Bæstevænna" på YouTube

Det tredje eksempelet hvor musikk tilskrives mening i form av å gi glede, er hentet fra en hjemmevideo hvor en jente på omtrent seks år ser på numre fra Melodi Grand Prix Jr. på YouTube. Gleden i dette eksempelet kan beskrives som noe mer i retning av behag (*contentment* jf. Fredrickson 2005) og tilfredsstillelse (*pleasure* jf. Vella-Brodrick et.al. 2009) enn det ville, frydefulle i eksempelet ovenfor.

I videoklippet sitter jenta på en kontorstol foran en skrivepult med en datamas-kin på. Rommet er familiens hjemmekontor, etablert i noe som har vært et kott. Gulv-plassen er svært liten, omtrent én kvadratmeter. Mens hun ser på musikkvideoer, smiler jenta rolig, og øynene nærmest skinner. Moren står i døråpningen og filmer. Barnet forteller henne at hun ser på "fotballgutta",² noe moren virker overrasket over. Jenta forklarer at hun har byttet favoritt. Hun viser moren at hun kan klikke på de små bildene ved siden av den større filmruten, og dermed skifter man til en annen "film", som er jentas begrep. "Er ikke det fint? Da gjør man bare som man vil der", fortsetter hun fornøyd. Moren bekrefter og fortsetter samtalen ved å minne datteren om at hun av og til pleier å ta fram en mikrofon og synges til. Jenta finner ivrig fram mikrofonen fra en skuff. Av samtalen dem i mellom går det fram at hun leker at hun er de som synger på videoen. Jenta sitter på kontorstolen og synger. Hun ser vekselvis på musikkvideoen på skjermen og på moren som filmer. Mesteparten av tiden smiler hun rolig, et smil som innbyr til en tolkning av henne som lykkelig i øyeblikket. Av og til går smilet over i et ansiktsuttrykk jeg forstår i retning av dyp konsentrasjon.

En av videoene hun ser på, er "Bæstevænna" med artisten Celine.³ Jenta smiler mens hun synger sammen med artisten: "For du e værdens bæste, ja det e itj no tvil! Og når æ tænke på dæ så kjæm det fort et smil! For når vi e sammen ja da har vi det

2 Låta heter "Fotball E Supert" og synges av Ole Runar. Finnes på cden MGP Jr. 2006 (Nrk/MBN/Universal).

3 Innspilling av denne låta er tilgjengelig blant annet på cden MGP Jr. 2007 (Nrk/MBN/Universal).

bra! For vi e værdns bæste, bæste, bæstevænna!" Moren innleder på dette punktet følgende samtale med barnet:

Mor: Er det gøy å høre på andre barn som synger, eller, i stedet for voksne?

Datter: Ja.

Mor: Ja

Datter: Det er veldig fint óg.

Mor: Du synes det er veldig fint óg?

Datter: Mhm ... Det er bra for kroppen óg.

Mor: Er det bra for kroppen óg?

Datter: Ja, for da blir det morsommere.

Mor: Å, ja ... Blir du glad, da?

Datter: Mhm [*smiler*].

Mor: Kjenner du at du er glad inni deg når du hører på dette her?

Datter: Ja [*smiler*].

Selv om det kroppslige er betraktelig mindre tydelig for den observerende her enn i forbindelse med de hoppende barna i eksempelet med "Sjokoladesangen", knyttes opplevd glede av barnet og moren til noe kroppslig og "indre". Denne stille gleden, som kan beskrives som behag og tilfredsstillelse kombinert med engasjement, er kanskje det mest framtreddende i eksempelet.

Videre kan en her knytte glede til nye handlemuligheter, som Ruud (2001) og Fredrickson (2005) setter i sammenheng med livskvalitet og helse. I dette eksempelet er det snakk om svært konkrete muligheter for å bestemme selv hva man ønsker å høre på. YouTubes teknologiske og visuelle tilbud gir barnet tilgang til det hun måtte ønske av musikkvideoer. Dette gir henne mulighet til "å foreta selvstendige valg og følge planer vi selv har satt oss", for å si det med Ruud (2001:47). Måten barnet framstår på i videoklippet med hensyn til positur og ansiktsuttrykk, kan forstås i retning av at hun er både stolt og svært tilfreds over å kunne finne fram til musikk på egen hånd. Det ser ut til at hun føler glede og stolthet både over å mestre det tekniske utstyret og å synges sangen med nærmest fullstendig tekst og melodi. Disse følelsene synes her å forsterke hverandre gjensidig.

