

Så påverkas vi av att lyssna på musik

PUBLICERAD 2022-04-29



Musiken formar oss under uppväxten, ger oss glädje, styrka, tröst och får oss att må bättre. Vad är det som händer i oss när vi lyssnar på musik, och varför?

Musikprofessor Lars Lilliestam har specialiserat sig på hur musiklyssnande påverkar människor - och han slår ett slag för det som vissa föraktfullt kallar för "slölyssnandet".

UTVALD LÅSNING I DIN MEJLBOX

Skaffa nyhetsbrev

Det bästa från Insidan och Fråga experterna

Musikens betydelse

För många är musik något som följer en genom hela livet. Vad kan den betyda för oss psykologiskt? Och varför påverkas vi som vi gör? Insidans serie undersöker olika aspekter av människans relation till musik.

Del 1: Så påverkas vi av att lyssna på musik

Del 2: Musiken hjälpte Filippa att få bukt med sin depression

Lars Lilliestam säger att musiken påverkar kroppen fysiskt. Den sätter i gång processer som påverkar blodtryck, puls, andning muskelspänning och hormonbalanser bland annat. Men även genom att den kan få oss att sjunga med och röra på oss.

Fakta. Studien om musiklyssnande

Lars Lilliestams forskningsprojekt "Musiklyssning, meningsskapande och hälsa" bygger på tio djupintervjuer med människor om deras musiklyssnande.

De intervjuade var mellan 30 och 70 år och inte musikaliskt skolade

Varje intervjuad fick välja ut tre låtar som Lars Lilliestam sedan samtalade med dem om på djupet. Varför de valt just dessa musikstycken. Varför de betyder så mycket. Hur personerna beskriver låtarna och påverkas av dem.

Studien är publicerad vid Institutionen för kulturvetenskaper, Göteborgs universitet.

Med studien som bas har Lars Lilliestam skrivit boken "Lyssna på musik. Upplevelser, mening, hälsa" (Bo Ejeby förlag 2020)

Lars Lilliestam är professor emeritus vid avdelningen för estetik på Göteborgs universitet. Bland tidigare böcker han skrivit finns "Rock på svenska" och "Musikliv"

Ännu viktigare är musikens psykiska påverkan, säger han. Musiken kan få oss att bearbeta ilskta, sorg, trötthet, melankoli och att hårda ut. En av de intervjuade säger att musiklyssnandet handlar om att "få ett välbehövande i själen" eller att att få "känslorna på rätt hjulspår igen".

– Musiken kan även få oss att reflektera över våra liv. Musik är inte bara ett nöje, den kan rent av vara en livsnödvändighet.

Många i studien använder musik för att slappa av, varva ner, skärpa av sig, avreagera sig och påverka sina känslor. Antingen för att komma i en annan sinnesstämning eller att förstärka en känsla man redan befinner sig i. Musiken behöver inte vara vacker och glad för att man ska tycka om den, säger Lars Lilliestam.

– Det tycks vara viktigare att den är uttrycksfull och i någon mening upplevs som äkta, säger han.



Lars Lilliestam, senior professor i musikvetenskap, har i flera decennier studerat hur människor använder sig av musik, och vad den gör med oss. Inför sin senaste bok djupintervjuade han tio personer om deras musiklyssnande. Foto: Jenny Ingemarsson

Lars Lilliestam säger att intervjuerna ofta varit mycket utlämnande. Flera har berättat om svåra upplevelser kopplade

– Att lyssna på musik innebär ett enormt flöde av intryck och förmånelser. Det är ljud och klanger, melodier, text, sound och groove - det som får det att svänga. Många människor påverkas starkt av musik, men de har svårt att med ord beskriva vad de upplever, säger Lars Lilliestam.

