

# Barn, musik och hälsa; om självutveckling och känslohantering

Björn Wrangsjö & Gro Trondalen

## Inledning

Denna text fokuserar på barn, musik och hälsa genom att knyta ihop självutveckling och känslohantering hos barn med musikutövande och musiklyssning. Med barn i denna framställning avses åldern före tonåren. Texten är inriktad på användningen av musik för att stärka självet i hantering av stress och utveckling av mental hälsa. Teoribakgrunden är baserad på nyare utvecklingspsykologi, musikpsykologi och stressforskning. I framställningen ges exempel från barns allmänna erfarenhet av musik och från såväl expressivt som receptivt musikerapeutiskt arbete. Arbetet med musik *som* och *i* terapi blir på så sätt knutet till musikens potential som hälsobringare. För att belysa ovanstående aspekter förtydligas först begreppen musik och hälsa. Därpå står barnets förutsättningar för att uppleva och skapa musik i fokus utifrån ett musikaliskt utvecklingsperspektiv innan uppmärksamheten riktas mot affektreglering och stress. I slutet av texten fokuseras musik och självförverkligande inom ramen för övergripande självvegenskaper och musik.

Den fortsatta framställningen kommer att koncentreras till två särskilda hälsoaspekter. Den första är kopplad till hanteringen av stress. En aspekt av stress är bristande reglering av affekter. Stress kan leda till både psykiska och somatiska sjukdomar. Problem med affektregleringen är bland annat avgörande för vissa psykiska störningstillstånd, till exempel personlighetsstörningar. Men stresshantering och affektreglering är också centrala i upprätthållandet av en hälsosamt fungerande vardag.

Den andra hälsoaspekten handlar om självet och dess utveckling, hur vi växer som människor, hur vi förverkligar oss i våra liv, sålunda en mer existentiell aspekt av hälsan (se e.g. Sigurdson 2008). Alf Gabrielsson (2011) gör kopplingen att musiken berikar tillvaron (oberoende av ålder), skapar välbefinnande och kan låta oss åtnjuta hälsa i detta ords allra mest vidsträckta betydelse!

Båda dessa sidor av hälsa, stresshantering/affektreglering och självförverkligande, finns relativt väl belysta när det gäller vuxna<sup>1</sup>, men mindre beskrivna vad gäller barn. Ur existentiell synpunkt är barnets individualitet helt likvärdig med den vuxnes. Det finns upplevelser som barn kan ha som inte längre är möjliga för vuxna och naturligtvis upplevelser som är möjliga för vuxna, men ännu inte för barn. Små barn har också svårigheter att uttrycka sina upplevelser vilket gör dessa mer svårtillgängliga för omvärlden än vuxnas.

## *Musik och hälsa*

Denna text utgår ifrån begreppen musik och hälsa. *Musik* definieras enligt Nationalencyklopedins ordbok (1996) som en kulturyttring som inte låter sig infångas under någon generellt accepterad, heltäckande definition, men som kan beskrivas som en konstnärligt ordnad mängd av toner (vanligen) av olika höjd och klang, ordnade efter rytmiska, harmoniska och melodiska lagar. Musiken förser människor med speciella möjligheter som den enskilda människan kan använda sig av på olika sätt och i olika sammanhang (DeNora 2000). Alla upplever inte musiken på samma sätt. Musikupplevelsen kan vara individuell, kulturell eller universell och är mer eller mindre sammanhangsbunden. För att vara ”verksam” i meningen att kunna spela en roll i förhållande till vår hälsa, måste vi låta oss beröras av musiken, kognitivt, emotionellt och somatiskt, antingen vi själva utför musiken eller lyssnar till den i olika former och sammanhang.

*Hälsa*, å sin sida är ett mångtydigt begrepp. I det norska språket kommer helse från det gammalnorska heill, som betyder ”hel, ubeskåren, uskadd”, bland annat kopplat till ”hel, hell, hellig” (Schei 2009). Schei refererar också till filosofen Stan van Hooft som knyter hälsobegreppet till subjektiviteten och självets sökande av integritet genom självförståelse och skapandet av sammanhang i sitt livsprojekt, vilket ligger nära den salutogena aspekten på hälsa (Antonovsky 2005). Teologen Sigurdson (2008) föreslår att hälsa ska ses som en relation, ett positivt samband mellan fysisk/psykisk och existentiell hälsa. Fysisk och mental (psykisk) hälsa kan inte betraktas kategoriskt utan ses som ett kontinuum där kroppsliga funktioner påverkar vårt mentala tillstånd - och vice versa. Tillsammans formar de en enhet. De existentiella aspekterna av hälsa är knutna till människans existens i meningen hennes kulturella, politiska, reflekterande, religiösa och sociala dimensioner. En sådan helhetssyn på hälsa kan skapa en väg till mening och livsinnehåll – en form för varande-i-världen.

---

1 Se till exempel Susanne Hanser och Susan Mandel som har skrivit en forskningsbaserad tillnärmning till *Manage your Stress and Pain through Music* (2010). I boken (med CD) ger de exempel på att musiklyssning, låtskrivning och bruk av instrument kan vara ingredienser i en personlig musikalisk plan med syfte att minska smärta och stress genom musik.

## Musik och relation

I livets början är det oklart hur mycket vi förmår skilja på relation och musik i vid mening. Vi är våra relationer (Wennerberg 2010). För det lilla barnet som ännu inte kan tolka ord eller ge uttryck för sig i ord är den mänskliga rösten ett musikinstrument så gott som något – även när den används till tal. Tal till späda barn har som bekant en särskild melodisk karaktär, beledsagad av ögonkontakt, leenden, andra mimiska uttryck och gester. Med andra ord ett utbyte av icke-verbala element som kan beskrivas som en ömsesidig omedelbar form, en ”protokonversation” (Bateson 1975). I en sådan ”Communicative Musicality” (Mallock och Trevarthen 2000), ett ”Kommunikalsk Samspill” (Holch 2002); i den nära och tidiga relationen, finns ljudet, ord/musiken, den intersubjektiva relationen med det emotionella flödet, kroppslig beröring och samrörelse. Det blir följaktligen naturligt att förankra en text om barn, musik och hälsa i sjungandet och nynnandet av till exempel vaggvisan<sup>2</sup>.

Från födseln är barnet både kompetent og aktivt vad gäller att initiera och upprätthålla samspel, det vill säga vara aktör med avseende på att ”förvalta” sitt eget liv. Sådana kommunikativa initiativ av intuitiva meningsbärande röstuttryck, bestående av olika melodiska konturer, kallar spädbarnsforskaren Papoušek ett ”prelinguistiskt alfabet” (1996). Sådana intuitiva kommunikationer försätter ”Mamma” i ett visst stämningsslag som mamma när hon sjunger en vaggvisa. Stämningsslaget kan smitta barnet genom hennes mimik och aktiviteten i spegelneuronen (Bråten 1998, Bauer 2007). En sådan intersubjektiv intoning, innebär att de känslor till vilka intoningen skett, upplevs kroppsligt och bekräftas. Detta kan förstås som grund för barnets vidare utveckling, där improvisation skapar basen för en dialogisk kommunikation i vilken båda parter är medskapare (Bråten 2000, Hansen 1991, 2011, Johns 1993, Stern 2000, Tønsberg 2010, Trondalen 2008).

”Mammas” förmåga till intoning till sitt barn och musiken i sig, kan försätta barnet i ett avspänt inre läge. I samvaron kring vaggvisan återfinns viktiga komponenter i begreppet hälsa. Älsklingsången till barnet kan fungera som övergångsobjekt i Winnicotts (1971) mening, en länk mellan inre och yttre värld. Intressant är det också att älsklingsången som övergångsobjekt kan ånyo få central betydelse i den sena ålderdomen, när barndomens erfarenheter ofta får förnyad aktualitet, inte sällan med en gränsöverskridande upplevelsekaraktär (Tornstam 2005). För övrigt verkar det inte på något sätt som om barnet förlorar sitt ursprungliga förhållningssätt till det tidiga intuitiva musikspråket även om det så småningom lär sig att behärska ord vad gäller uttal och innehåll (Bjørkvold 1989). Tvärtom, både klang, dynamik och melodi är helt

---

2 Se också Lisa Bonnars kapitel om vaggvisan i denna bok.

centrala i förmedlingen av budskap senare i livet där orden bidrar till ytterligare nivåer av innebörd (Knudsen 2008).

En sådan sång blir också en länk i utvecklingen av förmågan till lek, kreativitet och förmågan att ge innebörd åt kulturella föremål och händelser (Sundin 1988). Bjørkvold (1989:75) pekar på leken som helt central när barn skapar ett ”sangspråklig kodefellessskap (intersubjektivitet)” baserat på barnkulturens ngoma<sup>3</sup> av kropps rörelser, ord och sång. Lek är genomgripande för ett barn, och har både en individuell och social funktion: de traditionella lekarna (till exempel hoppa hage), de fria lekarna (till exempel rollekar) och de fria improvisationerna i vilka nyfikenhet och personlig originalitet har betydelse. I alla dessa former är de musikaliska uttrycken inbyggda.