Et tredje moment er selve sangen "Bæstevænna". Det ser ut som om barnet møter noe i denne sangen, som gir henne bekreftelse. Kanskje identifiserer hun seg med artisten, som er en jente ikke mye eldre enn henne selv. En annen mulighet er samtidig at tematikken rundt det å ha en bestevenn treffer noe i henne. Vennskap kan knyttes til

et meningsfullt liv (Vella-Brodrick et.al. 2009), og det er nokså nærliggende å tenke seg at musikken her utløser gode følelser av vennskap og relasjoner (Delle Fave et.al. 2011), som barnet opplever i sosiale sammenhenger ellers i hverdagslivet. Musikken kan dermed her som i tilfellet med ”Knedansen” forstås som en måte å gjenoppleve og forsterke slike gode følelser på (DeNora 2000).

Musikkbruk, relasjoner og fellesskap

Eksempelet med sangen ”Bæstevænna” ovenfor bringer oss til en nærmere utforskning av perspektiver på relasjoner og fellesskap i barns musikalske hverdagsliv. Dette vil jeg gjøre gjennom to nye eksempler. Selve tematikken relasjoner og fellesskap er som nevnt viktig i sammenheng med helse forstått som *flourishing* – å blomstre – fordi lykke gjerne assosieres med interpersonlige relasjoner (Delle Fave et.al. 2011) og meningsfulle liv (Vella-Brodrick et.al. 2009). En dimensjon av dette ble løftet fram i tekstens aller første eksempel. Mens det her dreide seg om relasjoner barn imellom i ”Knedansen”, dreier eksempelet nedenfor seg om relasjonen mellom far og datter. I eksempelet deretter forteller en mor om musikkbruk i sønnens relasjon til bestefaren.

Å plystre en vits

Eksempelet som jeg her velger å la illustrere musikk som katalysator for mellommenkelige relasjoner, fellesskap og samhørighet, er hentet fra en families frokostbord. De tilstedeværende er en jente på drøyt seks år, hennes lillesøster på fire år, faren og moren. Sistnevnte står et stykke fra bordet og filmer. Den eldste jenta sitter på farens fang, og familien ser ut til å være ferdig med det meste av måltidet. Lillesøsteren sitter på den andre siden av bordet. Det er helg, og de har god tid. Ansiktene er smilende og åpne. Musikk er en del av det hele i form av en lattermild plystrekonkurranse:

Storesøster [tenker seg om]: Mmm ... [begynner å plystre].

Far [synger prøvende første strofe]: Her kommer Pippi Langstrømpe?

Storesøster: Nei, nei, nei, nei [ler].

Far: [ler]

Storesøster: [fortsetter å plystre].

Lillesøster: Bæ bæ lille lam!

Far [synger]: Søndagsklær til mor.

Storesøster: [peker på lillesøster].

Far: Bæ bæ lille lam var det!

Storesøster: Ja!

Far: [Lillesøsters navn]!

Storesøster: [Lillesøsters navn] må ikke du ...

Far: Jo, [lillesøsters navn] kan gjette også.

[...]

Storesøster: [plystrer igjen].

Far: Her kommer Pippi Langstrømp [synger litt av sangen].

Storesøster: Ja! [ler].

Far: [ler].

Storesøster: [plystrer litt mer, avbryter seg selv] Det, nå ... Nå er det ikke en sang, nå er det en vits.

Far [overrasket, interessert]: Skal du plystre en vits? [Ler].

Storesøster: Mhm.

Far, storesøster og mor: [ler hjertelig].

Storesøster: [plystrer].

Far [synger]: Da klokka klang så fort vi sprang...

Storesøster: Nei, jeg synger ikke, jeg, jeg plystrer en vits.

Far: Få høre da.

Storesøster: [ler] [plystrer noen sekunder].

Far: [lytter].

Storesøster: Ååå, jeg kan ikke ... [fortsetter å plystre].

Mor: [ler].

Far: Kom igjen da ketsjup...

Storesøster [nærmest roper, overrasket, frydefullt]: Ja!!!

Far: Var det det?!

[Alle ler hjertelig].

Far [sier ordene med tydelig rytme]: To tomater kommer over en vei, så...

Storesøster [overrasket, ivrig]: Jah!

Far: Så sa den ene til den andre [ler]. Går det an å plystre en vits?

Storesøster: Jaaaaa [ler].

