

Barn, musikk, helse

Gro Trondalen og Karette Stensæth (red.)

Forord ved Jon-Roar Bjørkvold

NMH-publikasjoner 2012:3
Skriftserie fra Senter for musikk og helse

Barn, musikk, helse
Gro Trondalen og Karette Stensæth (red.)

NMH - publikasjoner 2012:3
Skriftserie fra Senter for musikk og helse

© Norges musikkhøgskole og forfatterne
Artiklene er fagfellevurdert
Redaktørene har likt fordelt redaktøransvar

ISSN-nummer 1893-3580
ISBN-nummer 978-82-7853-071-9

Norges musikkhøgskole
Postboks 5190 Majorstua
N-0302 Oslo, Norge

Telefon: (+ 47) 23 36 70 00
Telefax: (+ 47) 23 36 70 01

e-post: mh@nmh.no
www.nmh.no

Trykk: AIT Oslo AS, Oslo 2012

Innhold:

English abstracts

Redaktørenes forord

Jon-Roar Bjørkvold: Forord, s. 1

Björn Wrangsjö & Gro Trondalen: Barn, musikk og helse; Om sjålvutvekkling og k nslohantering, s. 3

Unni Tanum Johns: Vitalitetsformer i musikk, s. 29

Maria Bovin de Labbé: Att spela trumma f r sitt ofödda barn (och hvad detta kan bety f r barnets v lbefinnande och h lsa), s. 45

Lisa Bonn r: "Mellom liv og drøm." Om vuggesangens helsefilosofiske betydning, s. 69

Ilan Sanfi: Et specialdesignet musikkonseptets betydning og effekt (for generell velbefinnende og helsefremme hos børn med kræft i kemoterapi), s. 101

Ingeborg Lunde Vestad: "Da er jeg liksom glad..." Om musikk og helse i barns hverdagslige omgang med musikk, s. 123

Hanna Hakomäki: Storycomposing as method in music therapy. A collaborative experiment with a young co-researcher, s. 147

Tony Valberg: Bidrag til fagterminologi for en relasjonell musikkestetikk, s. 173

Karete Stens eth & Gro Trondalen: Dialogue on Intersubjectivity: Interview with Stein Bråten and Colwyn Trevarthen, s. 195

Forfatterne

English abstracts

Björn Wrangsjö & Gro Trondalen:

Children, music and health; on self development and stress handling

Music has a value in itself. However, the value and meaning of music is not simply limited to an inherent human aesthetic means of expression or a modality of experience. Music is also well documented in therapy and can be of importance for the promotion of health and wellbeing. This text presents children, music, and health in two ways. Firstly, it addresses the handling of stress focusing affect regulation through music. Secondly, the text investigates the development of self both in a specific and a general perspective. The link between music, emotions, and relationship is explored, including the concept of play. Some aspects from music and brain research are also addressed, in addition to features of child music development. The implication of the specific aspects of self is rooted in Stern's developmental model of senses of self while the relationship between Music and Self in a more general way, is explored through a model of Richard Schwartz. Illustrating examples are drawn from the field of developmentally informed research, as well as from research on adult experiences of significant experiences of music during childhood. We are suggesting that children's relating through music in different ways may contribute to wellbeing in the here-and-now as well as being a supportive force to self development also in the longer term.

Keywords: Self development, stress handling, affect regulation, music, children

Unni Tanum Johns:

Forms of vitality in music and communication

The notion "forms of vitality" derives from Daniel Stern's work. It was introduced early in his work as a way of describing intersubjective processes involved in the sharing of feelings, intentions, and attention. This text takes its starting point from his latest book on forms of vitality and discusses how these evolve as affective communication processes that can be better understood by the help of musical concepts. Examples are given from psychotherapy with children. These show how forms of vitality arise spontaneously in the therapeutic relationship, helps to understand the

children's feelings, needs, and intentions, and play an important role in the therapeutic work. Focusing on forms of vitality and recognizing the musical processes involved in these, is seen as an important key to children's health.

Keywords: Forms of vitality, children, affective dialogue, psychotherapy

Maria Bovin de Labbé:
Playing the drum to one's unborn child

This text focuses on the mother-to-be's *drumming* for her unborn child. Drumming is something most of the people have tried in one or another context, but to drum for ones unborn child is something few have experienced. The drum has a long tradition as therapeutic medium as well as a powerful force within its original culture. Today, more and more researchers use the drum to improve and facilitate psychological and physical health (Friedman 2000). For me, as a percussionist and music therapist, it's been natural to focus on drums within music therapy. During the work with my Master study, I worked with drums encountering pregnant women. One of the findings was that the mother-to-be experienced that "the child became a person" during drumming (Bovin de Labbé 2010). She felt a deep connection to her unborn child that made way for making contact with the child outside the music therapy setting. By tying results from the Master thesis with prenatal research, my own experiences with pregnancy and birth, and the use of the drum in music therapy, I try to find out whether the mother's drumming for her child may be significant for his or her health. To get closer to an answer, I subsequently deal with the theoretical reasoning facing empirical experience. My question is whether it is possible to come closer to the unborn child through focusing on less material aspects during pregnancy, i.e. aspects besides the question of whether or not the organs function as they should (Schei 2009) and that the child grows normally.

Keywords: Drumming, pregnancy, the unborn child, health

Lisa Bonnár:

In-between reality and dream. Exploring the act of singing lullabies in parenting from a health-philosophical perspective

Caregivers around the world sing to their infants and children. This text argues that parents' singing lullabies for their children promote well-being. On the basis of 20 Norwegian parents' experiences, interpretations, descriptions and assumptions, from the east part of Norway, this interdisciplinary text explores health qualities of singing lullabies in parenting, with particular regard to parents' own innate or learned musical resources and musicality in the wide sense of communicating the vitality, meaning, sympathy, sensitivity, appreciations, motives, paradoxes, and interests of life. The text argues that lullabies can be an important, nice, natural, and necessary oasis in parents' and the children's life. Singing lullabies may promote emotional and mindful presence, sense of coherence, safety, and stability. Through musical, multi-sensory enactments, the child's body and soul are "embraced" and "nourished" - by "caring love" and "sounds on the calm". The act promotes comfort, nourishes the sense of self, and facilitates the fall-asleep-process under certain important conditions like "expressive timing" and "attunement". The act represents an in-between state of play and practical concern, reality, and dream, where the child gradually turns inwards by means of the imaginative and creative "vehicle" of lullabies. The methodological approach consisted of collecting data by qualitative in-depth interviews, video-recordings made by parents themselves, and stimulated recall. Allowing the lullaby-event to come to the surface in its authentic, contemporary, and genuine setting, concepts and categories from health-, social, and philosophical psychology served as partners of dialogue.

Keywords: Lullabies, singing, parents, children, health philosophy

Ilan Sanfi:

Meaning and effect of a music concept designed specifically to promote general wellbeing and health for children with cancer receiving music therapy

This text consists of an extract of my master's thesis (Sanfi, 2007). It discusses a music concept, which is designed to meet bodily and psychosocial needs of children with cancer when receiving chemotherapy. The theory part relates to the development of the special designed music concept, while the empirical part relates to a supplementary pilot study in which a mixed methods design (i.e. semi-structured interviews and questionnaires) is applied. The combination of methods intends to explore meaning and effect of the music concept. The participants include three children, who received chemotherapy at Aarhus University Hospital Skejby, Denmark. Three main aspects are addressed, starting with the underlying theoretical frame of the music concept. Thereafter follows a presentation of the results of the study. Finally, the theoretical frame and the results are discussed in relation to possible health benefit perspectives of the music concept. The implications of chemotherapy-related side effects are far-reaching and profound, and the results of the study show that the music concept has resource promoting qualities. Among other things the concept structures an overall good and relaxing joint experience for the children and parents. Furthermore, it provides a useful pause from disease, hospitalization, and treatment. In addition, the participants believe that the music concept has health promoting benefits in regard to chemotherapy-related side effects.

Keywords: Music narratives, music intervention, children, chemotherapy

Ingeborg Lunde Vestad:

“Then I am happy, sort of...” On music and vitality in a child culture perspective

In this text an ethnographical approach to how children use music in their everyday lives is linked with theoretical perspectives from positive psychology. By combining empirical examples on how music is used as a part of Norwegian children's culture and theoretical perspectives on well-being and happiness, I suggest that music can be understood as a technology of health, that is, as a tool that can support children's flourishing. Music seems to be able to elicit positive feelings in the moment. However, according to the theoretical perspectives, this can also be linked to well-being and health in a long-term

perspective. The participants of the study described music as a tool with which children carry "good things" and good feelings. Further, "joy" was a word frequently used in the participants' descriptions of music, as well as descriptions of situations where music was used. The word "joy", however, seemed to refer to and to be linked with a number of positive feelings, described in the theory of well-being and happiness as contentment, engagement, harmony, balance, and serenity. Such nuances are explored in this chapter. I concentrate first on joy, then on music as a fuel for human relations, children's needs for harmony and balance, and regulation of emotions.

Keywords: Music, joy, child culture, health

Hanna Hakomäki: **Storycomposing in music therapy. A collaborative experiment with a young co-researcher**

This text describes how a young person interprets his own musical creations created in a meaning reconstruction process after a traumatic loss. He investigates his own music therapy process as a co-researcher with a therapist-researcher. The source of this study is a two-year music therapy process with a 7-to-9-year-old boy after the accidental death of his sibling. The music therapy method used is Storycomposing, which is based on personal musical inventions and interaction. The research process takes place five years later with the same boy. Now 14 years old, the boy was invited to be a co-researcher. This text also introduces the Storycomposing method, which was created together with children under school age in 1999-2002 in a day-care centre. During this period, Storycomposing showed its practical efficiency both as a music therapy method and in other musical contexts. The method is also used as a research tool in this research experiment. The text describes the communication between mind and music within the Storycomposing method in a meaning making process from a child's perspective. As the creator of Storycomposing, I want to discover more about how Storycomposing functions and facilitates a child to recover mentally. First, the background and the principles of the Storycomposing method is presented. Then the episodes from the collaborative research project with a young co-researcher is described. These episodes are elements of research narratives in my forthcoming doctoral thesis.

Keywords: Storycomposing, music therapy, co-researcher

Tony Valberg:

Some propositions for a terminology within the subject of relational music aesthetics

”Relational aesthetics has placed art in the middle of society”, stated the Norwegian newspaper *Morgenbladet* in 2009. In this article, I point to characteristics within art and science that have fostered the idea of relational aesthetics. I also suggest some possible implications for the field of music if we pursue the thought of what I call *a relational aesthetics of music*. Such aesthetics challenge the traditional notion of a gap between art and everyday life, intending to intervene with society and bring musical authority back to the listeners at concerts. In this article, I propose some consequences for the concept of “the concert” embedded in new knowledge of *the relational* as brought forward by David Stern, Colwyn Trevarthen and Stein Bråten, philosophers like Walter Benjamin and Theodor Adorno, and also experiences from ten years of my youth working as a music therapist.

Keywords: relational music aesthetics, children

Karette Stensæth & Gro Trondalen:

Dialogue on Intersubjectivity: Interview with Stein Bråten and Colwyn Trevarthen

It is a sunny afternoon at Holmen Fjord hotel in Asker, outside Oslo. Stein Bråten and Colwyn Trevarthen, two international Nestors and authorities within infancy and communication research, are invited to a luncheon, addressing topics on human communication in general - and children, music and health in particular. During the enlightening luncheon, terms like altercentric participation, primary and secondary intersubjectivity, feelings, musicality and time philosophy are discussed and related to historical and recent research.

Keywords: Intersubjectivity, Protoconversation, The Virtual Other, Communicative Musicality

Redaktørens forord

Kreativ skapelse, lek, latter, gråt, musikk og bevegelse er alle kvalitative sider ved menneskelig utfoldelse. En slik vital skapende utfoldelse er kanskje på sitt aller mest utforskende i de tidligste årene av livet. *Barn, musikk, helse* har et bredt anlagt fokus idet tekstene handler om tiden fra før fødsel opp mot tenårene. Som en basis for hele vår forståelse av barn, musikk og helse ligger tanken om kommunikasjon som dialogisk fundert: Virkeligheten skapes og utfolder seg i nærvær og fellesskap med andre gjennom musiske samværsformer i bred forstand. Med dette som bakgrunn spør vi i denne boken om mulige *sammenhenger* mellom barn, musikk og helse. Kapitlene berører alle sammen dette spørsmålet, om enn på ulikt vis og gjennom forskjellige innfallsvinkler.

Vi er glade for at Professor Emeritus Jon-Roar Bjørkvold sa ja til å skrive forord i boken. Bjørkvold er en musiker, musikkviter, forsker og formidler som særlig tidlig satte barn og musikk på dagsorden både gjennom foredrag og tekster. Begrepet ”intersubjektivitet” ble også tidlig introdusert av Bjørkvold når han beskriver betydningsfulle musikalske møter – der små og store mennesker lar seg berøre - i samklang med hverandre.

Selvsagt er vi også veldig glade for å inkludere et intervju med nestorene og spedbarnsforskerne Stein Bråten og Colwyn Trevarthen i *Barn, musikk, helse*. Deres bidrag er uvurderlig for vår forståelse av den dialogiske betydningen av musikalske elementer i småbarns kommunikasjon og utvikling. Samtalen med dem tydeliggjør også at det er mange tråder som må veves sammen for å synliggjøre mangesidigheten i dette feltet.

Åpningskapitlene i *Barn, musikk, helse* sentrerer rundt temaene selvutvikling og følelshåndtering (Wrangsjö og Trondalen) og vitalitetsformer i musikk (Johns). Videre tydeliggjøres betydningen av barnets velbefinnende og helse idet mor spiller tromme for sitt ufødte barn (de Labbé). Vuggevisens verdi og skapelse påvirker både barn og foreldre hver for seg – og bidrar til et genuint dialogisk fellesskap (Bonnár), og det synes mer enn legitimt å foreslå en relasjonell musikkestetikk (Valberg).

Som det går igjen i flere av tekstene er litteratur fra musikkterapifeltet vesentlig. Dette er ikke overraskende tatt i betraktning all ny teoriutvikling som har funnet sted innenfor dette vitensfeltet i senere år. Flere av kapitlene tar utgangspunkt i utvikling av nye praksis med dertil ny metodeutprøving; for eksempel innenfor musikkterapi med barn i kreftbehandling (Sanfi), og en tilnærming som historiekomposisjon, idet klienten selv blir forsker på egen terapiprosess sammen med musikkterapiforskeren

(Hakomäki). Slike empiriske bidrag er viktig, mener vi, nettopp fordi de fremhever betydningen av praktisk utfoldelse i et vitensfelt som stadig er i endring og utvikling.

Barn lytter til musikk og leker og spiller musikk. Både lytting og musikalsk ekspressivitet har en egenverdi for barn – som for voksne. Barneperspektivet i en slik sammenheng utdypes gjennom studier fra barnehager (Vestad). Musikalsk utfoldelse – enten det er lytting, spilling eller dansing – synes å engasjere på en slik måte at følelser settes i sving og får sunne utløp. Både gode og mer strevsomme erfaringer kan utforskes gjennom musikk, og føre til gjennomgripende og livsbejaende opplevelser. Slik sett blir et bakenforliggende spørsmål i denne boken: Er det slik at musikalsk utfoldelse gjennom et livgivende fellesskap faktisk er *særlig* vesentlig for barns helse?

I møte med forfattere fra hele Skandinavia: Sverige, Danmark, Finland og Norge, er vi særlig glade for alle gode medhjelpere som vi som redaktører har vi hatt rundt oss underveis. Takk til Even Ruud og Marie Strand Skånland for hjelp med korrekturlesning, til sistnevnte også takk for bistand i formatteringsarbeidet. Også en stor takk til kolleger som har bidratt gjennom å vurdere tekstene og kommet med gode råd til forbedringer, nettopp for å ivareta et høyt faglig nivå i den 5. antologien i *Skriftserie fra Senter for musikk og helse*: Anne Haugland Balsnes, Lars Ole Bonde, Rita Strand Frisk, Simon Gilbertson, Bjørn Kruse, Marie Strand Skånland, Torill Vist og Trygve Aasgaard. Vi vil også rette en takk til Anna Louise Claughton Lilleaas, Maria Bovin de Labbé og Tone Elofsson som velvillig hjalp oss med sine engelsk-, svensk- og danskkunnskaper. Sist, men ikke minst, en særlig takk til dere medforfattere for all dialog underveis! Prosessen frem mot endelig bok har vært berikende!

God lesning!

Oslo, 17. mai, 2012
Gro Trondalen og Karette Stensæth

Forord

Jon- Roar Bjørkvold

Intersubjektivitet

*Als das Kind Kind war,
wusste es nicht, dass es Kind war.
Alles war ihm beseelt,
und alle Seelen waren Eins.*

Med dette diktet av Peter Handke åpner den tyske filmen *Der Himmel über Berlin* (1987, regi Wim Wenders). De siste ordene i diktet synges til en variant av en tidløs barnesang, ”Bæ, bæ lille lam”.

Under svangerskapet banker to hjerter, både morens og barnets. Men de to lever symbiotisk, subjekt i subjekt. I denne fasen legges grunnlaget for primær intersubjektivitet, den neonatale ”samtale”. Barnets musiske kompetanse, prenatalt utviklet, besørger fortsatt brobygging og symbiotisk livsbekreftelse mellom to. Særtrekk ved morens stemme, intonasjonsmessig og rytmisk — hennes *motherese* — gjenkjennes. Sang blir en viktig del av dette, forankret og fortolket i hjernens limbiske område. Det sosiale spill er i gang. Men verden er ennå hel, og de to ett: ”Das Kind wusste nicht dass es Kind war”.

Veien over i sekundær intersubjektivitet er kritisk avgjørende, rasjonalitet spiller inn i økende grad. Snart blir barnet seg selv bevisst, det vet ”dass es nun ein Kind ist”. Sang gir nærhet og varme, bygger sosialt fellesskap og gir samtidig energi til egen identitetsutvikling. ”Jeg er meg og vi er oss!”

I min doktoravhandling *Den spontane barnesangen — vårt musikalske morsmål* (1981, trykt 1984), ettersporet jeg intersubjektivitet i barns spontansang. Med grunnleggende erfaring fra ”livet ved puppen” og livet hjemme, bruker barn sang til å finne sin vei videre inn i et barnekulturelt fellesskap, barnehagen. Også voksnes sang med barna er viktig, det bygger fellesskap mellom generasjonene. Inntrykk omsettes til uttrykk som gir avtrykk: *Canto — ergo sumus: Jeg synger — altså er vi!*

På grunnlag av dette utviklet jeg i *Det musiske menneske* (1989) hva jeg kalte ”et bidrag til en teori om musisk læringsøkologi”: Det er livsviktig at intersubjektiviteten — felleskoden mellom barnet og verden — ikke svekkes. Det handler om en tillit til livet rundt seg barnet må ha for å våge å leve. Med den svenske poeten Karin Boye:

*glömmer att de skrämdes av det nya,
glömmer att det ängslades för färden
känner en sekund sin största trygghet,
vilar i den tillit som skapar världen.
(fra diktet "Ja visst gör det ont")*

Så er det altså at tillit brister: Mennesket og verden mister hverandre. Med en filmtittel: De er *Lost in Translation* (2003, regi Sofia Coppola). Felleskoden, intersubjektivitetens generalnøkkel, er forsvunnet. Når det skjer, evakuerer mange skolen, de gir opp. Når det skjer, ender mange i psykiatri og rus, de gir opp. Når det skjer, evakuerer mange verden, de gir opp.

I *Det musiske menneske* har det vært et hovedanliggende å skarpstille årsaker til dette. I spissformulert og skjematisk form kalte jeg det "Barndomsbruddet" (Bjørkvold 2011:141f). Ingen skal her slippe unna — heller ikke musikkundervisningen.

Det finnes veier fra "lost in translation" til "found in translation". Sang gir en slik en mulighet, musisk forstått, like fra tidligste barndom, til tenår på vidvanke og til sen alderdom. Vi ser det kanskje mest umiddelbart i livets siste fase, hvordan sang vekker fornyet livsmot, hvordan demente husker alle versene på en sang lysende klart. Det handler her om noe langt mer enn nostalgisk mimring. Det handler om tilkopling til intersubjektivitetens dypeste lag i oss, limbisk lagret.

18. september 2011 var jeg invitert som foreleser på en Nordisk konferanse om ungdom og rus. "Storbyens hjerte & smerte"-konferansene arrangeres hvert annet år i ulike nordiske hovedsteder, denne gangen var Bergen vertskap. Forelesningen min nærmet seg slutten, det gjenstod bare å utfordre salen til å lytte seg inn i Simon & Garfunkels "Bridge over troubled water":

*When times get rough
and friends just can't be found,
like a bridge over troubled water
I will lay me down*

Da var det at 400 deltakere fra hele Norden spontant reiste seg og sang med. Energien som fylte salen eide en særlig inderlighet: Sang kan faktisk være med på å bygge broer over til et verdigere liv for mange. Vi var der og da innforstått og musisk berørt av hverandre: Intersubjektivitet!

Oslo 13. april, 2012
Jon-Roar Bjørkvold

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 hälsobringande. 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 vuxna¹, 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 vaggvisan².

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 stämningsläge som mamma när hon sjunger en vaggvisa. Stämningsläget 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 upplevelsekvalitet (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 ngoma³ av kroppsrörelser, 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 kroppsrörelserna 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 skräblik” 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).⁴ 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 tjugofemsåldern 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 präglad 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 förgrundsge-stalter 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 avspeglad 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).⁵ 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 trygg plats 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.⁶ 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 upplever 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 upplevelsen 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, upp-skattning 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 erfärandet. 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 förnimmelser 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”.⁷

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); *glädjrika* 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 understödande 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. Cappelens 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.
- 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* 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.

Vitalitetsformer i musikk og kommunikasjon¹

Unni Tanum Johns

Når jeg kommer for å hente Espen til første time nøler han lenge når jeg foreslår å gå til leke- og musikkrommet. Han ser bort, og jeg blir usikker på om han vil følge med. Jeg blir stående og prate litt med faren hans, og sier litt ut i luften at Espen kanskje husker rommet han hadde sett på sist. Han ser i retning av rommet og jeg får en følelse av bevegelse i retning av lekerommet uten at han beveger kroppen. Uten å tenke begynner jeg å gå langsomt mot rommet. Jeg fornemmer at han følger langsomt etter. Jeg er allikevel hele tiden usikker mens jeg går om han følger etter fremdeles, men det oppleves viktig å fortsette å gå. Ved døren snur jeg meg forsiktig, og ser at han er rett bak meg. Han ser direkte på meg og sier: "Jeg husker rommet".

Denne teksten omhandler vitalitetsformer (Stern 2010). Eksemplet ovenfor er en illustrasjon på hvordan vitalitetsformer kan vise seg og ha betydning for opplevelse, fornemmelser og kommunikasjon. Jeg vil også se på hvordan de gjenfinnes i andre kunstformer og særlig i musikk. For å forstå og beskrive ulike opplevelser av vitalitetsformer anvendes ofte musikalske begreper for å tydeliggjøre dynamiske elementer og mønstre (ibid.). Jeg vil her beskrive vitalitetsformer som fenomen, og gi eksempler fra møter med barn i psykoterapi på hvordan disse kan oppstå som bevegelsesmønstre og spille en rolle for hva som skjer i samvær mellom mennesker. Det er en forståelse som er forankret i moderne utviklingspsykologisk kunnskap om den affektive dialogens sentrale betydning for psykisk helse (Hansen 2010). Å ha et fokus på bevegelser og dynamiske skiftninger i den affektive dialogen har nettopp med musikalske fenomeners muligheter til å påvirke og opplyse oss som arbeider med barns psykiske helse.

1 Teksten er basert på et upublisert invitert foredrag i Det Norske Vitenskapsakademi, 3. desember 2010 i forbindelse med avskjedsseminaret *Mønstre og forbindelser* for førsteamanuensis Bjørg Røed Hansen, v/Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.

Vitalitetsformer

Vitalitetsformer (former for *vitalitet*) (Stern 2010) dreier seg om psykologiske, subjektive fenomener som oppstår i møte med dynamiske hendelser. Det er for eksempel den spesielle måten vi opplever et møte med en annen, som i møtet med Espen i starten av denne teksten. Vitalitetsformer er hendelser som kjennetegnes ved at de er i kontinuerlig bevegelse, har ulike bevegelsesmønstre og utfolder seg i tid og rom med en viss kraft og retning (se under). Disse fem elementene er en del av og innvirker på menneskers opplevelsesverden og samvær med andre:

- Bevegelse (som er primær og inkluderer mentale bevegelser)
- Tid (som skapes)
- Rom
- Intensitet/kraft
- Intensjon

De ulike elementene danner en helhetlig gestalt eller *vitalitetsform*. Daniel Stern utdyper og diskuterer begrepet i sin siste bok ved hjelp av forskning og kunnskap innen utviklings- og nevropsykologi (ibid.), og henviser til blant annet dans og musikk for å illustrere grunnfenomener som han ønsker å belyse.

Forståelsen av vitalitetsformer er knyttet til økende kunnskap om betydningen av intersubjektive prosesser for psykisk helse og for positivt utfall av terapi. Metaanalyser viser en betydelig helseeffekt av psykoterapi, og at den sterkeste sammenhengen mellom prosess og utfall av terapi er knyttet til den terapeutiske relasjonen (Wampold 2001, Orlinsky, Rønnestad & Willutzki 2004). Dette har ledet til økt fokus på å studere relasjonsprosesser i terapi. Også nevrobiologisk og utviklingspsykologisk forskning fremhever betydningen av gjensidighet for selv- og relasjonsutvikling (Siegel 1999, Hart & Kæreby 2009, Sameroff 2009, Malloch & Trevarthen 2009, Zeanah 2009, Stern 2010, Hansen 2010, Brandzæg, Smith & Torsteinson 2011). Det sentrale er hvordan denne kunnskapen representerer en videreutvikling innen moderne psykoterapi- og utviklingsforskning i retning av økt kunnskap om grunnfenomenene som er involvert i utviklings- og endringsprosesser i psykoterapi.

I et psykisk helseperspektiv dreier det seg med andre ord om muligheter for å skape gjensidighet, bevegelse og utvikling i intersubjektive møter. Det har inspirert blant annet Daniel Stern til å gå enda "tettere på" intersubjektive fenomener og studere det han kaller *mikroprosessene* i det affektive samspillet (Stern 2004, Hansen 2009). De kjennetegnes av dynamiske og rytmiske utvekslinger i stemme og bevegelser (Papousek & Papousek 1981, Trevarthen 2001, Stern 2010), og ofte anvendes musikalske begreper for å tydeliggjøre dynamiske mønstre og sette ulike opplevelser

av vitalitet inn i en forståelsessammenheng (Stern 2010). Slik ses for eksempel musikalske elementer som sentrale markører for hvordan relasjonen skapes og utfolder seg fra øyeblikk til øyeblikk. Stern viser blant annet hvordan den tidsmessige (temporale) formen i intersubjektive utvekslinger skaper muligheter for at nye intersubjektive erfaringer kan oppstå. Det leder til utvidet kunnskap om hvilke prosesser som er implisitt i opplevelse av psykisk helse. Fokus rettes mot hvordan konkret, levd erfaring fra øyeblikk til øyeblikk skaper både muligheter for opplevelse av samhörighet og deling eller å ikke kjenne seg sett, forstått eller hørt (Stern 2004, Tronick 1998). Slike subjektive erfaringer av sammenheng, kontinuitet og diskontinuitet får igjen betydning for opplevelse av mening, mestring, trygghet, emosjonsregulering, håp og identitet (Stern 1985; 2004, Jacobsen & Svendsen 2007).

Musikk som “følelsspråk”

Den første måten mennesker utøvet musikk var ikke som estetisk kunstmusikk der det gjaldt å spille ”riktig” eller å følge anvisningene på ferdige komposisjoner, men musikk som en utveksling av dynamiske former (Trondalen 2004). En diskusjon innen musikkvitenskap, musikkestetikk og musikkterapi dreier seg om musikkens vesen. Spørsmålet er om musikk kan uttrykke og formidle noe eller kun er organisert lyd i tid (Varése). Musikkpsykologen Leonard B. Meyer (2001) tar utgangspunkt i en fenomenologisk tilnærming til musikk. Han spør hva det er i musikken som fremkaller vår følelssrespons. Hans tenkning har inspirert til forskning i retning av å undersøke virkningene av musikken i den subjektive opplevelsen av dynamiske forandringer, og i det musikalske samværet. Musikk anvender blant annet uttrykk som *crescendo*, *decrescendo*, *accelerando*, *diminuendo*, *forte*, *pianissimo*, *largo*, *presto* osv. for å beskrive dynamiske forandringer over tid. Disse betegnelsene beskriver ikke spesifikke følelser eller et spesifikt innhold. Stern (2010) snakker i tråd med dette om å *svinne hen*, *øke i styrke*, *eksplodere*, *kjenne seg mer eller mindre kraftfull*, *lett*, *flytende*, *angripende* for å beskrive vitalitetsformer. Dette gjør han for å vise at alle disse kan være en egenskap ved dynamiske opplevelser, og ikke er knyttet til spesifikke følelser eller innhold. For eksempel kan en opplevelse av glede inneholde en lang rekke ulike temporale omskiftelige mønstre av for eksempel svevende, kraftfull, minkende, stigende osv. Vitalitetsformer gjelder med andre ord ”alt” og er derfor med på å forme opplevelser kontinuerlig.

Bevegelse, rytme og timing

Bevegelse og rytme er primært i menneskets utvikling. Synkroniserte bevegelsesmønstre viser seg hos fosteret allerede fra seks uker (Malloch & Trevarthen 2009).

Det er bemerkelsesverdig å legge merke til små barns reaksjoner når de lytter til musikk: De synkroniserte bevegelsene som de fremviser er slående. Et spedbarn matcher spontant rytme, tempo, intensitet, temporal (tidsmessig) form og varighet i en helhetlig dynamisk form. Dette viser en tilpassningsmessig egenskap ved barnets medfødte rytmisitet som er en fordel for vår mulighet til kontakt og samspill med barnet: Barnets spesifikke rytmiske mønstre gir konkrete tidsmessige holdepunkter for å tilpasse egen aktivitet til barnets. Som vi vet trenger barn kontingente svar for å oppleve sin egen agens (Hansen 2010). Kontingente svar er svar som samstemmer med barnets forventninger om samsvar. Når barnet erfarer samsvar gjennom kontingente svar opplever det samtidig å ha selvagens; å kunne påvirke det som skjer. Det er sentralt for selv- og relasjonsutvikling. Forskning viser at spedbarn kan registrere tidsmessig og rytmisk samsvar i samspill med andre og at dette muliggjør en felles synkronisering av visuell og vokal aktivitet sammen med annen kroppslig aktivitet som igjen skaper et større uttrykks- og vitalitetsregister i samspillet med omsorgspersonen. Barnets finstemte sensitivitet kan samtidig føre til dramatisk negative reaksjoner hos spedbarnet ved mangel på samsvar. Dette er vist gjennom eksperimentell manipulering av samsvar, gjennom såkalte "still-face" studier der samsvaret brytes ved at omsorgspersonen instrueres til å ha «stenansikt», eller ved tidsmessige forskyvninger av omsorgspersonens svar så de blir usynkron. Men denne forskningen viser også at det kan skje interaktive reparasjoner når samspillet blir synkront igjen (Tronick 2007, Braarud & Stormark 2008). Et tilsvarende uttrykk for et nevrobiologisk grunnlag for synkront samspill beskrives av Trevarthen (2001). Han har registrert rytmiske og melodiske trekk som viser at barnet får en ledende puls av sin omsorgsgiver, på mange måter som når en dirigent tilkjennegir rytmen, etter først å ha påkalt oppmerksomhet. Når "det svinger" i samspillet deltar både barnet og omsorgsgiver aktivt for å oppnå felles samstemthet i grunnrytmen i noen takter. Dette kan føre til finstemte overlappinger eller initiativskifter som ligner på de innebygde vekslingene mellom musikere.

Beatrice Beebe (Beebe & Lachmann 2002) beskriver studier av både spedbarns-samspill og voksenkommunikasjon som viser det samme grunnmønsteret av kontinuerlig gjensidig tilpassning av bevegelsesmønstre og intensitet. Det gjelder også for matching av pauser. Voksendialogen demonstrerer at begge samtalepartnere fornemmet forskjell på en pause som handlet om å tenke seg om og så fortsette – eller en pause som signaliserte slutten av en tidsmessig sekvens, og å gi den andre tur til å

svare. Den vanlige tidsmessige organiseringen er kjennetegnet av en temporal (tidsmessig) grunnstruktur som har en begynnelse – midte – og slutt. Dette er førspråklige grunnsekvenser som utvikles og utvides.

Den affektive dialogen, som Bjørg Røed Hansen har skrevet så mye om, senest i 2010, har en narrativ grunnform som vedvarer livet ut. Den omhandler selve koreografien av menneskelig samspill.

En grunnforutsetning for selv- og relasjonsutvikling livet gjennom og i psykoterapi er en levende relasjon mellom to mennesker som kontinuerlig påvirker og påvirkes av hverandre. Dette samsvarer, som tidligere nevnt, med psykoterapiforskning som viser at den viktigste faktoren i terapeutiske utvikling er den terapeutiske relasjonen (Wampold 2001). Kjernen i psykoterapiprosesser er hvordan relasjonen oppleves, utfolder seg og samskapes “fra øyeblikk til øyeblikk” i det som nå beskrives som *mikroprosesser* (Stern 2007). En konsekvens av denne kunnskapen i form av økt forskning på relasjonelle prosesser retter også fokus på forhold ved terapeuten, som emosjonell tilgjengelighet, oppmerksom tilstedeværelse og opplevelse av mening (Siegel 2010, Hansen 2009, 2010, Svendsen, Johns, Brautaset & Egebjerg 2012).

Opplevelse av deling eller mangel på samsvar kan knyttes til rytmisitet. I en bok om ungdomstiden (Wrangsjø 1993) trekker for eksempel Bjørn Wrangsjø, som er barne- og ungdomspsykiater og musikkterapeut, frem hvordan opplevelse av ”feil timing” kan oppleves som avvising og forkastning. Riktig timing derimot knyttes til å bli sett og hørt og at den andre er emosjonelt tilgjengelig. Slik kan grunnfenomener av dynamisk form knyttes til selvopplevelse og selvforståelse. Det gjelder ikke bare ungdomstiden.

Lek med timing kan også oppleves som spennende og lede til positiv affektiv utveksling: Den første gjensidige leken mellom barnet og omsorgsgiver handler om lek med vitalitetsformer der nettopp brudd på forventninger om samsvar i tid sammen med variasjoner i intensitet skaper spenning og delt glede. En slik variant av lek kaller Daniel Stern (2010) *leken om progressive temporale dynamiske brudd og variasjoner* (min oversettelse). Det forutsetter at utgangspunktet er deling av felles grunnrytme. Disse prosessene kan gjenkjennes som grunnfenomener i dans og i musikalsk samspill. Musikalsk improvisasjon er ett eksempel på slik kontinuerlig utveksling og lek med dynamiske former via bevegelse, rytme og intensitet i den enkeltes musikalske selvuttrykk. Tydeligheten i gjensidighet i utvekslingene viser seg uavhengig av enkelheten eller kompleksiteten i musikalske uttrykk og mønstre.

I en konsert i anledning 30-års jubileet for norsk musikkterapiutdanning fant det sted en musikalsk improvisasjon med to lærere ved Norges Musikkhøgskole, Mischa Alperin og Rob Waring. Denne konsertopplevelsen ga meg assosiasjoner til hvordan

menneskets utvikling av relasjonsevne, selvopplevelse og selvforståelse formes i kraft av retning og intensjoner i den affektive dialogen:

På henholdsvis flygel og marimba demonstrerer disse musikerne utfoldelse av vitalitetsformer gjennom det intersubjektive møtes potensielle kraft (Hansen 2010). Det som slår meg er hvordan de individuelle og til dels svært komplekse musikalske mønstrene som begge skaper underveis får musikalske gjensvar som opplevdes både intensjonelle og kontingente. Det gir en tydelig opplevelse av deling samtidig med at de individuelle uttrykkene står frem og kontinuerlig bidrar til å forme disse til stadig rikere og mer spennende musikalske uttrykk. Det gir meg assosiasjoner til hvordan menneskets utvikling av relasjonsevne, selvopplevelse og selvforståelse formes i kraft av retning og intensjoner i det dynamiske samspillet i den affektive dialogen.