Gregory Bateson (1955, i Hansen 1991) lyfter fram lek som inkörsporten till det metakommunikativa området samtidigt som den är ett viktigt steg i kommunikationsutvecklingen, ett slags förspråklig nivå som vi ständigt kan återvända till. Det ligger en viss paradox i leken då den inkluderar ett slags negation av de signaler som förmedlas, ett metabudskap i förhållande till aktiviteten, en handling som är förankrad i verkligheten samtidigt med förmedlingen av att detta är lek. Genom leken kan vi förhålla oss till varandra på ett ”som om” sätt och samtidigt ta varandra på djupt allvar. Oavsett lekform ger både spontana yttringar och mer regelbundna sånger rytm åt leken, form åt kropps rörelserna och temperatur åt orden (Bjørkvold 1989, Stensæth 2002, Fugle 2012).

På detta sätt kan leken och den spontana sången förstås som en form av förankring i tillvaron där upplevelsen av verklighet skapas genom deltagande. På motsvarande sätt fokuserar Stensæth på fenomenet lek i sammanhang med musikterapeutisk improvisation. Med hänvisning till filosofen Bakhtin sätter hon ”ett karnevalsk skräblikk” på ett sådant improvisatoriskt förhållande och kallar detta en ”kär-lek” (Stensæth 2008). Inom en mor-barn grupp baserad på improvisatoriska aktiviteter tycktes en sådan lekande musikalisk dialog att bidra till en ömsesidig bekräftelse mellan föräldrar och barn såväl verbalt som musikaliskt (Trolldalen 1997). Andra exempel är musicerande i grupp, kanske framför allt i improvisationer där de musikaliska dialogerna har en framträdande plats liksom inom den expressiva musikterapi (Ruud 1998, Wigram 2004).

---

3 Den lekande (spelande) människan, *Homo ludens* - är ett känt begrepp för många. Människor har behov av att uttrycka sig och skapa sig själv genom lekande och spelande aktivitet (Jfr det afrikanska helhetsbegreppet ”ngoma”. Se t.ex. Bjørkvold 1989:64 och Stige 1993). När vi översätter det engelska *play* till svenska (eller norska) behövs två ord för att göra begreppet rättvisa, både spel och lek. På tyska finner vi *Spielen* med sin i det närmaste oöversättbara innebörd. På isländska är ”att improvisera” ett begrepp som används mycket i musikaliska sammanhang, omformulerat till ”ad leika ad fingum fram”.

Vi vill förövrigt peka på Valbergs doktorsavhandling som föreslår en *relationell* musikestetik i det han fokuserar på barnets intersubjektiva kompetens som förutsättning för mötet med konsten – här i form av en orkesterkonsert för spädbarn. Han framhåller bland annat det konstnärliga ögonblickets här-och-nu karaktär (jfr Sterns ”present moments”, 2004), och betonar hur barnets inneboende icke-symboliska relationella kompetens och perceptuella beredskap är viktiga för barnets konstupplevelse (Valberg 2011). I alla dessa exempel, både praktiska og teoretiska, är deltagarnas förmåga till såväl social som musikalisk intoning central (jfr Stern 2000, Trondalen och Skårderud 2007).

## Musik i hjärnan

Människor kan uppleva musik under fosterstadiet så tidigt som under senare tredjedelen av graviditeten (Theorell 2009).<sup>4</sup> Kvalitativa studier visar också att mödrar upplever sig ha god kontakt med sitt ofödda barn genom utövning av musik (de Labbé 2010, Marstal 2008), och att barn efter födelsen tycks ”minnas” sånger som sjungits för dem under fosterstadiet (Mulelid 2004). Det förefaller som om människor har en medfödd fallenhet för musik (Fagius och Lagercrantz 2007:36). Dock finns inget specifikt musikcentrum i hjärnan utan storhjärnans båda hemisfärer måste samarbeta i olika funktioner (Fagius 2001).

Höger hemisfär har störst betydelse för musikuppfattningen och denna hemisfär är den som utvecklas först. Redan fyra dagar gamla spädbarns högra hemisfär visade sig aktiveras av musik medan vänster hjärnhalva svarar mer på språkljud. Den högra hemisfären är betydelsefull för formupplevelser, kroppsliga förmågor och kroppens relation till omgivningen. Denna del av hjärnan svarar också för upplevelse av helhet, emotionell språkmelodi och förmåga att minnas melodisekvenser. Den rymmer dessutom det icke-verbala självet och de omedvetna självbilder som bygger upp detta (Shore 2003).

Den vänstra hemisfären har dock avgörande betydelse för mer avancerade musikaliska processer såväl vad gäller lyssnande som utförande. Den vänstra sidan noterar mer detaljer i musiken inte minst vad gäller dess rytm, melodi och harmonik, medan klang bearbetas mer i det limbiska systemet (Borchgrevink 1996, Myskja och Lindbæk 2000, Levitin 2008). Denna del av hjärnan engageras vid ökad musikalisk skolning, musikanalys och koncentrerat och fokuserat lyssnande. Hjärnan fortsätter att utvecklas

---

4 Se också Maria Bovin de Labbés kapitel om ”Att spela trumma med sitt ofödda barn” i denna bok.

fram till tjugooårsaldern framför allt vad gäller pannlobens hjärnbark. När det gäller musikens förmåga att bidra till samhörighet i grupper, har spegelneuroner stor betydelse. De ger möjlighet att förstå andras beteende och handlingar. Då vi iakttar andra skapar dessa neuron en bild inom oss som om det vore vi själva som utför den handling vi iakttar (Bauer 2007).

## Musik och känsla

Det finns ett flertal begrepp som beskriver emotionella aspekter: stämning, affekt, emotion och känsla (Bonde 2009, Sundin 1995, Sloboda och Juslin 2001, Vist 2011). Känslor kommer övervägande att användas i den fortsatta texten och innefattar då övriga begrepp. Musik och känslor är nära förknippade. ”Music sounds the way emotions feels”, säger Susanne Langer, idet hon ansluter sig till Caroll Pratts formulering om att musiken låter som känslor känns (Langer 1958). Langer (ibid.) menar att musiken inte uttrycker bestämda känslor som kan kopplas till bestämda verk, men att musik avbildar känslövärldens form symboliskt genom sin form och sin dynamik. Därmed förstår hon musik som en klanglig analogi till känslornas liv.

Inga musikstycken tycks upplevas helt lika, men vissa stycken kan upplevas mer lika än andra. De känslor som upplevs är vanligen sådana som tycks ha en mer subjektiv, emotionell kvalitet som till exempel sorg, glädje, vrede eller rädsla (jfr kategoriska känslor). Men musik som engagerar och berör kan även kopplas till känslor av mer ”neutral” natur, till exempel av växande dynamiska former av vitalitet, intresse eller iver (Tomkins 1962, Stern 2010). Musik är i grunden förkroppsligad och kopplad till rörelse. Upplevelsen är personlig och beror dels på drag hos musiken som struktur, rytm, puls, klangfärg, dels på det mottagande individuella psyket (Trevvarthen 1999). I expressiv musikerapi blir till exempel terapeutens timing och musikaliska intoning i relationen med klienten avgörande för hans eller hennes upplevelse. Verbalisering av denna upplevelse kan skapa den länk mellan kropp och själ som stöder en utveckling av ett mer koherent själv (Stern 2000).

Barn uppfattar kopplingen mellan musik och känsla lika bra som vuxna. I en studie av Robazza m.fl. (1994) utgick man ifrån just glädje, sorg, ilska, rädsla vilka är relativt ”enkla” att illustrera med musik, då känslans affektkontur väl går att matcha genom musikaliska variationer i tempo, intensitet, dur/moll och kromatik. Tioåringar visade sig att lika bra som vuxna kunna hänföra ”rätt” musik till ”rätt” känsla. Barn fann dock något mer glädje i musiken, men hade svårare att skilja rädsla från ilska.

Den kanske viktigaste källan till information om vårt aktuella emotionella tillstånd är ansiktsmimiken. Även här kan barn jämföras med vuxna. Femåringar, tioåringar och vuxna har visat sig vara lika skickliga att koppla musik och ansiktsuttryck (Fagius 2001). Kanske kan dessa forskningsfynd stödja att barn i princip kan beröras känslomässigt lika starkt som vuxna av musik även om de (naturligtvis) har svårare att verbalt formulera sina upplevelser. Det ska dock sägas att verbalisering inte är en nödvändig förutsättning för upplevelse av mening eftersom mening och sammanhang i tillvaron också kan upplevas på icke-verbal nivå oavsett ålder (Lyons-Ruth 1998).