Musikken er i dette eksempelet det far og datter samhandler om. Gleden og engasjementet får god hjelp av det lekende, og av at det nettopp er en vits som plystres. Vitsens forventning, spenning og, i sin tur, overraskelse og utløsning vekker latter og gode følelser. Dette får følge av det overraskende i å plystre en vits. Gjennom nettopp situasjoner som denne skapes og opprettholdes relasjoner mellom mennesker. Far og datters engasjement virker genuint, og det synes som de nyter å være i dette nuet. Situasjonen har likhetstrekk med Böhmes (2010) beskrivelser av det å *være tilstede* (*being there*). Dette kan betraktes som en form for estetisk innstilling og tilstedeværelse, hvor sanser og følelser spiller en stor og viktig rolle. Böhme forbindes gjerne med arkitektur og det at han retter fokus mot hvordan man *føler seg* i bestemte omgivelser, for eksempel i en by (Böhme 2006). Eksempelet med far og datter kan forstås på liknende måte dersom man betrakter deres relasjon som omgivelsene: Å *være i* denne relasjonen i det øyeblikket den skjer, når den utfolder seg med en særlig intensitet, oppleves meningsfullt og berikende. På liknende måte som menneskene som lever og oppholder seg i en by er med på å skape og opprettholde byens atmosfære (ibid.), er far og datters handlinger og følelser i øyeblikket med på å skape og opprettholde relasjonen dem i mellom, også dens atmosfære. Relasjonen opprettholdes fordi både far og datter nyter å være i den i øyeblikket. Dermed fortsetter de spontant å bidra til den.

I situasjonen beskrevet ovenfor utfordrer jenta etablerte konvensjoner ved å plystre en vits. Faren møter hennes initiativ på en positiv måte. Med fokus på menneskelig og musikalsk opplevelse løfter Trollalden (1997) fram hvordan gjensidig samhandling og anerkjennelse utdyper forhold mellom mennesker. Anerkjennelse i form av at barnet blir ”sett” og forstått slik at det kan se seg selv, er nødvendig for at barnet skal kunne skape seg selv, framhever Trollalden videre.⁴ En kan oppfatte situasjonen ovenfor som en anerkjennende situasjon hvor forholdet mellom far og datter utdypes. Flere positive effekter nevnes i sammenheng med anerkjennende samhandling, som positiv utvikling, styrking av mestringsfølelse og følelse av tilhørighet. I sammenheng med flourishing er det kanskje spesielt interessant at Trollalden peker på frigjøring av kreativ energi som konsekvens. Nettopp det å være kreativ synes å kunne oppfattes som symptom på et blomstrende, frodig og livskraftig individ, for eksempel når en setter kreativitet i sammenheng med å se nye handlemuligheter (Fredrickson 2005; 2000, Ruud 2001).

Trollalden peker videre på leken som naturlig til stede i barns liv, og hun observerer at de voksne, i hennes eksempel mødrene, gjerne samhandler med barna sine på lekende måter. Nettopp farens lydhørhet, genuine interesse og lekende væremåte på den ene siden og barnets lekende, kreative utfoldelse på den andre finner gjenklang

4 Trollalden (1997) viser her til Schibby i Bae 1985:14.

i Trolldalens beskrivelser. Faren tar imot barnets initiativ med hensyn til å plystre en vits på en forundret og overrasket, men likevel interessert og anerkjennende måte. Han søker å forstå barnet på hennes egne premisser (Trolldalen 1997:16).⁵ .

Böhmes og Trolldalens perspektiver kan ved hjelp av et "broaden-and-build"-perspektiv knyttes både til en her-og-nå-dimensjon og en framtidsrettet dimensjon. Relasjonen mellom datter og far oppleves som meningsfull i øyeblikket, men samtidig kan man med Fredrickson (2005) anta at det bygges varige personlige ressurser gjennom de positive følelsene som relasjonen både bygges på og bidrar til.

"Nøtteliten"

I det siste eksempelet som omhandler relasjoner og fellesskap, vil jeg løfte fram ett av hjemmeintervjuene hvor en av mødrene mer eksplisitt beskrev musikk som relasjonsbyggende. Hun understreket at å høre på musikk sammen ikke bare er et symptom på vennskap, for å låne Fredricksons (2005) terminologi, men også noe som bidrar til å skape det.

For det første mente moren at musikk påvirker relasjoner mellom barn gjennom at man utvikler interesser sammen med andre. Som eksempler nevnte hun "Sabeltann"- og "Byggmester Bob"-lek, hvor hun hadde observert at barna fordelte rollene fra de respektive konseptene seg i mellom, for så å spille ut fortellingene. Å synge brokker av sangene hørte med til denne typen rollelek. I slike situasjoner kan barna oppfattes å opptre på anerkjennende måter overfor hverandre, når de for eksempel tar i mot hverandres forslag og besvarer hverandres iscenesettelser av de ulike karakterene på positive måter, som får leken til å fungere.

Senere i intervjuet spurte jeg om moren trodde musikk hadde betydning for relasjoner mellom barn og voksne. Hun svarte bekreftende på dette. Spesielt løftet hun fram musikkens betydning for sønnen i og gjennom hans relasjon til bestefaren. Sønnen, som var omtrent 5 ½ år gammel på tidspunktet da intervjuet ble gjennomført, hadde en form for ADHD. Dette bidro til at han var i så å si konstant bevegelse. Det var bare ett sted han hadde funnet ro, forklarte moren, selv når han var på sitt aller villeste som liten og allerede som baby. Det var når han satt på fanget til bestefaren.