Ett spørsmål i forhold til dynamiske opplevelser, som Daniel Stern diskuterer i sin bok om vitalitetsformer er hvordan, eller hvorvidt disse lar seg analysere, eller om de er avhengig av verbalisering for å kunne integreres i subjektive selvopplevelser (Stern 1985/2000; 2010). Han viser ved hjelp av eksempler i boken at forsøk på å analysere, verbalisere og derved ”bryte ned” hendelser er en mulighet for å miste opplevelsen av fenomenet. Jeg har selv erfart hvor mangelfull en musikalsk analyse kan fremstå i forhold til opplevelsen av selve vitalitetsformen i en dynamisk hendelse:

Etter at jeg nettopp har deltatt i et levende musikalsk samspill med afrikanske musikere, med en spesielt spennende rytme, skriver jeg denne rytmen helt nøyaktig ned rett etterpå med taktdele og synkoperinger ned til den minste 64-del. Jeg viser det til en av de dyktige afrikanske musikerne for å sjekke at jeg har notert den riktig. Han ser alvorlig på papiret og dernest opp på meg og utbryter til slutt ”But it’s music!”.

I det følgende vil jeg se nærmere på hvordan vitalitetsformer kan vise seg som musiske dynamiske samværsopplevelser i møter med barn i psykoterapi og få betydning i den terapeutiske relasjonsprosessen.

Musiske samværsformer

I gresk antikk omfattet de ulike kunststartene de samme grunnformene, og den vesteuropeiske musikkanskuelen var preget av helhetstenkning (Trondalen 2004). Begrepet ”musisk” som kommer av det greske ”mousiké” omfatter fenomener som språk,

musikk, dans, teaterkunst og diktning (Bjørkvold 2007). Disse ble betraktet som så sentralt i gresk liv og tenkning at en kunne nærme seg hele virkeligheten gjennom de musiske ytringsformene, som derved hadde stor betydning for undervisning og oppdragelse (Trondalen 2004). Disse musiske ytringsformene hadde flere fellestrekk med vitalitetsformer: De utfoldet seg i *tid*, var nært knyttet til *bevegelse*, hadde *temporale* forløp og fremkom vanligvis som en mulighet til samspill og kommunikasjon med andre. Den dynamiske livsutfoldelsen ble fremhevet.

En liten fortelling om dynamisk bevegelse i tid

Slik jeg ser det innebærer fokus på vitalitetsformer en mulighet for å oppleve helhet mellom ulike kunstneriske uttrykk. Slik helhet kan gjenfinnes via vitalitetsformer i møter mellom mennesker. De dynamiske formene som oppstår og utfolder seg i terapeutiske møter kan derfor skape en helhetlig opplevelse og også bringe vitalitet til en hendelse. Jeg vil nå prøve å beskrive en slik helhetsopplevelse i et terapeutisk møte med en åtte år gammel jente og moren hennes. Møtet kommer stand etter at jenta blir henvist til behandling fordi hun slet med alvorlige traumereaksjoner. Jenta ga som mange andre uttrykk for at hun ikke orket å snakke om det traumatiske som hadde skjedd. Imidlertid hadde hun sagt til en helsesøster at hun ønsket hun klarte å sove bedre og følge mer med på skolen. Det viktige for henne, som for andre barn, var å kjenne seg som en vanlig jente. Jeg dro da på hjemmebesøk og oppdaget til min glede at leiligheten rommet et strengeinstrument som jeg etter en stund spurte om jeg kunne få prøve. Jenta ble nysgjerrig da jeg prøvende laget en liten melodi. Med felles fokus i lyder og rytmer begynte jeg å fortelle jenta hvordan alvorlige traumer virker på mennesker og hjerneprosesser. Jeg beskrev hvordan det å aktivisere først den musikalske (høyre) hjernehalvdelen og så hjelpe den andre mer tenkende å koble seg på kunne føre til at kroppen klarte å slappe av mer så hun kunne sove bedre og klare seg bedre på skolen. Denne jenta hadde også høy grad av dissosiasjon (ikke-bevisst utkobling av oppmerksomhet og følelser), og jeg løftet frem betydningen av dette ved å understreke hvor viktig det var for mennesker å kunne beskytte seg ved å kunne “forsvinne” fra det smertefulle, men også at det var viktig å få hjelp til å “komme frem igjen” og kjenne seg trygg når faren var over. Alt dette ble også tegnet opp for henne på et stort ark. Denne jenta hadde tilbragt flere år sammen med en litt eldre bror i et krigsherjet land, mens moren som var i Norge ikke fikk henne ut. Jenta opplevde å bli skadet i krigen som pågikk, og hun og broren måtte klare seg selv. Til slutt fikk moren hjelp til å hente barna. Hun finner begge to og de drar rett til flyplassen:

I møtet med terapeuten sammen med jenta forteller moren om hvor redd hun var for ikke å komme trygt om bord på flyet. Verken hun eller barna snakker sammen. På flyplassen går moren rett frem og på rulletrappen ned til avgangshallen. På vei nedover rulletrappen snur moren seg, ser at jenta og broren ikke har gått på rulletrappen og innser i samme øyeblikk at de aldri har kjørt rulletrapp før. Hun roper at de må gå på samtidig som hun lurte på om hun skal løpe oppover til dem. Barna jumper på, og mens de holder i hverandre og prøver å bevege seg mot moren ser hun at de utfolder en utrolig merkelig dans mens de veksler mellom å trøste hverandre og rope til hverandre om å skynde seg.

Å lytte til morens beretning var som å oppleve musikk, dans, teater og film i ett. Temporale former som manifiserte seg i virkelig tid! Mens moren forteller alt dette begynner jenta å le. Hun gir seg over til latteren, hun og moren ler sammen og så fortsetter de å beskrive viktige følelser og tanker. I behandlingen videre blir rulletrappeepisoden et "ledemotiv" (musikalsk uttrykk) som minnet om hvordan det kjennes å være i bevegelse, men også om utrygghet, redsel osv. Til sist representerte morens narrativ en helt konkret erfaring med affektiv deling (Hansen 2010). Jenta opplevde samtidig hvordan intersubjektiv deling kan virke affektregulerende (Shore 1994, Jacobsen & Svendsen 2010) og fremme en opplevelse av at det er mulig å formidle skremmende hendelser og bli forstått. Kanskje var det bevisstheten om denne erfaringen som lå til grunn for jentas første kunstopplevelse da hun besøkte Munchmuseet med klassen sin. I neste terapitime forteller hun levende fra denne opplevelsen. Så lener hun seg ivrig frem og sier engasjert til terapeuten: "Han Munch har virkelig skjønt hvordan mennesker har det".

Utfoldelse av dynamiske krefter

Vitalitetsformer er knyttet til utfoldelse av dynamiske krefter i tid, det som beskrives som temporal form (Stern 2010). Rulletrapp-hendelsen er en slik hendelse med en spesiell temporal form av krefter i bevegelse. *Arousal* er den fundamentale kraften i nervesystemet som beveger oss og som er knyttet til opplevelse av all opplevelse av liv og dynamisk temporal form. Det er involvert i å initiere handling, å skjerpe persepsjon, er involvert i kognisjoner og får følelser til å oppstå (Brandtzæg et. al 2011). Å kjenne at ens egne og andres følelser og handlinger har retning og intensjon og konkret erfare å påvirke andre er kjernen i den indre opplevelsen av *selvagens* (Stern 1995). Det dreier seg også om å kunne regulere affekter, avstand og nærhet i ulike relasjoner.

Flere barn og unge beskriver opplevelser av å være urørlig/ikke kunne bevege seg. Jeg har ofte undret meg på hvorfor det målet, eller felles fokus, for barneterapi som

formuleres metaforisk som ”å bli bedre kjent med kreftene sine”, ”finne kreftene sine” eller ”bli passe sterk” ofte ser ut til å igangsette eksplorering og lek, men også deling av vanskelige følelser (Haugvik og Johns 2008). Kan det være at det matcher barnets fornemmelse av vitalitetsform? En gutt fortalte spontant at ”jeg skulle ønske jeg var passe sint”. Hvilken form for vitalitet var passe sint for ham?

Affektkommunikasjon

Nyere forskning (Tronick 1992, Hansen 2010) underbygger affektens sentrale rolle og viser hvordan barnets deltagelse i et gjensidig samspill har (vitalitets) affekter som sentrale markører (Hansen 2010). Spedbarnsforskeren Metchild Papousek (1981) refererer til musikk når hun skriver i en artikkel at musikalske elementer er de første som kommuniserer noe om barnets tilstand. Ved at barnet får svar på sine musikalske ytringer øker barnets muligheter og kapasitet til å anvende disse. Dette er også kjernen i affektregulering som skjer fra fødselen på basis av barnets vitalitetsaffekter, som mer eller mindre intens gråt, eskalering i uro, passivitet osv. Via affektregulering påvirkes barnets totale aktiveringsmønster. Barn er avhengig av et dyadisk reguleringssystem for å internalisere regulerende ferdigheter og være trygge på å merke, uttrykke og utforske sine ulike vitalitetsformer. For eksempel er det naturlig for barn å være urolige, og de skal kunne oppleve uro som en naturlig og ufarlig del av vital utfoldelse. Vi ser at mange barn som henvises til behandling for uro har erfart dysfunksjonelle reguleringssystemer, eller reguleringen har brutt sammen som følge av traumatiske opplevelser. Vansker med uro og vansker med oppmerksomhet henger ofte sammen (Jacobsen & Svendsen 2010). Jeg har opplevd at musikk kan være godt egnet til å erfare og hjelpe til å utvikle affektregulering hos mennesker som har vanskeligheter med oppmerksom tilstedeværelse.

Gjennom relasjonelle erfaringer dannes mønstre av implisitt relasjonskunnskap (*implicit relational knowing*) (Lyons-Ruth 1998). Det vil si hva det er mulig å kjenne, uttrykke og dele i ulike relasjoner. Intersubjektivitet innebærer å kunne dele opplevelser med andre. Vitalitetsformer spiller en hovedrolle i intersubjektiv deling og i samspill som leder til det Tronick (1989) beskriver som en utvidelse av det intersubjektive felt. Bjørg Røed Hansen har bidratt til å kaste lys på betydningen av disse prosessene i terapi med barn og unge (1991, 1996, 2000, 2002, 2009). Hun understreker også den rollen vitalitetsformer har for å utvikle nonverbal kompetanse og hvor viktig det er at mennesker ikke lærer verbalspråket før de har lært det nonverbale språket som vitalitetsformer er en del av.

”Gi meg en rytme og følg meg”

Affektinntoning er en hovedmåte å erfare intersubjektiv deling i den terapeutiske relasjonen (Stern 1985). Det kan beskrives som en kroppsliggjøring av empati (Hansen 2010). Å kjenne seg forstått dreier seg om en opplevelse av samsvar mellom dynamiske hendelser som skjer inni en selv og måten disse fanges opp av den andre og gis svar. Affektinntoning er ikke en imitasjon, men vil si at en plukker opp noen aspekter ved den annens vitalitetsform, som intensitet og temporal form, og matcher disse gjennom en annen kommunikasjonsmodus. For eksempel at en matcher kroppslige bevegelser i tonefallet i stemmen. Gjennom såkalt over- og underinntoning og selektiv inntoning kan en gi retning til den andres bevegelser og handlinger – bremse dem eller oppmuntre for eksempel (ibid.).

Matching av vitalitetsform er en primær måte å dele indre følelser og kjenne seg forstått. En hendelse fra en terapitime kan illustrere slik matching av vitalitetsform. Den er fra en terapiprosess med en åtte år gammel jente og viser hvordan barn spontant gir viktige selvpplevelser en musikalsk form. Denne jenta hadde vært utsatt for seksuelle overgrep og lenge formidlet hun at hun kjente seg ”urørlig”. Hun ønsket at hun kunne kjenne seg mer levende og at hun kunne lære å si nei. Før denne timen har jenta tatt i bruk lek, tegning og andre uttrykksformer og terapeuten hadde også anvendt spesifikke traumeteknikker sammen med tonefall og rytmer for å stabilisere.

I begynnelsen av timen henter jenta en congass som hun setter foran terapeuten. Bevegelsene hennes kommuniserer en helhetlig utadvendthet som overrasker terapeuten og gir en opplevelse av intensjonell handlekraft. Jenta ser på terapeuten og sier med tydelig intonasjon: ”Gi meg en rytme og følg meg!” Så følger hun hendene til terapeuten med blikket, til terapeuten begynner å spille en rytme. Så begynner hun langsomt å improvisere en sang. Først famlende, så mer og mer bestemt, mens føttene hennes prøver å finne en rytme som matcher vitalitetsformene som nå utfolder seg. Sangen er en fortelling om det hun har opplevd og sangens temporale form følger intonasjon-en, bevegelsene og intensiteten i følelsesuttrykket. Trommespillet prøver kontinuerlig å matche vitalitetsformene som terapeuten merker fra øyeblikk til øyeblikk i sangen mens den skapes. På et tidspunkt svikter stemmen til jenta, hun opplever famlende, blir langsommere i bevegelsene og terapeuten lur på om hun vil stoppe. Terapeuten blir samtidig redd for å miste rytmen på trommen og muligheten for å gi støtte til at sangen kan fortsette hvis hun ønsker det, og spiller videre med noe økt styrke og tydeligere understreking av grunnrytmen. Jenta fortsetter å synge og lage dansebevegelser med føttene og blir etter hvert sterkere og fastere i stemmen til hun gjentar hovedtema som et refreng. Sangen avsluttes med at hun uttrykker med sterk stemme at nå vil hun synge et tydelig ”nei”

i kor. Så nikker hun dypt med hele hodet, synker ned i en stol som er overfor terapeuten og puster ut mens hun gir et smil som oppleves å kommunisere både overraskelse og glede. På spørsmål fra terapeuten om hvor hun kjenner følelsene i kroppen "nå", svarer hun "her" og viser med begge hender på magen sin.

Denne jenta kommenterte underveis i terapien på sin egen stemme. Først sier hun at den var svak eller borte, så at den fikk mer bevegelse og kunne kjennes sterk og mer variert. Samtidig fortalte mor at hun sa fra mer hjemme. Jeg oppfattet dette som uttrykk for en utvikling og utvidelse i intersubjektiv kommunikasjon også i hennes eget uttrykksregister. Når hun på slutten av sangen sier "i kor" oppleves det som et uttrykk for intersubjektiv relatering og å ikke kjenne seg alene med følelsene sine. Jenta sa også at hun kunne overraske seg selv med å synge spontant og merke følelser i stemmen sin. Det menneskelige tonefallet er et eksempel på hvordan temporale bevegelsesmønstre i tonefallet kommuniserer følelser og kommer før verbalspråket (Fernald 1992). Betydningen av tonefallskommunikasjon gjenspeiles i norske folketonar, som for eksempel i originalteksten til Per Sivles sang "Den fyste song eg høyra fekk". I verset som vanligvis synges står det at "dei mjuke ord til hjartet gjekk", mens originalen er "dei mjuke vek til hjartet gjekk" som betyr tonefall (Radiointervju med Sondre Bratland). Også kroppslige forhold påvirker dynamiske uttrykk i intonasjonen i en stemme som kommuniserer noe til en annen: For eksempel fører den fysiske forandringen som skjer i strupehodet i en stemme som smiler mens den snakker til høyere gjennomsnittsfrekvens i stemmeleie og en lys og glad stemme.

Når mennesker lytter til en stemme som snakker er det vitalitetsformene i tonefallet som kommuniserer om innholdet. Opplevelse av autentisitet har sammenheng med dette. Om stemmen uttrykker interesse, eller formidler at nå er det nok for eksempel, er knyttet til forskjeller i temporal form og intensitet i tonefallet. Et *jaaaa* som går opp oppfattes for eksempel vanligvis forskjellig fra et *jaaaa* som går ned.

Terapeutens møter med barn og ungdom er fulle av dynamiske opplevelser. Måten barnet eller ungdommen beveger seg fra venterommet til terapirommet, slik vi snakket om innledningsvis, er ett eksempel, eller - "The way you walk" som Leonard Bernstein sier i sin sang. Det er nok ikke bare jeg som gjenkjenner mennesker "ikke-bevisst" (Stern 2004) gjennom deres vitalitetsformer. Det er nok heller ikke bare jeg som har fått høre at "jeg skjønnte det var deg på måten du gikk". Slike ytringer får jeg ofte høre når jeg kommer ut på venterommet på poliklinikken der jeg arbeider, av mennesker fra mange ulike kulturer. Personer forbindes vanligvis med egne vitalitetsformer, noe Daniel Stern (2010) refererer til som *identity signature*. Ulike skiftninger, som forandringer i tempo, rytme og intensitet i den andres bevegelser osv. påvirker

følelser og tanker som oppstår og gir retning til det som skjer i den terapeutiske relasjonen. I refleksjoner omkring betydningen av subjektive opplevelser av former for vitalitet i samvær med andre har flere vært opptatt av om hvorvidt disse, når de skjer nonverbalt, trenger å omsettes til verbalspråk. Eller kommuniserer det like godt uten å omsettes til ord eller verbal mening? Daniel Stern fremhever at mye tyder på det siste (ibid.).

Vitalitet kan smitte og påvirke. Å bli smittet og påvirket inspirerer til videre utforskning av bevegelsesmønstre, retninger og dynamiske muligheter i møter med mennesker og bli overrasket over hvor mange mikroprosesser tiden kan utfolde!

Avslutning

Ved å rette fokus mot vitalitetsformer i samvær mellom mennesker gis mulighet til å fange opp dynamiske mønstre i den affektive dialogen. Det er dette som ligger til grunn for menneskers opplevelse eller mangel på opplevelse av å bli forstått, å kunne utveksle følelser, tanker og intensjoner og erfare selvagens. Mennesker jeg møter som psykoterapeut beskriver ofte opplevelser av “å kjenne seg urørlige”, “uten kraft” og “ikke vite hva de trenger eller vil”. Det er barn, unge og voksne som sliter ofte med mangelfull intersubjektiv relatering eller sammenbrudd i denne, for eksempel som følge av traumatiske opplevelser. I et psykisk helseperspektiv er det viktig å skape muligheter for nye intersubjektive erfaringer som kan lede til utvidelse og utvikling i selv- og relasjonsområder. Vitalitetsformer ses som en grunnleggende måte å organisere og oppleve helhet i “måter å være sammen på”. De er også utgangspunkt for opplevelse av sammenheng over tid. I møter med barn er det snakk om å la seg påvirke av, følge og justere seg i forhold til barnets vitalitetsformer slik disse viser seg i mikroprosesser i samspillet. For at dette kan skje er det helt nødvendig å kunne improvisere, følge barnets prosess fra øyeblikk til øyeblikk i tillegg til å skape en oversiktlig og trygg ramme for kontakten med barnet der det kan oppleve å være en betydningsfull deltager i eget liv og behandling. Ved at barnet kan erfare å få nye svar i et mikrosamspill kan tidligere negative erfaringer rekonstrueres og nye selvopplevelser vokse frem etter hvert og oppleves helhetlige og sammenhengende. Det kan vise seg implisitt gjennom barnets intensjonelle handlinger eller uttrykkes verbalt eksplisitt av barnet og dets omsorgspersoner som at barnet gir tydeligere uttrykk for egne behov og derved også fremstår tydeligere sammen med andre.

Som mange av oss vet - enten bevisst eller ubevisst - og som denne teksten har utforsket, er vitalitetsformer gjenkjennelig i musikk! Slik kunnskap kan, særlig

for barn som har vanskelig for å uttrykke sine traumer, være viktig når vi skal forstå deres helse. Den kan i så fall si noe om hva som gjøres for å hjelpe med det som er vanskelig.

Litteratur:

- Beebe, B., & Lachmann, F.M. (2002) *Infant research and adult treatment: Co-constructing Interactions*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Bjørkvold, J-R. (2007). *Det musiske menneske*. 8. utgave. Oslo: Freidig forlag.
- Brandtzæg, I., Smith, L., & Torsteinson, S. (2011). *Mikroseparatorer: tilknytning og behandling*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Braarud, H.C. og Stormark, K.M. (2008). Prosodic modification and vocal adjustments in mothers' speech during face-to-face interaction with their two-to-four month old infants: A Double Video study. *Social Development*, 17(4), s. 1074-1084.
- Fernald, A. (1992). Human Maternal Vocalisations to Infants as Biologically Relevant Signals: An Evolutionary Perspective. I J.H. Barkow, L.Cosmides og J. Tooby (red.) *The Adapted Mind. Evolutionary Psychology and the Generation of Culture* New York: Oxford University Press, s.391-428. .
- Hansen, B. R. (1991). Intersubjektivitet: Et nytt utviklingsperspektiv? *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 28, 568-578.
- Hansen, B. R. (1996). Den affektive dialogen i psykoterapi med barn. Implikasjoner fra nyere Spedbarnsforskning. I M. Kjær (red.). *"Skjønner Du?" Kommunikasjon med barn*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Hansen, B.R. (2000). Psykoterapi som utviklingsprosess: Sentrale bidrag fra to utviklingspsykologiske kunnskapsfelt. I A.Holte, M. H. Rønnestad & G. Høstmark Nielsen, (red.) *Psykoterapi og psykoterapiveiledning. Teori, empiri og praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hansen, B. (2002). Møte med barnet. Klinisk intervjuing av barn i et intersubjektivt Perspektiv. I M. H. Rønnestad & A. von der Lippe (red.) *Det kliniske intervjuet*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hansen, B. R. (2009). Mulighetenes tid. I M. H. Rønnestad & A. von der Lippe (red.) *Det kliniske intervjuet*. Oslo: Gyldendal Akademisk. s. 89-109.
- Hansen, B. R. (2010). Affektive dialoger. Fra regulering til mentalisering. I V. Moe, K. Slinning & M. Bergum Hansen (red.) *Håndbok i Sped- og småbarns psykiske helse*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

- Hart, S. & Kæreby, F. (2009). Dialogen med det autonome nervesystem i den terapeutiske Proce. *Matrix*, 3, s. 292-315.
- Haugvik, M., & U. Johns. (2008). Facets of Structure and Adaption: A Qualitative Study of Time-limited Psychotherapy with Children Experiencing Difficult Family Situations. *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 13 (235).
- Jacobsen, K. & Svendsen, B. (2010) *Emosjonsregulering og oppmerksomhet – Grunnfenomener i terapi med barn og unge*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Lyons-Ruth, K. (1998). Implicit Relational Knowing: Its Role in Development and Psychoanalytic Treatment. *Infant Mental Health Journal* 19 (3), s. 282-289.
- Malloch, S. & Trevarthen, C. (red.) (2009). *Communicative Musicality. Exploring the basis of human companionship*. NY: Oxford University Press.
- Meyer, L. B. 2001. Music and Emotion: distinctions and uncertainties. I J. A. Sloboda and P. N. Juslin (eds.) *Music and Emotion: theory and research*. NY: Oxford University Press, s. 341-361.
- Papousek, M. & Papousek, H.(1981) Musical elements in the infants vocalisation; Their Significance for communication, cognition and creativity. I lipsitt (red.), *Advances in infancy research*. Norwood. N.J. Ablex.
- Orlinsky, D. E., Rønnestad, H. M. & Willutzki, U. (2004). Fifty years of psychotherapy Process-outcome research: Continuity and change. I M. J. Lambert (red.) *Bergin And Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*. NY: Wiley, s. 307-389.
- Sameroff, A. J. (2009). Designs for transactional research. I Sameroff, A.J. (red.) *The transactional model of development: How children and cotexts shape each other*. Washington, D.C.: American Psychological Association, s. 23-32.
- Shore, A.N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind*. New York: Guilford Press.
- Siegel, D. J. (2010). *The Mindful Therapist: A clinican's guide to mindsight and neural Integration*. New York/London; Norton.
- Svendsen, B., U. T. Johns, H. Brautaset & I. Egebjerg (red.) (2012). *Utviklingsrettet intersubjektiv psykoterapi med barn og unge*. Oslo: Fagbokforlaget.
- Ruud, E. (2010). *Music Therapy. A Perspective from the Humanities*. Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- Stern, D. N. (1985/2000). *The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis & Developmental Psychology*. New York: Basic Books.
- Stern, D. N. (2000). Putting Time Back into our Considerations of Infant Experience: A Microdiachronic View. *Infant Mental Health Journal* 21 (1-2), s. 21-28.

- Stern, D.N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. NY: Norton.
- Stern, D. N. (2007). *Her og Nå. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv*. Oslo: Abstrakt Forlag.
- Stern, D. N. (2010). *Forms of Vitality: Exploring dynamic experiences in psychology, the arts, psychotherapy and development*. Oxford: Oxford University Press.
- Trevarthen, C. (2001). Intrinsic motives for companionship in understanding: Their origin, development, and significance for infant mental health. *Infant Mental Health*. Vol. 22 (1-2), s. 95-131.
- Trondalen, G. (2004). Musikkterapi før og nå. *Musikkterapi*, 29 (1), s. 6-16.
- Tronick, E. Z. (1998). Dyadic expanded states of consciousness and the process of therapeutic change. *Infant Mental Health*, 3, 290-299.
- Tronick, E. Z. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and Children*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Zeanah, C. H. (2009). The Importance of Early Experiences: Clinical, Research and Policy Perspectives. *Journal of Loss and Trauma*, 14, s. 266-279.
- Wampold, B. E. (2001). *The big psychotherapy debate*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Wrangsjø, B. (1993). *Ungdomsutveckling och ungdomsterapi i ljuset av Daniel Sterns Självteori*. Stockholm. Sfph's monografiserie nr. 36.

Att spela trumma för sitt ofödda barn

Maria Bovin de Labbé

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

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

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

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

Genom teksten henvisas konsekvent till barnet som *henne* og till *mor* som omsorgsperson. Då teksten handler om det ofødde barnet blir det, som jag ser det, riktig att henvisa till mor. Dette utesluter inte faderns eller andra omsorgspersoners betydelse, også under graviditet.

Det ofødde barnets hålsa

I dette avsnitt presenteres ulike infallsvinkler til det ofødde barnets hålsa som jag mener er betydelsefulle. Det er ulike syn på vad *hålsa* innebær. Hålsa er ikke lett å måte. Hur måter man til eksempel det ofødde barnets hålsa utan att bli rent materiell, eller annorlunde uttryckt koncentrerende enbart på de fysiske aspekterne av hålsa, att organen fungerer som de ska? Hålsa er varken ett statistisk tilstand eller en systematisk prosess. Hålsan förändras kontinuerlig og utan tidsperspektiv, man kan helt enkelt aldrig sikkert veta nær man blir av med hålsan og for hur længe.

Filosofiprofessoren og forfatteren Stan Van Hoof (i Schei 2009) urskiljer fyra dimensjoner i subjektiviteten og på så sätt även i hlsan: Den materielle hlsan (som redan næmnes oven), den pragmatiske, den konative og den integrative. Den pragmatiske dimensjonen av hälsa handler om det mentale livet, om att oppfylle våre sociale roller og knne att vi oppnr våre mål. Genom beskrivningen kan man forstå att denne dimensjon uteblir nær vi pratar om det ofødde barnets hälsa då hon ikke har de mentale mglichetene for att uttrykke sin subjektivitet genom t.ex. planlgning og handling. Den konative dimensjonen av hälsa, den relationelle, blir som jag ser det i allra högste grad aktuell i forhllende til det ofødde barnet. Även om man ikke kan veta om barnet har någon slags knsler av livet n, er hon i ett intimt og kontinuerlig samspill med sin omgivning (Verny & Kelly 1981/1982), for var dag som går mter

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Det rytmiska livet i magen

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

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

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

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

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

Vi har således ett *behov* av rytme. Rytm påvirker hjernvågernes funktion og spiller möjligen en vigtig rolle i normal fysisk, emotionell og intellektuell udvikling (Friedman 2000). At rytmen fra mors hjerteslag også skydder babyen, da den symboliserer tryk og återvändande pålitlighet är något olika forskare ständigt återkommer till (Katsch & Merle-Fishman 1998, Nöcker-Ribaupierre 2004, Redmond 1997). Nöcker-Ribaupierre uttrycker (2004:97) att:

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

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

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

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

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

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

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

Trumning

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

De gravidas opplevelser

Når tre gravida kvinner møttes for å spela trummar i ett musikerterapurum på Norges musikkhøgskole var det utan tidigare erfaringer av trumning. Ingen av dem uttrykte någon spesiell f orv antantill trumningen men uttalade förhoppning om gemenskap og längtan etter en paus i vardagen. Alla tre var i mitten av sin graviditet. Två var gravida för första gången og en hade två barn sedan tidigare. Under perioden med musikerterapi gick programmet från att skapa trygghet i rummet genom rytm, lära känna sine inre fysiske rytmer gjennom trumning, lära känna og bli trygg på instrumentet samt att meditera till trummornas rytm. Stämningen blev intim og öppen. Musikken og rytmerna skapade ett tryggt rum där opplevelser gärna delades mellom deltagarna men også mellom mor og det ofödda barnet.

De tre blivande m odrene opplevde det att spela trummar under graviditeten som skapande av ett ”potentielt rum” (Winnicott 1971/2003:74), där de *bara* kunde vara gravida. En arena oppstod som gav dem möjligheten att uttrycka de ofta outtalade tankar, känslor og r adslor som ackompanjerer ett kommande moderskap (Stern 1998). Dette utforskande rum eller ”field of play” (Kenny 2006:103) främjade djupare opplevelser. Kvinnornas utsagor etter musikerterapi talar om ett rum där de kunde få vara med sine känslor, ett rum där de tonade in sig själva og babyen.

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

Kvinnorna opplevde även att de fikk närmere kontakt med sine of odde barn gjennom trumningen. De kände en djupare kontakt med sig själva, sin egen kropp og sine känslor. Trumningen  ppnede opp för att ”få tilbake kroppen” og f or möjligheten att kommunisera med barnet i vardagen. *Helene* uttrykte det så h ar (ibid.:51):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Det ofödda barnet och trumning

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

Bekräftande förspel

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

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

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

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

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

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

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

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

Ro

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

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

Nuet

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

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

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

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

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

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

Hälsa

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

Sammanfattning

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

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

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

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

Litteratur:

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

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

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

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

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

Internettkällor

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

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

Mellom liv og drøm. Vuggesangens helsefilosofiske betydning

Lisa Bonnár

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

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

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

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

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

Helsefilosofisk perspektiv

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Velbehag og innsovning gjennom multisensorisk omsorg?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

”Å stryke barnet på sjela”- intimitet og tilknytning

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

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

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

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

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

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

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

Betydningen av den personlige stemmen, stemningen og samstemthet

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

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

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

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

Å syn(g)liggjøre kjærligheten

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vuggesang – en særegen form for inntonning og speling?

Sterns emosjonelle inntonning (affective attunement) er relevant å bringe inn. Når foreldrene synger for barna sine, synger de - i varierende grad - på en slik måte at de "tuner" seg inn på den tilstanden barnet er i. De tilpasser styrke, rytme, tempo, puls og dynamikk etter barnets indre rytme og sinnstilstand. De speiler barnet og forsterker på den måte den gryende søvnigheten, og setter barnet enda mer i sovemodus med deres dyssende sang. Inntonning er også et av de viktigste midlene for formidling av foreldrenes fantasier om spedbarna (Stern 2003:78). Inntonning¹⁰ er "nøkkelen som åpner

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

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

Fristed for kreativitet, improvisasjon, lek og fantasi

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

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

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

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

Tilgjengelighet, ekthet og flyt gjennom egen musikalitet

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

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

Vuggesangens potensial for økt tilstedeværelse, frigjøring og transformasjon

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Grensesetting og kontroll

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

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

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

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

-Er det en slik rekke det da?

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

-Så nå er det de tre?

-Ja, og det har det vært i to-tre år.

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

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

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

Mestringsfølelse i hverdagslivet

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

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

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

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

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

Stabilitet, identitetsforankring og følelse av sammenheng gjennom fast ritual

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

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

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

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

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

Vuggesang – kanalisering av vitalitet og næring til selvet

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

-Går det i en døs?

-Jeg har nesten ikke krefter igjen.

-Og du synger litt også?

-Jada.

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

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

-Hvorfor?

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

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

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

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

Viktigheten av kontinuitet, kollektiv arv og minner

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

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

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

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

Vuggesangens overgangsdimensjon

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

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

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

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

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

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

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

Vuggesang – kvintessensen av helsebringende omsorg?

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

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

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

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

Litteratur:

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

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

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

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

Et musikkoncepts betydning og effekt

(for generel velbefindende og helsefremme for børn med kræft i kemoterapi)

Ilan Sanfi

Indledning

Børn med kræft som behandles med kemoterapi, gennemgår ofte lange behandlingsforløb, der er krævende for både dem og deres familie. Foruden belastende bivirkninger og kropslige forandringer har kemoterapien vidtrækkende psykologiske, sociale og eksistentielle implikationer. Og i den forbindelse kan behovet for lindring og frirum være stort. Denne tekst er baseret på mit afsluttende kandidatspeciale i musikterapi (Sanfi 2007) i hvilket, jeg udviklede et nyt specialdesignet musikkoncept til kræftsyge børn (6-12 år), som var i kemoterapibehandling. Her gjorde jeg en empirisk pilotundersøgelse af musikkonceptets effekt og betydning. For at måle dette brugte jeg både kvalitative og kvantitative forskningsmetoder - henholdsvis interviews og spørgeskemaer. I denne teksten vil jeg først give en beskrivelse af musikkonceptet. Jeg præsenterer så kort teoretisk referenceramme bag musikkonceptet, rationalet for udvikling af konceptet og mine hypoteser. Efter en beskrivelse af de anvendte metoder præsenteres pilotundersøgelsens overordnede resultater i form af en sammenfattende analyse af interviewene og en opsummering af de kvantitative spørgeskemaer. Resultaterne blir så diskuteret før jeg til sidst perspektiveres resultaterne til musikkonceptets mulige betydning for helsefremme.

Om musikkonceptet

Musikkonceptet er tænkt som et forsøg på at udvikle en nonfarmakologisk musikintervention, og blev designet til at imødekomme kropslige, psykologiske og sociale behov hos børn i kemoterapibehandling. Kort fortalt består musikkonceptet af en indledende afspændingsøvelse, et efterfølgende eventyr *Samson og sølvfløjten* akkompagneret af naturlyde og klassiskinspireret musik, som er indspillet af en strygerkvarter, en blæser kvintet, harpe og klaver. Musikken og naturlydene er produceret og brændt ned på cd, og én af musikkonceptets grundideer er, at musikken afspilles for barnet samtidigt med, at eventyret læses højt af forældrene. Eventyrets handling afspejles i musikken og omvendt, og på den måde udgør den levende oplæsning og musikken en helhed, som understøtter hinanden. Musikfortællingen *Samson og sølvfløjten* består af 21 kortere satser, som tjener forskellige funktioner og formål. Nogle er instrumentale satser uden oplæsning, som giver lytteren afveksling og mulighed for at stimulere indre billeddannelse, hvorimod andre satser fungerer som cues og baggrundsmusik til den levende oplæsning. Musikkonceptet kan bruges på forskellige måder, hvilket afspejles i cd-en. Barnet kan høre eventyret læst højt til musikken af f.eks. sine forældre. En anden mulighed er at høre en indtalt version af afspændingsøvelsen og eventyret. Og endelig er der en redigeret version af musikken og naturlydene, hvor pauser mellem satserne er fjernet (Sanfi 2007:34-47).¹ Intentionerne med musikkonceptet er at støtte barnet fysisk, psykisk og socialt i form af:

- at flytte fokus fra sygdom og behandling til en positiv, relationel og æstetisk oplevelse
- at berolige og reducere evt. kemoterapirelateret angst, kvalme og opkast
- at facilitere øget livskvalitet, afspænding og velbehag
- at bruge musikkens evne til at fremkalde positive emotioner, opmuntre og give mening
- at give barnet mulighed for at kunne indgå i en fælles aktivitet med familien på trods af evt. træthed, kvalme og manglende overskud
- at understøtte forældrenes rolle og aktivere deres ressourcer som barnets primære omsorgsgivere og tryghedspersoner
- at give mulighed for at fastholde ritualer forbundet med tryghed og hygge i form af oplæsning af eventyr og godnathistorier

Intentionerne udsprang af børnenes behov, og er funderet i en holistisk, helsefremmende og ressourceorienteret tilgang (se Sanfi 2007).