För barn kommer kopplingen mellan musik och känslor ofta till uttryck i sång, gärna som spontansång, det vill säga alla form av sång som barn sjunger utan uppmaning från vuxna. Musikvetaren Bjørkvold går så långt som att kalla spontansången ”vårt musikaliska modersmål”, när han pekar på sången som ljudmaterial för bruk i barnets nära vardag (Bjørkvold 1985). Sången blir en uttrycksmöjlighet för känslor och tankar för barnet, som svarar mot ordens funktion senare i livet. Ibland har sången en spontan form, andra gånger kan barn göra medvetet bruk av sin musik(kultur) som det redan har en relation till. Ett exempel på detta är historien om hur en 6-årig flicka använde musik från barn-tv i bearbetning av sin sorg över att ha förlorat en lärare. Genom att knyta sången ”Tufsa dansar” till sin egen sorgliga upplevelse kunde barnet finna en ”förklaring” på en svår livserfarenhet och därmed ett sätt att hantera och bearbeta situationen (Vestad 2009).

Musiklyssning som (be)handlingsmetod kan ge ytterligare perspektiv på relationen mellan musik och känslor. Inom The Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM), en form av receptiv musikerterapi, finns decenniernas erfarenheter av hur musikstycken kan upplevas när de lyssnas till i ett avslappat tillstånd under ledning av en guide (Bruscia och Grocke 2002). Musiklyssningen åtföljs av upplevelser av inre bilder, kroppsliga sensationer och inte minst av känslor vilka mer eller mindre kontinuerligt meddelas till guiden.

Musiken i sessionen väljs inte av lyssnaren men av terapeuten för att åstadkomma mentala och emotionella tillstånd som är önskvärda, exempelvis större lugn, mindre upplevelse av sorg, mer kontakt med glädje och entusiasm. Musiken, som kan vara utmanande och/eller stödjande i olika avseenden, väljs istället av guiden för att bland annat ”matcha” klientens stämningsläge och personlighetsstruktur. På detta sätt blir musiken i dessa relationella upplevelser både en icke-refererande agent och ett dialogiskt verktyg i det givna sammanhanget. Det vill säga att musiken inte inducerar känslor *per se*, men att lyssnaren använder musiken på sitt eget sätt, och gör sin tolkning i denna mot bakgrunden av sin egen historia (Trondalen 2008).

Erfarenheten inom GIM visar att samma musikstycke avlyssnat vid olika tillfällen kan generera både annorlunda inre bilder och ett delvis annat känslspektrum. Det är vanligt att ett känsloläge präglat av stress transformeras under musiklyssningens gång. Ofta beledsagas dessa transformationer av känslorna av serier av inre bilder som avspeglar denna process, det vill säga de avspeglar en inre affektreglering som kan kopplas till mental bearbetning. Inte sällan förekommer sådana upplevelser av det slag som karaktäriseras som ”peak experiences” (Maslow 1968, Grocke 1999). Detta är emellertid en annan process än när man själv väljer musik för att ”förflytta sig till ett annat känslorum”, något vi kommer tillbaka till under avsnittet ”Att skapa sig själv med musik”.

## **Barns förutsättningar för att uppleva och skapa musik**

För de små barnen kommer de musikaliska verksamheterna i till exempel förskolan att få betydelse. Gemensam sång och musiklek med rörelser kan stärka både den individuella utvecklingen och gruppgemenskapen. En av musikpedagogikens förgrundsgealter i Sverige, Bertil Sundin (1988) refererar Knut Brodin, delvis verksam i Oslo, vilken menade att sången i skolan är något mer än en rent musikalisk angelägenhet. Den är i första hand en hälsofråga med möjlighet för barnen att göra sig kvitt trötthet, oro, sorger och bekymmer mer än att tillägna sig insikter i musiken som konstform.

Barns förmåga att uppfatta och uttrycka musikaliska element utvecklas gradvis och i en viss ordning. I detta avsnitt kommer denna process att beskrivas med tonvikt på förvärvade egenskaper hos barnet, även om själva förvärvandet i hög grad är beroende av barnets relationer och musikaliska miljö. Det späda barnets upplevelse av moderns röst, liksom av vaggvisor, baseras i första hand på klang, tonhöjd och rytm och möter barnets inneboende själsliga och kroppsliga rörelse i ett samspel (Trevvarthen 1999). Vid tre månaders ålder lyssnar barnet intensivt till ljud. Det blir lugnt när det hör dessa ljud och kan skilja röster från varandra. Vid tre till sex månaders ålder känner barnet igen sånger och musikstycken och kan gradvis nynna med. Fram emot ett års ålder försöker barnet ”sjunga” med samtidigt som kroppen ”dansar” (Marstal 2008). Vid två års ålder kan barnet lära sig enkla rytmer genom att gå i i takt samt intuitivt förstå tempo och dynamik genom dynamiska rörelser. Barnet kan också urskilja tonhöjder om dessa förknippas med olika föremål. Det kan också lära sig och memorera en sång, inte bara avspeglat i omedelbar upprepning utan också med tidsförskjutning. Dessutom vill vi framhålla att flera forskare pekar på barns förmåga



till mycket komplicerade melodiska och rytmiska uttryck genom sina vokala yttringar (Sundin 1995, Bjørkvold 1989, Knudsen 2008, Fagius och Lagercrantz 2007).

Under senare förskoleålder börjar tempo och melodilinje kunna urskiljas allt tydligare och så småningom också harmonisering och tonalitet. Barn i denna ålder tycks lättare än många vuxna ta till sig ovanligare tonaliteter än traditionell dur-moll. Barnen tycks ha en god grundtonskänsla, även om en framförd melodi kan svaja påtagligt. Bertil Sundin (1995) har studerat i vilka former barn i förskoleåldern skapar musik. På motsvarande sätt som Bjørkvolds i *Den spontane barnesangen* (1985), fann Sundin spontana, oreflekterade sånger under fri lek, ”berättande” sånger som barnen hittar på och reproducerade sånger som de lärt sig. Det var stora individuella skillnader, vissa barn sjöng knappast alls, andra sjöng nästa lika mycket som de pratade. Sundin (1995) fann också att tendensen till spontan musikalisk aktivitet endast hade svagt samband med kreativitet i andra avseenden.

Barns spontana tendens att leva i en sång-, dans- och musikvärld, att nynna, ”skutta” sig fram i tillvaron avtar i samma ålder som skolstarten. Det tidigare aktiva och fria förhållandet till musik har enligt Sundin (ibid.) efter ett par år avlösts av en större distans och mindre intresse för musikämnet. Detta kan kanske förtydliga Bjørkvolds poäng när han hävdar att det sker en övergång från ”inläringsekologi” till ”inlärningsbrott” i skiftet från barnkultur till skolkultur. Vid mötet med denna skolkultur och dess utbildningsformer blir den ”musiska människan” frikopplad från förskoleålderns musiska ngoma, den smältdegel i vilken barnets lärande är kopplat till skapandet av självet (Bjørkvold 1989:140).<sup>5</sup> Ur utvecklingspsykologisk synpunkt sammanfaller detta med latensfasen som kännetecknas av fokus på omvärlden snarare än på den lyhörddhet för den inre världens inspiration som kännetecknar förskolebarn (Hesselman 1992, Wrangjö 2003).

Flickor sjunger redan från början tonsäkrare än pojkar vilket blir allt mer markant i sex – sjuårsåldern, en period under vilken barnen har en förkärlek för musik med stark rytmisk puls (Sundin 1995). I sju till tolvårsåldern, skolåldern, spelar motoriken en ökande roll då det ofta är under denna period som barnen börjar hantera instrument. Barns aktivitet har så långt ofta präglats av småsjungande, nynnande och motoriskt spontanitet. Detta musikaliska/dansanta ackompanjerande av vardagens aktivitet tar de vanligen inte med sig in i skolåldern. Om de sjungit, till exempel i kör, tenderar kraven att öka successivt, medvetenheten om hur man låter och ter sig ökar undan för undan och självmedvetenheten kan bli ett hinder för såväl spontana som mer strukturerade musikaliska uttryck. Barnens musiklyssning ökar då mycket av den

---

5 För fördjupning av en mer traditionell inläringsteoretisk infallsvinkel se till exempel *Music, mind and education* av musikpedagogen Keith Swanwick 1988.

moderna vardagen, inte minst it-verksamheten, t.ex. dataspel nästan alltid är ljud- och musiksatta.