5 Mens Trolldalen (1997) anvender Baes begrep om anerkjennelse i musikkterapeutisk sammenheng, anvender jeg her anerkjennende kommunikasjon som begrep i relasjon til barns musikalske hverdagspraksiser. Når Bae (1996) arbeider med begrepet anerkjennende kommunikasjon, gjør hun imidlertid ikke dette først og fremst i tilknytning til musikalske sammenhenger. Hun arbeider derimot med nødvendigheten av å anerkjenne barns perspektiv i kommunikasjon generelt i barns hverdager. Å anvende et perspektiv på anerkjennende kommunikasjon synes dermed relevant i sammenheng med hverdagslig situasjoner med musikk, så vel som i musikkterapeutiske.

Bestefaren ble beskrevet som en stor mann, to meter høy, men ekstremt rolig. Han sang ofte sanger som ”Nøtteliten” (Alf Prøysen/Johan Øian) for barna, og helt fra gutten var bitteliten, hadde han roet seg hos bestefaren. Moren forklarer videre:

Derfor så tror jeg at han [bestefaren] tidlig har tilført en grad av ro gjennom seg selv og den sangen, som gjør at når [sønnens navn] har behov for å sitte stille eller slappe av, så løper han gjerne til faren min, som bor i nabohuset, og setter seg helt inntil han. Og da trenger han ikke å synge, men det er liksom bare ... Altså, jeg tror gjennom det [sangen], så har de bygget en veldig, veldig tett og god relasjon, da. For han [bestefaren] har ikke kjefet og jekka han ned [...] Dét [sangen] er metoden han har brukt, da ... [...] Så derfor tror jeg det er veldig god relasjonsbygging. Fordi at det har vært en felles positiv opplevelse.

Det er ikke vanskelig å forstå det betydningsfulle ved sangen ”Nøtteliten” i dette eksempelet. Det er heller ikke vanskelig å identifisere seg med at det å kunne tilby ro til et barn i konstant bevegelse føles viktig. Denne roen syntes essensiell både for barnet og den voksne. Moren framhever bestefarens metode i dette avsnittet. Han ”jekker” ikke barnebarnet ”ned”, men bruker seg selv og musikken for å skape en relasjon som tilbyr noe barnet har behov for. I eksempelet synes det som om musikken bidrar både til roen barnet opplever, og til relasjonen som bygges mellom ham og bestefaren. Relasjonen til bestefaren, den bestemte musikken og roen smelter på en måte sammen og assosieres med hverandre. Når barnet har behov for ro, løper han gjerne til bestefaren. I tillegg til selve relasjonen med en annen person, synes roen å være av spesiell betydning i dette eksempelet. Dette vil jeg utdype videre i neste avsnitt i form av å se nærmere på harmoni/balanse i forbindelse med barns musikkbruk.

Barns følelser av harmoni og balanse

Det er nærliggende å se eksempelet med ”Nøtteliten” i sammenheng med kategorien harmoni og balanse (Delle Fave et.al. 2011). I Delle Fave et.al. (ibid.) sin undersøkelse av hva lykke er, anvendes som sagt begreper som indre fred, positiv relasjon til seg selv og behag for å utdype følelser av harmoni/balanse. I eksempelet med ”Nøtteliten” forklarer moren at når sønnen har behov for ro, går han til bestefaren, som har utviklet sin relasjon til barnebarnet med sang som viktig ingrediens. Gjennom denne relasjonen har han mulighet til å gi barnebarnet noe gutten har behov for, noe som kan ses på som et bidrag til likevekt eller balanse i barnets liv.

Barnet i dette eksempelet hadde altså en ADHD-diagnose. I datamaterialet var likevel ikke det å oppsøke ro unikt for dette barnet. Det finnes nokså mange eksempler

på at barn kjenner på følelser som kan beskrives som behag, ro, være i takt med seg selv og ha glede av å være i sitt eget selskap i forbindelse med musikkbruk. Godnattsanger er kanskje noe de fleste forbinder med slike følelser i barns liv (Young 2008, Vestad 2009).⁶ I datamaterialet finnes slike sanger anvendt nærmest som en form for selvteknologi når barn synger for seg selv på måter som kan forstås som emosjonell selvregulering (DeNora 2000, Foucault 1988, Knudsen 2008), eller når musikk anvendes av en voksen for å organisere barnet (Campbell 1998/2010) i forbindelse med leggetid. Man benytter seg med andre ord av voggensangenes musikalske strukturer som er gjensidig forbundet med disse sangenes rituelle funksjoner, kulturelt og biologisk forbundet med å avslutte dagen og å finne ro (Vestad 2009).