1 Den indtalte version kan høres i mp3 format på ”<http://www.sanfi.dk>”, hvor musikfortællingens intensitetsprofil (beskrives senere), og specialet (Sanfi 2007) også kan downloades.

Pilotundersøgelsen skulle afdække betydning og effekt af brug af musikkonceptet hos børn i forbindelse med kemoterapi. Hvad angik betydning, havde pilotundersøgelsen til hensigt at afdække deltagernes subjektive oplevelser beskrevet med deres egne ord. I forhold til effekt kan undersøgelsens effektmål sammenfattes som kemoterapirelateret kvalme, smerte, barnets stemningsleje samt graden af barnets kropslige anspændthed (Sanfi 2007).

En indledende litteraturgennemgang dannede baggrund for den teoretiske referenceramme for udviklingen af musikkonceptet. Referencerammen er eklektisk dvs. sammensat af forskellige teorier og grundtanker. Den rummer elementer af kvantitativ forskning af musikinterventioner indenfor det somatiske område samt og ikke-musikalske psykologiske interventioner med kræftpatienter i kemoterapi. Derudover er der fundet inspiration i musikalske parametre for potentielt beroligende musik, intensitetsprofiler af musik anvendt til terapeutiske formål, karakteristika ved afspændingsøvelser og ændret bevidsthedstilstande i musikterapietoden the Bonny Method of Guided Imagery and Music (BM-GIM).

Inspiration til musikkonceptets lydbillede

Jeg fandt musikalsk inspiration til musikkonceptets lydbillede i det specialdesignede musikkoncept MusiCure (www.musicure.com). MusiCure består af specialkomponeret og specialproduceret musik og naturlyde, og er det første af sin art i verden. Musikken er en blanding af klassiske akustiske instrumenter, naturlyde og digitale samples, som udgør blide og beroligende lydlandskaber, hvor der endvidere er anvendt en flerdimensional produktionsteknik. MusiCure er instrumental og komponeret ud fra specifikke musikalske parametre, og sigter mod at virke afstressende, beroligende, kropsligt afslappende men samtidigt mentalt stimulerende og billedskabende. Konceptet er udviklet af oboist og komponist Niels Eje i et samarbejde med forskergruppen Musica Humana, som gennem de sidste 12 år har dokumenteret musikkonceptets effekt hos mere end 6.000 voksne patienter - primært i forbindelse med opvågning efter operative indgreb, men også indenfor bl.a. det psykiatriske. Undersøgelserne er dog begrænset ved, at MusiCure kun er blevet sammenlignet med kontrolgrupper uden musik, og dermed ikke med andet og patientvalgt musik.

Musikinterventioner hos kræftpatienter i kemoterapi

En litteratursøgning viser, at der ikke eksisterede publicerede dansk- eller engelsksprogede effektundersøgelser med musik/-terapi med børn og kemoterapirelaterede bivirkninger (se også Sanfi 2007). Til gengæld undersøgte Standley (1992) langtidseffekterne af musiklytning (musikmedicin) hos voksne onkologiske patienter, hvilket fungerede som en væsentlig inspirationskilde for udviklingen af musikkonceptet. Standley (1992) undersøgte langtidseffekterne af musiklytning (musikmedicin) på frekvensen og intensiteten af kemoterapirelateret opkast og kvalme (før/under/efter behandling), angst samt holdning til kræft og kemoterapibehandling. I undersøgelsen deltog 15 voksne kræftpatienter i alderen 38-72 år, som fik ambulant behandling med kemoterapi, hvilket blev givet intravenøst og varede 20-45 minutter. Deltagerne blev randomiseret til én af undersøgelsens fire grupper. I musikgruppe 1 hørte deltagerne musik under første til fjerde behandling, mens musikgruppe 2 hørte musik på tilsvarende måde fra anden til femte behandling. Der var tale om patientvalgt musik indenfor forskellige genrer, afspillet gennem hovedtelefoner. Musikinterventionen varede ca. 30 min. og startede 5 min. før, kemoterapien blev givet. De øvrige to grupper var sammenlignelige kontrolgrupper. Ved sammenligning af grupperne viste undersøgelsen bl.a. en betydelig reduktion af kvalmens indtræden og varighed i musikgrupperne. De positive effekter var størst i musikgruppe 2. I de to musikgrupper sås der også et fald i niveauet af angst i forhold til deltagerens holdning til kræft og behandling. Dette stod i kontrast til deltagerne i kontrolgrupperne, som rapporterede en stigning. Undersøgelsen var begrænset ved bl.a. en lille stikprøvestørrelse.

Ikke-musikalske psykologiske interventioner med børn og unge i kemoterapi

Forskningslitteraturen beretter også om beslægtede ikke-musikalske psykologiske interventioner, som har det til fælles med ovenstående receptive musikstudie, at afspænding og indre billeddannelse udgør et centralt element. Op igennem 1980'erne og 1990-erne blev der publiceret en række undersøgelser af kognitiv-adfærdsorienterede psykologiske interventioners effekt på kemoterapirelateret kvalme og opkast hos børn, unge og voksne (Rheingans et al. 2007). Kort opsummeret er i alt seks studier med børn og unge, hvor de anvendte psykologiske interventioner består af hypnose, indlæring af afspændingsteknikker eller afledning. Samlet set sås der positive effekter på kemoterapirelaterede bivirkninger i form af øget indtag af mad

samt reduktion af forventningskvalme og -opkast, post kemoterapi kvalme og opkast, angst, og reduktion af grad af bekymring for kvalme og opkast. Det er uklart, hvilken intervention der er mest effektiv. Undersøgelserne er begrænset i kraft af at have få deltagere, og ved en stor variation i deltagernes score af selvrapporteret bivirkninger. Dette gælder både i interventions- og kontrolgrupperne (ibid).

Musikalske parametre for potentielt beroligende musik

Foruden det fornævnte specialdesignede musikkoncept MusiCure, fungerede de musikalske parametre beskrevet i Bonde et al. (2001:117) og Wigram (2004:115) som guidelines for komposition af min musikfortælling *Samson og sølvfløjten*. Bonde et al. (2001:117) opsummerer de musikalske parametre for afslappende og anxiolytisk (angstreducerende) musik fra en upubliceret præsentation af forskningsresultater (Spintge 1993) af brug af musiklytning under kirurgiske indgreb. Da mit sigte bl.a. var at reducere angst, tog jeg udgangspunkt i de musikalske parametre for anxiolytisk musik, som var: 20-10.000 Hz, få dynamiske ændringer, regelmæssig melodi, 50-70 slag pr. minut, flydende rytme og generelt ingen kontraster.

I redskabet Potentials in Stimulatory and Sedative Music (PSSM) foreslår Wigram (2004:115) guidelines til både potentielt stimulerende og sedativ (beroligende) musik. Ifølge Wigram er de musikalske parametre for sedativ musik: stabilt tempo og struktur, stabilt eller gradvist skift i volume, rytme, klang, tonehøjde og harmonik. Derudover skal musikken være forudsigelig i forhold til harmonik, kadancer, fraseafslutninger og melodiske forløb. Endelig skal musikken have en klar opbygning og en gennemskuelig form, have behagelige klangfarver og få accenter, og indeholde gentagelse af forskellige dele. Ovenstående musikalske parametre for sedativ musik tjente endvidere i høj grad som guidelines for komposition af musikfortællingens musikalske del.

Valg af intensitetsprofiler ved terapeutisk brug af musik

I forlængelse af de ovenstående musikalske parametre fandt jeg Bondes (2005) intensitetsprofiler inspirerende i forhold til både komposition af musikkens og eventyrets overordnede struktur og intensitetsprofil. I forbindelse med kategorisering af præindspillet musik som anvendes til (musik)terapeutiske formål, foreslår Bonde tre overordnede typer af intensitetsprofiler, nemlig støttende musik (type 1),

blandet støttende og udfordrende musik (type 2), og udfordrende musik (type 3). Intensitetsprofilerne skal forstås som en afspejling af musikkens stemningstæthed og den oplevede psykologiske spændingsfølelse (og ikke musikkens dynamik). I musikfortællingen brugte jeg en blandet støttende og udfordrende intensitetsprofil.

Afspændingsøvelser og karakteristika ved ændret bevidsthedstilstand i BM-GIM

En hjørnesten i musikkonceptet er kombinationen af en indledende afspændingsøvelse med en efterfølgende lyttebaseret musikintervention (musikfortællingen) hørt med lukkede øjne i en let ændret bevidsthedstilstand. Dette er inspireret af musikterapietoden the Bonny Method of Guided Imagery and Music (BM-GIM). Hvad angår afspændingsøvelser, kan disse overordnet inddeles i to hovedtyper, henholdsvis de autogene og progressive. I de autogene benyttes mentale forestillinger til at afspænde kroppen, hvorimod de progressive benytter kropslig aktivitet f.eks. dybe vejrtrækninger og skiftevis spænding og afspænding af forskellige muskelgrupper. Foruden afspænding sigter afspændingsøvelser mod at flytte opmærksomheden indad, så sanserne og koncentrationen skærpes (Sanfi 2007:22-23). Den indledende afspændingsøvelse i musikkonceptet er en blanding af de to hovedtyper.

I forhold til brug af ændret bevidsthedstilstand i BM-GIM skriver Bonde & Moe (2005), at den er karakteriseret ved egenskaberne: fysisk afspændthed, koncentration og fokusering, metaforisk tænkning (visualisering), primær procestænkning, forøget sensorisk respons, åbenhed overfor nye oplevelsesmåder og øget tilgang til kreativ løsningsmuligheder.

Teoretiske aspekter af musikkens mulige psykologiske funktion og betydning

Jeg var oprindeligt interesseret i at afdække, om musikkonceptet kunne have en positiv virkning på bl.a. angst og stemningsleje. Dette galt både i forhold til eventyret og musikken. I det følgende vil jeg dog udelukkende fokusere på teoretiske aspekter af musikken. I den forbindelse finder jeg inspiration i selvpsykologen Heinz Kohuts betragtninger af musikken psykologiske betydning samt i Brown et al. (1991).

Folker (1994) beskriver Kohuts to musikpsykologiske artikler. Ifølge Folker forstår Kohut *Selvet* som bestående af følgende tre hovedelementer; ambitioner, idealer og

talent/erfaring. Ifølge Kohut er forudsætningen for opretholdelse af balance i *Selvet* en løbende opfyldelse af stabiliserende oplevelser af tre selvobjekter, nemlig spejlingsobjektet (*mirroring*), det idealiserende objekt (*idealizing*) og tvillingeobjektet (*twinsip*). I relation hertil giver Folker (1994) den udlægning, at det måske kan oversættes til den nødvendighed for barnet i: 1) *at der er én, som ser på det med kærlighed og accept*, 2) *at der er én at se op til som et beskyttende ideal*, 3) *at der er én at være sammen med – én at dele interesser og værdier med*. Betegnelsen selvobjekter kan bruges om alle de faktorer, som kan have de tre nævnte betydninger og funktioner, herunder musik. I forhold til tvillingeobjektet siger Folker, at musikoplevelsen kan give en oplevelse af fællesskab f.eks. med komponisten, musikerne eller evt. andre tilhørere (ibid). I forlængelse af ovenstående udlægning er det min kliniske erfaring som musikterapeut, at musik henholdsvis kan rumme, favne og støtte lytteren (punkt 1), give styrke og mod (punkt 2), give oplevelse af samhørighed (punkt 3).

Brown et al. (1991) beskriver brugen af musiklytning som kognitiv mestringsstrategi i forbindelse med smertekontrol. Han fremhæver to særlige kvaliteter ved musik som er relevant i denne kontekst, nemlig en opmærksomhedsafledende og en følelsesmæssig dimension. Hvad angår den første fremhæver han, at musik udfolder sig i tid, hvorfor den potentielt kan holde opmærksomheden fanget samtidigt med, at den kan udfordre intellektet og ændre lytterens emotionelle tilsand. Dette gælder endvidere uanset lytterens præferencer og musikalske færdigheder. Musik kan også ændre lytterens tidsopfattelse, så han/hun glemmer tid og sted. Hvad angår den følelsesmæssige dimension fremhæver Brown, at musik kan være stemningsfremkaldende og kan genkalde følelser og minder, hvorved en situation kan opleves mere meningsfuld.

Egne kliniske erfaringer med guidet afspænding og musiklytning

I det følgende gives en anekdotisk beretning fra et tidligere praktikforløb på Børneonkologisk afsnit A4 (AUH), som udgjorde en vigtig for mig. I min praktik lavede jeg tre individuelle sessioner med unge med kræft, hvor jeg brugte guidet afspænding med efterfølgende musiklytning. Den ene session var med en uhelbredelig syg pige på 15 år, som modtog palliativ behandling. Hun havde stærke smerte i ryggen pga. en kræftknode, og var tydeligvis angst. Derfor gav lægerne hende stærk morfin. Morfinen mildnede hendes smerter, men gjorde hende døs og sløede hendes opmærksomhed. Musikterapisessionen varede omkring 25 min. og foregik på hendes stue, hvor hun lå træt og tydeligvis angst i sin seng. Vi talte indledningsvist om forskellige ikke-sygdomsrelaterede emner, bl.a. hendes højtelskede hund, hvilket

lettede den trykkede stemning. Efter et stykke tid guidede jeg hende igennem en autogen afspændingsøvelse med udgangspunkt i et dejligt og trygt sted efterfulgt af Shostakovichs 2. klaverkoncert (6:39 min.) afspillet på et lydanlæg med højtalere. Pigen blev tydeligvis gradvist mere beroliget og afspændt, og det var min klare oplevelse, at den trykkede stemning gradvist blev afløst af en dyb ro og fred. Mod slutningen af Shostakovichs 2. klaverkoncert observerede jeg, at hun var faldet i søvn. I samråd med moderen besluttede jeg at slutte sessionen uden af vække pigen. Moderen takkede og gav udtryk for, at pigen havde nydt det.

På et senere tidspunkt samme dag mødte jeg pigen og hendes mor. Pigen fortalte, at det havde været dejligt for hende, og at musikken havde været afslappende. I forlængelse heraf spurgte moderen, hvordan de en anden gang selv kunne bruge musik på en lignende måde. Og netop dette spørgsmål gav inspiration til udviklingen af et musikkoncept, som kræftsyge børn og deres familier selv kunne bruge efter eget ønske og behov.

Rationale for udvikling af musikkonceptet

Det er både tidskrævende, dyrt og besværligt at udvikle et nyt musikkoncept, så hvorfor ikke bruge et eksisterende materiale i stedet - og hvorfor bruge kombinationen af musik og en fortælling? Kort opsummeret, er rationalet for udvikling af et nyt musikkoncept til børn i kemoterapi funderet i børnenes behov, og skal ses i lyset af den beskrevne teoretiske referenceramme. Den indledende litteratursøgning og den teoretiske referenceramme viste:

- at der ikke fandtes et eksisterende egnet materiale
- at musiklytning og visualisering havde effekt over tid på kemorelaterede bivirkninger hos voksne kræftpatienter med en musikintervention på 30 minutters varighed Standley (1992)
- at psykologiske studier med visualisering uden musik også kunne reducere kemorelateret bivirkninger (Rheingans 2007)
- ovenstående pegede i retning af at udvikle en receptiv (lyttebaseret) musikintervention, der skulle indeholde både musik og visualisering
- at musikkonceptets varighed skulle være på omkring 30 min. for at opnå den ønskede effekt på kemorelaterede bivirkninger jf. Standley (1992). Og dette kunne efter min vurdering bedst lade sig gøre gennem kombinationen af et eventyr og musik

Hypoteser om musikkonceptets betydning og effekt

Mine hypoteser var, at musikkonceptet ville have en positiv betydning og effekt under kemoterapi i forhold til kvalme, smerte, stemningsleje og anspændthed samt give børnene og deres familier en fælles positiv og meningsfuld oplevelse. Jeg forestillede mig, at en indledende afslapningsøvelse ville give lytteren en øget oplevelse af velbehag i kroppen, og øge stimulering af indre billeddannelse under lytning af det efterfølgende eventyr. Hvad angår musikken forestillede jeg mig, at en blandet men forholdsvis flad intensitetsprofil ville strukturere en psykologisk set tryk lytteoplevelse, hvor lytteren ville føle sig rummet og båret og hvor evt. indre konfliktmateriale ikke ville blive aktiveret. I forhold til naturlydene ønskede jeg mig, at de ville opleves som positive, livsbekræftende og beroligende. Derudover forestillede jeg mig, at eventyret oplæst af barnets forældre ville have en mere positiv betydning og effekt end den indtalte version.

Metode

Overordnet set kan specialets metode betegnes som en triangulering af en teoretisk referenceramme, en informeret kompositionsproces og en empirisk pilotundersøgelse. I den empiriske undersøgelse brugte jeg et multiple case study design med tre familier/cases. Jeg brugte både kvantitative og kvalitative metoder også kaldet mixed methods embedded design (Creswell & Plano Clark 2007, s. 76-71). Den kvalitative del som blev vægtet højest, bestod af tre semistrukturerede eksplorative interviews med de tre deltagende familier. Formålet hermed var at få indblik i deltagernes livsverden og subjektive oplevelser af musikkonceptet, beskrevet med deres egne ord.

Den sekundære kvantitative del havde til hensigt at måle effekt i forhold til otte effektmål ved hjælp af selvrapportering i form af spørgeskemaer udfyldt umiddelbart *før* (skema A) og *efter* (skema B) brug af musikkonceptet. De to spørgeskemaer (skema A og B) blev udviklet til pilotundersøgelsen, men blev ikke valideret. De otte effektmål var angst, tristhed, ensomhed, kedsomhed, kvalme, smerte, træthed og kropslig anspændthed, og blev formuleret i de to spørgeskemaer som negative udsagn eksempelvis *Jeg er bange* og *Jeg kan ikke slappe af i kroppen*. Spørgeskema A og B var identiske, dog med den tilføjelse i skema B, at den indeholdt yderligere tre positivt formuleret udsagn vedrørende kropslig afspænding, kvalme og hvorvidt musikfortællingen havde givet børnene en god oplevelse. I svarfeltet ud for de i alt 11 udsagn (skema A og B) brugte jeg en ikke-valideret men dog meget anvendt ansigtsskala the

Wong & Baker (1988) Faces Pain Scale. Skalaen bestod af seks tegneseriellignende ansigter, som gik fra et smilende til et grædende ansigt. Under hvert ansigt tilføjede jeg en ordlyd tilpasset efter udsagnene og ansigterne. I forhold til hvert af de i alt elleve udsagn skulle barnet sætte ét kryds ved det ansigt/ordlyd, som udtrykte barnets oplevelse bedst i relation til de enkelte udsagn.²

Resultatet af den overordnede hermeneutisk horisontal analyse præsenteres her. Den havde til formål at afdække fællestræk og forskelle mellem de tre familiers oplevelser af musikkonceptet. Den hermeneutiske horisontale analyse bestod i at opstille og gruppere de åbne kodninger fra den vertikale analyse og inddele dem i nye overordnede hovedkategorier, benævnt henholdsvis *Hovedkategorier fællestræk* og *Individuelle kategorier*. Hvad angår spørgeskemaerne, gir det ikke mening at analysere data med gængse statistiske tests, da der er tale om en pilotundersøgelse med få deltagere og sammenlagt kun fire sæt spørgeskemaer. I stedet blev forskelle mellem skema A og B opsummeret med henblik på at afdække antallet af ændringer i hhv. positiv og negativ retning.

Resultat af den kvalitative del

Indledningsvis gives en introduktion af deltagerne, hvorefter resultatet af den hermeneutiske horisontale analyse præsenteres.

Præsentation af deltagerne

De tre deltagere var Mikkel (familien Poulsen), Lisa (familien Andersen) og Lotte (familien Hansen), som er præsenteret yderligere i tabel 1. Af etiske grunde er alle navnene anonymiseret.

2 Se Sanfi 2007 for inklusions-/eksklusionskriterier og etik

Tabel 1. Præsentation af deltagerne (Sanfi 2007:63).

Familien Poulsen	<p>Mikkel var 10 år og havde blodkræft af typen akut lymfoblastær leukæmi (ALL).</p> <p>Hans familie bestod af Anette (mor), Kim (far) samt to mindre søskende. I den pågældende behandlingscyklus hvor Mikkel brugte musikkonceptet, fik han kemoterapi af typen Cytarabin, hvilket strakte sig over fire dage.</p> <p>Mikkel havde tidligere prøvet afspænding plus musiklytning én gang i en musiktime på sin skolen.</p> <p>I pilotundersøgelsen brugte han musikkonceptet to gange på afdelingen - begge gange den indtalte version.</p>
Familien Andersen	<p>Lisa var 9 år og havde lymfekræft af typen akut lymfoblastær leukæmi (ALL: B-celle Non Hodgkin Lymfom).</p> <p>Hendes familie bestod af Ulla (mor), Thorkild (far) og Albert (bror).</p> <p>I den pågældende behandlingscyklus hvor Lisa brugte musikkonceptet, fik hun kemoterapi af typen MTX (vincristin, MTX og cyklofosfatmid), hvilket strakte sig over fem dage.</p> <p>Lisa havde tidligere prøvet afspænding plus musiklytning i en musiktime på sin skole.</p> <p>I pilotundersøgelsen brugte hun musikkonceptet to gange. Den ene gang på afdelingen oplæst af moderen, og en anden gang der hjemme, hvor hun hørte den indtalte version på cd-en.</p>
Familien Hansen	<p>Lotte var 8 år og havde kræft af typen Ewing Sarkom, Costa.</p> <p>Hendes familie bestod af Pernille (mor), Torben (far) og Mette (storesøster).</p> <p>I den pågældende behandlingscyklus hvor Lotte brugte musikkonceptet, fik hun kemoterapi af typen vincristin, cyklofosfatmid og urometexan, hvilket varede én dag.</p> <p>Lotte havde tidligere prøvet afspænding plus musiklytning et par gange til musik på sin skole.</p> <p>I pilotundersøgelsen brugte hun musikkonceptet to gange på afdelingen. Den ene oplæste af moderen. Den anden gang nåede hun kun at høre halvdelen af den redigerede version på cd-en (musik uden fortælling og uden pauser mellem musikfortællingens satser).</p>

Tabell 2. Horizontal analyse: fællestrek i de tre interviews – gengivet efter Sanf (2007, s. 73).

Familien Poulsen	Familien Andersen
Tænkte at musikkonceptet kunne have en afledende virkning i forhold til behandlingsrelateret smerter og angst	Tænkte at musik-konceptet kunne modvirke ubehag af bivirkninger
----- Musikfortællingen gav en god oplevelse	Hyggeligt, roligt samvær
----- Balance i musikfortællingens helhed	God sammenhæng ml. musikfortællingens elementer
----- Billedannelsen fulgte fortællingen	-----
----- Naturlydene var afslappende	-----
----- Naturlydene fremkaldte minder	-----
----- Afspændingsøvelsen var effektiv	-----
----- Afspændingsøvelsens virkning fortsatte under musikfortællingen	-----
-----	Musikken var smuk og dejlig
-----	-----
-----	Oplæsningen fungerede godt
-----	Rar oplevelse - barnet tænkte ikke nærmere over eventyrets handling

Tabell 2, forts.

Familien Hansen	Hovedkategorier: fællestræk
Tænkte at musikkonceptet kunne modvirke ubehag og smerter i relation til bivirkninger, procedurer og operation -----	Musikkonceptets funktion - tænkte, at musikkonceptet kunne bruges til mestring af procedurer og reduktion af bivirkninger (både på afdelingen og derhjemme)
Musikkonceptet gav en god og hyggelig oplevelse -----	Musikkonceptet gav en god fælles oplevelse Musikkonceptets elementer God sammenhæng ml. musikfortællingens elementer
Billedannelsen fulgte fortællingen -----	Balance ml. indre billedannelse og musikfortællingen Billedannelsen fulgte fortællingen
Naturlydene var behagelige -----	Naturlydenes virkning - fysisk afslappende - behagelig - fremkaldte minder
Afspændingsøvelsen var effektiv Afspændingsøvelsen var meget vigtig og dejlig -----	Afspændingsøvelsens virkning - effektiv - dejlig - vigtig for musikfortællingen
Musikken var dejlig og fremkaldte positive minder -----	Musikkens virkning - smuk og dejlig - fremkaldte positive minder
Egen oplæsning passede på sekundet med cd-en -----	Egen oplæsningen - fungerede godt
Barnet reflekterede ikke dybere over eventyrets handling	Om eventyrets handling Barnet reflekterede ikke dybere over eventyrets handling

Tabel 3. Horisontal analyse: individuelle kategorier og forskelle mellem de tre interviews. (Se Sanfi, 2007:74).

Familien Poulsen	Familien Andersen	Familien Hansen	<i>Individuelle kategorier</i>
Den indtalte oplæsning var god			Den indtalte oplæsning var god
----- Tænkte at musikkonceptet vil være bedst, hvis musikfortællingen oplæses af barnets forældre			Tænkte at musikkonceptet vil være bedst, hvis musikfortællingen oplæses af barnets forældre
----- Tænkte musikkonceptet vil være et godt tilbud til (især nye) patienter på afdelingen			Tænkte musikkonceptet vil være et godt tilbud til (især nye) patienter på afdelingen

	----- Tænkte at musikkonceptet kan bruges til afslapning derhjemme		Tænkte at musikkonceptet kan bruges til afslapning derhjemme
	----- Irritation over balancen mellem musik og indtalingen (den indtalte version)		Irritation over balancen mellem musik og indtalingen (den indtalte version)
	----- Eventyret var banalt og forudsigeligt		Eventyret er banalt og forudsigeligt

		----- Glad for at hele familien kunne bruge musikkonceptet sammen	Musikkonceptet kunne bruges af familien i fællesskab
		----- Musikken var afslappende	Musikken var afslappende for både barn og oplæseren
		----- Musikkonceptet virker afslappende for oplæseren	
		----- Musikken vakte minder og afsavn	Musikken vakte blandede følelser
		----- Musikken var sørgelig lige i starten af én af satserne	

Den hermeneutiske horisontale analyse

Som sagt ønskede jeg at afdække mulige fællestræk og forskelle mellem deltagernes oplevelse og kommentarer i forbindelse med brug af musikkonceptet. Åbne kodninger som optrådte i to eller tre af interviewene, blev kategoriseret som fællestræk (tabel 2), hvorimod de åbne kodninger som optrådte i kun et interview, blev kategoriseret som individuelle kategorier (tabel 3). Tabellerne skal læses vandret. De venstre kolonner med familienavnene indeholder de åbne kodninger fra den vertikale analyse, grupperet i forhold til tema, mens kolonnen længst til højre indeholder mine sammenfattende hovedkategorier. Den horisontale analyse viser både ligheder og forskelle, hvilket vil blive diskuteret efter en præsentation af pilotundersøgelsens kvantitative del.

Resultat af den kvantitative del

Deltagerne udfyldte ét spørgeskema *før* (skema A) og ét *efter* (skema B) brug af musikkonceptet. To af børnene hørte musikfortællingen én gang, mens det sidste barn hørte den to gange. Således bestod pilotundersøgelsens kvantitative del af i alt fire sæt spørgeskemaer dvs. fire A-skemaer og fire B-skemaer. Af de fire A-skemaer fremgik det, at børnene var veltilpas allerede *før* brug af musikkonceptet, hvilket nu uddybes kort. Et barn havde sat kryds ved ansigtsskalaens mest glade ansigt i fht. alle otte udsagn/effektmaal altså *før* brug af musikkonceptet. En tilsvarende tendens fremgik af de øvrige tre A-skemaer. Her var de fleste krydser i hvert skema, sat i enten det mest glade eller det næst gladeste ansigt på ansigtsskalaen i fht. de otte udsagn/effektmaal med undtagelse af effektmalet træthed, hvilket sandsynligvis var en bivirkning af kemoterapien.

Den kvantitative del bestod af fire sæt spørgeskemaer, hvorfor det ikke gav mening at analysere data med gængse statistiske tests. Derfor bestod analysen i en sammenligning af de fire B-skemaer med de fire A-skemaer for at afdække, om der var ændringer i børnenes selvrapportering *efter* brug af musikkonceptet. Overordnet set viste sammenligningen henholdsvis otte ændringer i positiv retning og tre ændringer i negativ retning på ansigtsskalaen. Hvad angår de positive ændringer, viste sammenligningen af skemaerne entydigt, at børnene scorede et til to trin lavere på ansigtsskalaen i forhold til angst, tristhed, træthed og kropslig anspændthed efter brug af musikkonceptet. Når vi ser på hvert af de otte enkelte effektmaal, var der ved sammenligning af B-skemaerne ingen sammenstemmende ændring i udelukkende negativ retning. Derimod viste børnenes selvrapportering af kedsomhed og smerte ændringer i både positiv og negativ retning på ansigtsskalaen. Hvad angår kedsomhed, var der tre

ændringer - to i positiv retning og én i negativ. I fht. smerte var der tre ændringer - én i positiv og to i negativ retning. De i alt tre negative ændringer flyttede sig ét til to trin på ansigtsskalaen. Endelig fremgik det af skemaerne, at ingen af børnene havde kvalme eller følte sig ensomme hverken *før* eller *efter* brug af musikkonceptet.

Skema B indeholdt tre supplerende udsagn, og resultatet af disse var følgende. I fht. udsagnet *Efter at have hørt musikfortællingen, føler jeg mig mere afslappet i kroppen* var der i tre af B-skemaerne, sat kryds ved det mest glade ansigt (*Passer helt præcist*), mens der i det fjerde B-skema var sat kryds ved det næst gladeste ansigt (*Passer næsten*). Hvad angik udsagnet *At høre musikfortællingen, gav mig en god oplevelse* var der i alle fire B-skemaer sat kryds ved det mest glade ansigt (*Passer helt præcist*). Det sidste udsagn vedrørte kvalme, hvilket ingen af børnene som sagt havde.

Diskussion af resultater og deres mulige betydning for helsefremme

I denne del vil jeg diskutere resultaterne i relation til specialets hovedspørgsmål og musikkonceptets mulige betydning for helsefremme som defineret af Edvin Schei (2009).

Af den hermeneutiske horisontale analyse af fællestræk (tabel 2) fremgik det, at alle tre familier tænkte, at musikkonceptet kunne bruges i andre sammenhænge end under kemoterapi. Deltagerne forestillede sig, at musikkonceptet kunne bruges under indlæggelse til mestring af smerter og ubehag i forbindelse med medicinske procedurer og operationer. Endvidere nævnte en af mødrene (familien Andersen), at hun tænkte, at konceptet også kunne bruges derhjemme til afslapning (tabel 3). Disse perspektiver er interessante og harmonerer både med mine intentioner og med Brown (1991), som netop fremhæver musikkens særlige kvalitet som effektiv kognitiv mestringsstrategi. I forlængelse heraf sagde et af børnene (familien Poulsen), at han tænkte musikkonceptet ville være et godt tilbud til især nye patienter på afdelingen (tabel 3).

Ifølge den hermeneutiske horisontale analyse af fællestræk (tabel 2) fremhævede alle tre familier, at musikkonceptet gav deltagerne en god og hyggelig fælles oplevelse, hvilket tilsvarende blev entydigt bekræftet af alle fire B-skemaer i pilotundersøgelsens kvantitative del. I tillæg hertil udtrykte en af mødrene (familien Hansen) glæde over, at begge hendes børn kunne deltage og få glæde af musikkonceptet (tabel 3). Disse resultater harmonerede med mine intentioner og viste, at musikkonceptet kunne strukturere en god og hyggelig social oplevelse, hvor hele familien kunne indgå på lige fod.

Af den horisontale analyse af fællestræk (tabel 2) fremgik det kort opsummeret, at familierne syntes, musikken var dejlig, smuk og fremkaldte positive minder. Endvidere syntes de, at der var god sammenhæng mellem musikfortællingens elementer. I samme analyse (fællestræk) fremhævede familien Poulsen og Hansen, at naturlydene var afslappende, behagelige og fremkaldte minder. Hvis vi ser på de individuelle kategorier (tabel 3), fremhævede en af mødrene (familien Hansen), at musikken var afslappende og endvidere at musikkonceptet som helhed også var afslappende for hende som oplæser. Endelig tænkte et af børnene, at musikkonceptet ville være bedst, hvis eventyret blev læst op af barnets forældre.

Disse fund bekræftede mine intentioner og hypoteser om, at en kombination af en indledende afspændingsøvelse, brug af musikalske parametre for angstreducerende og beroligende musik (Bonde et al. 2001; Wigram 2004), et stemningsfuldt lyd billede med naturlyde (MusiCure) og ideen med levende forældreoplæsning ville være brugbart til at opnå den ønskede afspændende og beroligende virkning.

En af mødrene (familien Andersen) syntes, at der var et misforhold i balancen mellem musikken og oplæsningen på den indtalte version på CD-en (tabel 3). Om familiens oplevelse med musikfortællingen derhjemme sagde hun, at de hele tiden skulle regulere lydstyrken, hvilket var irriterende. Derimod syntes en anden moder (familien Poulsen), at den indtalte oplæsning var god. Disse modstridende udsagn har givet mig anledning til at genoverveje min formodning om, at den indtalte oplæsning blot skulle være en smule kraftigere end musikken for at være så lidt krævende at lytte til som muligt for barnet. I forlængelse heraf udtrykte to familier (familien Andersen og Hansen), at ideen med levende forældreoplæsning fungerede godt i praksis. Dette fund var meget tilfredsstillende, da det dels levede op til min intention og dels udgjorde et centralt element i musikkonceptet.

Den samme moder som blev irriteret over balancen mellem musikken og eventyret (familien Hansen), brød sig heller ikke om eventyret. Hun fandt det banalt og forudsigeligt i modsætning til musikken, som hun syntes meget godt om. Moderen havde ret i, at eventyret var forudsigeligt. For mit afsæt i strukturen fra *Heltens Rejse* (Jensen 1984) havde netop til formål at lave et trygt forudsigeligt og forholdsvist udramatisk narrativ henvendt til børn med kræft. Ud fra en etisk betragtning var jeg meget bevidst om kun at have få (dvs. to) markante højdepunkter i musikfortællingens intensitetsprofil. Det skyldtes, at konceptet var henvendt til børn med kræft, hvorfor hverken eventyret eller musikken måtte aktivere potentielt indre konfliktmateriale eller negative psykologiske reaktioner hos børnene grundet deres livssituation og det store psykiske pres, de var udsat for (jf. Anneberg 1998).

Et andet vigtigt fund i relation hertil var, at to af familierne (familien Poulsen og Hansen) udtrykte, at billeddannelsen fulgte fortællingen og at de fandt, at der var god sammenhæng mellem musikkonceptets elementer. Dette tolker jeg som en vigtig indikator for, at musikfortællingen strukturerede en psykologisk set tryk ramme. Kritikpunkterne vedrørende eventyrets banalitet og misforholdet i balancen mellem musikken og den indtalte oplæsning syntes tilsyneladende ikke at overskygge moderens eller datterens samlede positive oplevelse af musikkonceptet. Dette fremgik af både interviewene og spørgeskemaerne, hvor deltagerne angav, at musikkonceptet havde givet dem en god oplevelse. I forlængelse heraf sagde et af børnene (familien Poulsen) i interviewet, at han syntes eventyret var en god og spændende historie. Så samlet set viste analyserne således blandede oplevelser af eventyret og den indtalte version af musikfortællingen.