Sådana erfarenheter av hur musik kan vara hälsobefrämjande i meningen avstressande, genom affektregleringen som påverkar utvecklingen av självet är också knutna till behandling med GIM metoden som i modifierad form också kan användas med barn. Ett intressant exempel på en sådan tillämpning av musiklyssning när det gäller barn, är Ovelands arbete i vilket hon använder en modifierad variant av GIM i arbetet med ett flickhandbollslags prestationsförberedelser (Oveland 2006). Betydelsen av ett anpassat tillvägagångssätt bekräftas också av Wesley (2002), som påpekar att barnen måste få en tydlig åldersadekvat introduktion med möjlighet att ställa frågor. Musiklyssningen bör inledas från en inre trygghetsplats och musiken bör vara förknippad med positiva känslor (ibid.). Dessa erfarenheter kan stödja tanken att musik, även när den upplevs under mindre kontrollerade former än i terapirummet, kan ha positiv effekt på hälsan i utvidgad betydelse.

## Musik, affektreglering och stress

I tidigare avsnitt har visats att och hur musik kan förhålla sig till känslor. Ofta reglerar vi våra känslor med hjälp av omgivningen såväl den materiella som den mänskliga. Affektreglering kan vara kopplad till stress då stress alltid involverar känslor och affekter.<sup>6</sup> Positiv stress kännetecknas av en anspänning som utlöser en konstruktiv aktivitet och kanske en slutgiltig förnimmelse av tillfredsställelse, medan negativ stress innebär att anspänningen inte finner adekvata handlings/uttrycksvägar utan övergår i frustration. I denna frustration finns ofta ett konglomerat av ”negativa” känslor/affekter aktiverade.

Töres Theorell (2009) menar att de hälsobefrämjande effekterna av regelbundet återkommande musikupplevelser i vardagen kan bero på dämpning av kroppsliga uppvarvningsreaktioner. Därtill kommer avskärmning av belastande faktorer, ökande anabola processer till exempel avspeglade i förändrad hormonproduktion, samt förändrad coping, ändrade förväntningar och kanske förbättrade handlingsstrategier. Motsvarande processer hos barn synes dock inte lika ingående studerade. Det betyder dock inte att barn inte skulle kunna ha motsvarande erfarenheter.

---

6 Bolette Daniels Beck (Aalborg Universitet) har just disputerat på en doktorsavhandling i vilken hon undersöker betydelsen av musiklyssning (modifierad GIM) för vuxna med sjukfrånvaro på grund av stressrelaterad arbetsbelastning.

Människor kan uppleva att musiklyssnande eller musikskapande kan vara avstressande. Det har dock varit svårt att finna klara kopplingar mellan individens subjektiva upplevelse av avspänning och förändring i fysiologiska parametrar (Fagius 2001). En förmimelse av att musiken är lugnande och avkopplande behöver inte svara mot påverkan på puls och blodtryck. Genom musiklyssning kan man sålunda uppleva minskad stress och anspänning utan mätbar förändring i autonomt styrda funktioner. En förklaring kan kanske vara att musiken transformerar de känslor och affekter som är den del av stresstillståndet till en något mer positiv upplevelse även om det fysiologiska spänningstillståndet är oförändrat. Med musiken som ”hävstång” kanske spänningstillståndet blir drivande snarare än frustrerande. Den lugnande effekten kanske är upplevelsen av att frustrationen minskar, eventuellt genom att den parasympatiska delen av det autonoma nervsystemet aktiveras.

Exempel visar att musiken kan fungera emotionsreglerande bland annat genom att befrämja uppmärksamhet på nuet och intersubjektivt utbyte (jfr Svendsen, Johns, Brautaset och Egebjerg 2012, Hansen 1991). En flicka på 2½ år deltar i en musikgrupp tillsammans med sin mor och mödrar med andra barn. Det är sent på eftermiddagen och alla är trötta efter en lång dag på arbete och förskola. Mor och barn sjunger, leker och spelar tillsammans i improvisatoriska aktiviteter då flickan utbrister ”ja e inte trött när vi sjunger *så här*” (Trolldalen 1997). Antonovsky (2005) har i sin forskning om vad som befrämjar psykisk hälsa vid påfrestningar lyft fram tre centrala faktorer: upplevelse av sammanhang, kontinuitet og mening (mening, begriplighet och hanterbarhet). En sådan musikgrupp som beskrivits ovan kan bidra till att styrka dessa faktorer. I en effektstudie av GIM visar Körlin och Wrangsjö (2002) att upplevelsen av meningsfullhet respektive hanterbarhet i tillvaron tycks kunna påverkas av denna form av musikerapi.

Ett annat exempel är när musiken fungerar som buffert för barn i flyktingläger genom att deltagande i en musikgrupp skapar en arena för gemensamt bemästrande (Kippernes 2007). Barn på sjukhus får nya roller genom ett relationellt samspel mellan musiker och barn när barnet skapar texter som uttrycker dess egen upplevelse av att vara patient (Aasgaard 2002). När dessa erfarenheter blir hörda och bekräftade av sjukhuspersonalen ger barnet ett aktivt bidrag till hanteringen av sin egen hälsa i vid mening.

Forskning visar också att körsångare upplever förbättrad lungfunktion, bättre humör och stressreduktion (Clift och Hancox 2001), ökad halt av Immuglobulin A och kortisol, vilka stöder immunförsvaret (Beck, Cesario, Yousefi och Enamoto 2000), samt att vid sjungande i kör stiger bland annat halten av oxytocin (Theorell 2009). Detta hormon förknippas med det parasympatiska nervsystemet och skapandet av

tidiga mor – barnrelationen (Moberg Uvnäs 2004). Samma hormoneffekter og det lugn som følger kan også skapas med massage. Här tänker man sig att den fysiska beröringen är orsaken. Kanske den engagerade sången i kör åstadkommer motsvarande emotionella beröring?

Vad är då stressande för barn? Ju yngre barnen är, desto mer beroende är de av sina vårdare og relationen till dessa, också när det gäller mikroseparationer, det vill säga korta ögonblick av mental og känslomässig separation från omsorgspersonerna (Brantzæg, Smith og Torsteinson 2011). Brister i anknytningen innebär osäkerhet för barnet om det inte finns tröst, skydd og stöd att få när det behövs, vilket kan innebära både en latent og akut stressfaktor. Sådana brister kan vara av viktig mikrokaraktär eller upplevas under längre perioder. Jämför exemplet med förskolebarnet som knöt sången ”Tufsa dansar” till sin egen ledsamma upplevelse og därigenom fann en ”förklaring” till en svår livserfarenhet og därmed ett sätt att hantera og bearbeta situationen og minska sin egen stress (Vestad 2009). En liknande stressfaktor kan vara generell omsorgssvikt og försummelse. Kanske kan musik og det egna nynnandet tjäna som tröst. Det senare kan bidra till en förnimmelse av agens, att själv kunna påverka sin situation i detta fall på kärnsjälvsnivå (Stern 2000).

Ytterligare en stressfaktor är överkrav. Barnet opplever att omgivningen kräver något som barnet inte bedömer sig klara av og heller inte erbjuder adekvat hjälp till. Sådana överkrav internaliseras lätt og kommer att bli till barnets krav på sig själv. Musik kan i ett sådant sammanhang både som direkt intersubjektiv kommunikation (Malloch og Trevarthen 2009) i en given kontext - og som ett ”personifierat övergångsobjekt” (Winnicot 1971) kanske minska stressen i opplevelsen av att var ensam og övergiven og erbjuda ett mentalt utrymme fritt från överkrav.

## **Musik og självförverkligande**

Som nämnts i inledningen kan självutveckling og självförverkligande, vid sidan av stresshantering og affektreglering, ses som en viktig aspekt av hälsan. Självförverkligande har med självbilder, utvecklingspotential og förväntningar att göra (1995). Musikpsykologen Alf Gabrielsson framhåller det fundamentala behovet av bekräftelse, oppskattnings som bas för att utveckla en god självkänsla og stabil identitet. Det sker i samspel människor emellan men kan också ske i samspel med musik. Gabrielsson skriver (2008:471):

Musiken tycks spegla ens tankar och känslor och man kan känna sig utvald att få ta emot musiken. Att själv framföra musik är ett sätt att bli sedd och uppmärksammad och det kan också öppna nya möjligheter att uttrycka sig själv.

Aspekter av självet är inkopplade i affekthanteringen. En otillfredsställande affekthantering medför antingen att affekterna är hämmade eller alltför ohämmade, något som vanligen medför en negativ påverkan på självuppfattning och självkänsla. Känslorna tillskrivs i dag en central roll då kvaliteten på samspelserfarenheter lägger grunden för upplevelse av ömsesidighet, kontinuitet, mening och hantering av tillvaron (Wrangsjö 2003, Svendsen et al. 2012). God affektreglering innebär att uppleva och uttrycka sina känslor på ett tillfredsställande sätt. Ett sådant synsätt understryks också genom modern spädbarnsforskning och neuropsykologi vilka visar att ca. 70% av beteende- och regleringsproblem hos barn och unga kan sättas i samband med trauma vilka medfört förlust av självkänsla, trygghet och kontroll (Bessel van der Kolck i Johns 2009, Brymer et al. 2011).