I de påfølgende avsnittene vil jeg først beskrive et eksempel hvor barnets egeninitierte, nærmest kontemplative musikkbruk inngår i en annen del av leggeritualen, nemlig på badet. Her gir moren rom for barnets mer spontane bruk av sang i retning av selvteknologi, forstått med Knudsen (2008:165) som "en ressurs for å artikulere og stabilisere personlig identitet". I tilknytning til harmoni/balanse (Delle Fave et.al. 2011) kan spontansangen med Knudsen (2008) forstås som en måte å pleie selvet på, som muliggjør konstruksjon av personlig identitet. Eksempelet kan dermed knyttes til et tilsynelatende medfødt behov for å uttrykke seg med stemmen, her i form av en ferdigsang (Bjørkvold 1989/2005). Det andre eksempelet jeg vil trekke fram i forbindelse med kategorien harmoni/balanse er hentet fra et intervju med tre ansatte i den ene av barnehagene. Her fortelles det om at barnas opplevelse av ro og harmoni bevisst understøttes med musikk fra personalets side.

Sang, såpe og vann

I det følgende eksempelet vil jeg løfte fram en seks år gammel jente i ferd med å stelle seg for kvelden. Opptaket er gjort av moren, og i videoklippet står barnet foran speilet på badet. Det er tappet vann i vasken foran henne, og hun holder en vaskeklut i hendene. Blikket er vendt mot vannet, som er fullt av små såpebobler. Det er noe innadvendt i blikket hennes, og mens hun synger "Julekveldsvisa" (Alf Prøysen/Arnljot Høyland), beveger hun kluten rolig fram og tilbake gjennom vann og såpeskum. Inni mellom vasker hun hendene langsomt med kluten, så rører hun sakte rundt og rundt i vannet igjen. Versene er lange og med mye tekst. Hun synger hele tiden langsomt for seg selv med lav stemme. Først etter at barnet har sunget de tre første versene, bryter moren inn for å komme videre med vask og tannpuss.

6 Se også Lisa Bonnár sin tekst i denne boka.

Situasjonen kan forstås som en form for estetisk opplevelse av vann, bobler og sang. Barnet er sansemessig og emosjonelt til stede (Böhme 2006, 2010) og kjenner sannsynligvis på følelser som kan beskrives som ro og å være i takt med seg selv. Barnets sang kan videre oppfattes som et bidrag til å forsterke denne stemningen, ved at jenta gjennom sangen setter seg selv dypere inn i den (Knudsen 2008).

I forbindelse med dette eksempelet er det fristende å vende blikket tilbake i teksten på musikk som verktøy for å bære med seg gode følelser. Barnet sang gjerne vuggesanger for seg selv etter at hun hadde lagt seg, i tillegg til at foreldrene sang på sengekanten for jenta og hennes eldre søster. Dette var et etablert ritual, som moren beskrev som "koselig". Det synes som om jenta på én måte viderefører dette ritualet gjennom å synge for seg selv. I så fall bærer hun kanskje med seg noe hun opplever som godt i relasjonen mellom henne selv, søsteren, foreldrene og sangene. Dermed likner dette eksempelet på det aller første som ble løftet fram i denne teksten, hvor assistent og styrer oppfattet musikk i retning av et relasjonsverktøy (DeNora 2000). Muligens kan barnet også senere i livet oppleve liknende følelser av tilknytning gjennom disse sangene (Ruud 1997, Vist 2009).

"Litt sånn som om du var inne i et spa"

I barnehagene er det ikke like enkelt for barna å finne muligheter for ro slik som i disse situasjonene med musikk. Flere av de ansatte så dette som en mangel ved barnas hverdager, og særlig én av avdelingslederne ønsket seg sterkt et eget musikk-rom hvor barna kunne få trekke seg tilbake, være i fred og lytte til musikk eller lydbøker etter eget ønske. Ved en annen avdeling fortalte førskolelæreren at de i en periode bevisst hadde latt barna lytte til rolig musikk i forbindelse med massasje i samlingsstunden. Slike samlingsstunder foregikk på et eget rom, og matter ble lagt utover gulvet. Den ansatte beskrev musikken anvendt til dette formålet som en cd-plate med "hvilemusikk".⁷ Selv om førskolelæreren tenkte tilbake på denne tiden som noe positivt, hadde de ikke slike samlingsstunder i barnehagen lenger. Dette ble begrunnet med at hun som pleide å gjennomføre dem, som dessuten ble beskrevet som den ansatte med mest kunnskaper om musikk, hadde sluttet å arbeide der.