I den horisontale analyse af individuelle kategorier (tabel 3) fremgik det, at musikken fremkaldte forskellige følelser hos både moderen og søsteren til den kræftsige pige (familien Hansen). I interviewet med familien fortalte moderen, at musikken var meget sørgelig de første 20 sekunder af musikfortællingens første sats, hvilket hun havde det lidt svært med. Hun tilføjede, at det måske hang sammen med hendes humør på det pågældende tidspunkt eller at det måske skyldtes, at hun havde læst musikfortællingen på hospitalet og ikke derhjemme, hvilket farvede hendes oplevelse. For at undersøge evt. kontraindikationer ved brug af musikkonceptet, bad jeg hende i slutning af interviewet om at genhøre starten af musikfortællingens første sats. Hendes oplevelse var imidlertid den samme, hvilket hverken harmonerede med min intention, hypotese eller min kategorisering af musikkens stemning som beskrevet i Sanfi (2007 afsnit 7). Det fik mig derfor til at spekulere på, om min komposition var i modstrid med mine intensioner, og om de andre deltagere havde haft en tilsvarende oplevelse. Imidlertid lod det sidste ikke til at være tilfældet eftersom, de andre deltagere ikke gav udtryk for noget lignende i interviewene.

Som sagt vakte musikken blandede følelser hos både moderen og søsteren til den kræftsige pige (familien Hansen). Hvad angik søsteren, vakte musikken minder og afsavn med det til følge, at hun blev meget ked af det efter at have hørt musikfortællingen. Oplevelsen med musikkonceptet fremkaldte minder om hendes højtelskede forhenværende musiklærer, som hun savnede meget. Moderen fortalte, at søsteren var meget følelsesmæssigt påvirket af musik generelt, og at det uden tvivl var musikken, der satte reaktionen i gang. I interviewet fulgte jeg op på denne oplevelse, og spurgte begge søstre, om de fandt musikken sørgelig. Den kræftsige pige svarede, at den lød som den delfin musik, de havde derhjemme, mens hendes søster fandt musikken afslappende. På baggrund heraf er det min vurdering, at det ikke var musikken som

sådan, søsteren fandt sørgelig, men snarere måden at høre den på (kombinationen af afspænding og musiklytning), som vakte minder og afsavn. Endelig understøttes denne tolkning af analysen af fællestræk (tabel 2) samt spørgeskemaerne, hvor deltagerne gav udtryk for, at musikkonceptet havde givet dem en god oplevelse. Set ud fra børnenes perspektiv, viste spørgeskemaerne endvidere en forbedring af angst og tristhed efter brug af musikkonceptet, hvilket harmonerer med deltagernes udsagn om, at musikken overvejende fremkaldte positive følelser.

Ifølge Schei (2009) skal helse ikke forstås som fravær af sygdom, men bør snarere betragtes som et flerdimensionelt fænomen i menneskets eksistens og grundlag for livsudførelse. Han fremhæver bl.a. den subjektive oplevelse af sammenhæng ml. fortid, nutid og fremtid som et centralt element. Set ud fra Scheis forståelsesramme, synes den hermeneutiske horisontale analyse at indikere helsefremmende gevinster og potentialer for deltagerne. Tab af normalitet og et almindeligt hverdagsliv er en af de helt essentielle problematikker for kræftsyrge børn og deres familier. I den forbindelse viste pilotundersøgelsen, at musikkonceptet gav familierne mulighed for at opretholde en forældre-barn aktivitet (oplæsning af historier), som netop kan give en sådan sammenhæng (jf. Schei 2009) og repræsenterer en hverdagsaktivitet, der endvidere er forbundet med hygge, samhørighed og omsorg.

Ingen af børnene havde tilsyneladende symptomer på kemoterapirelaterede bivirkninger herunder kvalme. Derfor kunne det ikke afdækkes i pilotundersøgelsen, hvorvidt musikkonceptet kunne reducere disse sådan som forskningslitteraturen med beslægtede musik-/interventioner ellers har vist (Standley 1992, Rhaingans 2007). Imidlertid fremgik det af den hermeneutiske analyse af fællestræk (tabel 2), at deltagerne tænkte, at musikkonceptet kunne reducere bivirkninger samt flytte fokus fra procedurerelateret smerte og ubehag under indlæggelse og endvidere bruges derhjemme. Men ud fra et helseperspektiv er det i denne kontekst ikke kun relevant at fokusere på reduktion af bivirkninger og tab af normalitet. Det er ligeledes vigtigt at fokusere på at fremme ressourcer i bred forstand og styrke samhørighed og fællesskab i familien. Pilotundersøgelsen viste, at musikkonceptet gav et frirum fra sygdom og indlæggelse, kunne strukturere en god social oplevelse med inddragelse af hele familien samt fremme barnets generelle velbefindende. Musikkonceptet er ressourceorienteret på mange måder bl.a. i kraft af musikken selv, og forældrenes levende oplæsning og aktive deltagelse. Foruden et frirum fra sygdom og behandling gav musikkonceptet forældre en ”legitim” mulighed for at være givende, aktivt udøvende og omsorgsfulde overfor barnet. I den store sorg og magtesløshed som ofte er karakteristisk for disse børn og deres familier, kan forældrenes ressourcer og rolle som primære omsorgspersoner manifesteres ved brug af musikkonceptet.

Tilsvarende får barnet mulighed for at tage imod omsorg og opmærksomhed på en indirekte og en socialt acceptabel måde.

I tre af skemaerne havde børnene rapporteret træthed før brug af musikkonceptet. Af interviewene fremgik det (tabel 2), at musikken overvejende fremkaldte positive følelser og gav en god oplevelse. Endvidere var naturlydene afslappende, behagelige og fremkaldte positive minder. Kombinationen af en indledende afspændingsøvelse, en musikfortælling og naturlydene gav øget kropslig afspænding og velbehag, hvilket fremgik entydigt af både interviewene og af spørgeskemaerne. Foruden øget kropslig afspænding var der i to af skemaerne rapporterede mindre træthed efter brug af musikkonceptet. Ovenstående resultater rummer vigtige helsefremmende perspektiver i forhold til kropslig træthed eftersom, det er en udbredt bivirkning af kemoterapi. Hvad angår smerte, fremgik det som beskrevet i resultatafsnittet, at der var ændringer i både positiv og negativ retning. Der var negative ændringer i to af skemaerne, som begge blev udfyldt af det samme barn. Da jeg ikke var opmærksom på dette forhold under interviewet, er det uvist, hvilken form for smerte, der er tale om. Barnet gik fra henholdsvis ingen og lidt smerte til at score *Både og* i fht. udsagnet *Jeg har ondt*. I en større undersøgelse vil det være vigtigt at afdække musikkonceptets virkning og betydning i relation til smerte både isoleret set og i fht. det overordnede potentiale for helsefremmende.

I pilotundersøgelsen blev musikkonceptets effekt og betydning afdækket ud fra et korttidsperspektiv. Hvorvidt effekten og deltageres positive respons kunne tilskrives nyhedsværdien af musikkonceptet eller et begrænset udbud af komplementære behandlingstilbud, er muligt. Det kunne jo tænkes, at musikkonceptet blot udgjorde en sjov oplevelse for deltagerne eftersom, de ikke var forpligtet til at bruge konceptet over længere tid som en del af den samlede behandling. Derfor vil det være relevant at undersøge musikkonceptets effekt og betydning over længere tid. Dette rejser imidlertid interessante spørgsmål som: Vil effekten samt deltageres positive interesse og respons aftage, hvis musikkonceptet bruges over længere tid? Vil gentagen brug af musikkonceptet under flere behandlingscykluser afføde en betinget psykologisk reaktion, hvor barnet oplever kvalme, ubehag mm. i forbindelse med brug af musikkonceptet? Eller vil det helsefremmende og terapeutiske udbytte derimod øges i takt med, at børnene lærer at bruge konceptets potentiale maksimalt?

Dette forbliver uvist, men når det er sagt, viste resultaterne ud fra et korttidsperspektiv, at musikkonceptet gav en overordnet positiv oplevelse, og havde ressourcefremmende kvaliteter som f.eks. at kunne forbedre barnets generelle velbefindende og imødekomme nogle af dets kropslige, emotionelle og sociale behov. Konceptet fungerede som en positiv aktivitet, der gav barnet og familien et tiltrængt frirum fra

sygdom og behandling. Konceptet fordrede samhørighed i familien og understøttede en positiv forældre-barn interaktion. I overensstemmelse med den teoretiske referenceramme udgjorde musikkonceptet sammenfattende en ressource med vigtige helsefremmende perspektiver, som endvidere peger i retning af at kunne have en helsefremmende virkning på kemoterapirelateret bivirkninger for børn i denne kliniske kontekst. Ud fra både et klinisk og forskningsmæssigt perspektiv er det interessant at forske videre i brug af musikkonceptet som en nonfarmakologisk komplementær intervention til denne målgruppe.³

Litteratur:

- Anneberg, I. (1998). *Håbets labyrint*. København: Høst & Søn.
- Bonde, L. O., Pedersen, I. N., & Wigram, T. (2001) *Musikterapi – når ord ikke slår til*. Århus: Klim.
- Bonde, L.O. (2005). *The Bonny Method og Guided Imagery and Music (BMGIM) with Cancer Survivors. A Psychosocial Study with Focus on the Influence of BMGIM on Mood and Quality of Life*. Upubliceret ph.d.-afhandling. Aalborg: Aalborg Universitet.
- Bonde, L.O. & Moe, T. (2005) *GIM Guided Music and Music Kompendium. Musikterapiuddannelsen Aalborg Universitet & Dansk Institut for GIM Uddannelse*. Upubliceret undervisningsmateriale.
- Brown, C., Chen, A., & Dworkin, S. (1989). Music in the Control of Human Pain. *Music Therapy Vol. 8, No.1, s. 47-60*.
- Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Folker, H. (1994). Kohut og musikken - en introduktion. *Nordic Journal of Music Therapy, vol. 3(2), s. 55-57*.

³ Jeg vil gerne takke de mange personer, som støttede og muliggjorde undersøgelsen. På baggrund af specialet og pilotundersøgelsens resultater har Kræftens Bekæmpelse og Børnecancerfonden (Danmark) ydet økonomisk støtte til min videre forskning indenfor dette område. I den forbindelse skal jeg komponere, forfatte og producere tre nye musikfortællinger. I modsætning til specialets pilotundersøgelse har den nye undersøgelse til formål at afdække langtidseffekterne af brug af musikkonceptet samt kvalitative aspekter heraf. Det sker i form af en randomiseret kontrolleret undersøgelse af i alt fire specialdesignede musikfortællinger til børn i alderen 7-12 år.

- Rheingans, J. I. (2007). A systematical review of nonpharmacological adjunctives therapies for symptom management in children with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, vol. 24(81), s. 81-94.
- Sanfi, I. 2007. Udvikling og dokumentation af et specialdesignet musikkoncept til pædiatriske cancerpatienter på Skejby Sygehus. Upubliceret speciale. Aalborg: Aalborg Universitet
- Schei, E. (2009). Helsebegrepet – selvet og cellen. I Even Ruud (red.): *Musikk i psykisk helsearbeid med barn og unge*. Oslo: NMH-publikasjoner 2008. Norges musikkhøgkole. Skriftserie fra Senter for Musikk og Helse, s. 7-14.
- Spintge, R. (1993). Music and Surgery and Pain Therapy. Paper to the NAMT/AAMT/CAMT conference on music therapy: Crossing Borders, Joining Forces. Toronto 1993. Upubliceret
- Standley, J.M. (1992) Clinical Applications of Music and Chemotherapy: The Effects on Nausea and Emesis. *Music Therapy Perspectives Vol. 10*, s. 27-35.
- Wigram, T. (2004). *Improvisation. Methods and techniques for musik therapy clinicians, educators and students*. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Wong, D. L. & Baker, C. M. (1988). Pain in children: comparison of assessment scales. *Pediatric Nurs* 14, s. 9-17.

"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 gledesfulte 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 hverdagslivssituasjoner 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 tjuve 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 beveger 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 synge 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. Godnatt-sanger 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 selvt teknologi 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 voggens sangens musikalske strukturer som er gjensidig forbundet med disse sangens 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 selvt teknologi, 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.
- Trolldalen, G. (1997). Music Therapy and Interplay. A Music Therapy Project with Mothers and Children Elucidated through the Concept of "Appreciative Recognition". *Nordic Journal of Music Therapy*, vol 6, no 1, s. 14-27.

- 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.

Storycomposing in music therapy. A collaborative experiment with a young co-researcher

Hanna Hakomäki

Introduction

This text describes how a young person interprets his own musical creations created in a meaning reconstruction process after a traumatic loss. He investigates his own music therapy process as a co-researcher with a therapist-researcher. The source of this study is a two-year music therapy process with a 7-to-9-year-old boy after the accidental death of his sibling. The music therapy method used is Storycomposing, which is based on personal musical inventions and interaction. The research process takes place five years later with the same boy. Now 14 years old, the boy was invited to be a co-researcher.

This text also introduces the Storycomposing method, which was created together with children under school age in 1999-2002 in a day-care centre. During this period, Storycomposing showed its practical efficiency both as a music therapy method and in other musical contexts. The method is also used as a research tool in this research experiment. The text describes the communication between mind and music within the Storycomposing method in a meaning making process from a child's perspective. As the creator of Storycomposing, I want to discover more about how Storycomposing functions and facilitates a child to recover mentally.

First I will introduce the background and the principles of the Storycomposing method. Then I will describe episodes from the collaborative research project with a young co-researcher. These episodes are elements of research narratives in my forthcoming doctoral thesis.¹

¹ This study is supported by Jenny and Antti Wihuri Foundation. It is also part of the project called "Children tell of their well-being – who listens? Listening to children's voices and receiving their stories" (TelLis) (1134911) financed by the Academy of Finland.

Children's perspective

Storycomposing brings into discussion children's knowledge in music therapy practice and research. The development process of the Storycomposing method can be positioned in the first phase of Finnish childhood studies as an action-oriented approach where children are seen as social actors in their own environment. According to the sociologist Harriet Strandell (2010), this first phase was legitimating the study of children and regarding the child as a social being. The results were seen especially in the 1990's. The second phase in childhood studies is characterized by a growing diversity of approaches. The interdisciplinary interest is growing in fields other than sociological studies, and particularly in day-care centres and child protection (ibid.). The present study in music therapy with a young co-researcher can be placed within this second phase where the research interests are focusing on children's personal experiences and knowledge production. These perspectives are present in two ways in this article. Firstly, the children's perspective is evident in the way Storycomposing is created and developed. And secondly, the child's perspective is visible by inviting the young boy to be a co-researcher.

The first perspective to be explored is how Storycomposing is created and developed. The method is created by both consulting with and listening to children in a therapeutic music education project in a day-care centre. The pedagogy of listening with children is described as enabling communication and dialogue and recognizing different ways of expression, language, symbols and codes. By involving listening, not only with ears, but also with all senses, languages can be verbal, graphic, plastic, musical or gestural. This way of listening values the point of view and interpretation of others, and takes individuals out of anonymity (Rinaldi 2008:19ff). Behind the act of listening there can be, for example interest, doubt, desire or curiosity (ibid.). Clark (2005) mentions that listening is an active and dynamic process that involves children and adults discussing meanings, and that this act should be supported by choosing appropriate listening conditions (ibid.:491).

At the day-care centre, where the creating process of Storycomposing started, there were children both with and without disabilities. Traditional teaching methods did not open up for the possibilities of musical expression and communication for all of the children. In the developing process of Storycomposing, listening to and consulting with children meant taking the children's gestures into account and following their initiatives in the developing process of the children's personal music. This leads to a total change in how to conduct children's music lessons.

Consulting with children about the issues that affect their lives is a way of valuing children's own experiences and perspectives (Hart 1992). Consultation is described to happen within limits set by adults, but children are asked about their preferred alternatives, and serious attempts are made to provide these preferences (ibid.). Children should be consulted because it undoubtedly delivers better services for them and because children have the right to be heard (Hart 1992, Unicef 1989). Children can be consulted through a variety of participatory processes. The consultation process itself can be a learning experience for children and a step towards becoming participating members of society (Hart 1992, Hill, Davis, Prout & Tisdall 2004). All this happened in the Storycomposing project although I myself was not yet fully aware of the possibilities of children being knowledge producers.

When Storycomposing was identified, all children could participate in the Storycomposing activity equally because the method allows and accepts multidimensional musical expressions, without having strict pre-assumptions about good or bad, right or wrong. Consequently, storycompositions are not only conventional children's songs but also stories with music, compositions of contemporary style, and even games and plays with music. Such an approach encouraged shy and quiet children to participate and afforded children with concentration difficulties to concentrate much better. Children could cooperate well together, even the youngest ones, adults found new aptitudes and areas of interest, and all the children learnt to express themselves more creatively (Hakomäki 2009:151).

The development process of the Storycomposing method was not originally a research project. It arose from the practical needs of a therapeutic music education project that was testing and further developing the possibilities of a new notation system called Figurenotes² (see e.g. Hakomäki 2009:149, Drake Music Scotland 2010) with small children. The childhood studies and the knowledge of a significant method from that field called Storycrafting³ (see e.g. Riihelä 2001, Karlsson 2004) were strengthening the developing process of Storycomposing after the method was invented April 17th, 2000.

2 The Figure notes notation system uses colour and shape to define the musical elements of pitch and duration and is based on the ability to match identical symbols. Each musical note has a corresponding Figurenotes symbol and with the help of stickers attached to their keyboard or fret board, learners are asked to 'play what you see' (Drake Music Scotland 2012).

3 In Storycrafting you say: "Tell a story that you want to tell. I will write it down as accurately as I can. When the story is ready I will read it aloud. And then if you want you can correct or make any changes" (Riihelä 2001).

Due to the significant phenomena arising in the children's behaviour in the day-care centre, the developing process and research of Storycomposing also continued in music therapy settings.

Storycomposing

The Storycomposing method is a four-step procedure consisting of principles, which create frames for the activity. Inside these frames there is room for adjustment so that the method is suitable for every client in different settings and environments, and allows for the personal touch of every therapist. The steps of Storycomposing are 1) Musical expression, 2) Interaction, 3) A transcribed storycomposition, and 4) A performance.

Providing time and space for musical expression is what enables the act of Storycomposing to start. All kinds of keyboards are convenient instruments for Storycomposing, but many other instruments have also been successfully applied. Any other equipment that is needed may also be used.

The important premise in Storycomposing is that it is not teaching or supervision. It is listening to another person's thoughts, memories or feelings without evaluation, and then writing this down in a musical manner as carefully as possible. The piece is accepted as it is, and the music therapist does not complete the storycomposition in any way.

The storycompositions are always written down, using a form of notation by which the storycomposer can play the piece again precisely enough. This notation can be for example figure notes, conventional notation, graphic notation, drawings or photos supplemented with Bliss-symbols or Picture Communication Symbols (PCS) if needed.

Storycomposing always includes a performance of the storycompositions. It is a concert-like event where a storycomposition is played to significant others. A Storycomposing performance in a clinical music therapy setting is always a V.I.P. event where a special audience is invited. However, in other contexts, the performance setting may be more informal, but always planned beforehand. The performance can also take place together with the client and the therapist alone.

The co-storycomposer (here a music therapist) says to the storycomposer (here a child):

You may tell your story through music, and you may use words if you wish to. You may tell whatever is on your mind at the moment. I will listen very carefully and write it down using a notation system that suits you so that you can play it again later. When the storycomposition is finished you may play it again and we can share the meanings of it. Perhaps it will be important to find a title for the storycomposition. It may also be meaningful to perform the storycomposition for your significant others and share the meanings, feelings and memories the composition recalls.

If storycomposing takes place individually, the interaction between the storycomposer and the co-storycomposer (here a client and a music therapist) is in focus. But if storycomposing is performed in a group, the communication between the group members, for example members of a peer group or a family, is emphasised.

The instruction of Storycomposing is similar to the instruction of Storycrafting and the methods share many of the same principles such as children's active participation without teaching or evaluation, listening to children seriously, following children's initiatives, maintaining shared dialogue, and confirming children's copyright on their work (Hakomäki 2005; Karlsson 2000; Riihelä 1996).

As mentioned earlier, the children's perspective is evident in the way the Storycomposing progresses. A *second* important aspect is the presence of the child's perspective in this experiment by inviting the young person to be a co-researcher. This study wants to respond to a certain request, voiced by childhood researcher Alison Clark (2005:502): there is a need for more studies that draw on children's expertise about their early childhood. She proposes an exploration of different methodologies so as to include the experiences of children with special needs, and suggests retrospective accounts from older children about their early years experiences (ibid).

In this music therapy study a young person is invited to be a co-researcher because of his experience in the Storycomposing music therapy method. The pre-assumption is that he might be able to recall some of his thoughts from the therapy process that took place five years earlier. At this time he was reconstructing the meaning of his life after a traumatic loss, using the Storycomposing method in his music therapy process. Inevitably, the co-researcher is now interpreting the therapy process from another developmental phase and position in life. I claim that what is lost from the original experience of the boy at the age of seven-to-nine-years-old is improved by the 14-years old's ability to better formulate his thoughts in words. With this original choice of research setting, my aim is to get as close as possible to this child's experiences in the past music therapy process.

This experiment also became a follow-up of the therapy process, because the old therapeutic relationship of the co-researcher and the therapist-researcher could not be ignored. The boy was invited as a co-researcher five years after the therapy process only after thorough ethical consideration. In his own words, he felt honoured to take part in this research project. He hoped that the research would help other children and young people who have the same kind of traumatic experience. An informed consent was obtained from the boy and his parents. The purpose of inviting him to be a co-researcher was to get a child's viewpoint on the mechanisms of the music psychotherapy process and the meaning reconstruction process in particular.

The present study continues to explore the Storycomposing method from a child's perspective. The teenager was given the power to formulate his own research question. When talking about power issues in research with children it is crucial to consider whose interests the research serves, who owns the research and who the research is for (Kellett 2005:6). One of the purposes of this study is to show the results of when a child is empowered to express his own opinions in music therapy practice and research. This co-researcher wanted to know how and how much he had changed during and after the therapy process. The research design was formulated by the co-researcher and the therapist-researcher together.

Storycomposing turned out to also be a flexible tool for research. The old storycompositions were memorised, watched, played and listened to, and new storycompositions were created. Because the storycompositions were written down, it was possible for both the co-researcher and the therapist-researcher to play the pieces, which gave diverse perspectives to the music. For the co-researcher it was as easy as in the previous therapy process to create new storycompositions.

Children and youth-led research is said to have unique characteristics. Young people have the ability to develop and implement research projects, bringing a unique perspective or voice to the research not found through questioning (Delgado 2006). Young people can help broaden and revitalize old-fashioned and narrow-minded activities, transferring the knowledge and skills they achieve through active participation in a research project to other fields of their lives as well (ibid).

This is a study from a child's perspective with child-initiated data following principles that are introduced for example by Punch (2002) and Karlsson (2010). Though some studies of music therapy with children follow gestures and listen to children's experiences, viewpoints, and ways of expressing themselves creatively, it seems that the paradigm of child perspective is seldom used in music therapy research.

Firstly, this study aims to investigate the specific music therapy Storycomposing technique in the field of children's psychotherapy. Secondly, this study strives to investigate the mechanisms of the process connected with the outcomes (Gold, Wigram & Voracek 2007). This text concentrates on the children's perspective in the Storycomposing method and on a meaning reconstruction process from a child's point of view in the context of music therapy. Overall, this study aims to answer to a demand put forward by Baker and Wigram (2005:18f) that music therapists describe and define more precisely and exactly the choices and purposes of their work for music therapy clinicians, music therapy educators and students, other healthcare professionals, and for music therapy researchers.

Methods

The knowledge of this study is constructed in the spirit of constructivism, which sees knowledge as being formed in the research process. This choice embraces the idea that neither unchangeable truths nor a prior knowledge in the world exist because researchers construct scientific knowledge and truth. The selected people, who produce various truths and knowledge in their actions for this study, are the young co-researcher and the therapist-researcher. The basic themes of constructivism of this text, according to Mahoney (2004), are active agency, order, self, social-symbolic relatedness and lifespan development and are reflected in the Neimeyer's Meaning-Reconstruction Model (Neimeyer 2001) which has its roots in constructivism as well. This Meaning-Reconstruction Model is one of the significant developments in the study of bereavement.

Neimeyer et al. (2000) applies the constructivist position to grief theory in various ways. They suggest that because grief is a personal and individual incident, an experience of death actually tests our self-narrative by testing our own constructions of death. Neimeyer et al. (ibid.) emphasise that grieving allows the choice of whether to respond actively to grief, or to deny it. This process also involves others and the social environment of the grieving person. Feelings and emotions are the meaningful force of this constructive process and are often verbally inexpressible.

The Meaning-Reconstruction Model has five main assumptions on which the constructive process rests on: the individual narrative truth, discourse and rhetoric of that narrative, the tacit dimension of language, and the relational self which is affected by others, and a result of all this is the evolution of self-narrative (Neimeyer 2001). The co-researcher's interpretation of his music therapy story will be reflected in the Meaning-Reconstruction Model with the manners of narrative analysis.

The Meaning-Reconstruction Model has been chosen as a reflection surface for this research due to its nature of emphasising grieving and loss as an individual process of meaning reconstruction from a process which moves forward from a stage to another following same patterns with different people. This model is valued as respecting every individual's, including children's, unique life history and personality.

This text discusses the meaning of Storycomposing in the bi-personal field in which a therapist and a client create together in a therapeutic or analytical relationship. The Italian psychoanalyst Antonino Ferro (1999/2006) has set out his new conceptual system for analysis where he claims that the basic focus of the analytic relationship is both the conscious and unconscious interpersonal processes occurring between analysts and patients. The analytic couple constructs new meanings, which are based on the new stories they have created together in an emotional relationship and communication. This process of projective identification continuously exchanges the emotional elements between the therapist and the client. Ferro (2006:157) says that these elements can be dreams, drawings and anecdotes, but continues that it matters little which form of expression is used (2006:158). In this music therapy experiment the emotional elements are often in the form of tones, words and music which together create storycompositions.

Ferro (2006) stresses that the therapist should not attempt to fully express children's communication and emotional states, and that there should be room for children's own interpretations. Ferro (ibid.) reminds us of the importance of the unsaturated and weak interpretations of therapists providing space for active patient participation, in this case a child. My opinion is that Ferro's system and the theory of child perspective meet in these statements.

The answer to the main research question 'How does Storycomposing function as a children's music psychotherapy method?' is investigated with the help of Ferro's new conceptual system. Ferro's thinking opens for the mechanism of the mind in the narrative process of meaning reconstructing with the Storycomposing method. The narrative of the experiment will be interpreted through this thinking.

All the various aspects mentioned earlier are combined together in narrative analysis. The relevance of choosing narrative is to serve the possibility to hear new voices in music therapy research. The young co-researcher's voice is heard in order to further develop a new practice - the Storycomposing method - and to investigate the mechanisms of children's music psychotherapy with an expert through experience from a child's perspective. The boy's voice is reflected in the Meaning-Reconstruction Model and Ferro's system by the narrative manners.

The process of narrative analysis introduced by Vilma Hänninen (2011) is actualised in this research as follows: In the first scene, a tragedy occurs, which leads a 7-year-old boy and his family to ask for therapeutic help. This two year music therapy process forms a music therapy story of that process. A case narrative is composed out of that process including the 30 storycompositions created in it. In the second scene this same boy, now a 14-year old young person, is invited to be the co-researcher five years later. The previous case narrative and 30 storycompositions are the data material for the research. This research is a multimodal approach to storytelling as means of expression other than speech are also used. In this case musical storycompositions are a significant part of storytelling. The young co-researcher interprets, by the means of Storycomposing and dialogue together with the researcher, the case narrative which is composed from his therapy process. This provides a new perception of that previous music therapy process and of the Storycomposing method forming a research narrative. Also the co-researcher's narrative will be told in the forthcoming thesis based on this experiment.

The creator of this narrative is the 14-year-old co-researcher who is also the protagonist of the music therapy story and the research story. In purpose to give space for the co-researcher's voice and opinions, and to critically explore the method used and the previous therapy process, the therapist's notes from the process are not used as data in this experiment. The author of this research narrative is the researcher. What combines all these aspects presented in the methods are the constructive and narrative affiliation to the knowledge producing process. This is a participatory action research with only one collaborator.

Storycomposing as a music therapy method

Storycomposing is considered a songwriting method, which inevitably is strongly influenced by clinical improvisation. Storycomposing could be placed somewhere between Bruscia's (1991:7) definition of improvisation: "...improvising is useful in helping therapists establish a medium of communication with clients, enabling them to express feelings which are difficult to express verbally" and Baker's and Wigram's (2005:16) definition of songwriting: "The process of creating, notating, and/or recording lyrics and music by the client or clients and therapist within a therapeutic relationship to address psychosocial, emotional, cognitive and communication needs of the

client". Bruscia (1991:7) adds that improvisational methods are especially suitable for clients who need to develop creative and spontaneous interpersonal skills of expression. In the context of this text, the definition of Storycomposing could be as follows:

Storycomposing encourages and empowers a client to express himself with the help of music. The method creates a space where it is safe for the client to express weak and vulnerable sides of himself. The interaction impacted by storycompositions is a field where a client processes his life together with an empathic other.

What distinguishes the Storycomposing method from other therapeutic songwriting approaches is the role of the therapist. In Storycomposing the therapist does not suggest, advice, guide, teach or complete the creation process in any way. The music is created entirely by the client. The role of the therapist is to facilitate, to give technical support, e.g. to be the one who writes the creation down, and to be the listener who is interested in the client's musical mind (Hakomäki 2007). In addition, the creation of lyrics often has an important role in clinical songwriting processes (see Baker & Wigram 2005:252-253), but in Storycomposing the client's story can be told entirely through music. A title (even 'Nameless') and music (even just one note) together create a space where two minds meet in a therapeutic relationship. The result is then, in Ferros's (2006:158) words 'a sort of duet', a product of the relationship where the therapist's unsaturated interpretations leave space for the client's weak thoughts and together they construct the client's narrative. The Storycomposing method stresses the significance of musical elements in the therapeutic relationship to make it possible to tell the client's story through music.

In the music therapy process, which is the source of data for this experiment, Storycomposing is used as a specific music therapy technique and no other music therapy techniques are used. This includes verbal reflection. As only one music therapy technique is used, the change in the client is clearly perceived.

Clinical background

The clinical background for this study is a two-year music therapy process with a 7-to-9-year-old boy. His older brother had died accidentally three years earlier at the age of six. The boy became a client at the outpatient centre for families with his parents and his younger sister. The family had already attended a grieving group. But still this boy had restless behaviour; he was disturbing other children at school and was longing to die.

The parents were too sad themselves to support their children in the grieving processes. After the assessment meetings the boy started music therapy and the parents and the younger sister started family therapy.

The child had music therapy sessions that lasted for 45 minutes, once a week, for a year and ten months. In total there were 60 sessions. The therapist introduced the Storycomposing method to the child as a possible music therapy method. The thought behind this was that the child could express his emotions, memories and thoughts in a flexible manner. Even the difficult matters could then be shared with the therapist, family members and other professionals involved in this process. The storycompositions were collected in a folder which functioned as a therapy diary for the child and as notes for the therapist.

The boy created 30 storycompositions during the therapy process. Both the boy's music therapy process and the family's therapy process benefitted from these storycompositions. These two therapy processes were combined in the performance sessions of the storycompositions. A music therapist, a family therapist, a child psychiatrist and a nanny for the little sister formed the multidisciplinary treatment group with this family in an outpatient rehabilitation centre for families.

The goals of this family therapy process, which included a personal music therapy process for the son, were: a) to provide means for the boy to work with his grief so that he would become strong enough to continue his own personal growth and development, b) strengthen the parents so that they could support their children in their sorrow and c) to help the family members to understand each other in their different ways of mourning.

The music therapist and the family therapist were the main therapists for the family in question. Supervision was an essential part of this challenging treatment process. Both therapists had their own supervisors, and they consulted a third supervisor together. This study concentrates on the child's music therapy process from the child's point of view.

The 30 storycompositions mentioned earlier form the main data of the experiment. The change of the musical style of the storycompositions is one of the features that indicates the change in the therapy process. These storycompositions can roughly be divided into three parts. The first part consists of reserved frozen forms (1-6), the second part of mechanical signal like sounds (7-22) and the third part of unique, personal and affective musical expression (23-30). This article deals with meaningful storycompositions of the therapy process. The chosen storycompositions are 'October' (number 1), 'A Frozen Railway Engine' (2), 'A Little Butterfly' (3), 'A Frozen Ship' (4), 'Simon Robert' (14), 'Simon Robert' (23), 'Nick David' (25) and 'A Sudden Death' (30). I will continue this discussion around these storycompositions.

Case example

Research design

The therapist-researcher and the 14-year-old co-researcher met in a pre-session after letter and e-mail contact related to research purposes. In this pre-session they confirmed three research meetings and a post-research session. Each research meeting lasted for 90 minutes and took place every other week. Following the guidelines of the studies of child's perspective, the co-researcher was encouraged to take part in the decision making in the first research meeting: identifying and generating the data, choosing the ways in which to analyse it, and to discuss the reporting options. At first it was difficult for him to take an active role as a researcher because of our therapeutic relationship. In his words, the research project was for him "a small therapy process". The chosen research activities were memorising, watching, playing and listening to the old storycompositions, as well as creating some new pieces. By these means the co-researcher could recall his feelings and memories as a child and in particular outline his thoughts in present time about the process and himself. He gave new meanings to some storycompositions and to small details in them. The music and the titles of the pieces together opened up many levels of the therapeutic research dialogue. The Storycomposing method, as a tool for music therapy research, made it possible for the teenager to be an active co-researcher in this project. At the end of this project the boy felt that he had found the answer to his research question: how he had changed during and after the therapy process. The role of the Storycomposing method as a research tool was: helping to start discussion, engaging in the research process, recalling memories and feelings, completing and continuing the self narrative and helping to create new insights.

From now on the co-researcher is referred to as Nick or the boy and his late brother as Simon.

Meaning reconstruction

In the first research meeting the discussion between Nick and the researcher was mainly related to practical issues of the research project. They were also recalling the earlier therapy process with detailed descriptions of the past events. The discussion was initiated by watching the pieces in the folder and by playing a few of them chosen and played by Nick. The conversation was for example about the folder or piano

playing and Nick found it sometimes amusing to watch those old pieces. On the other hand he started to breathe heavily whilst experiencing some of the pieces and was very emotional by the end of the first research session. This was an important part of the process; engaging the co-researcher at the deeper level of experiences and memories of the research question. According to Angus et al. (1999: 256) the collaborative engaging in psychotherapy entail the articulation, elaboration and transformation of the client's self-told life history in three distinct modes of inquiry. These modes - external, internal and reflexive narrative mode – consist of descriptions and elaborations of events and reflexive insights of happenings, feelings, reactions and emotions in the past when the event was occurring and in the present when the story is told. When following the discussion modes in the three research meetings it is clearly seen that in the second meeting the discussion concentrated mostly on the boy's feelings in the therapy process and today in internal and reflexive modes. In the third research meeting those modes were still most common but diminished compared to the second meeting. Discussion about the feelings and thoughts about the research meeting had increased⁴.

A narrative truth

Seven years earlier in the music therapy process at the very first music therapy session Nick, at the age of seven, made his first storycomposition called 'October'. In the second research meeting the researcher plays the piece as requested by Nick. After hearing the piece Nick explains:

"This reminded me of the moment I was at the hospital to see my brother when he died". The researcher asks how that moment was. "It felt long", Nick replies. The researcher plays the piece again and Nick continues: "It is like waiting for something, and then more despair. And the end is still something this and that and so on, I don't know. This is what came into my mind". The researcher asks if Nick knew that these memories were going to come in to his mind. "No, I didn't know". So it was new knowledge to him as well.