Det finns flera berättelser om hur musik och musikaliskt samspel bidrar till utveckling eller förändring av relationer och därigenom bidrar till återställandet av hälsa – också för barn. Ett exempel är familjen där fadern är allvarligt sjuk och har dålig prognos. Under vistelsen på en familjeavdelning fick familjen (far, mor, en dotter på 10 år och en son på åtta år) spela in en CD med sånger som hade haft och har betydelse för fadern, ett band han spelat i, och för familjen som helhet. Familjen får på nytt uppleva faderns glädje och engagemang också under denna svåra tid, något som blir en viktig upplevelse med positiv effekt för alla parter (Torbergsen 2009). En sådan relationell musikalisk livsberättelse kan ge näring åt goda minnen och bidra till att ge livet mening i en krävande tid, det vill säga bidra till god hälsa.

Självet som utvecklingsrelaterat begrepp för närmast tanken till den amerikanska psykoanalytikern och forskaren Daniel Stern (2000) och syftar då på en serie av utvecklingsdomäner som undan för undan överlagras och möjliggör en allt mer differentierad mental funktion, eller på en omslutande, övergripande helhet som hos Jung (Hark 1997). Något allmänt accepterat övergripande självbegrepp som berör barn under tolv år känner vi inte till. Den amerikanske familjeterapeuten Richard Schwartz, grundare av IFS (Internal family systems therapy), ser Självet som den potentiella inre ledarfunktionen i psyket (IFS 2006). Sterns och Schwartz respektive självbegrepp kommer att vara bas för de fortsatta resonemangen kring musiken, självutveckling och självförverkligande.

## Självet utvecklingsdomäner och musiken

Stern (2000) har föreslagit en arbetsmodell som fokuserar på barnets självupplevelse och betydelsen av inre representationer för samspelet med omvärlden. Utvecklingen beskrivs som en kontinuerlig process. Under loppet av de tre till fyra första levnadsåren utvecklar barnet fem skilda relationsformer eller självupplevelseområden. Dessa områden eller domäner är ett resultat av erfarenhet och reorganisering i hjärnan (cerebral organisering). De tre första relationsområdena är först och främst kroppsliga och affektiva; *det gryende eller begynnande självet, (0-2 mån.), kärnsjälvet (2-9 mån.) och det subjektiva självet (9-18 mån.)*. De två andra relationsdomänerna är knutna till utveckling av symbolfunktioner och förmågan att formulera historier och berättelser om sig själv. Stern kallar dessa självupplevelser *det verbala självet (18-36 mån.) och det narrativa självet (36- mån.)*.

Dessa fem relationsformer bidrar till att reglera samspelet och organisera den (direkta) subjektiva upplevelsen och erfarenheten. Utveckling av dessa självdomäner pågår hela livet men grunden för självupplevelsena läggs i de första levnadsåren och kan komma att utgöra områden för sårbarhet också i vuxen ålder. Mot denna bakgrund blir det till exempel angeläget att samtalen efter musikutövande riktar sig till olika relationsdomäner. Ett sådant tillvägagångssätt kan bidra till att tydliggöra vilka sårbarhetsområden som kan bli föremål för påverkan och förändring här-och-nu. Viktiga teman i detta sammanhang är *dynamiska former av vitalitet, affektintoning och betydelsen av form och varaktighet*.

Hos barn vill *översikt* i form av struktur och kontinuitet som organiserande element ha central betydelse för det upplevande självet. Innebörden av dylika mikroprocesser inom dessa ramar tydliggörs genom rytm, tempo och dynamisk temporal form till exempel i mötet mellan en pojke på sex år och hans terapeut (Johns 2008). Baserad på intryck från de första timmarna i ljuset av remissen tycktes pojkens självupplevelser karaktäriseras av brist på kontinuitet i kärnsjälvsupplevelsen av sig själv som handlande. I ett försök att skapa översikt i tidsperspektivet föreslår terapeuten en historia.

När det händer plötsliga eller dumma saker med barn som de tänker mycket på utan att förstå kan det nästa kännas som om man slutar att växa. Men alla behöver växtkrafter för att växa och bli åtta år och nio år osv. (ibid.:73).

Terapeuten föreslår vidare att de kan träffas i en timme varje vecka i tolv veckor för att försöka återfinna något av ”växtkraften”. Pojken svarar ”tolv (onsdagar...)” vilket tolkas som ett svar som bekräftar betydelsen av kontinuitet. En omedelbar och direkt ögonkontakt mellan pojke och terapeut tyder på att historien innehåller igenkännbara upplevelser (loc.cit) och avspeglar att pojken kände tillräcklig samhörighet, nyfikenhet,

mod, självförtroende och förmåga till översikt för att fortsätta terapin (jfr självagens) så att också den existentiella delen av hälsan blev tagen till vara. Samtidigt skapas det utrymme för att barnets inre och yttre historien allt eftersom kan delas med någon annan så att den inre och den yttre historien i barnets liv stämmer överens; en sådan narrativ erfarenhet bidrar också till att styrka det berättande (narrativa) självet i relationen (jfr Stern 2000).

Ett annat exempel, nu från musikerterapin, är en flicka som ständigt vill ha musikerterapeutens uppmärksamhet, medan flickan väntar på att det ska bli hennes tur att få en egen vers att sjunga. Flickan gör det genom toner på pianot, genom intensitet i rösten, rörelser, blickkontakt och genom att hålla sin uppmärksamhet på musikerterapeuten (Trolldalen 1997). Medan hon väntar, spelar hon toner med ena handen och pekar på sitt huvud med den andra och insisterar kraftfullt ”och mej – och mej”.

Terapeuten gör en stor armbevegelse mot jenta, bøyer seg ned slik at hennes hode er noe lavere enn jentas, og svarer leende “Nei, synes du det da?” Jenta svarer "jaa" (terapeuten bekrefter med "ja"), mens hun smiler og strekker bena ut til siden. "Er Guri kommet?" ... ”liiijja”. Sterke akkorder på piano "**ja, du er her**". Jenta glir ned fra fanget til mor og ned på gulvet.

Barnet tar ett tydligt initiativ fysiskt och känslomässigt för att få uppmärksamhet och skapa en relation. När svaret kommer reagerar flickan korsmodalt (ut med benen) och glider ner på golvet, det vill säga intoningen från terapeuten sker i en annan sinnesmodalitet än den barnet ”svarar” med. Följaktligen är det inte den andras beteende *per se* som matchas. Matchningen ser istället ut att röra sig om en aspekt av ett inre tillstånd som uttrycks icke-verbalt. Affektintoningen varierar i *form, intensitet och tid* och är dessutom kopplad till rörelse (”motion”), antal (”number”) och rytm (”rhythm”). Det innebär fokus på *kvaliteten* hos den känsla som delas då utbytet av affekter visar sig förekomma mellan *olika* uttryck för inre tillstånd; affektregulering (Stern 2000, Trondalen och Skårderud 2007).

Viktiga element i förhållandet till utvecklingen inom *kärnsjälvsområdet* handlar både om den känslomässiga synkroniseringen av kontakten ansikte-mot-ansikte och erfarenheten att kunna utöva påverkan i samspelet (cf. agentstatus). Mening och sammanhang knyts alltså till handling och erfandet. Det betyder att barnet kan börja organisera erfarenhet av samspel med andra (cf. självreglerande annan) det vill säga ett episodiskt minne baserat på mönster och kontinuitet. Denna självreglerande andre kan fungera både som stimulerande och återhållande i förhållande till vad som ska delas eller inte delas i samspelet. Det är för övrigt upplevelser av samvaro med en annan som ska skapas och bli till byggstenar både för självkänsla, inre bilder och förmågelser av ett generaliserat minne (Stern 2000).

Stern (ibid.) verkar alltså inte främmande för andra aspekter av självet när han talar om "evoked companions", aktiverbara inre följeslagare, det vill säga ett minne av en självreglerande annan. Dessa börjar utvecklas före ett års ålder under kärnsjälvs-ets framväxt som en konsekvens av interaktionen inom själv-med-annan domänen. Barnets erfarenheter av att bli lugnad och tröstad av olika personer, ackumuleras till en inre gestaltad kvalitet som blir bärare av de summerade erfarenheterna av tröst och stöd. På motsvarande sätt byggs inre gestalter som blir bärare av ledning, stöd, kritik upp (Wrangsjö 2004). Dessa inre gestalter kan aktiveras inom oss som led i att manifesteras själv-tröst, själv-stöd, själv-kritik och ses som led i uppbyggnad av ett övergripande själv. Motsvarande kan också ske (Trondalen 2004) under musiklyssning då musiken antar en personifierad form och då icke-verbalt kan "tala", ofta i existentiella termer, om livets smärta och glädjeämnen och livsvägens riktning.