Førskolelæreren sammenliknet stemningen ved denne typen samlingsstund med en følelse av å være i et spa. Musikken ble eksplisitt holdt fram som noe som bidro til denne assosiasjonen. Etter at barna hadde massert hverandre, skulle de legge seg ned på mattene og slappe av. Da ble hvilemusikken satt på. Musikken ble beskrevet som

7 Sannsynligvis dreier det seg om cden "Hvile" fra en pakke med 3 cder i serien *Barnas klassiske favoritter* (Naxos:2003).

rolig, og en kan ane en viss overraskelse i førskolelærerens videre beskrivelse: "Og da lå de faktisk og slappet av!" Konklusjonen denne voksne trakk var at musikken "hjalp til" å skape avslapning.

Regulering av egne følelser og motstand mot negative følelser

Under mange av eksemplene i teksten ligger et perspektiv på musikk som selvteknologi. Man kan altså bruke musikk som et transportmiddel mellom ulike stemninger og følelser (jf. DeNora 2000). "Avslappende musikk blir du avslappet av, og gira musikk blir du gira av", uttalte en av de intervjuede assistentene, tilsynelatende fullt innforstått med at musikk kan anvendes bevisst til å regulere eget energi- og stemningsnivå. Han hadde ingen vitenskapelige bevis for at dette virket, og var nærmest brydd når han fortalte om sin egen musikkbruk. Han refererte til musikkens virkning for ham selv i hverdagsammenhenger som "nærmest helt psycho".

Spedbarnsforskeren Daniel Stern (2003) skriver at selv om forskningen først i de senere årene har bevist at nyfødte kan kommunisere med sine omsorgspersoner, har foreldre heldigvis alltid "visst" dette. Dermed har de, på tross av at de til tider nærmest har blitt latterliggjort, kommunisert med babyene sine. Nå vet man også i forskningsmessig sammenheng at dette er av stor betydning. På tilsvarende vis "vet" voksne i barnehagebarns nærhet, så vel som barna selv, at musikk kan gi opphav til glede og andre positive følelser, og at dette er viktig. Dette synes også å gjelde assistenten, selv om han samtidig nærmest forventet å bli latterliggjort for sin musikkbruk. "Theory limps: it is always a step behind practice", skriver Simon Frith (1996:43). Det ser imidlertid ut til at teori innenfor positiv psykologi kan anvendes til å beskrive sider ved barneulturelle praksiser, som bidrar til å gi legitimitet til hverdagslig musikkbruk.

Et siste poeng som jeg vil ta med i så henseende, er Tugade og Fredricksons (2007) mer spesifikke fokus på *regulering* av positive emosjoner innenfor positiv psykologi. Musikk synes å kunne anvendes som verktøy for å regulere positive emosjoner, med goder som å løse opp negative emosjoner (Fredrickson 2005, Tugade & Fredrickson 2007) og økt motstand (*resilience*) mot dem (ibid.) som konsekvens.⁸

Hvorvidt positive følelser bygger motstand mot negative følelser i lengre perspektiv, er vanskelig å finne svar på i datamaterialet som jeg her forholder meg til. For å

⁸ Det synes som om det å kombinere psykologi og perspektiver fra feltet *music in everyday life* kan tilføre feltet kunnskaper. Se for eksempel Marie Skånlands (2012) doktoravhandling *A Technology of Well-Being. A Qualitative Study on the Use of MP3 players as a Medium for Musical Self-Care*.

få kunnskaper om dette må man anvende andre metodiske tilnærminger. Men det finnes eksempler i datamaterialet på at menneskene bruker musikk til å ”møte seg selv” og forflytte seg emosjonelt til en annen tilstand (jf. DeNora 2000). I ett av intervjuene med de voksne i den ene av barnehagene kom vi inn på det å bruke musikk når man var lei seg. En av assistentene i dette intervjuet hørte på trist musikk i slike tilfeller, for å ”gni det inn”, som hun uttrykte det. Andre hadde strategier som gikk ut på å høre på en glad sang når de var triste, for fortere å bli i bedre humør. Førskolelæreren som deltok i dette intervjuet forklarte:

[...] hvis du har lyst til å bli glad, du blir jo kjempeglad hvis du bare hører på den sangen som gjør deg [glad]. Alle har jo en sang som gjør deg ekstra glad, ikke sant.
[...] Det er det samme som å prøve å være sur og ha øyenbrynene høyt. [Alle ler.]
Det går ikke an å se sur ut hvis du har øyenbrynene høyt. [...] Det er sånn ... det er kanskje ikke noe lett å være sur hvis du hører på sangen som gjør deg glad.