By memorising, watching, listening to and playing the old storycompositions the boy is completing the holes of his memory and strengthening his life story. Even the difficult issues were integrated as life experiences.

Narrative is a creation of two minds and in this case within a therapeutic relationship (Abbott 2002; Ferro 2006). The interpretation of these narratives is influenced by a question; how to find meanings in the narratives (Abbott 2002)? In the discussion

4 This analysis is documented in detail in my doctoral thesis (in progress).

example above, meaning is searched for after the loss of a significant other. The Meaning-Reconstruction Model of Robert A. Neimeyer (2001) for the experience of loss is based on five assumptions of which the first one is the narrative truth, which is defined as an individual construction. Accordingly, a therapeutic couple creating a narrative together creates a field for a therapeutic meaning reconstruction (Ferro 2006).

The narrative that is created is not necessarily 'true' (Abbott 2002). In the example above, the boy's comment "This reminded me of the moment when I was at the hospital to see my brother when he died" is a representation of a narrative truth, which is created with the help of music in the presence of another. The importance of these narrative truths is that they are helping to make sense and create meaningful stories of our lives (Neimeyer 2001).

According to Neimeyer (2000), the second aspect in meaning reconstruction after a loss is that a person is actively responding to death and loss through discourse and rhetoric. This gives each person a chance to construct his own discourse that is rooted in his personal history of life. The example of how Nick creates narratives and storycompositions based on his loss, shows how he accommodates the loss into his identity, which has now changed.

One of the mechanisms of how this kind of creative work with music functions in that the meaning reconstruction process is noticeable when the boy finds more precise words to express his thoughts after hearing the musical piece a second time. First he says: "It [the moment in the hospital] felt long", and then after a second hearing of the piece: "It is like waiting for something, and then more despair". But still there is something which he can't describe in words: "And the end is still something this and that and so on, I don't know". In the third assumption, Neimeyer (2000) addresses the idea that many of our constructions of reality are verbally inexpressible. So maybe the end of this piece is best described not with words but with music.

A forwarding power in the mind's mental processing

In the second music therapy session seven years earlier, Nick created three pieces that he entitled, 'A Frozen Railway Engine', 'A Small Butterfly' and 'A Frozen Ship'. They form a three-piece series in C major. At the age of seven Nick found audible and titled shapes for his feelings and experiences. As is typical for a child of that age, he uses known symbols to represent the image, which in this case can be heard in music.

Nick is listening and the researcher is playing.

"First I felt melancholic. But then the first piece ['A Frozen Railway Engine'] didn't feel as if it was in such a low mood. How could I describe it? In my mind it's like a train travelling for a long day and it goes further and further on the railroad tracks. It is like that", he says.

Nick catches the image from over seven years ago and continues processing it, playing another piece. Then the researcher plays the piece called 'A Little Butterfly'.

"Well, it didn't sound like that [the previous piece], or rather it sounded more cheerful. Yes, it sounded like a butterfly", he says.

But this piece brings no memories to Nick at all.

The third piece of this series called 'A Frozen Ship' helps Nick to acquire a personal touch to the image which came into his mind at an earlier stage.

"Okay, 'frozen' suits this piece better. It's as if I'm stuck and sad. That is what the title tells us." Nick is convinced by his statement.

These pieces, forming a series of three, are composed in the same session and their music is similar to each other. What is interesting is that the storycompositions 'A Little Butterfly' and 'A Frozen Ship' are identical; however the last one is composed one octave lower than the previous one. The first piece of this series 'A Frozen Railway Engine' mirrored Nick's mood – melancholic. It is composed in the one-line octave. The second piece, composed in the small octave, did not bring out any feelings in the boy. The third piece, with exactly the same notes as the second piece but one octave lower, brings forth a more precise description of Nick's feelings: he is stuck and sad. The boy seems to be digging deeper and deeper, using lower notes as explanations for his feelings. This episode shows how musical elements, in this case mainly the pitch of the compositions, are functioning as a forwarding power of the boy's mental processing. The titles of the storycompositions and the music can together be valued, in Ferro's (2006:22) words, as "a collection of ingredients for possible stories, a source for tales, a 'pre-text' requiring reverie and narration". This process happened in the previous music therapy process at the level of which the 7-to-9-year-old boy could share, and is now continuing with the same boy at the age 14, however with a more explicit manner of expression.

In the technique of Storycomposing, the child's compositions are accepted pre se and the therapist does not complete the pieces in any way. The therapist

does not interpret the meanings of the pieces but listens and shares the feelings the storycompositions awaken in the process, in both the client's and the therapist's mind. In this way the therapist can meet a child on his/her terms and use the same level of communication as the child does. This is essential and guarantees that "all the semantic uncertainty suggested by the patient will be received", as Ferro (2006:159) stresses.

The next storycompositions in the earlier therapy process remain within the feelings and memories of the traumatic event. The nature of their meanings are at least on some level reached by the titles: 'Bad Dreaming', 'A Bad Dream', 'A War of Colours', 'A Black Night', 'An Ambulance', 'Nameless', 'A Cancer', 'Nameless' and 'Nameless'.

Even though the emotions that this experiment recall are sad, Nick is very motivated to continue the experiment. In a recent study Vuoskoski and Eerola (2012) found music-induced sadness to be more pleasant than just a recollection of sad autobiographical memories without music. This is a significant result to indicate music's motivating aspect in therapy work.

Mentalising Experiences

After two months of music therapy Nick composed a piece entitled with his late brother's name, 'Simon Robert'. This is the 14th storycompositions of the therapy process. Nick as co-researcher is dealing with this piece in each of the three research meetings.

In the first research meeting Nick watches the pieces in a folder and he stops at the pieces he wants to take a closer look at.

He plays the piece 'Simon Robert' and says: "It is not complicated." The researcher asks if it brings any memories. "Well, it sounded familiar to me, so I have heard it before", Nick answers. "But no thoughts about Simon. Maybe the title was just put there", he says.

This little episode is an example of how Nick has successfully included the death of his brother into his life story. The storycomposition is familiar to him but awakens no thoughts about Simon at this moment. The storycompositions can exist as 'emotional luggage' for both the client and the therapist (Ferro 2006: 162). The client may open the luggage in a session if and when he wants and to the degree that he wants.

During the second research meeting it is decided that the researcher will play all the pieces composed in the therapy process. She plays the piece 'Simon Robert'.

Nick says: "Well, sad. The sound is sad. That's all, I can say. Yes, that's all. It's a sad topic."

This time the boy finds words, or rather a word, for his feelings related to this piece. When storycompositions are written down it is possible to revisit them as many times as needed or desired. The underlying emotions in the stories told by the therapeutic couple, as Ferro (2006:161) puts it, can open up new paths of meaning. In Storycomposing this can be seen when performing the storycompositions. This is one of the essential and unique features of storycompositions as improvised musical creations.

As a traumatic event finds its form in an art form, it can become a part of "a dialogic representational or symbolic process", as a psychoanalyst Sverre Varvin (2002:174) points out. In an art form a cause of a trauma does not awaken "horror and helplessness in the other" (ibid.) but enables a sharing of the event or the reason in a way that can lead to a shared experience, and which can find new paths in a meaning reconstruction process (Neimeyer 2000, Varvin 2002, Ferro 2006).

This time, when the researcher was playing the storycomposition called 'Simon Robert' and Nick was listening to it, he found the meaning of the piece to be sad. The melody of the storycomposition is going downwards confirmed with leaps of an octave. The piece is composed to be slow: the lengths of the notes are minim (half note) except for the last note, which is a semi-breve (whole note). This gives a strong feeling of ending, like a funeral march. As no other data is used from the previous music therapy process in these storycompositions it is impossible to say which was done first, the title of the piece or the music. But now Nick was able to attach a feeling to this episode of his life narrative, which is important in the meaning reconstruction process after a traumatic experience (e.g. Varvin 2002).

Another piece called 'Simon Robert' was composed almost exactly one year after the first 'Simon Robert'. The researcher remembers that as a therapist she suggested that Nick play the old storycompositions, and she pointed out that he had composed a piece entitled 'Simon Robert' one year earlier. Nick then wanted to compose a new piece with the same title. It is the 23th storycomposition in the therapy process and entirely different from the previous 'Simon Robert'. There are technical experiments for both piano playing and notation. At the beginning there is a challenging piano technique with both hands and the piece ends with notes in three-line octave where Nick himself invented how to notate them.

At this point in the research meetings the researcher explains and remembers too much of the previous therapy process. This was the second research meeting and she reminds Nick how transformative this storycomposition was together with the 25th

storycomposition in the therapy process and tells impatiently all her own memories of that time in the therapy process. She also reminds him what the symbols he had created many years ago indicate, and with that unfortunately blocks the possibility for him to play the notes differently this time. This 'shuts Nick's mouth' and all he can say is: "Yes, but how do I play this?" even though the researcher had just explained how the symbols he had created were played earlier.

This episode demonstrates how a therapist-researcher's forceful and excited memories were impeding the narrative development, not sharing it but rather filling it with the therapist-researcher's interpretations. Her "attempts to clarify the boy's communications and emotional states end up by preventing them from being fully expressed" as Ferro (2006:113) would put it.

Storycompositions number 23 and 25 are a pair. They were composed approximately 14 months after the beginning of the earlier therapy process and 9 months before the end of it. In that therapy process Nick wanted to play the latter composition called 'Simon Robert' (number 23) two weeks after he had created it. Back then he suddenly said that he wanted to change the end of it. The notes of the original version were composed, but for this second version Nick wanted to improvise at the end, which meant it was to be played differently every time. When Nick had completed composing this second version he wanted to change the title of it. He did it by himself with a computer, changing the title to 'Nick David', which is his name. This was a transformative moment in the therapy process.

As a child Nick's personal development and growth had become difficult after his brother had died and Nick had tried to replace his big brother in many ways in relation to his parents. The parents and even the therapists every now and then called Nick by his late brother's name. With the help of these two storycompositions Nick found himself again in a way. Using Neimeyer's (2001) thoughts, it can be said that he defined himself anew, paradoxically with the help of his late brother. In the storycomposition entitled Nick David, the end of the composition varies every time. Nobody knows how it will be played next time, tomorrow, or after many years. It is as if Nick's life, which is continuing, is changing and developing all the time. Neimeyer (ibid.) points out that the self-narrative is constantly changing and that the tension behind this process can be the catalyst for opening of an internal story to something new and a more complex narrative. This refers to the fourth aspect of the Neimeyer's Meaning Reconstruction Model, which is the relational self affected by others.

A result of all this is the evolution of a self-narrative. The final concept in this Meaning Reconstruction Model is evolutionary epistemology which means that the self-narrative changes across time and contexts (Neimeyer 2000). After a loss, the

bereaved person may experience life in new ways of being until eventually finding a comfortable new identity. These experiments open the possibilities to experience growth in various aspects of the self. Overall, meaning reconstruction is an active process of finding meaning.

During the third research meeting Nick is looking through the folder of the storycompositions. He comments that the first composition called ‘Simon Robert’, though composed about an important person, is not in any particular way in his mind. The therapist-researcher’s interpretation is that he has found the way to live with the unfortunate fact that his brother has died. This perception will be strengthened in the same research meeting when another piece called ‘Simon Robert’ comes across.

The researcher plays the piece and the co-researcher comments:

“Very good! It was very good. Well, it didn’t awaken anything special. It has just been composed. And then I have wanted to have fun with those unknown notes”, Nick comments. “Maybe I have been memorising Simon. Yes, let’s continue”, he says.

As Nick and the researcher have decided she plays all the storycompositions from the therapy process in order, in the research setting. Now it is time to play the storycomposition called ‘Nick David’. Before the researcher plays it she puts the score of the piece ‘Simon Robert’ next to the piece ‘Nick David’.

Nick says: “There they are, the brothers”. She plays the piece ‘Nick David’. “Well, I think that the first verse is a surname because it is the same. And then there are our first names in the end”, Nick says. The researcher ensures that she has understood it right and Nick confirms. “Yes, that’s it. Let’s go further”, Nick continues.

With these comments Nick strengthens his new reconstruction of himself and his life.

The last four storycompositions in the therapy process are all unique in different ways. They don’t resemble each other and they are much more emotional and affective than the previous storycompositions. The composing style tells the therapist-researcher that the emotional blocks have opened. A piece called ‘A Devil and a Dragon’ is a container for “the evil feelings”, in Nick’s own words. There is a story with words in it, as well. The story goes: “A devil, a dragon. Getting nearer. A dragon, a devil, something rough. Spinning around, a fight. A death. Both are dying. A draw”.

The next storycomposition is called ‘The Swimming Contest’, then ‘Jazz Org 3’ and the penultimate is called ‘Brown and Red in disorder’. The last storycomposition in the therapy process was composed in the last therapy session, 22 months after the

beginning. Nick came cheerfully to this very last session. As a therapist I felt that he had dressed up a little bit. Immediately Nick said that he wanted to compose all by himself and the therapist may do something else. He went to piano, played and wrote the piece down himself and then he went to the computer and transcribed the piece with the computer. This piece is called 'A Sudden Death', which is terminology from ice hockey games. The title was written down in a special way, like a puzzle, where you have to find it out how to read it.

In the experiment setting the researcher plays the piece called 'A Sudden Death' in the last session.

"Yes, I wanted to create one more piece as a crown and that's what this is. It belongs to the ice-hockey world", Nick explains. Then he describes in detail to the researcher what happens when a sudden death occurs in an ice-hockey game. In this last research meeting Nick thinks that at the end of the therapy process his thoughts have been on different matters than they were at the beginning of the process. He realises it is because more thoughts came in to his mind in these research meetings from the earlier storycompositions. "Yes, these are normal events", he says about the piece called 'A Sudden Death'.

At the age of nine Nick created a storycomposition titled 'A Sudden Death' as a crown to his music therapy process after the traumatic loss of his brother. After painful emotions Nick, managed to metalize these experiences in a therapeutic relationship with the help of musical expression. Metalizing here means to feel and to clarify the feelings at the same time (Varvin 2002, Allen 2003). Based on Ferro's (2006) thoughts I claim that in a storycomposition a child's emotional world is to a certain extent connected to the external reality of the child's own life with language the child can understand. In this way a child can connect painful and traumatic experiences as a part of his/her life story and re-define the meaning of life sensibly enough, as Neimeyer's (2001) Meaning Reconstruction Model suggests.

Conclusion

The Storycomposing method seems to suit this child's processing of traumatic experiences. As this is a study with just one collaborator, further generalisations cannot be made. In this case the symbolic distance of music prevents a child from the memories being too horrifying for himself and others. With the help of personal musical

creativity, the child is able to create a form for his experience and memories, which are now emotionally shareable. The principles of the Storycomposing method empower the child to maintain his personal agency and to create together with the therapist a shared place for the child's and the therapist's mind to develop the child's narrative further. These principles also encourage the therapist to leave space for the child's own interpretations.

When analysing the content of the research discussions in this experiment⁵ it is notable that the co-researcher is often conforming with the therapist-researcher's viewpoints in ordinary discussion. But when the discussion is initiated by the boy's storycompositions, he states his own opinions and viewpoints more confidently. This suggests that the method succeeds in making it possible for child to maintain the individuality of his voice in an interaction with a central person of his life such as his therapist. This is true not only to the therapy process but also in a research setting. This could strengthen the awareness of the possibilities of children's musical creativity in various therapy settings where a child should be heard. This could also encourage the researchers to include the child perspective, therefore using more music as a participatory action research tool with children.

In this case the co-researcher, the former music therapy client, felt positive towards investigating his earlier therapy process after five years. He felt that he found an answer to his research question about how he had changed during and after the therapy process. In this experiment the boy's self-composed and self-selected storycompositions managed to evoke the needed emotions so that the co-researcher could recall memories of his life and the music therapy process and create new insights from that experience. Vuoskoski and Eerola (2012:8) found in their experiment that self-selected [even if not self-composed] sad music was strongly associated with autobiographical memories. As the co-researcher's former therapist it was possible to sense that this research project strengthened the client's feeling that he had succeeded in reconstructing new meanings for his life after his traumatic loss. As Bronna D. Romanoff (2001:254) puts it, "a narrative research process offers opportunity for both continuity and change" in a collaborative research project after a therapy process. My interpretation is that the co-researcher gained new insights into his life from being empowered as an active researcher. An Australian study questioned children aged 10 to 13 about the meaning of their participation as active researchers. This participation increased those children's levels of self-confidence, self-respect and self-esteem (Graham and Fitzgerald 2008, as cited in Kellett 2010). These aspects are undoubtedly often important goals in therapy processes as well.

5 This analysis is reported in detail in my doctoral thesis (under preparation).

The research couple in this study both had to be emotionally involved in the process because the aim was to reach the emotional level of the existing data. The co-researcher challenged the therapist-researcher to offer all the emotional support he needed in this research project. This challenged to test the principles of studies of child perspective in a therapy research setting where the researchers, a teenager and an adult, had a special relationship. The solution was to combine the ethical principles of both the studies of child's perspective (see e.g. Morrow 2005) and music therapy (EMTC 2005). As the experiment required the researcher's emotional engagement in the process it was essential, due to ethical considerations, to have continual clinical supervision during the data collection and the writing process.⁶

References:

- Abbott, H. Porter. (2002). *The Cambridge introduction to narrative*. 2nd edition. Cambridge University Press.
- Angus, L., Levitt, H., & Hardtke, K. (1999). The Narrative Processes Coding System: Research Applications and Implications for Psychotherapy practice. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), pp. 1255-1270.
- Baker, F. & Wigram, T. (Eds.), (2005). *Songwriting: Methods techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bruscia, K. E. (1991). The Fundamentals of Music therapy Practice. In Bruscia, K. E. (Ed.), *Case studies in music therapy*. Phoenixville, PA: Barcelona Publishers, pp. 3-13
- Clark, A. (2005). Listening to and involving young children: a review of research and practice. *Early Child Development and Care*, 175(6), pp. 489–505. doi: 10.1080/03004430500131288
- Delgado, M. (2006). *Designs and methods for youth-led research*. Thousand Oaks. CA: Sage Publications.
- Drake Music Scotland. (2010). *Introducing Figurenotes*. Retrieved from <http://drake-musicscotland.org/wp-content/uploads/2010/03/Introducing-Figurenotes.pdf>

⁶ I am grateful to child psychiatrist, child and adolescent psychoanalyst Kaarina Brummer for expert comments on this text. I am also thankful for being conferred the Culture Award 2008 from the Finnish Medical Society Duodecim for developing the Storycomposing method. The Award is granted to a person or a team, who has remarkably promoted understanding of the connection between health, sickness and culture in the society.

- EMTC, European Music Therapy Confederation. (2005). Ethical Code. Retrieved from <http://emtc-eu.com/ethical-code/>
- Ferro, A. (1999/2006). *The Bi-Personal Field. Experiences in Child Analysis*. London and New York: Routledge.
- Gold, C.; Voracek, M. & Wigram, T. (2007). Predictors of change in music therapy with children and adolescents: the role of therapeutic techniques. *Psychology and psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80, pp. 577-89. doi: 10.1348/147608307X204396
- Graham, A., & Fitzgerald, R. (2008). Conversations with children: theoretical possibilities for progressing participation. Paper presented at the child and youth research in the 21st century: A critical appraisal international conference. European University, Nicosia: Cyprus.
- Hakomäki, H. (2005). *Storycomposing – a new music therapy model and its practice (Tarinasäveltäminen uusi musiikkiterapian malli ja käytännöt)*. University of Jyväskylä. Master's Degree Programme in Music Therapy.
- Hakomäki, H. (2007). *The Art of Storycomposing (Tarinasäveltämisen taito)*. Juva: PS-kustannus.
- Hakomäki, H. (2009). Storycomposing: An Interactive and Creative Way to Express One's Own Musical Inventions, in Turgeon, W.C. (Ed.), *Creativity and the Child: Interdisciplinary Perspectives*, pp. 147-156. (Inter-Disciplinary Press: Oxford, United Kingdom. Retrieved from <http://www.inter-disciplinary.net/wp-content/uploads/2009/12/CE-09.pdf>)
- Hart, R.A. (1992). Children's participation: From Tokenism to Citizenship. *Innocent Essays* No. 4. Florence, Italy: UNICEF.
- Hill, M.; Davis, J.; Prout, A. & Tisdall, K. (2004). Moving the Participation Agenda Forward. *Children and Society*, 18(2), pp. 77-96. doi: 10.1002/CHI.819
- Hänninen, V. (2011). *Workshop of narrative research II (Narratiivisen tutkimuksen workshop II)*. Lecture given at the University of Tampere, October 20, 2011, Tampere, Finland.
- Karlsson, L. (2000). *Giving children the floor. Transition in the tradition of professional practice (Lapsille puheenvuoro. Ammattikäytännön perinteet murroksessa)*. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Karlsson (2004). *Storycrafting with children. A key to listening and to sharing*. Retrieved from: www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/lapset/In_English/Karlsson.pdf

- Karlsson, L. (2010). Studies of child perspective and data production (Lapsinäkökulmainen tutkimus ja aineiston tuottaminen). In Kallio, K.P., Ritala-Koskinen, A. & Rutanen, N. (Eds.), *Missä lapsuutta tehdään? Nuorisotutkimusverkosto*. Yliopistopaino: Helsinki, pp. 121–141.
- Kellett, M. (2005). *Children as active researchers: a new research paradigm for the 21st century?* ESRC National Centre for Research Methods. NCRM Methods Review Papers. NCRM/003.
- Kellett, M. (2010). Small Shoes, Big Steps! Empowering Children as Active Researches. *American Journal of Community Psychology*, 46, pp. 195-203. doi: 10.1007/s10464-010-9324-y
- Mahoney, M., J. (2004). What is constructivism and why is it growing? *Contemporary Psychology*, 49, pp. 360-363.
- Morrow, V. (2005). Ethical issues in collaborative research with children. In A. Farrell. (Eds.), *Ethical research with children* (150-165). Maidenhead: Open University Press.
- Neimeyer, R. A. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies*, 24(6), pp. 541–558.
- Neimeyer, R. A. (2001). The language of loss: Grief therapy as a process of meaning reconstruction. In R.A.Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, DC: American Psychological Association, pp. 261-292.
- Punch, S. (2002). Research with children. The same or different from research with adults? *Childhood* 9(3), 321-341. doi: 10.1177/0907568202009003005
- Riihelä, M. (1996). *How do we deal with children's questions? Semantic aspects of encounters between children and professionals in child institutions (Mitä teemme lasten kysymyksille. Lasten ja ammattilaisten kohtaamisen merkitysulottuvuuksia lapsi-instituutiossa)* (Doctoral dissertation, University of Helsinki, Finland). Retrieved from www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/search/detailmini.jsp?_nfpb=true&_ERICExtSearch_SearchValue_0=ED400921&ERICExtSearch_SearchType_0=no&accno=ED400921
- Riihelä, M. (2001). *The Storycrafting Method*. Retrieved from www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/lapset/In_English/Storycrafting_method/storycrafting.html
- Rinaldi, C. (2005/2008). Documentation and assessment: what is the relationship? In Clark, A., Kjørholt, A.T. & Moss, P. (Eds.), *Beyond Listening. Children's perspectives on early childhood services*. Bristol: Policy Press, pp. 17-28
- Romanoff, B. D. (2001). Research as therapy: The Power of Narrative to Effect Change. In R.A.Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, DC: American Psychological Association, pp. 245–257.

- Strandell, H. (2010). From Structure – Action to Politics of Childhood: Sociological Childhood Research in Finland. *Current Sociology*, (58)2, 165-185. doi: 10.1177/0011392109354240
- UNICEF. (1989). *Convention on the Rights of the Child*. Retrieved from www2.ohchr.org/english/law/crc.htm
- Varvin, S. (2002). Body, Mind and the Other. Mentalising Extreme Experiences. In Varvin, S. & Stajner-Popovic, T. (Eds.), *Upheaval: Psychoanalytic Perspectives on Trauma*. IAN, Belgrade, pp. 163-19
- Vuoskoski, J.K. & Eerola, T. (2012). Can Sad Music Really Make You Sad? Indirect Measures of Affective States Induced by Music and Autobiographical Memories. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0026937

Bidrag til fagterminologi for en relasjonell musikkestetikk

Tony Valberg

”Relasjonell estetikk har plassert kunsten i samfunnets midte. Det forplikter”, skrev avisen Morgenbladet på lederplass våren 2009 (Morgenbladet nr. 15, 17-23 april 2009:2). I denne tekstens første del skisserer jeg noen trekk innen kunst og vitenskap som har løftet frem forestillingen om en relasjonell estetikk. Jeg presenterer også noen mulige implikasjoner for musikkfaget dersom en forfølger tanken om det jeg kaller en relasjonell musikkestetikk. Relasjonsforankrede forestillinger om musikk på konsert åpner for ny praksis og også nye begreper for å sette ord på opplevelsene den nye praksisen åpner for. Det er dette tekstens andre halvdel tar mål av seg til å bidra med. I arbeidet med å utvikle forslag til hva en relasjonell musikkestetikk kan være, har jeg trukket veksler på mine ti års erfaringer som musikkterapeut, og ofte blitt slått av de mange muligheter for å forstå, evaluere og utvikle musikkterapi som ligger implisitt i en musikkestetikk som forankres i forestillingen om musikk som et relasjonelt fenomen. Her står jeg i takknemlighetsgjeld til slike portalfigurer som Walter Benjamin, Theodor Adorno, Daniel Stern og Stein Bråten - og til gode samtaler med musikkterapeuter!

Det moderne prosjekt og forestillingen om et selvstendig, privat individ

”Cogito, ergo sum” (fransk: ”Je pense donc je suis”), skrev filosofen René Descartes i 1637; ”Jeg tenker, altså er jeg”. Descartes satte derved ord på det moderne prosjektets emansipatoriske credo: forestillingen om et selvstendig, privat individ med en fornuftsforankret identitetsberetning. Senere har vi grepet til andre formuleringer, slike som det amerikanske ”self-made man”, eller – forankret i den tilslutning Hegels dannelsesfilosofi vant i det europeiske *Bildungsbürgertum* – ”Den dannede borger”. I vår tid kunne Descartes utsagn omformuleres til ”Vi *deler*, altså er vi”. Vending fra det intrapsykologiske til det interpsykologiske, fra det hierarkiske til det desentrerte, fra det tolkende til det performative (innen kunstfeltet), kort sagt det som gjerne omtales som vendingen fra det moderne til det postmoderne representerer et paradigmeskifte (Kerman 1985, Lorraine 1993, Miles 1995, McCreless 1997, Samson 2001, Williams

2001.) Ingenting er helt som det var. Heller ikke i musikkfeltet. Dersom også musikk, i tråd med en styrket forestilling om en interpsykologisk delingskultur, skulle tolkes som først og fremst et relasjonelt fenomen, åpner det seg i musikkfeltet nye perspektiver som det kan være grunn til å utforske, ikke minst i forhold til *musikkens inkluderende gestus* (Valberg 2011). Slike nye forestillinger er imidlertid ikke mye verd dersom de ikke makter å tilskynde ny praksis. For å dele, utvikle og vinne tilslutning til slike nye erfaringer som vi høster mens vi famler oss fram i det postmoderne, er vi avhengige av at vi utvikler en terminologi som vi føler at setter navn på slike nye erfaringer og praksiser. Det er bidrag til en slik fagterminologi knyttet til en relasjonell musikkestetikk jeg bringer til torgs.

Definisjonsmakt ytrer seg ved hjelp av de navn vi setter på våre forestillinger, erfaringer og praksiser. Å ytre seg om hva som i utgangspunktet er navnløse opplevelser er ofte starten på smertefulle forhandlinger mellom nytt og etablert, mellom det som oppleves som ”søkt” og det som virker ”naturlig” (slik Saint-Saëns hånet Debussy sitt nye tonespråk for å være ”maniert”). Lydia Goehr (1992), Olle Edström (2002) og andre har i sine tilbakeblikk på musikkhistoriens paradigmeskifte i tiden mellom det 18. og 19. århundre – en tid som bar frem forestillinger som ”det estetiske”, ”verket” og ”kunst” – vist hvordan det var...

...närmast uteslutande samma personer inom högre sociala skikten som hade för-
måga och träning att verbalisera sin estetiska upplevelse. De formulerade i skriftlig
form den språkliga diskurs som byggdes upp kring konstmusiken. De var med andra
ord en av de viktiga agenterna eller faktorerna inom den samhällsligas process inom
vilken värderingar och attityder till musik skapades, bevarades och omvandlades”
(Edström 2002:134).

Borgere som hadde ressurser til å konstruere det estetiske prosjektets kulturelle koder så at i en ny forestillingsverden knyttet til ”det musikalske kunstverket” lå muligheten til å styrke musikkens posisjon i samfunnsveven. Forankret i en estetikkdiskurs kunne musikk forstås som *mer enn* et klingende materiale som støttet og kastet glans over gjøremål ved hoff og i kirke, eller støttet opp under formidlingen av en tekst; dersom musikken kunne fremvise spesielle kjennetegn ble den forstått som et *autonomt verk*, uten binding til tekst eller kontekst. I tillegg fremsto verkets *partitur* som et håndgripelig objekt egnet til analyse. Det fostrer vitenskapelige konnotasjoner. Musikkvitere kunne analysere verket og benytte en egen fagterminologi og fagspesifikke vitenskapelige metoder, slik også andre vitenskapsfolk arbeidet i sine respektive felt. I ”konserthusene” dannet det seg forestillinger om kvalifiserte, strukturelle strategier for ”publikums” lytting. Slike lyttestrategier hentet idealer fra dannelsesborgerskapets profesjonssfære; den kvalifiserte lytter forholder seg til musikkverkets formale moment

som et slags *åndelig arbeid*; konsentrert og kontrollert. Det som kvalifiserte til en posisjon i konserthusets publikumsfellesskap var kompetanse og evne til behovsutsettelse, beherskelse, kunnskap og oversikt over utviklingsforløp. Å forfølge musikkens impuls til kroppen; til dans for eksempel, ble ansett som upassende, i konserthuset som i styrerommet. På slike premisser foldet det seg ut en vev av terminologi, estetisk teori og konseptuelle og institusjonelle strukturer som sammen etablerte forestillingen om det musikalske kunstverket og resepsjonen av det. Derved ble musikken, som tidligere hadde fristet en underprivilegert tilværelse, omsider skjenket en fremskutt posisjon i *élites of society*. Denne nye statusen måtte synliggjøres:

Framing, staging, and placement had to be reassessed, for they were all crucial signs by which an audience would be informed of an object's status, now, as a work of fine art. Signs of this sort came, by 1800, to be associated with public museums, art galleries, and concert halls (Goehr 1992:173).

Moderne forestillinger om musikkens vesen, som opprinnelig ble begrepsfestet og fremført i et engere og særlig sosiokulturelt samfunnslag, trengte inn i forestillinger om musikkens "egentlighet" langt ut over den krets som verbaliserte forestillingen (Green 1989). Utdanningssektoren og kulturinstitusjoner (slike som forvaltet offentlige kulturmidler, muséer og konsertsaler) hold frem kjerneverdier – autonomi, originalitet, kompleksitet, utvikling, håndverkskikkethet – hentet fra kunstdiskursen også når musikk utenfor konserthuset skulle skjenkes verdi. Musikalske praksis som ikke kunne vinne legitimitet med slike kvalifiseringsparametere, alt fra et musikalsk fenomen som "ansikt-til ansikt-leken" mellom spedbarn og omsorgsperson til det *under* som folder seg ut når salen tenner lightere og overtar med allsang på Coldplay sine stadionkonserter (eller Kaizers, Jon Olav Nilsens eller Honningbarnas for den saks skyld). Ja, hele hverdagslivets musiske utfoldelse risikerer å fremstå som ubegripelige eller ubetydelige når kun parametere fra den premissleverende kunstmusikkdiskursen er tilgjengelig.

Så skjer det paradoksale på siste halvdel av forrige århundre at nettopp den diskursen som skjenket musikk makt på 1800-tallet svimler, slår ut med armene, men må ned på kne. Som et apropos publiserte Norman LeBrecht essayet "Who killed classical music" i 1998. Den tradisjonelle musikkvitenskapen, sa en av de som representerte *New musicology*, Nicolas Cook, "came to [view music] as a kind of literature. What became lost in the process was the sense of music being a performance art" (Cook 1999). Når Joseph Kerman i 1985 publiserte *Musicology*, var hans anliggende at musikalsk tradisjon og repertoar må forstås i den kontekst det klingende materiale blir fremført og opplevd i. Fra da av ble det publisert langt flere studier om musikk og

kjønn, musikk og klasse, musikk og sjanger, musikk og seksualitet, musikk og helse, musikk og etnisitet og musikk og barndom, hvorav dette siste (og tidvis musikk og helse) har vært mitt anliggende. Fokus rettes mot et bredere felt av musikalsk erfaring. Også hverdagslivets musikk løftes fra å tolkes som noe perifert for forskerens oppmerksomhet (*different*), til noe sentralt (*same*). Even Ruud skrev allerede i 1988:

But in creating the *science* of music therapy, along with the *profession* of the music therapist, the question of the general role and value of music in everyday life was handed over to the music educator and the philosopher of music - as well as to the music industry. The concept of music as therapy won much scientific credibility but lost its historically important role as a field of knowledge seeking to utilize music as a prime source of information about how to live and relate to the universe (Ruud 1988:34).

Susan McClary (1990) gjorde liknende observasjoner, og skrev:

Yet our music theories and notational systems do everything possible to mask those dimensions of music that are related to physical human experience and focus instead on the orderly, the rational, the cerebral. The fact that the majority of listeners engage with music for more immediate purposes is frowned upon by our institutions (McClary 1990:11).

Vendingen mot det relasjonelle

Samtidig, og i forkant av dette, ble det løftet frem idéer som problematiserte Descartes kjerneformulering om det moderne prosjekt. Fra store deler av humaniora-feltet kom det innspill som problematiserte forestillingen om erkjennelse som et resultat av det private individets kognitive konstruksjonsprosess. I stedet ble relasjonell utveksling av tegn og symboler holdt frem som erkjennelsesberedende. Innen psykologien la pionerarbeider fra Harlow (1958) og Bowlby (1958) grunnlaget for senere bidrag fra Colwyn Trevarthen, Daniel Stern, Stein Bråten og Ellen Dissanayake, for å nevne noen.¹ Ikke minst bidro spedbarnsforskningen fra 1970-tallet og funn innenfor kognisjonsvitenskapene på siste halvdel av århundre til nyorienteringen i retning av å tolke menneskelige livsbetingelser som relasjonelt forankrede.

Også i kunstfeltet kunne det registreres uro over egen isolasjon og en famlende søken etter nytt materiale som kunne utfordre moderne forestillinger om det autonome verket og den private, strukturelle og tolkende kunstopplevelsen. En av

1 Se også intervju med Bråten og Trevarthen i denne boken.

dem som leter er komponisten John Cage. Det er han som i 1952, på Black Mountain College, North Carolina i Amerika, fremfører "Theater Piece No. 1" som *lar publikum (deres reaksjoner og deres kroppslige nærvær) være en del av selve verket*. Det representerte et gjennombrudd for det relasjonelle sin posisjon i kunstfeltet. Jeg tyr til et uttrykk som ikke bør devalueres; det var genialt. Når Cage fem år senere begynte sin forelesningsrekke (1957-1959) om "Experimental Composition" på New York situerte *New School for Social Research*, følges de med interesse av en innflytelsesrik del av kunsthøgskolefeltet. I 1958 foreleser Cage for den europeiske avantgarde i Darmstadt, og utfordrer også i Europa allerede svekkede modernistiske forestillinger i det serialistorienterte europeiske musikklivet. Både i Europa og i Amerika etablerer det seg et løst sammensatt kunstmiljø under navnet *Fluxus* som produserer teori og praksis knyttet til begreper som "performativitet", "intermedialitet", "det relasjonelle" og "det ikke-formidlede". Kunstnere som tok mål av seg til å bidra til tidens kunstdiskurs kjente denne fagterminologien, og fra 1990-tallet etableres forestillinger om "kunstneren" som utfordrer den identitetsberetning som 1800-tallets kunstdiskurs hadde tilbudt kunstnere. Grant H. Kester uttrykker det slik:

We typically view the artist as a heroic figure, actualizing his or her will through the transformation of nature or alchemically elevating the primitive, the degraded, and the vernacular into great art. (...) A dialogical aesthetic suggests a very different image of the artist, one defined in terms of openness, of listening, and of a willingness to accept a position of dependence and intersubjective vulnerability relative to their viewer or collaborator (Kester 2004:110).