## Övergripande självegenskaper och musik

Det själv, det vill säga övergripande Själv, som Richard Schwartz förespråkar blir tydligt först hos vuxna, men antas föreligga som en potential med ökande mogenhetsgrad genom individens samtliga utvecklingsfaser och kan sålunda återfinnas också hos barn. Det mogna Själv, den ledande överordnade instansen i psyket, karaktäriseras av: *Lugn, Nyfikenhet, Medkänsla, Självförtroende, Mod, Översikt/klarsyn, Samhörighetsförmåga* och *Kreativitet*. Själv har enligt detta synsätt en kapacitet att vara den instans som är ledare i den inre världen av andra personlighetsdelar, känslor, impulser och intentioner. Detta Själv förlitar sig på individens optimala förmåga till verklighetsprövning (IFS 2006). Att såväl barn som vuxna utvecklas i ovanstående avseenden skulle då vara självförverkligande i psykologisk och existentiell mening och därmed bidra till att påverka hälsan i vid mening.

Barnets Själv som övergripande entitet kommer att fördjupas och differentieras med åren. Det är beroende av omgivningen både för sin utveckling och för sitt upprätthållande. Ju yngre individen är desto större är rimligen detta beroende. Reflektion över Själv i olika åldrar kräver antaganden om dess omgivning och sammanhang. Begreppet "average expectable environment" (Hartmann 1958) kan vara ett sådant begrepp. Med detta avses den beskaffenhet av individens omgivning som förknippas med förutsättningar för en utveckling inom normalgränserna. Dessa förutsättningar varierar med kultur samt sociala omständigheter och familjesituation. Det styrs inte av "egna" intentioner och hyser endast neutrala affekter, nyfikenhet, medkänsla. Själv svarar ganska väl emot den österländska föreställningen om den upplysta individens



förmåga att notera känslor och hur de berör utan att fastna i dem (jfr mindfulness, Kabat-Zinn 2003). Detta Själv är ett relaterande själv, både i förhållande till delar av den egna inre världen och till omgivningen. Det präglas av moral och ansvar.

En annan facett av Självets utveckling, vid sidan av självförverkligandet är självöverskridandet vilket ofta kommer till uttryck i en transpersonell upplevelse av det slag Abraham Maslow (1968) kallade ”peak experiences”. I Maslows behovstrappa var självförverkligande den högsta nivån, men det har föreslagits att den ska kompletteras med en transpersonell nivå enligt Gabrielsson (2011). Han menar att människor har behov av upplevelser som går utöver ordinär perception och erfarenhet bland annat att vi kan känna oss gå upp i något större/kosmos och hans forskning (Gabrielsson 2008) visar att just musik kan förmedla sådana transcendent upplevelser, dvs. fylla behov av transcendent karaktär. Flera personer beskriver ”peak experiences” både inom ramen för musiklyssning och vid utövande av musik. Vissa av dessa upplevelser av möte med musiken gör ”viss skillnad”, andra ”förändrar allt”.<sup>7</sup>

Många vuxna kan till exempel berätta om vardagsliga men samtidigt starka och speciella barndomsminnen, inte minst där hemmets trygga famn står i fokus (Bossius & Lilliestam 2012); *glädjerika* minnen:

Jag minns att jag fick en sångbok med orange framsida, det är en väldigt känd sångbok ... *Nu ska vi sjunga!* Den låg jag och sjöng i på kvällarna när jeg hade lärt mig att läsa, och det är ett starkt minne. Mamma har berättat för mig att jag kunde ligga och sjunga i den till klockan tolv på natten. Vi låg alla tre, jag har två yngre bröder, i samma rum, men dom sov ju som storkar, men då lag jag där och sjöng. Den betydde jättemycket för mig den sångboken (ibid.:252).

Vissa av Självets egenskaper tycks kunna känneteckna barn i förskoleåldern, till exempel *Kreativitet, Samhörighet, Medkänsla* och *Nyfikenhet*. Hos barn i skolåldern kan tillkomma *Mod, Självförtroende* och förmåga till *Översikt*.

Olika aspekter av ett sådant Själv exemplifieras i Alf Gabrielssons studie av starka musikupplevelser (Gabrielson och Lindström Wiik 2003, Gabrielsson 2008). Studien inkluderar ca. 130 berättelser om upplevelser som de vuxna informanterna förlägger till före tretton års ålder, varav ca. 40 före sju års ålder. Även relativt små barn tycks sålunda kunna ha så starka upplevelser av musik att de blir minnen för livet. Upplevelserna hos de yngsta barnen kunde präglas av exceptionell glädje och lycka, en trygghet, innerlighet och stillhet, ett lugn, en klarhet och kunde ibland ge upphov till förlösande gråt, ibland en upplevelse av stark gemenskap.

---

7 För en översikt se också ”Om gygne øyeblikk i musikkterapeutisk teori og praksis” (Trondalen 2007).

Musikopplevelsena beskrevs också som överväldigande, förunderliga, vidunderligt vackra, någon gång också skrämmande. Känslor kunde upplevas renare och starkare. Ibland förändrades kroppsupplevelsen mot tyngdlöshet eller en expanderad kropp. Ibland ertsades också upplevelsen av sammanhang, omgivning och viktiga närvarande personer in i minnet. Vinjetterna nedan är utdrag ur berättelser från Gabrielssons studie (2008).

Jag var sex år och följde trots starkt motstånd med mina föräldrar till en orgelkoncert i kyrkan. Jag var trött och grinig och somnade men vaknade sakta upp till ett slags tillstånd mellan medvetenhet och omedvetenhet. Jag vilade i en stor rymd, gled nästan tyngdlöst i rummet. Jag upplevde en absolut klarhet i ett fritt oändligt rum helt fångad i de 20 minuter som stycket varade. Enligt mina föräldrar blev jag annorlunda som barn efter denna upplevelse.

Vissa av de starka upplevelsena växte ur barnens kontakt med sin *gryende förmåga att spela och göra musik*. Förundran, stolthet, en förnimmelse av underbar upptäckt, en känsla av att vara ett med instrumentet och musiken. Det kan också handla om att ta *mod* till sig.

Jag var ganska blyg och hade knappast sagt något inför klassen på mellanstadiet. Vi skulle sjunga ”vargen ylar” men fröken hade glömt noterna. En klasskamrat sa att jag kunde den. Jag kunde den utantill och började spela. Oj vilken känsla att andra sjöng när jag spelade. Fingrarna flög över tangenterna och jag kände mig som ett med musiken.

En del av upplevelsena baserade på tidiga erfarenheter av att *sjunga i kör* beskrivna med ord som salighet, en kraft och glädje som fyller hela kroppen, värme, lugn, en rikedom och en oerhörd skönhet (ibid.). Dessa upplevelsekväligheter visar hur intensivt musiken kan beröra. Vissa av dessa upplevelser kan också knytas till beskrivningen av Självvet till exempel vad gäller *kreativitet*.

Jag är fem-sex år den sommaren. Faster spelar på orgeln. Hon visar tangenten där ”varför är du så blek om kinden” börjar. Jag trampar, trycker ner den fem gånger och gnolar med. Sedan tar jag en tangent upp och två ner. Snart kan jag hela versen. Men faster spelar med flera fingrar. Jag prövar med långfingret på de tangenter jag redan kan och tummen nedanför. Så prövar jag att hoppa över en tangent. Det blir rätt utom på slutet. Jag prövar att hoppa över två! Det låter alldeles riktigt, underbart. Jag kan spela!

Känslan av *gemenskap* stimuleras också av musik, och kan bidra till nya upplevelser i ett klasssammanhang.

När jag var tio år började jag i musikklass. Vår nya lärare kom. Jag tyckte om honom. Vi skulle sjunga ”blinka lilla stjärna” tillsammans, blyga förväntansfulla tioåringar. Han gav ton. När vi började sjunga var det något som brast. Stämningen blev så glad, alla blev överraskade, vi sjöng samma toner, det kändes lätt, ögonen tindrade. Vi sneglade glatt på varandra. Känslan var obeskrivlig, det kändes som om klassen hade världens gemenskap.

Ett annat exempel visar relationen mellan två; till *samhörighet och gemenskap* mellan gammal och ung.

När jag var liten bodde jag hos min morfar och mormor på somrarna. Mormor brukade sjunga när hon skötte hushållsgöromålen, morfar brukade sjunga när vi åkte båt eller bil. Vi hörde ”Stubb Jonte” sjunga i Svegs Folkets Park. Han sjöng ”Härliga Härjedalen”. Jag blev jättelycklig och sjöng den hela vägen i bilden hem. Nu hade morfar och jag en gemensam favoritsång som vi brukade sjunga när vi bilade genom skogarna.