Fordi også barn har gode minner med musikk, forteller assistenten til stede i samme intervju, kan også barn regulere følelsene sine ved hjelp av musikk. Nærmere bestemt, dersom barna hører på en sang de har knyttet gode minner til, vil det være vanskelig for dem ikke å bli i godt humør. Et spørsmål som kan reises på bakgrunn av dette, er hvorvidt barn bevisst anvender musikk for å regulere følelsene sine i positiv retning, utover at barna intuitivt trekkes mot det som gir glede, og som føles meningsfullt. Når Fredrickson (2005:220) framholder at ”experiences of positive emotions prompt individuals to engage with their environments and partake in activities”, peker hun på evolusjonen:

Those of our ancestors who succumbed to the urges sparked by positive emotions – to play, explore, and so on – would have as a consequence accrued more personal resources. When these same ancestors later faced inevitable threats to life and limb, their greater personal resources would have translated into greater odds of survival and, in turn, greater odds of living long enough to reproduce. To the extent then that the capacity to experience positive emotions is genetically encoded, this capacity, through the process of natural selection, would have become part of our universal human nature (ibid.:222).

Det kan være vanskelig å avgjøre hvor bevisste barn er på at de gjennom musikk forflytter seg selv emosjonelt og fra et energinivå til et annet (jf. DeNora 2000). På bakgrunn av det Fredrickson her skriver, kan man imidlertid se barns bruk av musikk som knyttet til en nedarvet og selektert egenskap, nemlig det å gi etter for trangen til å leke og utforske, tent av positive følelser. Dermed er det viktig å la barn få utløp for denne trangen, som for eksempel i ”Sjokoladesangen”, samtidig som man bør være bevisst på at man kanskje særlig i forbindelse med barn har lett for å overse at positive

følelser kan være følelser i retning av ro, behag og tilfredsstillelse. Slike følelser kan dermed også være viktige for å utvide handlingsrepertoarer og bygge motstand mot negative opplevelser (Tugade & Fredrickson 2007).

Avslutning

I denne teksten har jeg løftet fram et knippe eksempler på barns bruk av musikk i hverdagssammenhenger, som viser noe av bredden i barns musikkbruk. Jeg har videre knyttet eksemplene til teoretiske perspektiver som antyder at musikkbruk kan være helsefremmende også i et barnekulturperspektiv. Dette er basert på en forståelse av god helse som *flourishing*, som innebærer det å være livskraftig, frodig og blomstrende. I teorien som er fokusert i denne teksten settes positive emosjoner i sammenheng med subjektive følelser av velvære og lykke i øyeblikket, men også god psykisk helse i et lengre tidsperspektiv. Det dreier seg dermed om varige positive egenskaper ved individer knyttet til at positive emosjoner utvider tanke- og handlingsmuligheter, løser opp effekten av negative emosjoner, og synes å gi økt motstand mot både fysiske og psykiske belastninger (Fredrickson 2000; 2005, Ruud 2001, Tugade & Fredrickson 2007).

Fordi positive emosjoner i stor grad synes å kunne knyttes til musikkbruk i det genererte datamaterialet, kan det se ut til at musikk kan forstås som en helsemessig selvteknologi i barns musikalske hverdager (DeNora 2000; Foucault 1988; Knudsen 2008). Det er mulig å betrakte musikk som noe en mer eller mindre intuitivt anvender "på seg selv" for å regulere eget humør og sinnsstemning, samt at dette kan knyttes både til å være og å bli blomstrende, livskraftig og frodig (Keyes 2002, 2007, Seligman & Csikszentmihalyi 2000). Det er imidlertid behov for mer forskning som kan belyse sammenhenger mellom barns musikkbruk og helse, også i et forebyggende hverdagsperspektiv.

Et sentralt poeng synes å være at musikk som hverdagslig helsemessig ressurs fungerer best dersom genuine følelser settes i sving. Det vil si, å regissere musikkbruk for barn på måter som gjør at musikken ikke oppfattes som meningsfull for barna selv, vil sannsynligvis ikke virke på samme måte. Ved å trekke veksler på begreper fra en musikkpedagogisk debatt om musikk som mål eller middel, kan man kanskje si at musikken fungerer best som middel for god helse, dersom den først er et mål i seg selv for individet. Den voksnes rolle i barns musikkbruk i lys av *flourishing*-begrepet vil dermed i stor grad være som beskytter, støttespiller og medspiller i barns egeninitierte musikalske beskjeftigelser. Dette innebærer blant annet å ha blikk for og gi rom for

barns egeninitierte musikkbruk, og videre om å opptre på anerkjennende måter (Bae 1996, Trolldalen 1997).

Selv om det på noen måter kan virke som om barn velger musikk mer eller mindre tilfeldig, er det samtidig mye som peker i retning av at noe bestemt ved den musikken som til enhver tid velges, er av betydning for at akkurat dette valget tas. Å se nærmere på betydninger av bredde i det musikalske utvalget barn tilbys, vil derfor være interessant tematikk for fremtidig forskning.