I 1998 setter den franske kunstkritikeren og kuratoren Nicolas Bourriaud navn på en tilnærming til kunstnerisk praksis som etablerte seg med betydelig styrke på denne tiden; den *relasjonelle estetikken*. Kunstnere arbeidet med performative strategier for å erstatte det betraktede kunstobjektet med relasjonelle møter og situasjoner som overskred konvensjonene mellom kunstmøtets subjekt og objekt. Bourriaud innrømmet den sterke impuls Fluxus representerte for den nye estetikken, men også hvorledes det modernes hang til provokasjon og konfrontasjon i den relasjonelle estetikken erstattes av *samværsimpulsens* inviterende moment. Ved å tilby samværsimpulser som berører aktørene ved sitt *nærvær*, og samtidig bryter med den allestedsnærværende og påtrengende adferdsmessige ensrettetheten som daglig omgir oss, fremholdt Bourriaud hvorledes hvert enkelt kunstverk kunne være "forslag til hvordan verden kan bebos sammen". Det finnes ingen ting av verdi som vi ikke kan dele med hverandre. Kan det ikke deles, vitner det om at det er verdiløst. Slik erkjennelse har ikke noe ontologisk opphav, eller åndelig slutt punkt (for å referere til Hegel). Det er konstruksjoner skapt og ny-skapt i den kollektive, intersubjektive matrisen der den uforutsigbart folder seg

ut. Strategier for present *nærhet* erstatter modernitetens utopiske og messianske formulerte lengsler, slik de for eksempel kommer til uttrykk i Inger Hagerups dikt "Morgendagens søsken". En slik present emansipatorisk tilnærming til kunstprosjektet fordrer et fokus hos kunstneren som strekker seg ut over seg selv og det tradisjonelle kunstmiljøet og i retning av "nærmiljø", "polyklinikker", "barnehager", "naboer".

Fluxus og den relasjonelle estetikk må sies å representere et regulativt felt, der utviklingen (slik tittelen på Bourriauds essay vitner om) stadig har utdypet sitt relasjonelle moment. Det er på denne bakgrunn at jeg har villet undersøke mulighetsbetingelsene for fruktbare linjer til musikkestetikken; en relasjonell musikkestetikk. Jeg har argumentert for at en slik relasjonell tilnærming til musikk fordrer en nytenkning, men ikke en forvisning (som ville underminere "det nye" sin regulative legitimitet) av våre forestillinger om "det musikalske verket", fremføringen og resepsjonen av det.

I 2012 er det 60 år siden Cages "Theater Piece No. 1" ble oppført, og 42 år siden Adorno i *Estetisk Teori* må erkjenne at kunstverkets "rett til å eksistere" ikke lenger kan tas for gitt, at nettopp når verket har maktet å etablere seg med et autonomt felt "lengter kunsten fortvilet etter å komme ut av sitt eget område for å holde seg i live" (Adorno 1998:533). 60 år med uro over kunstmusikkens isolasjon etter serialismen; tiden flyr! Men kunstmusikkfeltet synes å vegre seg for å komme "ut av sitt eget område" for å bryte isolasjonen. Den vilje som visuelle og sceniske fag har vist (Aure, Illeris & Örtegren 2009; Böhnisch 2010) for å utfordre (og forlate) konvensjonelle forestillinger om posisjonene (også bokstavelig talt) mellom kunstobjekt og resipient ser ikke ut til å ha engasjert kunstmusikkfeltet på tilsvarende vis, selv om unntak finnes. Musikkens "egentlighet" har fortsatt å være en sammensatt og kompetanse-krevende vev av 1800-talls ideologi, håndverk og konvensjoner; delte musikkkollegiale oppfatninger av hva forvaltning av musikalsk fortrefelighet innebærer. Det jeg nå foreslår er å tolke musikk på den plattform som utvikles rundt forestillingen om det relasjonelle mennesket. Det vil innebære at selve de relasjonelle prosessene som materialiserer seg i møtet mellom aktørene på konsert representerer en del av kunstverkets materiale, og derved utvides den modernistiske forestilling om "materialets tendens". Det er da mulig å strekke forestillingene om "materialet" lenger enn til debatten om tonalitet kontra dodekafoni, eller støy kontra musikk. Jeg peker på at verkets "materiale" også kan være relasjonene som oppstår i møtet mellom konsertens aktører, og disse relasjonene er i seg selv med på å definere verket. Relasjonsaspektet forstås som en del av verkets "objektive gehalt".

I en relasjonell musikkestetikk vil den kamp- og konfliktorienterte terminologien som modernismen holdt seg med erstattes av uttrykk som samvær, årvåkenhet, lytting, deling, intersubjektivitet. For å få den andre i tale må det relasjonelle verket

by opp til samhandling med gester som i den intersubjektive matrisen blir tolket som klar, leken og forhandlende. Uten kunstens ”Andre”, det ansikt som kunsten betrakter, er det estetiske objektet ufullstendig. Deltageren (”publikummeren”) bringer, mens verket folder seg ut, på plass materialet som befinner seg i mellomrommet mellom kunstnerens forberedte materiale og verkets fullendte gestalt. Notebildet blir et frempek, en bydende gest og en dokumentasjon, mens verkets erkjenneshandlinger ”på stedet” unnslipper både frempeket og dokumentasjonen. Den relasjonelle utfoldelsen og samhandlingsrommet betraktes som en del av det estetiske objektets materiale, og må forstås, analyseres og bedømmes som en formell del av verket. For deltageren vil bedømmelsen av verket knyttes til om det åpner plass for å konsumere, delta og meddike i verket, og om det tilbyr alternative måter å skape mening og leve sammen på (verkets erkjennelseskarakter), det Bourriaud formulerer som ”Hvert enkelt kunstverk blir et forslag til hvordan verden kan bebos sammen” (Bourriaud 2007:29). Heri kan responsen på Adornos imperativ om å på kunstens vegne ”komme ut av sitt eget område for å holde seg i live” ligge.

Slike nye, relasjonelle erfaringer utenfor ”eget område” befester seg, også i musikkfeltet. Orkestterselskapene og Rikskonsertene er blant de som bidrar til slike erfaringer. Praksis (så vel som vår siste orkesttermelding) viser imidlertid at en skal være forsiktig med å trekke forhastede slutninger om hvorvidt en (politisk initiert) praksis uten videre skjenkes legitimitet og befester seg i eget miljø. Fremført repertoar behøver ikke per se å øve vesentlig innflytelse på identitetsberetning til aktørene i feltet. Joseph Kerman (1983) peker på nettopp dette; at fremført repertoar ikke uten videre gir posisjon i kanon: ”A canon is an idea; a repertory is a program of action”. At repertoar tidvis fremføres behøver i seg selv ikke å legitimere en plass innenfor rådende identitetsberetning i feltet, praksisen må være forankret i en kritisk diskurs som fagmiljøet skjenker autoritet. Denne autoritetsberedende diskursen må, slik William Weber uttrykker det:

(...) be stated publically and categorically. (...) Only if canonic authority is thus articulated and reinforced will it establish the power that is required to act as a central determinant of musical culture (Weber 2001:350).

På samme måte som 1800-tallsborgere satte navn til det moderne estetiske prosjektets kulturelle koder, vil slike erfaringer som en relasjonell musikkestetikk genererer også måtte forankres i teori og fagterminologi som blir ”stated publically and categorically” for å bli innlemmet i, og videreutvikle seg innenfor, den regulativitet som definerer feltets identitetsberetning. Da vil relasjonell musikkestetikk representere en bevegelse fra ”program of action” (kun repertoar ved spesielle anledninger) til ”idea” (forankret regulativitet som oppleves som en legitim del av feltets ”egentlighet”). En slik vending

vil kreve det Jacques Rancière (2008) omtaler som nye identifikasjons-regimer, og en tilhørende terminologi for å identifisere navnløse opplevelser som det nye representerer.

Noen fagtermer

For en mer utdypende beskrivelse av den relasjonelle estetikken i sin alminnelighet viser jeg til referansene over og særlig Bourriaud (2007) og Rancière (2008, 2012), og i forhold til en relasjonell musikkestetikk spesielt til Valberg 2011. La meg her foreslå noen fagtermer som har vært meg til hjelp når målet har vært å utvikle, beskrive og analysere konserter forankret i en relasjonell estetikk.

Hen-vendelse

Uttrykket (og imperativet om!) å *henvende seg til publikum* har vært mye brukt når kunstinstitusjoner har ønsket å utvikle strategier for å nå nye målgrupper. Forestillingen om å være *hen-vendt* har vist seg å kunne belyse relasjonelle mekanismer som utspiller seg på konserter. Jeg løfter frem begrepet fordi dets konnotasjoner til bevegelse og retning ("hvor skal du hen") og til aktive, frontale møter dekker et grunnleggende sjikt i de relasjonelle konsertene.² Norsk synonymordboks forslag til synonymer for henvendelse, slike som "forespørsel", "appell", "oppfordring", "anmodning" og "kontakt", styrker begrepets egnethet når målet er å belyse relasjonelle prosesser. Det fungerer også alders- og modalitetsuavhengig; også spedbarnet hen-vender seg til den voksnes ansikt i "ansikt til ansikt"-leken ved å skjenke og intensjonstolke relasjonelle gester. Hen-vendt-begrepet rommer også et dialogisk moment; hen-vendelsen anmoder om den andres oppmerksomhet. I den dialogiske dramaturgien ligger et premiss om at den som henvender seg *lytter aktivt til den reaksjon som henvendelsen appellerer om*. I denne dramaturgien ligger implisitt en utvidelse av den tradisjonelle musikerrollen som har hatt som et premiss at publikum lytter til musikerne og fortolker musikkens gestiske henvendelse, uten at en tilsvarende forventning den andre veien (at musikerne lytter til publikum) er gitt. Forestillingen om *hen-vendthet* forutsetter noen form for forpliktende dialog.

2 Husk at i førmoderne tid ville det vært uhørt at kapellmesteren vendte ryggen til de lyttende, slik dagens dirigenter gjør. Kapellmesteren "dirigerte" fra sin plass i orkesteret med ansiktet vendt mot publikum.

Deltagerstrategier

Begrepet deltagerstrategier har jeg ofte benyttet når barn har vært konsertens målgruppe. Det må ikke forstås dit hen at ikke alle, også andre enn barn, har forventninger om deltagerstrategier når de kommer til konsert. Voksnes deltagerstrategier på konsert er tatt for gitt i en slik grad at de synes transparente, "its existence is taken so much for granted that we find it difficult to think of the practise without it", som Goehr (1992:109) uttrykker det. I møtet med barnets blikk, trer strukturene i konsert-konstruksjonen frem, på linje med publikums deltagerstrategier. Vi blir minnet om at det var, som vi har sett Edström (2002) påpeke, personer innenfor det høyere sosiale sjikt som formulerte den språklige diskurs som etablertes rundt kunst-musikken. De kulturelle koder som gjennom slike prosesser ble innsosialisert i den borgerlige væremåte på konsert, blandet seg med en annen av tidens forestillinger *much in vogue*; det private "individ". Det hemmet utvikling av konsertens relasjonelle preg, mens den fremmet forestillingen om en privat (betalt) opplevelse i møtet med orkesteret der eksplisitte, relasjonelle gester mot andre forstyrret den private opplevelsen.

Den symfoniske instrumentalmusikken som orkesterselskapene forvaltet ble knyttet til forestillingen om det private, det inderlige, det analytiske, det stillesittende (ikke-kroppslige) og det åndelige. Dette var en vev av kulturelle koder som informerte borgere sluttet seg til, og kodene regulerte publikums adferd i konserthuset og skjenket deltagerstrategier på kunstmusikkonsserter som var forenelige med dette spesielle publikummets øvrige sosiale koder. Publikum kunne for eksempel vise hverandre innforståthet med åndens hevede posisjon over kroppen ved taus og urørlig dikt med under musikkens lovmessige utfoldelse, og samtidig vite at kroppens meddikting i bevegelse vil avsløre ufullkommen lyttestrategi og representere et brudd med spillets regler (deltagerstrategiene). Deltagerstrategier var også slik som presishet ("kom aldri for sent til konsert!"), korrekt applaus og kontroll over behov av enhver art som var knyttet til kropp, slik som kremt (bare til nød og i tilfelle mellom satsene), sult, tørst og seksualitet. Det borgerlige "publikum" delte eierskap til disse kodene. Sammen med alminnelige koder for borgerlig væremåte på konsertarenaen i pauser og før og etter konsert, tilbydde orkesterselskapene deltagerstrategier for konsertbesøket som voksne borgere trivdes med og følte var forankret i deres væremåte i en slik grad at de synes "naturlige". Etter hvert ble det imaginære stillaset rundt konsert-konstruksjonen (inkludert deltagerstrategiene) så transparent at konsertbegivenheten synes som forankret i et universelt logisk prinsipp, identisk med seg selv. Kun synliggjort i møtet med kulturelle koder som var annerledes, slike som barns, ble konsertens deltagerstrategier tilpasset voksne borgere frarøvet sitt ontologiske preg.

Konsept-egne og spontant skjenkede deltagerstrategier

Deltagerstrategier på slike relasjonelle konserter som beskrives her, ytrer seg gjerne på to ulike måter. Det vanligste er *konsept-egne* deltagerstrategier. Det er deltagerstrategier som er planlagte og innebygd i det aktuelle konsertkonseptet. Slike konsept-egne deltagerstrategier tilbys når vi gir applaus ved entré og utgang, når vi synger sammen, sier regler sammen, danser, improviserer og imiterer sammen, eller gjør bestemte bevegelser sammen. Slike hendelser i konsertforløpet vil folde seg ulikt ut for hver enkelt konsert, og på den måten være unike og ugjenkallbare, men likevel være en *del av verkets faste formforløp*. De er planlagte samhandlingsakter lagt til særlige områder i konsertforløpet. Det er dette jeg omtaler som konsept-egne deltagerstrategier.

Ved siden av slike konsept-egne deltagerstrategier finnes spontant skjenkede deltagerstrategier. Når noen under konserten på eget initiativ henvender seg til meg med en relasjonell gest, gis en impuls til slik deltagerstrategi som jeg kan velge å forfølge eller ignorere. Eksempler på dette kan være en hendelse som utspilte seg på konserten "Ansikt til Ansikt" som vi holdt for spedbarn med ledsagere (Valberg 2008). Et av de språkløse spedbarna utbrøt ordlyden "jaa" når jeg spurte om det var noen (av de voksne) som kunne regla "Gå i skogen". Etter en liten forbausert pause begynte alle å le. Så henvendte jeg meg til barnet med en kommentar, hvorpå alle lo igjen. Barnets spontane reaksjon skjenket alle konsertens aktører nye deltagerstrategier. Det samme skjedde noe senere i konserten da fløytisten spontant spilte barnekulturens "erte"-tema på fallende ters da et barn brøt spillets regler og løp av sted med ballen som ble lekt med. Fløytistens spontant skjenkede deltagerstrategi førte til en latter som spredte seg inntil alle tok del i den.

Slike konsept-egne deltagerstrategier kan være 1) rituelle eller 2) åpne. Rituelle er de når samhandlingsakter repeteres med jevne mellomrom gjennom verkforløpet. I konserten "Pannekaken" (Valberg 2011) som var bygget over folkeeventyret med samme navn, repeteres samsang med jevne, nærmest rituelle mellomrom hver gang pannekaken møter et nytt dyr på sin ferd. Da er deltagerstrategiene rituelle. I en annet verk bygget over et annet eventyr, "Tyrihans" (Valberg 2011), finnes en sekvens med en åpen deltagerstrategi. Her inviterer jeg til en improviserende musikalsk dialog mellom scene og sal. Jeg vet på forhånd aldri hvordan denne delen av konserten vil folde seg ut, - hver fremførelse blir unik. De åpne deltagerstrategiene er altså forberedte og med en klart definert plass i konsertens formforløp, men folder seg ut med større grad av uforutsigbar improvisasjon enn de rituelle deltagerstrategiene.

Å forvalte slike deltagerstrategier som er med på å legge grunn for fornemmelsen av nærvær på konserten, er krevende. Det er forbundet med risiko å begi seg inn i uforutsigbare, dialogpregede deltagerstrategier. Det som står på spill er at situasjonens

henvendelsespreg overvelder verkets konstitusjonelle bånd til form og stil. Så vel konsept-egne som spontant skjenkede deltagerstrategier krever (inntonings)kompetanse, lyttende årvåkenhet og erfaring. Å forvalte de spontant skjenkede deltagerstrategiene er særlig krevende, og samtidig i et relasjonelt perspektiv; særlig løfterikt.

Altruistisk ro

Deltagerstrategier mobiliseres også i møter med det jeg kaller *altruistisk ro*. Forestillingen om å fylles av ”en indre ro” under eller i etterkant av kunstopplevelsen er ikke ny. Den har vært knyttet til forestillingen om en indre opplevelse av privat og åndelig karakter. Når jeg velger å betegne den ro som kan oppleves på relasjonelle konserter som *altruistisk*, er det for å rette oppmerksomhet mot at roen ikke er privat, *den er noe vi deler*, og sammen med de andre er vi oppmerksomme på at den er av en slik relasjonell karakter. Vi vet at det nærvær som roen vitner om, er betinget av at det finnes en annen i nærværet å være nær. En musiker beskrev et slikt øyeblikk under en konsert: ”Den [*Music for Infants No. 4*, Valberg 2011] virket til å ha en meditatív effekt, eller sånn, jeg synes det ble en utrolig ro, over alle, egentlig.” En slik ladet ro varsler *nærværet*, og forutsetter en samstemthet hos aktørene om å opprettholde og ta vare på stillheten. For musikerne er det avgjørende å aktivt tolke roen inn i et deltagerstrategiperspektiv, og la en slik altruistisk ro få vedvare, også etter at musikken har tonet ut.

Kommentaren

Jeg har valgt å definere *kommentaren* som en særform for henvendelse. Henvendelsen med-deler seg til alle, og både forutsetter og fremmer en solidarisk samstemthet som kan bli besvart unisont. Kommentaren *trer et øyeblikk ut av konsertens kollektive henvendelsesmodus* for å styrke og variere dens dialogform. I konserten ”Draumkvedet” (Valberg 2002) finner en eksempel på dette når jeg ”trer ut av” fortellingen og spør de på første rad mens alle hører (når narrativets hovedperson, Olav Åsteson, vil åpne julepresangen for tidlig): ”Får han lov til det?”, og senere; ”Gjorde han det likevel?” Mest effektivt og ofte morsomst, det er min erfaring, er det om kommentaren til noen få kun er gestisk; et understatement, et blunk, et kremt, en liten håndbevegelse. Da fremmer den en samstemt, men uuttalt, innforståthet i hele gruppen. Selv om min henvendthet alltid inkluderer alle, gis den ved kommentaren rettet mot en enkelt, eller en mindre gruppe, skinn av en særlig fortrolighet. Slik tilføres dialogformen variasjon.

Tilhørighet

Jeg har pekt på at for å etablere relasjon må aktørene på konsert forholde seg henvendt til hverandre. Musiker og resipient vender ansiktet mot hverandre og tolker hverandres gestiske intensjoner. Salen henvender seg imidlertid ikke bare til scenen, aktørene der hen-vender seg også *til hverandre* med relasjonelle strategier som folder seg ut på egne premisser. Slike strategier for gruppetilhørighet ser vi etableres på populærkonserter ved blikk, peking, dialoger, medsang, tenning av lightere, armene svingende over hodet, dans, *moshpit* osv. Slike prosesser kan aktørene på scenen øve innflytelse på, men ikke eie kontroll over.

Bjørkvold (1989) og (for de yngste barna) Løkken (1996, 2004) har påvist hvordan barn etablerer interne kulturelle fellesskap; gruppetilhørighet. På mine konserter, som oftest henvender seg til barn, søker barna kontakt med meg, men de etablerer og utvikler også fellesskapet med hverandre. Konsertens moment av et barnekulturelt fellesskap styrker den relasjonelle karakter som jeg ønsker å ivareta. I innledningssekvensen til "Draumkvedet" utviklet jeg en strategi for å styrke det barnekulturelle fellesskapet: Uten at jeg ser det med egne øyne, spruter en porselenhest vann på meg! Jeg merker at jeg blir våt, men forstår (tilsynelatende) ikke hvordan. Barna kjenner imidlertid årsakssammenhengen, og ler til hverandre når jeg for min del ikke synes å forstå den. Her legger jeg til rette for et barnekulturelt fellesskap som jeg selv ikke tar del i. Slikt fellesskap i barnegruppen etableres og opprettholdes når barna tar i bruk konsertkonseptets deltagerstrategier, og derved synliggjør seg for hverandre gjennom slike grep jeg allerede har nevnt, som medsang, at barna rekker opp hånda for å meddele meg sine refleksjoner osv. Synliggjørelsen av gruppefellesskapet styrkes i forhold til belysningen i salen, noe som i økende grad også har preget populærkonserter med artister som produserer konserter der det relasjonelle momentet er sterkt. På konsertene til Tina Turner, Paul McCartney, Bjørk, Coldplay (for å nevne noen) belyses salen ofte, og alltid i sekvenser med allsang. Det ser det ut til å være en økende tendens til å med jevne mellomrom belyse publikum, og derved synliggjøre det ikke-diskrete fellesskapet som utfolder seg der, og dets betydning for konsertbegivenheten. Når barna på barnekonserter ser hverandre og henvender seg til hverandre eller en ledsager med pekende gester og sang styrker det også den interne samhörigheten i gruppen. Særlig synlig blir gruppefellesskapet når synkroner bevegelser er involvert. Det ser vi uansett hvem som er konsertens målgruppe.

Rammebetingelser for scenerommet

Det blikket barn har på konsertbegivenheten er annerledes enn vårt. Dette belyser at våre forventninger til konsertens arena, konserthuset med scene og sal, er utviklet med tanke på en kulturelt bestemt lyttestrategi og et særlig publikum. Det byr på utfordringer å utvikle deltagerstrategier på konsert innenfor tradisjonelle scenerom, særlig når konsertens målgruppe er de yngste barna. De konserthusene som med økt hyp-pighet så dagens lys fra andre halvdel av 1800-tallet var del av et særlig sosio-kulturelt prosjekt som blant andre Goehr har beskrevet. Om konserthusene skriver hun:

Audiences were asked to be literally and metaphorically silent, so that the truth or the beauty of the work could be heard in itself. But such attention was possible only if music was performed in the appropriate physical setting. For how could one listen attentively and in silence if there were distracting elements all around? ... It was with these sorts of ideas in mind that concert halls started to be erected ... [and] the audience gradually ceased to participate in the way they had earlier on (Goehr 1992:236f).

Når målet er å legge til rette for slike relasjonelt orienterte konserter som er skissert her, blir en konfrontert med det faktum at den praksis som konserthuset har vært innrettet for har andre (og ofte motsatte) siktemål enn å legge til rette for deltagerstrategier, og følgelig ikke representerer *the appropriate physical setting* for konserter med et bevisst relasjonelt anslag. Derfor har jeg tatt grep for å etablere andre scenerom, mest markant kanskje i *Ansikt til Ansikt* og *Draumkvedet*, ved å bygge egne rom inne i konserthuset.

Et slikt rom søker å fremme balanse mellom to siktemål; på den ene siden å fremby relasjonsforankrede deltagerstrategier, og på den andre siden; å sette resipienten i en tilstand av fokusert oppmerksomhet slik at det kan finne sted en innlevd meddikting når verket folder seg ut. Det alminneligste scenerom – ”på en rampe”-scene og amfi-sal – med stor avstand mellom scene og sal, forsøker jeg å erstatte med en konsertarena på felles plan (eller med et lavt sceneområde) der avstanden mellom scene og sal er liten. Det både synliggjør og fremmer konsertbegivenheten som et dialogpreget prosjekt som aktørene deler. Konsertarena på felles plan gir meg gode betingelser for lydhør etablering av relasjon og dialog uten for store hindringer (slike som lang avstand og ulike plan) kan bidra til.

I forhold til å regulere forholdet mellom intervenserende deltagelse og innlevd meddikting er lyssettingen en markant medspiller. I bestrebelsene på å oppnå den ideelle (og komplementære) balanse virker økt lyssetting av salen til økt oppslutning om deltagerstrategier. Lyset sørger for at en blir hverandre bevisst, det styrker det tilhørighetsberedende fellesskapet og bevisstheten om delte handlingsakter og delte

opplevelser. Slike positive prosesser må balanseres med intensjonen om fokusert oppmerksomhet og innlevd meddiktning i verket. En bevisst lyssettingen bidrar til å fremme en balanse der de to momentene kan komplementere hverandre.

Mottagelses-strategier

For trente konsertgjengere er konsertkotyme så velkjent at arrangøren kan la publikum gå til sine plasser og vente på musikerne. Om en ønsker å komme i dialog med nye publikumsgrupper, mindre trente konsertgjengere – slik jeg ofte gjør – kan det være klokt å ha en strategi for *mottagelse*. Jeg tolker begrepet som om noen har vist et initiativ for å gå på konsert, så å si kastet en ball, som jeg *tar i mot* straks de kommer. Det skjer gjerne uformelt i et tilstøtende rom til konsertarenaen, i foajeen eller på gangen. Her gir jeg meg til kjenne (gjernsammen med andre musikere) og hilser velkommen.

La meg eksemplifisere med spedbarnskonserten "Ansikt til Ansikt". Her henvendte vi oss til førstegangsbesøkende på konsert med ledsagere. Konserten var preget av ikke-konvensjonelle lyttestrategier, og derfor følte jeg et særlig behov for gjennomtenkte *mottagelses*-strategier. Vi møtte barna og ledsagere i foajeen og gikk straks inn i uhyøytidelige samtaler; vi kunne for eksempel begynne med å spørre hva barnet het og hvor i nærmiljøet de kom fra. Vi fortalte hvor barnevognene kunne stå under konserten, om garderobe og om stellerom for spedbarna, alt for å bekrefte at vi hadde lagt omsorgsfullt til rette for denne spesielle anledningen slik at ledsagerne kunne føle trygghet for at det hele var "i gode hender". Fra foajeen gikk barn og ledsager inn i prosjektets (relasjonelle) "kaféområde" med småbord, te, frukt og pepperkaker for å leke/samtale med hverandre. Her presenterte jeg etter en stund også de øvrige musikerne, fortalte om konserten, det spesialbygde "teltet" der selve konserten skulle være, og hvilken rolle ledsagerne kunne fylle. Jeg opplyste også om at dersom noen ville gå ut et øyeblikk under konserten så var det ok. Da kunne en enten gå ut til kafeen eller også ut i foajeen, og så eventuelt komme inn i teltet igjen. Teltet hadde U-form slik at det skulle være lett å bevege seg ut og inn av det.

Symmetri

Det relasjonelle momentet i slike konserter som omtales her må ikke tolkes som om jeg ser for meg at de involverte i konsertkonseptet har status som likeverdige aktører. Jeg ser ikke for meg, ikke engang som et ideal, noen symmetri i forholdet mellom konsertens aktører. Aktørene har ulike roller og funksjoner som riktig nok står i et

relasjonelt og komplementært forhold til hverandre. I deler av konserten med *hendelsespreg* har barna i mine konserter en relativt stor grad av påvirkning på dens forløp. Men også her har jeg lagt føringer for hendelsene slik at de folder seg ut med en betydelig grad av konstans fra konsert til konsert. Ansvarer for at konserten gestalter seg innenfor den regulativitet som konstituerer et *verk*, hviler på kunstneren. På konserter med et relasjonelt preg kan verket fremtre i hendelsens gevanter.

Ikke-diskrete lyttestrategier

Forestillingen om *diskrete* lyttestrategier har preget vår europeiske praksis på konsert i over 200 år. Det var filosofen Immanuel Kant (1790/1995) som i sin tid introduserte en ny måte å nærme seg det estetiske på, nemlig med det han omtalte som en *ikke-interessert interesse*. Det estetiske objektet kunne ikke – slik tilfelle var med andre fenomener – skjenkes verdi i forhold til i hvilken grad det kunne bidra til det som var fornuftig eller det som var moralsk. Kunstobjektets konstitusjon var av en annen og særlig karakter; et oversanselig materiale som geniet kunne forme og individet kunne sanse i en tilstand av fokusert (men altså ikke-grådig) kontemplativ ro. Tilskyndet av den tilslutning Hegels (1807/1999) forestilling om *menneskets åndelige dannelse* gjennom den dialektiske ytringen vant i dannelsesborgerskapet, og dertil hvorledes det samme borgerskapet ut over på 1800-tallet iscenesatte seg selv som *diskrete* og *distingverte* (Østerberg 2003), dannet det seg en vev av komplementære forestillinger. Disse ble til sammen den regulativitet som definerte praksis når det kom til lyttestrategier på konserter. Det er en regulativitet som vi så Green påviste at la premisser for musikalsk (resepsjons)praksis også utenfor konserthusene. Våre forestillinger om en *stillesittende* ”publikummer” som diskret lytter fra sin plass i en sal med dempet belysning, skriver seg fra denne 1800-talls diskursen.

Det som utfordrer den sittende, kontemplative lyttings eksklusivitet er det paradigmeskiftet som har funnet sted innenfor kognisjonsvitenskapene når det gjelder kroppsforankret bevissthet. Det berører ”kunst”-forestillingens regulativitet i forhold til dets krav om et erkjennelses-moment. Tanken og erkjennelsen forstås i dag ikke lenger som selvgenerert i et abstrakt univers, men som å stå i gjeld til følelser som er kroppslig forankret (Damasio 2002, Lee 2005, Stern 2007, Flohr & Trevarthen 2008). Slik implisitt viten er ikke refleksivt bevisst, men spiller likevel en betydelig rolle i livene våre. I dag tenker vi oss ikke lenger at implisitt viten er primitiv (infantil), problematisk (fortrengt) eller at den mister sin betydning når vi vokser ut av barndommens rike. De to systemene, implisitt viten og eksplisitt kunnskap, lever side om side.

Stern har pekt på hvorledes erkjennelsen av at kropp og sinn står i et gjensidig forhold til hverandre fikk konsekvenser for dynamikken mellom terapeut og pasient i psykoanalysen. Det virker fruktbart å trekke paralleller fra Sterns kliniske erfaringer til den stillesittende, kontemplative lyttingen. Den tradisjonelle psykoanalysen benyttet metoden med å ligge rolig og assosierende på ”behandlingsbenken”. Det var en teknikk som tok sikte på å ”tvinge den psykiske energien til uttrykk gjennom tenkningen” (Stern 2007:152), og unngå at terapiens frigjorte energi skulle spilles på motorisk uro og utagering. Energien som var ervervet ved å ligge stille på behandlingsbenken skulle transformeres fra psykisk energi til analytisk tanke; begrepsforankret (selv) innsikt. Med kunnskapen om det inkarnerte sinn oppsto imidlertid nye terapiformer som tok hele mennesket i bruk; kroppsterapi, bevegelsesterapi og ulike retninger av utøvende kunstterapi. Kroppen fikk status som reservoar for selvinnsett, ikke som uvedkommende eller endog distraherende og skadelig for utvikling av sann erkjennelse. Stern skriver at i dag kan ingen gjøre krav på å ha funnet en kongsvei til det ubevisste. ”Drømmen, frie assosiasjoner, nå-øyeblikket, kroppssansinger eller -uttrykk eller handlinger er alle, om ikke kongsveier, så likevel gode nok veier inn til sinnet, innbefattet det ubevisste og det implisitte” (ibid., min oversettelse).

Også for konsertbegivenhetens utvikling på 1800-tallet kan siktemålet med å sitte konsentrert og stille ha vært å ”tvinge den psykiske energien til uttrykk gjennom tenkningen”. Særlig Hegels fenomenologi fremmet en slik tilnærming til musikkopplevelsen. Goehr (1992) refererer til hvorledes komponister allerede fra sent 1700-tall nedlatende omtalte kroppslig meddiktning eller medsang, et uttrykk for tidens rådende forestilling om at musikkens erkjennelsesmoment kom til ”uttrykk gjennom tenkningen”. For ikke å snakke om hvorledes det distingverte borgerskapet, på konsert som ellers, med usvikelig selvdisiplin holdt kroppsimpulsene i sjakk og fremholdt kunstens (og sin egen klasses) oversanselige og åndelige moment (Østerberg 2003). Den erkjennelse musikken kunne berede var ikke forankret i kropp, men i ”åndens selvrefleksjon”. I dag vet vi mer om hvorledes erkjennelsesprosesser også er kroppslig forankret. Derfor finnes det også for musikkresepsjon sannsynligvis mer enn en stillesittende kongsvei til kunstens ”særlige nå-øyeblikk”, – veier som er kroppsrelaterte.

Spørsmålet er med andre ord om det kontemplative behøver å være ensbetydende med det å sitte stille i et privat område, og at meddiktningen i verket behøver å være en usynlig indre tolkning av kunstobjektet (og ikke eksplisitte, kroppslige intervensjoner eller handlinger). Det er ikke noe i selve det kontemplative begrep som utelukker medskapelse i bevegelse eller på annet vis. Likevel er det i dag vanskelig å se for seg en rekke ulike konserter uten et publikum som sitter i ro på sin stol. Dette er en sterkt befestet konvensjon. For barn er situasjonen imidlertid en annen. Musikk og

bevegelse opptrer sammen fra spedbarnsalderen og langt inn i skolealderen (Jaques-Dalcroze 1921, Bjørkvold 1989, Valberg 2002, Flohr 2004). Saken er snarere at barn kun ved formaninger sitter stille uten å kroppslig dikte med eller også ubevisst stemme i med lyd (amorf medsang). Dette er ikke, slik det med forestillinger fra 1800-talls diskursen kan bli tolket som, mangel på konsentrasjon. Tvert om kan det være tegn på utvidet konsentrasjon, kontemplasjon inntil selvforglemmelse. Relasjonelle konserter som oppfordrer barn til å meddikte på handlingsplan tar høyde for dette. Og selvfølgelig; artister innenfor populærmusikkfeltet som utvikler konsertproduksjoner med et sterkt relasjonelt moment tar tilsvarende høyde for det. Innenfor teater- og dramafeltet har Lazarowicz (1977) og Böhnisch (2010) omtalt slik resepsjon som ikke-diskret, og på det grunnlaget har jeg i forbindelse med musikkresepsjon benyttet fagtermen ikke-diskrete lyttestrategier.

Nærvær

Nærvær er det begrepet jeg oftest har benyttet meg av for å beskrive den relasjonelle konsertens ”særlige nå-øyeblikk”. Allerede Hegel (1986) benyttet begrepet i *Innledningen til estetikken*: ”Det ånden søker, er et sanselig nærvær som forblir sanselig samtidig som det befris fra den blotte materialitet”. Hans Ulrich Gumbrecht (2008) tar tak i begrepet *Stimmung* fra estetikforelesningene, og toner ned forestillingen om estetisk erfaring som mening og fortolkning. I stedet fremhever han kunstopplevelsens evne til å la resipienten omslutes (*being wrapped*) av en (svak) fornemmelse av et åpenbart nærvær. Altså – om vi nærmer oss fenomenet fra musikkens ståsted – en lyttestrategi som må forstås bredere enn et anliggende for øret og forstanden alene. Resepsjonen betegner en mer holistisk og kompleks adferd; en total kroppslig situasjon der hele vårt haptiske apparat er i sving. På *The Gothenburg Musicology Conference, 20–22 August, 2010*, fører musikkviteren Erik Wallrup opp Gumbrechts spor i forhold til en *musikalsk* lyttestrategi som han benevner som ”the attunement mode of listening”. En tilnærming til lyttestrategi som en inntonning i ”den andre” fremhever lyttingens relasjonelle moment, også slik jeg har foreslått å tolke musikk-opplevelsen som en følelsesreise med en ”virtuell annen” (Bråten 1992, Valberg 2011:178-181, se også intervju med Bråten og Trevarthen i denne boken), og hvorledes vi lytter til musikalske utsagn som gestiske henvendelser (nærværet) fra ”den andre”.