Musiken kan bidra med kontakt med så många olika känslor, ofta i kombination. I detta exempel är *lugnet* påfallande.

Jag var sju år och bodde i Norge. Det var krig och allt var förfärligt. Min farbror kunde spela fiol. När han spelade och sjöng ”Säterjantans söndag” trängde de ljusa, rena harmonigivande tonerna ända ner i själens djup. Allt blev stilla kring min farbror, skuggorna försvann. Något krig fanns inte, inga bekymmer, ingen svält, bara fred och fred.

Boken *Starka musikupplevelser* (ibid.) har undertiteln ”Musik är mycket mer än bara musik”, vilket i högsta grad också förefaller vara fallet – även för barn.

## Avslutning

I denna text har vi velat visa den potential musiken har för att bidra till hälsa, inte bara för vuxna utan också för barn. Hälsa är dock ett mycket vitt begrepp. Vi har valt att koncentrera oss på två sidor. Den ena berör vårt vardagsliv och det dagliga mötet med såväl ting som människor och de processer som väcks inom oss. Hur reglerar vi våra känslor och hur handskas vi med den stress som tyder på att ”livet” håller ett högre tempo än vi själva riktigt klarar av. Den andra sidan är av mer långsiktig natur och berör olika sidor av vårt själv, såväl det som byggs upp genom överlagrade självdomäner som det mer övergripande.

Det är inte alltid lätt att komma nära människors upplevelse av musik och den inverkan musiken kan ha. Om det är svårt när det gäller vuxna är det ännu svårare när det gäller barn, särskilt de små. Barn tycks ända upp mot skolåldern leva i en värld i vilken de i stor utsträckning uttrycker sig genom rörelse och musik i vid mening. De kan inte alltid sätta ord på upplevelser och uttryck och man får försöka dra slutsatser från deras beteende.

Vi tycker oss dock utifrån olika plattformar såväl vetenskapliga som kliniska ha fått en inblick i barns upplevelser och utveckling, där olika former av musikupplevelser i form av musikutövande, musiklyssning och i någon mån musikterapi, visar på hur musiken kan bidra till hälsa i de avseenden vi preciserat.

Gabrielssons bok (2008) *Starka musikupplevelser* har undertiteln ”Musik är mycket mer än bara musik”, vilket i högsta grad förefaller vara fallet även för barn. Han betonar att hans studie visar att musikutövning och musiklyssnade kan ha djupt ingripande och läkande inverkan på människors psyken även utan närvaro av en terapeut. Vi tycker oss ha visst fog för slutsatsen att understödjande av barns kontakt med musik i olika avseenden kan bidra både till deras hälsa i nuet och till att stärka självutvecklingen även på sikt. Till detta kommer musikens värde som ”intrinsic aesthetic value”, det vill säga dess position som omistlig kulturell mänsklig erfarenhet – bortom alla nyttoaspekter.

## Litteratur:

- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Aasgaard, T. (2002). *Song Creations by Children with Cancer - Process and Meaning*. Ph.D. i musikterapi, Institutt for Musik og Musikkterapi, Aalborg: Aalborg Universitet.
- Bateson, M. C. (1975). Mother-infant exchanges: The epigenesis of conversational interaction. *New York Academy of Sciences. Annals* (263), s. 101-113.
- Bauer, J. (2007). *Varför jag känner som du känner. Intuitiv kommunikation och hemligheten med spegelneuronen*. Stockholm: Natur och Kultur
- Beck, R. J., T. C. Cesario, A. Yousefi, and H. Enamoto. (2000). Choral Singing, Performance Perception, and Immune System Changes in Salivary Immunoglobulin A and Cortisol. *Music Perception* 18 (1), s. 87-106.
- Bonde, L. O. (2009). Musik og menneske. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Bollas, C. (1995). *En människas väsen. Psykoanalys och självupplevelse*. Stockholm: Natur och Kultur.

- Bjørkvold, J. R. (1985). *Den spontane barnesangen - vårt nye morsmål*. Oslo: J.W. Cappelen Forlag a.s.
- Bjørkvold, J. R. (1989). *Det musiske menneske*. Oslo: Freidig Forlag.
- Borchgrevink, H. M. (1996). Sakkyndig vurdering. Hva bør den inneholde? *Spesialpedagogikk* 1, s. 24-37.
- Bossius, T. & Lilliestam, L. (2012). *Musiken och jag. Rapport från forskningsprosjektet Musik i Människors Liv*. Serien Skrifter från musikvetenskap, Göteborgs universitet. Göteborg: Bo Ejeby Förlag
- Brantzæg, I., L. Smith, & L. Torsteinson. (2011). *Mikroseparatorer. Tilknytning og behandling*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Bruscia, K., & Grocke, D. (red.) (2002). *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond*. Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- Brymer, M., A. Jacobs, C. Layne, R. Pynoos, J. Ruzek, A. Steinberg, E. Vernberg & P. Watson. (2006/2011). *Psykologisk førstehjelp*. Oversatt til norsk ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) i august 2011. National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD/Nasjonalt kunnskapssenter for vold og traumatisk stress (NKVTS).
- Bråten, S. (1998). *Intersubjective Communication and Emotion in Early Ontogeny*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bråten, S. (2000). *Modellmakt og altersentriske spedbarn. Essays on Dialogue in Infant and Adult*. Bergen: SIGMA Forlag AS.
- Clift, S. M., & Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The Journal of The Royal Society for the Promotion of Health* 121 (4), s. 248-256.
- de Labbé, M. B. (2010). *Slagen från ditt hjärta är rytmen av din själ*. Master i musikkterapi. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press
- Fagius, J. (2001). *Hemisfärernas musik. Om musikanteringen i hjärnan*. Göteborg: Bo Ejeby förlag.
- Fagius, J., & H. Lagercrantz. (2007). Barnet, hjärnan, musiken och sången. I G. Fagius (red.), *Barn och sång - om rösten, sångerna och vägen dit*. Lund: Studentlitteratur, s. 32-41.
- Fugle, G.K. (2012) *Rytmen mellom oss. Bruk av musikk i arbeid med barn og unge*. Leikanger: Skald AS.
- Gabrielsson, A., & Lindström Wiik, S. (2003). Strong experiences related to music. A descriptive system. *Musicae Scientiae* 2003, 2, s.157-217