I mellomtiden lar jeg Fredricksons (2005) oppfordring stå som konklusjon: Man bør kultivere positive emosjoner i egne liv og i livene til dem rundt seg, både fordi dette oppleves bra i øyeblikket og fordi det synes å bygge varige ressurser. På bakgrunn av eksemplene fra barns hverdagsliv som er løftet fram her, synes musikk å kunne ha en sentral plass i dette.

Litteratur:

- Bae, B. (1996): *Det interessante i det alminnelige. En artikkelsamling*. Oslo: Pedagogisk forum.
- Bakhtin, M. (2009/1965): Carnival. From Rabelais and his World. I: C. Counsell & L. Wolf (red.) *Performance Analysis. An Introductory Coursebook*. London/New York: Routledge, s. 216 – 221.
- Bjørkvold, J.-R. (2007/1989): *Det musiske menneske*. Oslo: Freidig Forlag.
- Böhme, G. (2006): Die Atmosphäre einer Stadt. I *Architektur und Atmosphäre*. (Refererer til upublisert engelsk oversettelse.) München: Wilhelm Fink Verlag.
- Böhme, G. (2010): On Beauty. *The Nordic Journal of Aesthetics* no. 39, s. 22-33.
- Campbell, P. S. (2010/1998). *Songs in Their Heads. Music and Its Meaning in Children's Lives*. New York/Oxford: Oxford University Press.
- Delle Fave, A., I. Brdar, T. Freire, D. Vella-Brodrick & M. P. Wissing (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness. Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research* 100, s. 185-207.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. I: Diener, E. (red.) *The Science of Well-Being. The Collected Works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series 37, s. 11-58.
- Foucault, M. (1988). Technologies of the Self. I L. H. Martin, H. Gutman & P. H. Hutton (red.) *Technologies of the Self. A Seminar with Michel Foucault*. Massachusetts: University of Massachusetts Press.

- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention & Treatment*, Vol. 3, Article 0001a, posted March 7, 2000 [online]. Lastet ned 31. august, 2011, fra <http://www.rickhanson.net/wp-content/files/papers/CultPosEmot.pdf>.
- Fredrickson, B. L. (2005). The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. I F. A. Huppert, N. Baylis & B. Keverne (red.) *The Science of Well-Being*. Oxford: Oxford University Press.
- Frith, S. (1996). *Performing Rites. On the Value of Popular Music*. Cambridge (Ma): Harvard University Press.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum. From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, vol. 43 (juni), s. 207-222.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing. A Complete Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, vol. 62, no. 2, s. 95-108.
- Knudsen, J. S. (2008). Barns spontansang, læring, kommunikasjon eller "selvets teknologi". 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.161-170.
- Rasmussen, K. & M. Mikkelsen (2008). Børns symbolske kreativitet. Aflæst av deres kropslige bevegelser i hverdagen [online]. *Børn & kultur: Det æstetiskes betydning?* Lastet ned 15. Februar, 2010, fra http://binnorden.ucsyd.dk/?BINs_online_publicationer: B%F8rn_%26amp%3B_Kultur_%2096_det_%E6stetiskes_betydning%3F.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ruud, E. (2001). *Varme øyeblikk. Om musikk, helse og livskvalitet*. Oslo: Unipub.
- Schei, E. (2009). Helsebegrepet – selvet og cellen. I: E. Ruud (red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. NMH-publikasjoner 2009:5. Oslo: Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, s. 7-14. .
- Seligman, M. E. P. & M. Csikszentmihalyi (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, vol. 55, no. 1, s. 5-14.
- Skånland, M. S. (2012) *A Technology of Well-Being. A Qualitative Study on the Use of MP3 players as a Medium for Musical Self-Care*. Oslo: NMH-publikasjoner 2012:1. Norges musikkhøgskole.
- Stern, D. (2003). *Spedbarnets interpersonlige verden*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Trollaldalen, 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.

- Tugade, M. M. & B. L. Fredrickson (2007). Regulation of Positive Emotions. Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies* 8, s. 311-333.
- Vella-Brodrick, D. A., N. Park & C. Peterson (2009). Three Ways to Be Happy. Pleasure, Engagement, and Meaning – Findings from Australian and US Samples. *Social Indicators Research*, 90, s. 165-179.
- Vestad, I. L. (2009). “Tufsa danser”. Om et barns bruk av musikk fra barne-tv til å bearbeide livserfaringer. 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. 153-170.
- Vist, T. (2009). Følelseskunnskap. Kunnskapsområde i musikkfaget? I Nielsen, F.V., Holgersen, S. E. & Nielsen S. G. (red.) *Nordisk musikkpedagogisk forskning, Årbok 11 2009*, NMH-publikasjoner 2009:8. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Young, S. (2008). Lullaby Light Shows. Everyday Musical Experience Among Under Two-Year-Olds. *International Journal of Music Education*, vol 26, no. 1, s. 33-46.