Nærvær-metaforen har jeg forsøkt å omgjøre til en kroppslig erfart praksis i tid og rom under konsertforløpet. Jeg har allerede nevnt produksjonsgrepene som henvendthet, deltagerstrategier, altruistisk ro, konsertarena på felles plan, lyssetting. Ja,

egentlig er alle begrepene som jeg har omtalt utviklet med det mål for øye å fremme *nærværet*. Jeg kunne også nevne at jeg vurderer det enkelte konsertkonseptets størrelse; hvor mange er inne i hvor stor (eller liten!) sal. I tillegg har jeg måttet forholde meg til en problematisk, men alltid tilstedeværende størrelse i konsertsammenheng; stolen. Stolen er 1800-tallskonserten *Mahakala*; dens vokter. Denne tilsynelatende hverdagslige og sakmodige innretningen sørger uten store fakter for å opprettholde ro i rekkene, så å si. Jeg tenker på forestillingen om det private individets avgrensede og betalte område med en bestemt rettethet mot scenen. Her kan resipienten være uforstyrret i sin opplevelse, og samtidig innta *the detached aesthetic approach* (Dissanayake 2000). Når barn har vært publikum har jeg erstattet stolene med matter. Da kommer de bokstavelig talt nær hverandre; i berøring mens de veksler blikk og gester. De kan i større grad enn om de satt på adskilte stoler med en bestemt rettethet mot scenen, selv stå fritt til å velge hvor de skal rette sin henvendthet; mot meg, mot hverandre eller mot ledsagerne. Det fremmer det tilhørighetsberedende gruppefellesskapet. På populærkonserter er praksisen med å sitte på stoler ofte erstattet av å stå og gjerne bevege seg i rommet. Det fremmer relasjonelle samhandlingsakter som samtale, samsang, kanskje også dans. Foran scenen er folk trengt tett sammen. For enkelte artister (som for eksempel Honningbarna) tett nok til at det er mulig å *stage-dive*. Da er nærværet, både som metafor og praksis, *påfallende* (sic!).

Ved å tilby samværsimpulser som berører ved sitt nærvær vil møtet i kunstrommet kunne tilføre aktørene nye meningsfragmenter (kroppslige og diskursive) som videreutvikler deres identitetsberetning. Slik erkjennelse er konstruksjoner skapt og ny-skapt i den kollektive, intersubjektive matrisen der den uforutsigbart folder seg ut. Det er når møtet med verket genererer slike relasjonelle prosesser at betingelsene for kunstmøtets erkjennelsesakter er innfridd. Nettopp dette er den relasjonelle konsertens ideelle konstitusjon; det nærvær og den sanseforankrede epifani som intersubjektiviteten legger grunn for.

Litteratur

- Adorno, Th.W. (1998). *Estetisk teori*. Oslo: Gyldendal.
- Aure, V., Illeris, H. & Örtengren, H. (2009). *Konsten som læranderesurs: syn på lärande, pedagogiske strategier och social inklusjon på nordiska konstmuseer*. Skärhamn: Nordiska akvarellmuseet.
- Benjamin, W. (1969). *Illuminations*. New York: Schocken Books.
- Benjamin, W. (2000). *Enveiskjøring; Barndom i Berlin – rundt 1900*. Oslo: Aschehoug.

- Bjørkvold, J-R. (1989). *Det musiske mennesket*. Oslo: Freidig forlag.
- Bourriaud, N. (2007). *Relasjonell estetikk*. Oslo: Pax Forlag.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis* 39, s. 350-373.
- Bråten, S. (1989). *Menneskedyaden: en teoretisk tese om sinnets dialogiske natur med informasjons- og utviklingspsykologiske implikasjoner sammenholdt med utvalgte spedbarnsstudier*. Doktorgradsavhandling, Psykologisk institutt, Universitetet i Bergen.
- Bråten, S. (1992). The virtual other in infants' minds and social feelings. I A. H. Wold (red.) *The dialogical alternative*. Oslo: Scandinavian University Press.
- Böhnisch, S. (2010). *Feedbacksløyer i teater for svært unge tilskuere: Et bidrag til en performativ teori og analyse*. Doktorgradsavhandling. Århus: Institut for Æstetiske Fag, Aarhus Universitet.
- Cook, N. (1999) What is musicology. *BBC Music Magazine*, 7 (9).
- Damasio, A.R. (2002). *Følelsen av hva som skjer: Kroppen og emosjonenes betydning for bevisstheten*. Oslo: Pax.
- Dissanayake, E. (2000). *Art and intimacy: How the arts began*. Seattle og Washington: University of Washington Press.
- Edström, O. (2002). *En annan berättelse om den västerländska musikhistorien – och det estetiska projektet*. Göteborg: Göteborgs universitet.
- Flohr, J.W. (2004). *The musical lives of young children*. Upper Saddle, NJ: Prentice Hall.
- Flohr, J.W. & Trevarthen, C. (2007). Music Learning in Childhood. I W. Gruhn & F.H. Rauscher (red.) *Neurosciences in Music Pedagogy*. New York: Nova Biomedical Books.
- Goehr, L. (1992). *The imagenary museum of musical works*. Oxford: Clarendon Press.
- Green, L. (1988). *Music on Deaf Ears: Musical meaning, Ideology and Education*. Manchester: Manchester University Press.
- Gumbrecht, H.U. (2009). Å lese etter stemningen? Om litteraturens ontology. I S. Brinch og A. Gjeldsvik (red.) *Veier tilbake- filmhistoriske perspektiver*: Festschrift i anledning Gunnar Iversens 50-årsdag 18. januar 2009.
- Harlow, H. (1958). "The Nature of Love". Online: <http://psychclassics.yorku.ca/Harlow/love.htm> [6.10.2010]
- Hegel, G.W.F. (1986). *Innledning til estetikken*. Oslo: Aschehoug.
- Hegel, G.W.F. (1999). *Åndens fenomenologi*. Oslo: Pax.
- Jaques-Dalcroze, E. (1921). *Rhythm, music and education*. New York: Putman's sons.
- Kant, I. (1995). *Kritikk av dømmekraften*. Oslo: Pax.

- Kerman, J. (1983) A Few Canonic Variations. *Critical Inquiry* 10 (September), s. 107-26.
- Kester, G.H. (2004) *Conversation Pieces – Community + Communication in Modern Art*. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.
- Lazarowicz, K. (1977). "Triadische Kollusion. Über die Beziehungen zwischen Autor, Schauspieler und Zuschauer im Theater. I H. Kindermann (red.) *Das Theater und sein Publikum. Referate der Internationalen Theaterwissenschaftlichen Dozentkonferenz in Venedig 1977 und Wien 1976*. Wien: Österreichische Akademie der Wissenschaften.
- LeBrecht, N. (1998). *Who killed classical music?* Secaucus, N.J. : Carol Publishing Group
- Lee, D.N. (2005). Tau in action in development. I J. Riesser, J.J., Lockman og C.A. Nelson (red.) *Action, perception and cognition in learning and development*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Lorraine, R. (1993). Musicology and Theory: Where's it been, Where's it Going. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 51 (2).
- Løkken. G. (1996). *Når små barn møtes. Om de yngste barnas gruppefellesskap*. Oslo: Cappelen Akademisk forlag.
- Løkken. G. (2004). *Toddlerkultur: Om ett- og toåringers sosiale omgang i barnehagen*. Oslo: Cappelen Akademisk forlag.
- McClary, S. (1990). Towards a Feminin Criticism of Music. I J. Shepherd (red.) *Alternative Musicologies*, Canadian Univerity Music review 10, no 2.
- McCreless, P. (1997) Contemporary Music Theory and the New Musicology. *The Journal of Musicology*, 15 (3).
- Miles, S. (1995) Critics of Disenchantment, *Notes*, 52 (1).
- Ranciére, J. (2008) Estetikken som politikk, i K. Bale og A. Bø-Rygg (red.) *Estetisk teori: En antologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ranciére, J. (2012) *Sanselighetens politikk*. Oslo: Cappelen.
- Ruud, E. (1988). Music Therapy: Health Profession or Cultural Movement? *Music Therapy*, 7 (1), s. 34-37.
- Samson, J. (2001). Analysing in Context. I N. Cook og M. Everist (red.) *Rethinking music*. Oxford: Oxford University Press.
- Stern, D. (2003). *Spedbarnets interpersonlige verden*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Stern, D. (2007). *Her og nå: Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Stern, D. (2010). *Vitalitetsformer: Dynamiske opplevelser i psykologi, kunst, psykoterapi og utvikling*. København: Hans Reitzels forlag.

- Trevarthen, C. og Malloch, S. (2009). *Communicative musicality: Exploring the basis of human companionship*. Oxford: Oxford University Press.
- Valberg, T. (2002). *Vidunderlige, deilige, grensesprengende opplevelser til gode. Utviklingstrekk ved konserten - med særlig øye for konserten som arena for musikkformidling til barn*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Valberg, T. (2008). "Konsert med spedbarn som målgruppe". 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. 275-290.
- Valberg, T. (2011) *En relasjonell musikkestetikk – Barn på orkesterselskapenes konserter*. Avhandling for PhD-graden. Gøteborg: Gøteborgs universitet.
- Weber, W. (2001). The History of Musical Canon. I N. Cook og M. Everist (red.) *Rethinking music*. Oxford: Oxford University Press.
- Williams, A. (2001). *Constructing musicology*. Aldershot: Ashgate.
- Østerberg, D. (2003). *Brahms*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Dialogue on Intersubjectivity: Interview with Stein Bråten and Colwyn Trevarthen

Karette Stensæth and Gro Trondalen

Introduction

It is a sunny afternoon at Holmen Fjord hotel at Asker, outside Oslo. Stein Bråten and Colwyn Trevarthen, two international Nestors and authorities within infancy and communication research, are invited to a luncheon, addressing topics on human communication in general - and children, music and health in particular.¹ We have been attending the symposium “Music, Motion, and Emotion” for three days² and there is still a lot to talk about. Some questions are prepared beforehand and some arise in the here-and-now. During the enlightening luncheon, which entails an interesting dialogue on intersubjectivity, *alter centric participation*, *primary and secondary intersubjectivity*, *feelings*, *musicality* and *time* are discussed and related to historical and recent research.³

The luncheon

Trondalen: The basic idea is that Karette and I are editing a book on children, music and health and different kinds of people are writing...both in English and in Norwegian. So then this wonderful idea came up that we could have a talk with you two! Thank you for spending your time with us, even in your lunchtime. What we actually

1 See presentation of Bråten and Trevarthen in the back, after the references.

2 Thanks to the generosity of professor Hallgjerd Aksnes. The seminar is a part of the three years research project “Music, Motion, and Emotion. Theoretical and Psychological Implications of Musical Embodiment” headed by Aksnes. The project is supported by the The Research Council of Norway and the University of Oslo.

3 In order to go thoroughly into the topics and the influential people being discussed, the interview is completed with several explanations in the footnotes as well as significant references at the end of the text.

want, is to have a fluid conversation, we have some topics that we would put forward I think, but the main thing is that if you have anything important that you would like to tell us, then please do that. Then we transcribe everything, and do some cuts of it, and we would never publish without your permission.

Stensæth: This book is on children, music and health. And this is the fifth book in our *Series of anthologies at the Centre for music and health*.

Trevarthen: Children, music and health, yes...

Stensæth: This is a very broad topic. And in the other anthologies there have been music therapists writing, and music teachers, and music sociologists...

Trondalen: ... and psychiatrists

Stensæth: So actually this is broader than just music therapy, this is health in a broad sense; the way we talk about health today. So that's the topic. While we talk, feel free to enjoy your lunch.

Time Bråten: Whitehead (Alfred North Whitehead) considers everything in terms of actual locations, each actual location, something becoming, then perishing but not before leaving traces for the next actual location.⁴ So this is a procedural cosmology. It also meant that two actual locations can be shared in the unison of becoming, and hence, sharing presentational immediacy, and, so, in these terms, Whitehead offered his special interpretation of relativity while opening for a directly perceived immediate present, which Einstein could not accept. To Einstein, it was such that - in terms of two observers B and A as they have different frames of references they cannot share an absolute now, and hence cannot be truly simultaneous. That means, for example in my case with Thomas: When he is feeding his big sister and sharing in his big sister's act of food-intake, you have two different frames of references. This means that he

4 Bråten discusses Whitehead's ideas in Bråten 2009, pp. 85-86; 2000. Alfred North Whitehead (1861 –1947) was an English mathematician, who became a philosopher. Whitehead is also referred to in Malloch and Trevarthen, 2009. Whitehead influenced logic and virtuality. The genesis of his process philosophy may be attributed to his having witnessed the shocking collapse of Newtonian physics, due mainly to Albert Einstein's work (retrieved Feb. 9, 2012: http://en.wikipedia.org/wiki/Alfred_North_Whitehead).

cannot be - according to Einstein - simultaneous with himself, but surely it's the same Thomas who is operating here.⁵ This opens for questions about the present as raised for example by Peirce (; Charles Sanders Peirce) who spoke of...⁶

Trevarthen: He is a complicated man...

Bråten: ...Yes, he (Peirce) spoke of the present. Feeling has passed before there is time to reflect upon it. You can never recapitulate that feeling in itself. On the one hand, we never can think this is present to me. Since, before we have time for reflection, that sensation passes. On the other hand, when once passed we can never bring back the quality of that feeling as it was in and for itself. He takes up this and then point to the contradiction of making the mediate "immediable". And so he came to this with need, in his philosophy of the present, which to a certain extent invites comparison with the views of time voiced by Saint Augustine, and also by Buber (Martin Buber, the philosopher). For Saint Augustine, for example, "the future which the soul expects, passes through the present, to which it attends, into which it remembers"... You mentioned Bakhtin, that's so beautiful...⁷

Trevarthen: That is exactly what Adam Smith said about music. It exists between imagination and memory. And so does the whole of vitality... all the time. Sherrington (Charles Scott Sherrington, the master of modern physiology) says, in "Man On His Nature", that all living beings are products of their own 'imagination' – "An explanation once offered for the evolutionary process traced it to 'memory' in the

5 Bråten refers here to a video case of his, where a brother (11 months old) is feeding his big sister.

6 Peirce is discussed in the prologue, called "Consent and dissent" in Bråten 2000 and in 2009, pp. 84. Charles Sanders Peirce (1839 –1914) was an American philosopher, logician, mathematician, and scientist, who is appreciated largely for his contributions to logic, mathematics, philosophy, scientific methodology, and semiotics, - and for his founding of pragmatism. (Retrieved Feb. 9, 2012 at http://en.wikipedia.org/wiki/Charles_Sanders_Peirce).

7 Aurelius Augustinus (354–430 C.E.): *rhetor*, Christian Neoplatonist, North African Bishop, Doctor of the Roman Catholic Church. One of the decisive developments in the western philosophical tradition was the eventually widespread merging of the Greek philosophical tradition and the Judeo-Christian religious and scriptural traditions. Augustine is one of the main figures through and who accomplished this merging. He is, as well, one of the towering figures of medieval philosophy whose authority and thought came to exert a pervasive and enduring influence well into the modern period (e.g. Descartes and especially Malebranche), and even up to the present day, especially among those sympathetic to the religious tradition which he helped to shape (retrieved Feb. 9, 2012 at <http://plato.stanford.edu/entries/augustine/>)

ancestral cell. But such an explanation rests, even as analogy, on a misapprehension of the actual circumstances. It would be *imagination* rather than memory which we must assume for the ancestral cell; memory could not recall experience it never had.” (Sherrington 1940:104).

Stensæth: So interesting...

Trevarthen: So we will never know anything before it is finished.

Stensæth: That’s right.

Trevarthen: That’s good – we can have more conferences...

(Laughter)

Feelings

Bråten: Martin Buber, again as I mentioned, his notation of time, while in *I*, if you are the object here - a lot of times - and ambitions and goals and objectives and all kinds of things - while if you are you, to me, then, nothing intervenes between us and we are sharing an *I-Thou* relation in - I would say - in Whitehead’s terms of presentational immediacy. I just wanted to point out an important thing also about Whitehead’s cosmologies of course, that everything in the cosmos then consist of these actual locations, entail feelings as their basics, feelings...

Trevarthen: It is hugely important to give feelings authoritative, causal and creative voice in intentions and relationships, instead of treating them as the opposite - effects or consequences, or just protective biological regulations of the body.

Stensæth: ...It’s the primer...

Bråten: ...and of course Russell did not at all understand what Whitehead was writing about in his cosmology.⁸ He thought actually that due to the fact that Whitehead had lost his son in the war, that he had turned, you know...

8 Bråten discusses this in Bråten 2009, pp. 85-87. Bertrand Arthur William Russell (1872 –1970) co-authored with Whitehead (1927) *Principia Mathematica*, Cambridge. Whitehead’s cosmology was presented in A.N. Whitehead (1929) *Process and Reality*. See also Russell, B. (1961), *History of Western Philosophy*. London: George Allen & Unwin.

Trevarthen: ...gone soft, yes, stopped being a hard man... Yes, I think Russell was very opinionated. He inspired me when I was young, with his Reith Lectures in 1948. I thought it was wonderful to hear important matters of human life discussed so confidently and eloquently. In time I realized that his arguments were too intellectual, authoritative and abstract. Whitehead, Russell's teacher, changed, leaving cosmology applies his principles of process to education and the culture of knowledge. He wrote about the child's 'zest' or enthusiasm for learning. He asked: How do children learn? How does culture exist? We must not be too abstract. Don't you agree? In the end we have to come back to the real world.

Bråten: It's very difficult not to be abstract when you try to grasp time in a sense.

*Time,
again*

Trevarthen: Yes, perhaps. But I find myself concerned with the time that comes to life in the mind that moves an imaginative and inquisitive body, and that is shared in communion.

Bråten: Could I ... because you said, you had a comment to what I was putting forward because this is described in another note in this book (Bråten 2009, pp. 265-267). The real time arrow - and this is the way in which I had to arrest the real time arrow in my computer simulations of interpersonal interaction in order to allow two participants, A and B, to share in the moment before time moves on. Hence I have arrived at two complimentary notions of time; one, which runs un-arrested, while the other to a certain extent is arrested. So that there is a present moment in a true sense of the present moment, that extends a bit. When I wrote this in 1981 - I remember a colleague of mine in Germany - Niclas Luhmann - he thought this was crazy, "suspiciously demanding".

Trondalen: How do you think children perceive time? How do we think they perceive it? Do they perceive it? I don't know.

Bråten: At least before and after! I am thinking now of the video recording you (Trevarthen) showed of the little girl in the front of the mirror, where she had no notion of time passing, or time being arrested in that...

Trevarthen: I think children definitely can go into reflective states where they seem to be suspended in time. They become still and look at the distance, and they stop smiling. But I don't think that the child has a problem with time at all. In them, they are

moving in time, and I think that they - not only that - they have a sense of extended time, because of things, events, which have importance. That little girl in the video was following - the commentary is quite good actually (!), because it is being as a series of experiences that are building on each other, and are being shared. So I don't think many, many things that are huge problems in philosophy are not problems for children at all: Sympathy, time, narration and music. Music is so natural for them.

Musical back-grounds *Stensæth:* What's your relationship to music?

Bråten: I don't have any relation to music strictly academically scientifically. I have an experience as a young boy. Then I was singing blues on a guitar with a friend of mine. One Saturday they got a piano in my parents' house. In the evening I should attend the soirée with Egil Monn Iversen's orchestra playing at Fagerborg. I was sitting in the bath, thinking maybe I could try to do some blues on this piano? I didn't know notes or things like that, so I tried the black keys, finding them to correspond to blues chords, and tried to sing the blues with black key accompaniment, - and yes, it worked. So in the night when it was a pause in Monn Iversen's orchestra, I dared walk up to the piano on the stage and sat down singing the St. Louis Blues, and my song teacher was at the gallery, and he thought it was a record playing. And then he saw it was Stein... In the singing lesson on Monday, he asked me to go to the piano and repeat this - and I couldn't at all.

Trevarthen: Wrong instruction, too much regulation...

(Laughter)

Bråten: So that was my relation to music. But, I mean, I have enjoyed tremendously these days. I've learned a lot and I appreciate very much the importance of the work and research you are doing. And yes, I believe in music therapy.

Trondalen: Yes, and the dialoguing also... I remember the interview with Steven Malloch and you (Trevarthen) and I think the heading was "the dance of well-being".

Bråten: In one of the books I have edited "On being moved: From Mirror Neurons to Empathy" there were chapters on music, one by Birgit Kirkebæk on interplay between a musician and a deaf-blind child, and a chapter on "From infants to jazz" by Ben Schöger and Colwyn (Trevarthen).

Trevarthen: I actually had been imagining a book I might write, you know, called “Moving, being moved and meaning”. And then your book came out. Too bad...

(Laughter)

*Protocon-
versation
and babies’
rhythmic
movements*

Trevarthen: My interest in music was partly from my childhood... because it was a lot of music in my home: My mother was a musician. We always had appreciation for music. But I think what led me into thinking about the nature of music scientifically was my discovery that babies have wonderful rhythmic movements from birth ... and my realization that most measurements in experimental studies of the perceptions and learning of infants gave no attention to the shape of movements of response, and their timing... I got a sense that what made consciousness work from the start was a generator of intentions, a rhythmic generator of human time in actions, which controls a hierarchy of rhythms, that this generator expresses a spectrum of periods that is innate. And I came to this discovery by simply making precise analysis of spontaneous actions, beginning with the head-and-eye movements of the babies. I was surprised to find that the frequencies of rotation were comparable with those of adults. And then I found the same times in beautifully regulated arm and hand gestures the babies used to track objects. That work was enormously encouraged by the translation in 1967 of Bernstein’s brilliant studies of “The Coordination and Regulation of Movements”.

But what really got me interested in the inner time sense of human beings was the participating of very young babies in dancing protoconversations with their mothers, and the melody of the sounds they made together. I knew from the beginning that their affectionate talk was the same as song! And Mary Catherine Bateson⁹ and Daniel Stern¹⁰ came to the same conclusion. We all three discovered infants’ conversational abilities at the same time, around 1970, but we did not know about each other for several years! The woman who made us all know each other was Margaret Bullowa who edited her brilliant book “Before Speech”, in which she brought people

9 Mary Catherine Bateson, a well-known American writer, linguist and cultural anthropologist, is the daughter of two famous anthropologists, Gregory Bateson and Margaret Mead. She was encouraged by Margaret Bullowa, in 1969-72, to study a film of a 9-week-old baby communicating with the mother, and she discovered, and named, ‘proto-conversation’.

10 Daniel Stern, a psychiatrist, began his research on infant-mother communication after becoming inspired by the descriptive methods of ethologists and before beginning his training in psychoanalysis, with a study of play between a mother and her three-month-old twins (Stern 1971). This led to a revolutionary work on the development of relationships, “The Interpersonal World of the Infant” (1985), which questioned the Freudian interpretation of the formation of the psyche.

together in the United States and Britain to report “how scientists go about finding out how infants and adults communicate with one another”.¹¹

For more than 10 years I collected information on the intimate patterns of expressive movement between mothers and infants attempting to give a precise account taking account of the shared timing. Then, in 1985, I collaborated with Steven Malloch who gave me the means for giving a precise account of the parameters of their collaboration. Stephen’s knowledge of music for acoustics made it possible to be precise about what we have been working on since 1967. The result of our collaboration is the theory of “Communicative Musicality”, and the joint editorship of the book with that title.

*Words
and
double
meanings*

I have been thinking about the title of the chapter that I published with Penelope Hubley in Andy Lock’s book “Action, Gesture and Symbol” (1978), because I am quite proud of it. It’s called “Confidence, confiding and acts of meaning”. I think *confidence* is more interesting word than *regulation*. It is a very interesting word because it has meanings pointing in two directions, toward an Other, and toward the Self: A confidence is some secret from within you, that you share. So being confident is having something to say and confiding is sharing. And this doubleness of meaning, its sympathetic intersubjectivity, is wonderful. Words that are important often have a moral, double meaning... Another one describes the two sides of *showing off*. It is interesting that in the Yorkshire dialect of English, *chuffed* means feeling very pleased with yourself. But a *chuff* is a bore, a boring person. So it’s a delicate balance: You mustn’t be too pleased with yourself, otherwise you are boring. The same may be said for ‘pride’ and ‘shame’ – they are emotions about one’s Self-awareness in relation with the awareness of an Other. This ‘second person’ awareness is brilliantly explored by Vasudevi Reddy in her book “How Infants Know Minds” (2008)

(Laughter)

Stensæth: Dialogue in Russian means opposition. I think that is very interesting for a music therapist. In order to *share something* you also have to *challenge* sometimes.

11 Margaret Bullowa (1909-1979) was a child psychiatrist interested in dialogue between patients and clinicians who turned her attention in 1960 to the development of communication. In her very informative Introduction to her book she says, “While helping with the preliminaries for the Third International Child Language Symposium in London in 1975 and preparing to chair the section called ‘Prespeech’ it occurred to me that a book about pre-linguistic communication would be timely and useful”. Sadly, she died before the book was published.

Trevarthen: That's interesting!

Stensæth: You have to pose... It's from Bakhtin (1981).

Bråten: On the other hand, you also have in Russian, the beautiful word *soznanie* for consciousness, which means "knowing with". We don't have that in Norwegian: "Bevissthet" doesn't capture this duality. So here you have *soznanie* opening for dialogue...

Stensæth: I have to complement, I was not the one to talk... but this is very interesting: "Understanding" in German is based on the two 1) to understand and 2) to come to understanding with someone; or to stand in front of someone versus standing under...

*Communi-
cative
Musicality*

Trevarthen: Steven and I have enjoyed thinking about the distinction between what we mean by 'musicality' and the art of 'music'. Musicality is much a bigger sense and music is cultivated. But, I think we've got to be careful because very good music, cultivated in the most refined way, is strong in musicality, it must be. There is no question about going away from musicality when one creates or performs music as art. And you can't replace musicality by music. Music only comes about when a human being or a group of human beings make sounds that are expressive of the musicality of expressive body movement.

Trondalen: Could you say a few more things about how you think on musicality, when you say in a broader sense? I remember you have been talking a bit about it these days.

Trevarthen: I think obviously the term can be extended to describe the moving of dance. But there is a musicality in everything we do well, in its graceful narrating. I am delighted with the step into logic made by Karl Lashley when he is writing about the serial ordering of movements and its relationship to linguistic syntax. He said, "Not only speech, but all skilled acts seem to involve the same problems of serial ordering, even down to the temporal coordination of muscular contractions in such a movement as reaching and grasping. Analysis of the nervous mechanisms underlying order in the more primitive acts, may contribute ultimately to the resolution even of the physiology of logic." (Lashley 1951:122).¹² I've had the idea for a long time, that propositional thought has musicality and narration related to the way we move.

12 Lashley, K. S. (1951). The problems of serial order in behavior. In: L. A. Jeffress (ed.), *Cerebral Mechanisms in Behavior*. New York: Wiley, pp. 112-136.

I remember arguing with my colleague Margaret Donaldson, who is a very careful, clear thinking person, and also very passionate and imaginative, that logic requires emotional persuasion.¹³ Logic may be extremely pragmatic as a set of instructions. But it is passionate in its claim for clarity and ‘truthfulness’. Actually I think Charles Saunders Peirce came near to saying the same in his exploration of pragmatism and the relations between logic, ethics and aesthetics.¹⁴

Bråten: Absolutely.

Trevarthen: I’m interested in elementary dynamics, but often also to the expressive parameters of musicality that Steven Malloch specified as ‘pulse’, ‘quality’ and especially ‘narrative’. The idea that narrative can be without words or specific reference worries those who focus on talk and text. Stephen’s definition of narrative is the combination of organized pulse and quality in musical sound that enables people to share “a sense of purpose of passing time”¹⁵. Passing time means doing time you know by being, and moving, in time. And it may be shared...., I think narration is a moral act. It carries obligation to be comprehensible or experienced as expressing purpose. We have to make our lives into a story that we can share. So I’m interested in the musicality of that, the actual metrics of story making.

Trondalen: But narrative is not necessarily related to semantics?

Trevarthen: No, it is not, in my sense, dependent on verbal meaning

Trondalen: No. Exactly.

Trevarthen: Narratives may be made in wordless gesture or playing an instrument.

Bråten: ...or in movements of any kind

13 Donaldson, M. (1992). *Human Minds: An Exploration*. London: Allen Lane/Penguin Books.

14 Buchler, J. (ed.) (1940) *The Philosophy of Peirce: Selected Writings*. London: Routledge and Kegan Paul. [Republished in 1955 as: *Philosophical Writings of Peirce*. New York: Dover.].

15 Malloch, S. (1999) Mother and infants and communicative musicality. In: *Rhythms, Musical Narrative, and the Origins of Human Communication. Musicae Scientiae, Special Issue, 1999-2000*, Deliège, I., ed. Liège, Belgium: European Society for the Cognitive Sciences of Music, pp. 29-57.

Trevarthen: Linguistic semantics is dependent on narration, or dependent on a purposeful syntax. That's what Lashley said. When he wrote about the importance of serial ordering for language he wasn't talking about semantics, but about syntax. They connected because unfortunately we have this terrible cortex that contains huge masses of information that we have to sort it somehow, so we have to label the boxes. And then we have to retrace how their meaning can be unpacked. I'm puzzled by one thing...

Perhaps you could help me out. How do I relate the shifting contents of our visual consciousness of elements of the outside world, its infinitely rich and often static detail, with the on-going experience and liveliness of hearing music? It is almost like there are two worlds and we cannot combine them. There is one or the other: The rational, realistic, highly categorized, structural world that we see and things happening in it, which we call 'real' phenomena, in the dispassionate kind of way. But then, hearing and feeling with the body, is different. I am beginning to explore this with Pauline von Bonsdorff, a professor of aesthetics, from Jyväskylä, Finland who knows well the work of Maurice Merleau-Ponty¹⁶. Because I want to try to work out with her the relationship between feelings of the body and its movements and seeing beauty. There are some things that we see with feeling, like the colour or flowers or fruit or the sunset or something, and also the human body, and especially the lively beauty of children. And that's very different than seeing objects of practical use, which is mostly what we do with every-day vision.

Trondalen: Do you mean aesthetic in terms of sensing, perceiving?

Trevarthen: I think valuing. And it is a feeling. I'm quite sure that there is no aesthetics without relating the perception of the thing to bodily feeling, and action.

Bråten: I learned something today. I've been concerned about, during conversations, when one pauses slightly, then the other often completes the statement - and have analysed a lot of protocols and things like that in such terms -, but I hadn't realized that this of course is very important in music also. I noticed that several times today. The pause invites...

*Music
and
pause*

Trevarthen: ...the feeling of completing comes just after the pause and it's like the fulfilment of the inner feeling of the realization of the act, which was commencing then ... and now I feel it concluding.

16 Merleau-Ponty, M. (1945) *Phénoménologie de la Perception*. Paris: Gallimard

And that happens all the time in music, in the improvisation of a duet, or playing or singing with an accompaniment, or when a conductor is leading, and following, the orchestra.

Stensæth: I just have a response to what you said about the differences between the senses...

Trevarthen: ... the stillness of vision? ...

Stensæth: ... or the tension between the two kind of worlds or structure. I think that's about creativity, in a big sense. And the interesting thing is i.e. autistic children who are stuck in structure in many ways. I'm very struck by their capacity to let go of that structure, when they feel free and safe within music. So that's a picture to me of how this tension has to be there in a way, between control and freedom and creativity and feeling and logic in a way. There always has to be a tension.

Trevarthen: Do you remember the diagram? I showed a diagram and I think I told you about the observations of Mikis Theodorakis at a meeting in Crete. Who was it that used a diagram with four quadrants?

Bråten: I did.

Trevarthen: Yes, you. There is the body and that's the axis, to which are related the person and the object. Now, the arrows at the sides I called art and technique. Theodorakis told us there were two kinds of rites in ancient Greece and in the performance of music and in all the achievements of culture they must come together and be integrated together in harmony. From that coming together arises meaning. He was talking about the problem on how they relate in human affairs. The two ways of acting and experiencing have to be brought together.

The professor of aesthetics I mentioned, von Bonsdorff, who is now concentrating on the aesthetics of childhood, began her career with interest in the aesthetics of buildings and cities. Plato was very interested in that, in architectural symmetry, the measurement of music, and so forth. Now, how does a harmonious building relate to feelings of wellbeing? We have a big, heavy body, and we have to balance it. We have to have a sense of balance. And a building that is off balance, like the leaning tower of Pisa, is disturbing, ... unless you want to use it like Galileo, to study gravity.

Stensæth: The disturbing part is interesting, because the delayed melody is what's interesting. That is where the tension occurs and the feeling occurs. So the Pisa is really important.

Humour Trevarthen: I think the girl in the video we saw is very informative, with her 'joking, teasing and mucking about', as Vasudevi Reddy describes it.¹⁷ As she says, the crucial, the kind of game that is played in good relationships is humour and teasing. There is much more teasing in good relationships, than there is in bad ones. You dare not tease in a bad relationship.

Stensæth: That's important.

Trondalen: ... especially among cultures.

Trevarthen: Yes, you've got to be very careful.

Trondalen: Oh, yes!

Trevarthen: Because they mistake a casual, well-meaning joke for a very rude act.

Trondalen: I was thinking of different cultures. When I was in Korea now, the singer, she didn't move...

Trevarthen: Oh, that's interesting.

Trondalen: ...and then they moved so artificially, with their hands.

Trevarthen: OK. So it is stylized according to their conventions? We have a chapter in the *Communicative Musicality* book on gestures made by Amy Wu is a popular singer from Hong Kong while she was singing.¹⁸ Gesture in singing is often restrained and then restricted to cultivated forms. That is interesting. A study of the

17 Reddy, V. (1991) Playing with others' expectations; teasing and mucking about in the first year. In: A. Whiten (Ed.) *Natural Theories of Mind: Evolution, Development and Simulation of Everyday Mindreading*. Oxford: Blackwell, pp. 143-158. See also Reddy, V. (2008). *How Infants Know Minds*. Cambridge MA: Harvard University Press.

18 Davidson, J. and Malloch, S. (2009). Musical communication: The body movements of performance. In Malloch, S. and Trevarthen, C. (Eds.) *Communicative Musicality: Exploring the Basis of Human Companionship*. Oxford: Oxford University Press, pp. 565-584.

very popular Scottish singer Annie Lennox – of her singing and of her gestures while singing - compared them during her career. As she became more successful, famous, her gestures changed, and they became less sensuous and provocative, more restrained and stylized.¹⁹

Health and well-being *Trondalen:* I wonder if you could explore upon... As you know we have the word *health* - in the U.S. you often say *wellbeing*...

Trevarthen: Yes, that's a good word (well-being).

Stensæth: ... life quality ...

Trevarthen: Oh, that's different, that sounds more commercial...

Trondalen: ...very commercial maybe?

Stensæth: You like wellbeing better? Health is a new concept. It's a kind of trend.

Trondalen: When the dialogue is functioning, even though it is sometimes regulated, amongst them, would that promote health? Would that promote wellbeing?

Trevarthen: Yes, I'm sure a good dialogue does promote well-being. I mean, to have your wellbeing confirmed and shared makes it even better. It's nice to feel comfortable and well-being and well-rested and well-fed, but it's very nice to be well-appreciated.

Stensæth: That's true.

Trevarthen: That's why I'm interested in the interpersonal or 'moral' emotions and their development- I'm impressed how early we discover the self-conscious emotions of 'pride' and 'shame' in infants' expressions of emotion.