- Gabrielsson, A. (2008). *Starka musikopplevelser. Musik är mycket mer än bara musik*. Kungl. Musikaliska Akademiens skriftserie nr 113: Gidlunds.
- Gabrielsson, A. (2011). Förord. I Karette Stensæth og Lars Ole Bonde (red.) *Musikk. helse, identitet*. Oslo: NMH-publikasjoner 2011: 3, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Grocke, D. E. (1999). A Phenomenological Study of Pivotal Moments in Guided Imagery and Music Therapy. PhD, Faculty of Music. CD-Rom. David Aldridge (red.), University of Melbourne, Victoria, Australia.
- Hansen, B. R. (1991). *Den første dialogen - En studie av spedbarnets oppmerksomhet i samspill*. Oslo: Solum Forlag.
- Hansen, B. R. (2011). Affektive dialoger. Fra regulering til mentalisering. I V. Moe, K. Slinning og M. B. Hansen (red.) *Håndbok i sped- og småbarns psykiske helse*, Oslo: Gyldendal Norsk Forlag A/S.
- Hanser, S. B., & S. E. Mandel. (2010). *Manage your Stress and Pain through Music*. Boston: Berklee Press.
- Hark, H. (1997). Jungianska grundbegrepp från A till Ö. Stockholm: Natur och Kultur.
- Hartmann, H. (1958). *Ego psychology and the problem of adaptation*. New York: International Universities Press, Inc.
- Holck, U. (2002). *'Kommunikalsk' Samspill i Musikterapi. Kvalitative analyser af musikalske og gestiske interaktioner med børn med betydelige funktionsnedsettelse, herunder børn med autisme*. Ph.D., Institut for Musik og Musikterapi, Aalborg: Aalborg Universitet
- Hesselman, S. (1992). *En svårnådd ålder: Del 2 av preadolescensen*. Monografi nr 24, Svenska Föreningen för Psykisk Hälsovård.
- IFS. (2006). *Internal Family Systems. Level 1 Training manual*. Oak Park: The center for Self leadership.
- Johns, U. T. (1993). Intersubjektivitet som grunnlag for utvikling. *Spesialpedagogikk* (3), s. 41-46.
- Johns, U. (2008). "Å bruke tiden - hva betyr det egentlig"? Tid og relasjon - et intersubjektivt perspektiv. I G. Trondalen og 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. 67-84.
- Johns, U. T. (2009). Forord i E. Ruud (red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, s. 1-5.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Intervention in Context: Past , Present and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2):144-156.
- Kippenes, A. K. R (2007) *Musikk som buffer for barn: Musikk som buffer for barn: Et studie av en musikkgruppe som mestringsarena i en flyktningleir i Libanon.* Master i musikkterapi. Oslo: Norges musikkhøgskole, 2007
- Knudsen, J. S. (2008). Barns spontansang - læring, kommunikasjon eller “selvets teknologi”. I G. Trondalen og E. Ruud (red.) *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi.* Oslo: NMH-publikasjoner 2008: 3. Norges Musikkhøgskole, Skrifiserie fra Senter for musikk og helse, s. 161-170.
- Körlin, D. & Wrangsjö, B. (2002). Treatment Effects of GIM Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy* 11(1), s. 3-15
- Langer, S. (1958). *Filosofi i en ny tonart.* Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Levitin, D. (2008). *This is Your Brain on Music. Understanding a human obsession.* London: Atlantic Books.
- Lyons-Ruth, K. (1998). Implicit Relational Knowing: Its Role in Development and Psychoanalytic Treatment. *Infant Mental Health Journal* 19 (3), s. 282-289.
- Mallock, S., & C. Trevarthen. (2009). *Communicative Musicality. Exploring the basis of human companionship.* Oxford: Oxford University Press.
- Marstal, I. (2008). *Barnet og musikken. Om betydningen af at stimulere barnets musikalske potensiale.* København: Hans Reitzels Forlag.
- Maslow, A. (1968). *Towards a Psychology of Being.* New York: Van Nostrand Reinhold.
- Moberg Uvnäs, K. (2004). *Lugn och beröring. Oxytocinets läkande verkan i kroppen.* Stockholm: Natur och Kultur.
- Mulelid, M. J. (2004). *Den første kommunikasjonen,* Hovedoppgave i musikkvitenskap. Institutt for musikk og teater. Oslo: Universitetet i Oslo
- Myskja, A., & M. Lindbæk. (2000). Hvordan virker musikk på menneskekroppen? *Tidsskrift for Norsk Lægeforening* 10 (120), s. 1182-1185.
- Nationalencyklopedins ordbok. (1996). Höganäs: Bra böcker.
- Oveland, S. (2006). *Modifisert GIM som virkemiddel i prestasjonsforberedelse for et håndball-lag, jenter 13 år.* Final project, Dansk Institut for GIM Uddannelse, København.
- Papoušek, M. (1996). Intuitive Parenting: a hidden resource of musical stimulation in infancy. I *Musical Beginnings: Origins and Development of Musical Competency,* edited by I. Deliège & J. A. Sloboda. Oxford: Oxford University Press.
- Robazza, C., Macaluso, C., & D’Urso, V. (1994). Emotional reactions to music by gender, age, and experience. *Perceptual and Motor Skills,* s. 39-44.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet.* Oslo: Universitetsforlaget AS.

- Ruud, E. (1998). *Music Therapy: Improvisation, Communication and Culture*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Schei, E. (2009). Helsebegrepet – selvet og cellen. E. Ruud (red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, s. 7-14.
- Shore, A. (2003). *Affect regulation and disorders of the self*. New York: W.W. Norton.
- Sigurdson, O. (2008). Vil du bli frisk? I G. Bjursell & L. V. Westerhäll (red.) *Kulturen och hälsan. Essäer om sambandet mellan kulturens yttringar och hälsans tillstånd*, Stockholm: Santérus Förlag, s. 189-218.
- Sloboda, J., & P. Juslin. (2011). Psychological Perspectives on Music and Emotion. I P. Juslin & J. Sloboda (red.) *Music and Emotion; Theory and Research*, Oxford: Oxford University Press, s. 71-104.
- Stensæth, K. (2002). *Musikterapi som kjær-leik: Kva kan leiken seie om musikkterapeutisk samhandling? Ei grunnlagsfilosofisk drøfting*. Institutt for musikk og teater. Avdeling for musikkvitenskap. Hovedoppgave. Oslo: Universitetet i Oslo
- Stensæth, K. (2008). *Musical answerability: A theory on the relationship between music therapy, improvisation and the phenomenon of action*. PhD, NMH-publikasjoner 2008:1. Oslo: Norges musikkhøgskole
- Stern, D. N. (2000). *The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis & Developmental Psychology*. New York: Basic Books
- Stern, D. (2004). *The Present Moment In Psychotherapy and Everyday Life*. New York, London: W.W. Norton & Company.
- Stern, D. N. (2010). *Forms of Vitality: Exploring dynamic experiences in psychology, the arts, psychotherapy and development*. Oxford: Oxford University Press.
- Stige, B. (1993). *Ngoma, musirør og anna rør: eit forsøk på å grunnkje og gje døme på arbeid med improvisasjon med musikk og rørsle i ei barnehagegruppe*, Prosjektoppgave i musikkterapi. Oslo: Østlandets musikkonservatorium
- Sundin, B. (1995) *Barns musikaliska utveckling*. 3. Opplag. Stockholm: Liber.
- Sundin, B. (1988). *Musiken i människan. Om tradition och förnyelse inom det estetiska områdets pedagogik*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Svendsen, B., U. T. Johns, H. Brautaset, & I. Egebjerg (red.) (2012) *Utviklingsrettet intersubjektiv psykoterapi med barn og unge*. Oslo: Fagbokforlaget.
- Swanwick, K. (1988/91). *Music, mind and education*. London: Routledge.
- Theorell, T. (2009). *Noter om musik och hälsa*. Stockholm: Karolinska institutet, University press.
- Tomkins, S. (1962). *Affect, Imagery, Consciousness*. New York: Springer.



- Torbergson, T. (2009). Musikkterapi innenfor en familierapeutisk ramme. I E. Ruud (red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:5, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, s. 101-112.
- Tornstam, L. (2005). *Åldrandets socialpsykologi*. Stockholm: Norstedts.
- Trevarthen, C. (1999). Musicality and The Intrinsic Motive Puls: Evidence from human psychobiology and infant communication. *Musicae Scientiae. Escom European Society for the Cognitive Sciences of Music (Special issue 1999-2000)*, s.155-215.
- Trolldalen, G. (1997). Music Therapy and Interplay. A Music Therapy Project with Mothers and Children Elucidated through the Concept of "Appreciative recognition". *Nordic Journal of Music Therapy* 6 (1), s. 14-27.
- Trondalen, G. (2004). Klingende relasjoner. En musikkterapistudie av "signifikante øyeblikk" i musikalsk samspill med unge mennesker med anoreksi. PhD, NMH-publikasjoner 2004: 2. Oslo: Norges Musikkhøgskole.
- Trondalen, G. (2007). A moment is a moment is a moment. Om gygne øyeblikk i musikkterapeutisk teori og praksis. *Psyke og Logos. Musik og psykologi* 28 (1), s. 574-593.
- Trondalen, G. (2008). Musikkterapi - et relasjonelt perspektiv. I G. Trondalen og E. Ruud (red.) *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo: NMH-publikasjoner 2008: 3. Norges Musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, s. 29-48.
- Trondalen, G., & Skårderud, F. (2007) Playing with Affect.... and the importance of affect attunement. *Nordic Journal of Music Therapy* 16 (2), s. 100-111.
- Tønsgberg, G. E. H. (2010). Improvisasjon i et dialogisk kommunikasjonsperspektiv. I K. Stensæth, A. T. Eggen & R. S. Frisk (red.) *Musikk, helse, funksjonshemming*, Oslo: NMH-publikasjoner 2010:2, Norges musikkhøgskole, Skriftserie fra Senter for musikk og helse, s. 41-54.
- Valberg, T. (2011). *En relasjonell musikkestetikk*. PhD. Institutionen for kulturvetenskaper. Göteborg: Göteborg universitet
- Vestad, I. L. (2009). "Tufsa danser" - om et barns bruk av musikk fra barne-tv til bearbeide livserfaringer. I E. Ruud (red.) *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. Oslo, NMH-publikasjoner 2009:5. Skriftserie fra senter for musikk og helse, s.153-170.
- Vist, T. (2011). Følelseskunnskap og helse - musikk og identitet i et kunnskapsperspektiv. I K. Stensæth & L. O. Bonde (red.). *Musikk, helse, identitet*. Oslo: NMH-publikasjoner 2011:3, Norges musikkhøgskole. Skriftserie fra Senter for musikk og helse, s. 179-198.

- Wennerberg, T. (2010). *Vi är våra relationer*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Wessley, S. B., (2002). Guided Imagery with children and adolescents. I Kenneth. E. Bruscia & Denise. E. Grocke (red.). *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond*. Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- Wigram, T. (2004). *Improvisation. Methods and Techniques for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London and New York: Jessica Kingsley Publishers.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. London, New York: Tavistock/Routledge publication.
- Wrangsjö, B. (2003). *Teorier om børne- og ungdomspsykiatri*. København: Frydenlund.
- Wrangsjö, B. (2004). *Tampas med tonåringar*. Stockholm: Natur och Kultur.