Pride and shame

Trondalen: I didn't think so much about it until you showed us now, what pride and shame six-seven months babies show...

Trevarthen: Oh, even much earlier!

19 Davidson, J.W. (2001). 'The role of the body in the production and perception of solo vocal performance: A case study of Annie Lennox', *Musicae Scientiae*, 5(2), pp. 235-256.

Trondalen: Yes, but I remember you had some examples...

Trevarthen: ...Four-five months old, we've identified self-consciousness at three months. And I think even new-borns sometimes look like they think you're crazy and wish you would go away. When you are doing an experiment on imitation infants act as if your demonstration is a joke - I love the instance described by Olga Maratos. She was testing a very young infant for the ability to imitate tongue protrusion, and the baby laughed when Olga put her tongue out. I think that was entirely appropriate. (Laughter)

Trondalen: What was the genesis of your concept of the virtual other?

*The
virtual
other*

Bråten: Thank you for asking. When I was doing my computer simulation studies, I related to cybernetics systems theory, and that included biologists like Humberto Maturana and Francisco Varela.²⁰ And they had this powerful notion of autopoiesis. And I thought that was a very powerful notion. And in a sense I bow to it. But I could not at all accept the monadic sense of it, that each of us would go around like monadic self closed, self organizing monads. And when attending a meeting, Luhmann organized, I had mentioned Maturanas notion of autopoiesis to him, but I warned against it because it is monadic. But I was pondering upon the problem about connection in a conference in 1985. How could it be possible, if you accept that there is an autopoietic organisation, how could two auto-poietic organisations make up a dyad? And I grappled with this and had a dream in late January 1986. My wife worked in shipbuilding, in a shipping company with containerships. And in my dream, I dreamed that there were two container wagons on rails, parallel trails, from the ship into the warehouse on the harbour. And I was standing in this warehouse, looking up at these two containers, and said to myself: If there were space in one of them for the luggage from the other, then my problem would be solved. And halfway in the dream, halfway awake: If one was born with a virtual companion space into which the other one could step then, even if self-organizing closure, then such a dyad could be constituted.

Trevarthen: Wonderful!

20 Bråten discusses Maturana and the notion autopoiesis in Bråten 2000. Francisco Javier Varela García (1946–2001), was a Chilean biologist, philosopher and neuroscientist who, together with his teacher Humberto Maturana (b. 1928), Chilean biologist and philosopher, are known for introducing the concept of autopoiesis to biology. Autopoieses literally means “self-creation” and expresses a fundamental dialectic among structure, mechanism and function (retrieved Feb. 8, 2012 at <http://en.wikipedia.org/wiki/Autopoiesis>).

Bråten: So I worked a bit on this and got the opportunity to present it at the Gordon Research Conference on cybernetics and cognition in the United States organized by Heinz von Foerster and Ernst von Glasersfeld. There were lots of people there and I expected them to laugh at me or ignore me completely, but nothing of that happened. People came up to me and, even Hermina Sinclair from the Piaget-quarter, saying that this made sense. And I was very surprised by her statement – after all, prior to birth the child fills the mother’s space. And then I managed to write out these things and not very long after Colwyn and I met...

Trevarthen: That’s when we met, yes...

Bråten: ... affording empirical confirmation, and you told me about Daniel Stern, and then the three of us... So that was the way. Thank you for asking!

Trondalen: Yes. A dream. Sorry, did you want to add something?

Bråten: No, please, thank you!

Trondalen: Primary intersubjectivity (...)

(Laughter)

*Primer
inter-
subject-
ivity*

Trevarthen: Yes, well, there is a funny history actually. In 1967 I went to the States to work at Harvard with Jerome Bruner, the American psychologist, and began to study infants with an English ethologist Martin Richards. Martin and I were on the boat together crossing to the US and that’s where we met. He was going to study maternal behaviour of hamsters at Princeton. And I was going to study arm movements of babies learning to use a cup, with Bruner. I was there with my wife and my young baby son, David, and Martin had a girlfriend called Joanna Ryan. Now, Martin Richards came to visit me after I got installed at Harvard one day. And in William James Hall at Harvard he went up the elevator with Bruner, who said: “What do you do?” And Martin said: “I do maternal behaviour on hamsters”, and Jerome Bruner said: “Wouldn’t you like to join our group studying babies’ arm movements, using film?”

(Laughter)

Trevarthen: So that's how Martin and I got together. Joanna became interested in Bruner's work on categorical organisation of experience and the development of language. Later she wrote a paper in 1974 for a book edited by Martin, in which she talked about Jürgen Habermas and his concept of intersubjectivity.²¹ And I read this and I was impressed. She was talking about the natural foundations of 'communicative competence', before language. She said that linguists should pay much more attention to pre-verbal communication if they were going to understand the rules of language. And then she cited Habermas' of 'language constituent universals'. Martin and I had changed our interest in the summer of 1968, to make detailed studies of films of mother-infant interaction²²

Trondalen: Wow, that early?

Conversations with a two-month-old

Trevarthen: Yes, that's when we started. We knew by 1970 that we had a completely different psychology. We could not find anything in the literature about what we were recording and analysing. We did not know then that down the road, three miles away, Mary Catherin Bateson were coming to the same conclusions, by watching films. And we didn't know that Daniel Stern was beginning to think of things like this inspired by some of the work on conversational analysis by William Condon.²³ Bateson, Stern and Condon all appear in the book by Margaret Bullowa. I published a paper in 1974 called "Conversations with a two-month-old".

Bråten: In *The New Scientist*.

Trevarthen: In "New Scientist", yes, "Conversations with a two-month-old"²⁴. But then in 1979 Margaret Bateson asked me to write a chapter on mother-infant communication and I decided that I was going to stick my neck out. And I talked about 'innate intersubjectivity' even in the conversation with a two-month-old. And I did it

21 Ryan, J. (1974). Early language development: Towards a communicational analysis. In M. P. M. Richards (Ed.), *The Integration of a Child into a Social World*. London: Cambridge University Press, pp. 185-213

22 The development of the work and the concept of primary intersubjectivity is summarised in Trevarthen, C. (1998a). The concept and foundations of infant intersubjectivity. In S. Bråten (Ed.), *Intersubjective Communication and Emotion in Early Ontogeny*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 15-46.

23 William S. Condon investigates human interactions and developed the concept of *situation synchrony*.

24 Trevarthen, C. (1974). Conversations with a two-month-old. *New Scientist*, 2 May, pp. 230-235.

deliberately to be provocative, because I was using words that were not kosher; they were forbidden, innate. And I got the most amazing abuse, people mocking the idea that babies could sing a long with their gestures and that they could communicate. But I realized that I was on to something good. I went back and thought about what I had been knowing for years...I made a discovery with some research students that the monkey's visual consciousness depended which arm it was using. I could switch it from one disconnected hemisphere to another, by just changing the hands. And they could have two simultaneous consciousness's of what to do: One which worked with the right hand and one worked with the left hand. But what is important is that the intension to move switched the awareness from one hemisphere to another. So I knew that movement was critically important. In that chapter on primer inter-subjectivity I first of all defined subjectivity very carefully as being the capacity of a single Self to organize movements purposefully and with interest. And then having said that - this is a Stein Bråten-thing which I didn't know about then - the mother and infant form a close system which responded very powerful to each other, and incidentally I think you have to admit the inter-synchrony notion of Condon is very important: William Condon's idea that you can have self-synchrony within parts of your body, but in interaction with someone else; you can have inter-synchrony, which would lift the thing to a higher level of coordination. And that was early. That was in the seventies. So all of these ideas were around.

Daniel Stern

And then Stern was being a bit conservative still. He thought there could be no intersubjectivity...

Bråten: Not that early!

Trevarthen: Not that early -.

Bråten: But then I told him about mirror neurons - and he also got my identification of alter centric participation, and he also had some other new information - so he then added this in a correcting introduction to the paperback edition of his new versions of his book in 2000, in stead of rewriting his original.

Trevarthen: He didn't touch it.

Trondalen: No...

Trevarthen: But then he wrote this very charming introduction...

Bråten: Oh, it's so wonderful.

Trondalen: ... giving credits to both of you!

Trevarthen: He is a lovely guy. And it was a fascinating period.

Bråten: And you know - may I - it has to do with Daniel Stern? In 1990 my house halfway burned down. I was completing a book...

Trevarthen: ...It wasn't Dan's fault...

(Laughter)

Bråten: I was completing a book on "Born with the other in mind". Being afraid of fire, we had replaced the electricity wires in the house, but the electrician advised us to install reflector ovens over each of the entrances. One of those exploded, setting the house on fire. The night before I had gathered three computers in my library to take back-ups and on the gallery I had collected several video recordings, in order to make video recording back-ups. The fire-people were there right before we could roll out the water hose. I was standing outside and saw the flames with the fire-chief; Oh my book! I was allowed to go, with two boys, into my library and brought out to the garage of our neighbour and the fire people used some drying system on it. So part of all this was retrieved. But I had to re-design the house and everything, so I didn't have time to finish that book. Instead I hastily mailed an incomplete composition "Born with the other in mind", but not a book, which I sent to Daniel (Stern) and to you (Colwyn Trevarthen) I think. So this was referred to, I think by Daniel Stern in a talk in London and also in Jerusalem, but he couldn't point to a published book because it did not exist. And now, nearly twenty years later it finally appeared. And of course, it was a blessing in disguise, I say, because in the meantime there had been a further confirmation as well as corroborating studies, etc.. And Daniel Stern - when I sent to him this "Born with the other in mind" - he wrote immediately a complimentary letter to me! And I was very pleased by that reaction. It helped me recover from this terrible loss!

Trevarthen: Yes, it is interesting that disasters lead to a kind of recreation.

Trondalen: But you have given credit to Daniel Stern, acknowledging his term of Forms of vitality. So it fits with your thinking...

Bråten: ...and the staircase...

Trondalen: ..the staircase model!

Bråten: Very important that you have the deeper layers throughout life, supporting the higher layers!

Trevarthen: I think that we should give credit to Halliday.²⁵ Because I think he had very much the same notion, and he has been struggling as a socio-linguist focusing on acts of communication against the structural, computational linguistic tide, you know. He clearly articulated important notions on language development, in terms of the social function of language. He has a staircase model, which is very similar to that of Stern.

Bråten: Which year did he publish?

Trevarthen: He wrote first in the 1970s. The book he published in 1975 is entitled "Learning how to mean". I think that is a wonderful expression, "learning how to mean", using meaning as a verb.²⁶

Music therapy *Trondalen:* So where are we heading - in research? Where are we heading in this field of... this area were you have contributed so tremendously towards? And what do you think music therapy's contribution should be?

25 Michael Halliday (often M.A.K. Halliday) is a British linguist who developed the internationally influential *systemic functional linguistic* model of language. His grammatical descriptions go by the name of *systemic functional grammar (SFG)*. Halliday describes language as a semiotic system, "not in the sense of a system of signs, but a systemic resource for meaning". For Halliday, language is a "meaning potential"; by extension, he defines linguistics as the study of "how people exchange meanings by 'linguaging'" (retrieved Febr. 12, 2012 at http://en.wikipedia.org/wiki/Michael_Halliday) The paper was published in 1977. It is possible to cite the article at: <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract;jsessionid=A07DFF7D134EFAF8E699B0A2504C7295.journals?fromPage=online&aid=2923236>

26 Halliday, M. A. K. (1975) *Learning How to Mean: Explorations in the Development of Language*. London: Edward Arnold

Trevarthen: Oh, I think music therapy is gaining a strong, scientifically grounded, place at last, in spite of the scepticism of the medical profession. It's obvious that it's not just one of many ways to help people who are having problems with their anxieties and communication. It makes effective application of key concepts of the theory of embodied intersubjectivity, which is gaining ground. Thus the developing practice of music therapy is part of a scientific revolution. I think that the conceptions that are involved, the explanations of what you can achieve with communication by non-verbal means are pure psychology. It is no longer an eccentric fringe practice to be regarded as very odd by the medical profession.

(Laughter)

Bråten: An important feature of music therapy, as I understand it, is the beautiful way of being multidisciplinary and of course, differing from the academic, which has these high borders between disciplines. You have to cross, like we all have been doing all our lives.

Trevarthen: It's interesting that the technology is helping, with fine analysis of vocal processes and also of gesture. I really think things will be changed further when we understand the expressive movement of hands better!

Trondalen: ...the hands...

Trevarthen: ...when we understand the different ways each of the hands move, and how the two move together! Certainly we will see what's going on, in the strange interior of the mind.

*Under-
standing
the hands*

Stensæth: Saying something else than what comes out of the mouth...

Trevarthen: Yes. And music of course is a sound image of human body movement in expressive form. It's interesting that the voice has the agility to reproduce any gesture of the hands, and that the hands can imitate the voice. By the combination of prosody with rhythm and articulation - speech and song can gesture like the hands, or like the expressions of the face. Ivan Fonagy, a Hungarian philologist, made a study of the organs of expression and of the function of prosody in the communication of states of

mind, explained in his book “Languages Within Language.”²⁷ His son Peter Fonagy is Freud Memorial Professor of Psychoanalysis at University College, London, and he promotes the ‘theory of mind’ theory and ‘mentalizing’, attributing mental illness to malfunction of these two.²⁸ I feel he has gone off the rails laid down by his father’s work on expression of feelings.

(Laughter)

Trondalen: But at least he is famous!

Bråten: You have these two different versions of theory of mind. You have the theory construction version, which is very intellectual and you have the simulation version, which is not intellectual, but immediate and non-reflective.

Trevarthen: Mostly it’s presented as verbal! As talking about thinking

Bråten: But the simulation version need not be verbal, it’s intuitive!

Trevarthen: Who can you point out to be a “simulationist”, a part from yourself?

Bråten: Well, I discussed it in the book.²⁹

Trevarthen: Yes, but who is a simulationist for the Theory of mind? Don’t go to the book, just think, is there anybody?

(Laughter)

Bråten: Except from me?

Trevarthen: Yes, except from you.

Bråten: Yes, there are several.

27 Fónagy, I. (2001). *Languages Within Language: An Evolutive Approach*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins.

28 Retrieved May 14, 2012 at <http://www.ucl.ac.uk/psychoanalysis/unit-staff/peter.htm>.

29 Bråten refers here to his 2009-book *The Intersubjective Mirror*.

Trevarthen: I'm afraid I have written a paper about infant communication needing no theory of mind.

Bråten: Yes, children's mind-reading comes later. Gallese is one advocate of the simulation version, which he finds to be supported by the mirror neurons discovery, and which has nothing to do with theory construction.³⁰

Trevarthen: No..

Bråten: These are two widely different notions, even though they share the same referent domain.

Trevarthen: By the way, I must go back to the 1974-paper, because I'm sure that in one section in that, or one of the papers I wrote in the early seventies, I said: As far as the neuro mechanisms, I think we know nothing. But there probably is a mechanism maybe in the frontal lobe of the brain...³¹

Bråten: Good!

Trevarthen: ...that can represent other persons' actions. I had been working on the brain, thinking about its development and structure and so on, and I couldn't think of any explanation of protoconversation. I know that you anticipated, but I wanted to see if I did too.

(Laughter)

30 Vittorio Gallese is one of the discoverers of mirror neurons. He has written the article "Mirror neurons and the simulation theory of mind-reading" (with Alvin Goldman), referred to by Bråten (2009, pp. 43, 256-260), and also referred to in an *Impulse* interview with Bråten and Gallese (2004) on mirror neurons systems implications.

31 Trevarthen adds in an e-mail after reading this interview: "In 1974, emphasising the rhythmic properties of expressions, I said, "when a newborn is alert and coordinated, its still very rudimentary movements have, nevertheless, the pace as well as the form of activities such as looking, listening, and reaching to touch, from the start. This can be perceived and reacted to unconsciously by an older person. As the person approaches the infant, acting gently and carefully as people tend to do instinctively to a baby, then all the emanations from this approach have rhythmic properties that are comparable with those inside the movement-generating mechanisms of the infant's brain. From this correspondence I believe the infant builds a bridge to persons."

Trevarthen: See, we belong, we're like brothers!

(Laughter)

Stensæth: You are simulationists? Could you explain "simulationists"?

Bråten: Well, it is a version of participant mirroring, actually, and being done unwittingly, not reflectingly, not consciously. Unlike theory of mind in the constructive sense, which is a very aware, conscious kind of "I understand what you understand".

Stensæth: I see. I am a simulationist! So then you found one!

Bråten: Could I just point out that Habermas - from which you picked up intersubjectivity - he bought the notion from Piaget, not about intersubjectivity, but that of being born egocentric having to be socialised into taking the perspectives of others.

Trevarthen: Everybody believed that. But I love this *eggo sentric*. I think that is a great. The baby was an egg: Eggo centric!

(Laughter)

Stensæth: The egg is always in the centre!

*Co-
operation,
from the
very be-
ginning*

Trevarthen: That's a female supremacy. There is one very funny example of that brought to my attention by Jonathan Delafield-Butt. In 2006, I, with Jonathan, Ken Aitken, Marie Vandekerckhove and Emese Nagy wrote a huge review in "Child Psychopathology". The editor, Dante Cicchetti, had asked me to review regulation and stress "from conception to the age of 2". And I thought: *I can't possible do that?* So I recruited those four young people to work for me and they were all extremely brilliant, being experts biology and neuroscience. We ended up writing a chapter on development from conception with *** references. Jonathan found this fact of human biology. Sperm motility is probably a minor factor in the fertilization process. Sperm are found in the oviduct within 30 minutes of deposition, a time "too short to have been attained by even the most Olympian sperm relying on their own flagellar power". The sperm appears to be carried to the oviduct by the woman's uterine muscular activity. He can only swim about three millimetres.

(Laughter)

Trondalen: That's funny!

Trevarthen: And by the way that item introduced the theme of the whole chapter, which is 'co-operation'. Every advance in development has to be co-operative! An intense co-operation between the male and the female body leads the sperm and the egg to co-operate, then all the cells of the embryo co-operate with each other, and with the mothers' body and make a placenta, and so on and so on, and finally the baby is born; from birth children co-operate with willing parents and family, and then they go to school and they co-operate with the education system and...

Stensæth: ...the world at the end!

Trevarthen: I was invited to a conference with Endel Tulving, Harald Welzer and Hans Markowitsch, all interested in how the human brain remembers and which parts appear to be essential. Tulving spoke about his conception of our personal narrative history, self-creation and self-knowledge or 'autonoesis'. I wrote a chapter for the book of the conference about the baby as a narrator of an autobiography, who shares the creation of his or her life's meaning, and learns its cultural meaning. That paper is, however, only published in German.³² I think Tulving's distinction between episodic memory made by a person in the course of action and semantic memory, which deals with outside facts helps us understand why we cannot speak easily about what an infant may experience, about what Marie Vandekerckhove and Jaak Panksepp call 'anoetic consciousness'.³³ I think they are really different systems in the brain. And there is no question at all that the clarity of declarative, spoken experience is dependent upon more personally felt episodic experience. I believe that personal narrative history is also important for animals. Animals form their social co-operation as a result of bringing together their personal narrative histories. In highly social species, somebody takes charge of educating the young. In most cases it is the females, the mothers. The males rush off and have their own activities, mostly exploring, hunting and fighting. But the females take care of the young, as is the case for red deer in Scotland.

32 Trevarthen, C. (2007). Wer schreibt die Autobiographie eines Kindes? In Harald Welzer & Hans J. Markowitsch (Hrsg./Eds.), *Warum Menschen sich erinnern können. Fortschritte der interdisziplinären Gedächtnisforschung*. Stuttgart: Klett-Cott, pp. 225-255.

33 Vandekerckhove, M., Panksepp J. (2011). A neurocognitive theory of higher mental emergence: From anoetic affective experiences to noetic and autonoetic awareness. Review Article. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(9), pp. 2017-2025.

Females teach the young how to move about the hills! Elephants do the same, passing knowledge on through the generations about the migration routes to find water and food, from mothers and grandmothers to juveniles. Horses and rhesus monkeys learn social manners with their mother's help, before they explore relationships with peers. The adult males of such animals are often on their own, out on a limb, anxious.

(Laughter)

Stensæth: We have to close up. Maybe a final question: How do you think about the idea on writing a book on children, music and health? Do you think it is a good idea? Health here is as wellbeing; the relationship between music, children and wellbeing?

*Children,
music,
health*

Bråten: It's a wonderful idea. How are music and muse related?

Trevarthen: The muses, the goddesses of legendary arts and knowledge, were inspired by the flowing rhythm and affecting sounds of music. Actually you must look into that family, because muses had different characters, and different occupations.

Trondalen: Yes, nine different...

Trevarthen: You must be careful with this, because the behaviour of mythical gods and goddesses was often self-indulgent, or immoral. These Gods... They were very human.

(Laughter)

Bråten: I think it's a wonderful title (Children, music, health).

Trevarthen: What do you expect to find as key words in that book with that title? What would be the main concepts? *Vitality* probably?

Stensæth: *Vitality*. That's an important health issue.

Trevarthen: And *moving*?

Stensæth: Movement, yes.

Trevarthen: Feeling, of course...

Stensæth and Trondalen: Yes!

Stensæth: Creativity, maybe...

Bråten: I would hope also that in that book would appear the e-motional memory, i.e. notion of memory out of movement, which is a kind of bodily memory. You asked me if I had some additional points when I told you about... the only thing I would say is from that point when I presented the notion of the inborn virtual other I began infant research, and soon after that also comparing infant-adult interaction in humans and apes, so that was from that time I had to turn evolutionary also. If you come with such a strong statement, being born with a virtual other in mind, I had to try to find how the evolutionary path could have been...

Trondalen: I do remember that from your lecture in March 1997. Yes, I remember the overheads you used.

Bråten: Do you? Ok. Thank you.

Trevarthen: I recently was asked to write an epilogue for a book on embodied movement. And I became interested in the difference between the words 'motion' and 'movement'. I went back to Latin grammar and found that all the words beginning with M O T are passive or in the past. All the words are beginning with M O V, from 'movere', 'to move' are active. In the present and future tenses³⁴...

34 This is complemented by Trevarthen (2012): "Rich meanings stored in language, understandings of this vital difference, may be found by checking the relationship between spelling and grammatical function in forms of the Latin verb *movere* (as in *moveo*, 'I move'), in contrast with parts corresponding to *motus sum* ('I have been moved'). All active, present and future tenses of this verb, and the gerundive (about 'doing something', e. g. by 'moving', *movendi*) begin with *mov*. All passive and pluperfect parts begin in *mot*. The clear distinction made by the two consonants, 'v' and 't', is between words for actions in the present or future brought about by will and intention, which begin in *mov*; and those signifying the imposed, done, not longer active as in 'had moved', these words begin in *mot*. The sounds of the words 'express' differences in human will or submission. This fits with the meaning of 'moving' as intended animal activity by an agent; and 'motion' as a physical displacement of a body that implies no intention, intention and that is perceived as an inanimate, physical event in abstract 'scientific' space and time." (Trevarthen, C. (2012). Epilogue: Natural sources of meaning in human sympathetic vitality. In A. Foolen, U. M. Lüdtke, T. P. Racine and J. Zlatev (Eds.) *Moving Ourselves, Moving Others: Motion and Emotion In Intersubjectivity, Consciousness and Language*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, pp. 451-483).

Stensæth: Very interesting!

Trevarthen: So that's why it is an important verbal distinction for psychology. E-motive is too passive and past; it has to be something like E-moving... Sorry, I don't know how to express it elegantly. 'Movement' it has to be.

Stensæth: Movement is life.

Trevarthen: Yes, and it is active, in the present and for the future.

Bråten: I see your point. Very important!

Trevarthen: So I think it has to do with the sound of the words as they are spoken. The 't' of 'motion' is too sharp. Move, the 'v', is more rich and sensuous. It is poetic. Anyway, insistence on the proper, original use, of words is a futile task, bound to be ignored, just the same as my battle against misuse of the word 'empathy'. We will have to use the word 'e-motion'. Our language is so impressed by *regulation*, *rules* and *structure*. I am suspicious of any word derived from 'structure', 'to build or put together': *instruct*, *construct*, *deconstruct* ... They are all too busy.

(Laughter)

Trondalen: Maybe you have been a little bit regulated during this course?

(Laughter)

Trevarthen: No..

Trondalen: No?

(Laughter)

Trevarthen: Moved! I have been greatly moved. I haven't been dis-regulated much either.

(Laughter)

Stensæth: Thank you very, very much!

References:

- Bakhtin, M. (1981). *The Dialogic Imagination*. Austin, TX, University of Texas Press.
- Bateson, M. C. (1975). Mother-infant exchanges: The epigenesis of conversational interaction. *New York Academy of Sciences. Annals (263)*, pp.101-113.
- Bråten, S. (Ed.)(1998). *Intersubjective Communication and Emotion in Early Ontogeny*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bråten, S. (2000): *Modellmakt og altersentriske spedbarn. Essays on Dialogue in Infant & Adult*. Bergen: Sigma forlag AS (www.stein-braten.com)
- Bråten, S. (2007). *On Being Moved: From Mirror Neurons to Empathy*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company
- Bråten, S. (2009). *The Intersubjective Mirror in Infant Learning and Evolution of speech*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company
- Bråten, S. (1997, March 4). *What Enables Infants to give Care? Prosociality and learning by alter-centric participation*. Paper presented at The Centre for Advanced Study, The Norwegian Academy of Science
- Buchler, J. (ed.) (1940) *The Philosophy of Peirce: Selected Writings*. London: Routledge and Kegan Paul. [Republished in 1955 as: *Philosophical Writings of Peirce*. New York: Dover.].
- Davidson, J. and Malloch, S. (2009). Musical communication: The body movements of performance. In Malloch, S. and Trevarthen, C. (Eds.) *Communicative Musicality: Exploring the Basis of Human Companionship*. Oxford: Oxford University Press, pp. 565-584.
- Davidson, J.W. (2001). The role of the body in the production and perception of solo vocal performance: A case study of Annie Lennox, *Musicae Scientiae*, 5(2), pp. 235-256.
- Donaldson, M. (1992). *Human Minds: An Exploration*. London: Allen Lane/Penguin Books.
- Foolen, U. M. Lüdtke, T. P. Racine and J. Zlatev (red.) *Moving Ourselves, Moving Others: Motion and Emotion In Intersubjectivity, Consciousness and Language*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, pp. 451-483
- Fónagy, I. (2001). *Languages Within Language: An Evolutionary Approach*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins
- Gallese, V. & A. Goldman (1998). Mirror neurons and the simulation theory of mind-reading. *Trends in Cognitive Neuroscience 2 (12)*
- Halliday, M. A. K. (1975) *Learning How to Mean: Explorations in the Development of Language*. London: Edward Arnold

- Habermas, J. (1981) *The Theory of Communicative Action, Volume 1, Reason and the Rationalization of Society*. Toronto: Fitzhenry & Whiteside Limited
- Jeffress, L. A. (ed.) *Cerebral Mechanisms in Behavior*. New York: Wiley.
- Kirkebak, B. (2007) Reaching moments of shared experiences through musical improvisation: An aesthetic view on interplay between a musician and severely disabled or congenital deafblind children. In: S. Bråten (Ed.) *On Being Moved: From Mirror Neurons to Empathy*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, pp. 269-280.
- Lashley, K. S. (1951). The problems of serial order in behavior. In: L. A. Jeffress (ed.), *Cerebral Mechanisms in Behavior*. New York: Wiley, pp. 112-136.
- Lord, C., Risi, S., & Pickles, A. (2004). Trajectory of language development in autistic spectrum disorders. In M. L. Rice & S. F. Warren (Eds.), *Developmental language disorders: From phenotypes to etiologies*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 7-29
- Malloch, S. (1999) Mother and infants and communicative musicality. In: Rhythms, Musical Narrative, and the Origins of Human Communication. *Musicae Scientiae, Special Issue, 1999-2000, Deliège, I., ed. Liège, Belgium: European Society for the Cognitive Sciences of Music*, pp. 29-57.
- Malloch, S. & C. Trevarthen (2009). *Communicative Musicality. Exploring the basis of human companionship*. New York: Oxford University Press
- Merleau-Ponty, M. (1945) *Phénoménologie de la Perception*. Paris: Gallimard
- Pierce, A. (2007). *Deepening Musical Performance through Movement: The Theory and Practice of Embodied Interpretation*. Indiana: Indiana University Press
- Reddy, V. (1991) Playing with others' expectations; teasing and mucking about in the first year. In: A. Whiten (Ed.) *Natural Theories of Mind: Evolution, Development and Simulation of Everyday Mindreading*. Oxford: Blackwell, pp. 143-158.
- Reddy, V. (2008). *How Infants Know Minds*. Cambridge MA: Harvard University Press.
- Russel, B. (1961) *History of Western Philosophy*. London: George Allen & Unwin.
- Ryan, J. (1974). Early language development: Towards a communicational analysis. In M. P. M. Richards (Ed.), *The Integration of a Child into a Social World*. London: Cambridge University Press, pp. 185-213.
- Schögler, B. & C. Trevarthen (2007). To sing and dance together: From infants to jazz. In S. Bråten (Ed). *On Being Moved: From Mirror Neurons to Empathy* Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, pp. 281-302.
- Sherrington, S. (1940). *Man On his Nature*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Stern, D. N. (1971/1985/2000). *The Interpersonal World of the Infant*. A View from Psychoanalysis & Developmental Psychology: Basic Books.
- Stern, D. N. (2010). *Forms of Vitality: Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development* Oxford, New York: Oxford University Press.
- Trevarthen, C. (1974). Conversations with a two-month-old. *New Scientist*, 2 May: pp. 230-235
- Trevarthen, C. (1980). The Foundations of Intersubjectivity: Development of Interpersonal and Cooperative Understanding in Infants. In D. R. Olson (Ed.), *The Social Foundations of Language and Thought*. New York: Norton, pp. 316-342.
- Trevarthen, C. (1985). Facial Expressions of Emotions in Mother-Infant Interaction. *Human Neurobiol.*(4), pp. 21-32.
- Trevarthen, C. (1998a). The concept and foundations of infant intersubjectivity. In S. Bråten (Ed.), *Intersubjective Communication and Emotion in Early Ontogeny*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 15-46.
- Trevarthen, C. (1999). Musicality and The Intrinsic Motive Pulse: Evidence from human psychobiology and infant communication. *Musicae Scientiæ. Escom European Society for the Cognitive Sciences of Music* (Special issue 1999-2000), pp. 155-215.
- Trevarthen, C. & Malloch, S. (2000). The Dance of Wellbeing: Defining the Musical Therapeutic Effect. *Nordic Journal of Music Therapy*, 9(2), pp. 3-17.
- Trevarthen, C. (2007). Wer schreibt die Autobiographie eines Kindes? In Harald Welzer & Hans J. Markowitsch (Hrsg./Eds.) *Warum Menschen sich erinnern können. Fortschritte der interdisziplinären Gedächtnisforschung*, Klett-Cott, pp. 225-255.
- Trevarthen, C. (2012). Epilogue: Natural sources of meaning in human sympathetic vitality. In A. Foolen, U. M. Lüdtke, T. P. Racine and J. Zlatev (Eds.) *Moving Ourselves, Moving Others: Motion and Emotion In Intersubjectivity, Consciousness and Language*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, pp. 451-483.
- Vandekerckhove, M., Panksepp J. (2011). A neurocognitive theory of higher mental emergence: From anoetic affective experiences to noetic and auto-noetic awareness. Review Article. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(9), pp. 2017-2025.
- Whitehead, A. N. (1929/1957). *Process and Reality*. New York: Harper & Row.

Short presentation of the interviewees:

Stein Bråten is Emeritus Professor at the University of Oslo. He is a Norwegian sociologist, holds a dr. philos in psychology, and is internationally recognized for his theory on model monopoly and altercentric mirroring in infancy. Bråten pioneered object-oriented simulation of dialogue and communication, and anticipated in 1973 the simulation version of theory of mind approaches in today's psychology. His book on intersubjective mirroring in infant learning and evolution of speech illustrates how recent findings about primary subjectivity, participant perception and mirror neurons afford a new understanding of children's nature, dialogue and language.

Colwyn Trevarthen is Emeritus Professor of Child Psychology and Psychobiology at the University of Edinburgh. He originally trained as a biologist, before going on to study infancy research in 1967. He has published on brain functions and their development, infant communication, and child learning and emotional health. Trevarthen is internationally renowned for research on psychobiology and developmental brain science of expressive movement; human (primary and secondary) intersubjectivity and cultural learning; communication of experience and emotion from infancy and not least chronobiology and the 'musicality' of human action.

Forfatterne

Björn Wrangsjö er privat praktiserende veileder, foreleser og forfatter. Han er docent i barne- og ungdomspsykiatri og i psykoterapi ved Karolinska instituttet i Stockholm. Han er også psykoanalytiker, familie- og musikkterapeut (BMGIM), kordirigent og batterist i et jazzorkester.

Gro Trondalen er professor og leder for Senter for musikk og helse ved Norges musikkhøgskole. Hun har bred erfaring som musikkterapeut, med en doktorgrad i musikkterapi og spesialisering i lyttemetoden The Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM).

Unni Tanum Johns er spesialist i klinisk psykologi og universitetslektor ved psykologisk institutt, UiO. Hun leder fordypningsseminar ved spesialistutdanningen ved RBUP Øst og Sør. Hun har lang erfaring som musikkterapeut og har vært sentral i etableringen av norsk musikkterapiutdanning. Johns arbeider også ved BUP Furuset og underviser ved masterstudiet i musikkterapi ved Norges musikkhøgskole.

Maria Bovin de Labbé er frilansmusiker, slagverkspedagog og billedkunstner. Hun har master i musikkterapi fra Norges musikkhøgskole (2010) og driver sitt eget konsept Mindful Drumming. Maria har bred erfaring med både klassisk, pop, rock, jazz, moderne dans, både som slagverker og som ”bevegelig slagverker”.

Lisa Bonnár er stipendiat ved Norges Musikkhøgskole og har utøvende sangstudier fra Griegakademiet i Bergen og Paris-konservatoriet. Hun har bred musikkfaglig bakgrunn som utøvende sanger og skuespiller ved Den Norske Opera og Det Norske Teatret, sangpedag ved Nordic Black Theatre og prosjektleder Rikskonsertene i produksjoner for barn og ungdom.

Ilan Sanfi er Phd-student ved Aalborg Universitet, hvor han forsker i musikkterapi med barn på sykehus som gjennomgår smertefulle medisinske prosedyrer. Han arbeider også som musikkterapeut med barn og unge med autisme. Sanfi har bred musikkfaglig bakgrunn, både som musiker, komponist og pedagog.

Ingeborg Lunde Vestad er stipendiat ved Høgskolen i Hedmark, hvor hun er i ferd med å avslutte sitt doktorgradsarbeid i musikkvitenskap/musikkpedagogikk. Hun er utdannet faglærer i musikk med mastergrad i musikkvitenskap. Vestad har også erfaring som musiker, instrumentalpedagog og som dirigent for barnekor.

Hanna Hakomäki holder for tiden på med sin doktorgrad i musikkterapi ved Jyväskyläs Universitetet i Finland. Hun arbeider som musikkterapeut. Hakomäki veileder og underviser i musikkterapi. Hun har også lang og bred bakgrunn i musikkpedagogikk og specialpedagogik.

Tony Valberg er førsteamanuensis, fil. dr. ved Institutt for musikk, Universitetet i Agder. Valberg har arbeidet både som utøvende musiker, musikkterapeut, pedagog og forsker. De siste årene har han særlig vært engasjert i arbeidet med å utvikle en teoretisk plattform for en relasjonell musikkestetikk.

Karette Stensæth er førsteamanuensis og post doc ved Norges musikkhøgskole. Hun har doktorgrad i musikkterapi fra samme sted, hvor hun nå også arbeider som koordinator for Senter for musikk og helse. Stensæth har erfaring som amatørmusiker og har lenge arbeidet som musikkterapeut ved Haug skole og ressurscenter i Bærum.