Han är professor emeritus i musikvetenskap vid Göteborgs universitet och har i flera decennier forskat om hur människor använder sig av musik – och vad musiken gör med oss. Inför sin senaste bok "Lyssna på musik: Upplevelser, mening och hälsa" (Bo Ejeby förlag 2020) djupintervjuade Lars Lilliestam tio personer i olika åldrar om deras musiklyssnande.



Själva situationen när vi lyssnar på musiken påverkar hur vi tar till oss den säger Lars Lilliestam. Det är en skillnad att lyssna i bilen och hemma i ett tyst rum med högtalare. Ensamma i ett rum med hörlurar eller tillsammans med andra. Vilken sinnesstämning vi befinner oss i betyder också mycket. Foto: Jenny Ingemarsson

När han ber människor beskriva sitt musiklyssnande så är det inte i första hand själva musiken som hamnar i fokus. Snarare handlar det om de känslor, minnen och associationer som musiken ger upphov till hos den som lyssnar.

Flera av de intervjuade i studien säger att de ofta lyssnar på musik flera timmar per dag. Musiken är en självklar del av vardagslivet.

till låtarna när de försöker beskriva musikens betydelse.

– Det är inte sällan musik blir ett slags självterapi, ett sätt att hantera sina känslor och påverka sitt sinnestillstånd, säger han.

Lars Lilliestam lyfter fram ett exempel på hur stor positiv betydelse en låt kan få i en människas liv. En av de intervjuade tog med sig Björn Afzelius sång "Ikaros" till intervjun. Den handlar om en olycklig barndom präglad av rädsla och misshandel. Hon tyckte att den beskrev hennes egen uppväxt och fick henne att känna sig normal.

Att musik kan skänka tröst och ge en känsla av att man inte är ensam återkommer ofta i forskningslitteraturen

"När jag gick in i texten och lyssnade på den från början så blev jag ganska ledsen, för man var mer som ett öppet sår, eller vad man ska säga. Så den gick rakt in och fick känsloerna och sorgen som fanns att komma fram. I dag går jag ju inte så mycket sorg över det här längre. Det är liksom passerat", säger hon i boken.

– I början grät hon när hon lyssnade på "Ikaros". Det gör hon inte längre. Sången har fått henne att bearbeta sina känslor. Att musik kan skänka tröst och ge en känsla av att man inte är ensam återkommer ofta i forskningslitteraturen, säger Lars Lilliestam.



Lars Lilliestam själv lyssnar fortfarande på vinyl emellanåt, men mest på CD och Youtube. Vinylsamlingen förvarar han i ett antal garderober. Foto: Jenny Ingemarsson

Musiklyssnande är alltså förknippat med starka känslor, men de flesta i studien säger att de har svårt att beskriva sina upplevelser med ord. I stället använder de sig av sitt kroppsspråk. De gör gester, mimar, sjunger med och härmar gitarriff och trumsekvenser som de tycker om.

En orsak till att det är så svårt att beskriva musikupplevelser är att det handlar om så kallad tyst kunskap och sensorik, säger Lars Lilliestam. Det är två forskarbegrepp som i korthet innebär att vissa kunskaper, erfarenheter eller sinnliga intryck helt enkelt inte går att formulera i ord. Det är bara något man tagit till sig i livet och bär inom sig.

– Även om man direkt hör vem som sjunger eller att det är Jan Johansson som spelar piano så är det inte säkert att man kan beskriva varför. Det här är inget överraskande utan helt i linje med tidigare forskning.

Lars Lilliestam säger att själva situationen när vi lyssnar på musiken påverkar hur vi tar till oss den. Det är en skillnad på att lyssna i bilen, hemma i ett tyst rum eller om man är ute och promenerar med hörlurar. Om vi är ensamma eller lyssnar tillsammans med andra. Och inte minst spelar det roll vilken sinnesstämning vi befinner oss i.

Det finns så mycket föreställningar om god och dålig lyssning

– Situationen när vi lyssnar kan faktiskt faktiskt göra att ett musikstycke kan upplevas på olika sätt och få olika innebörder. Om man drar det till sin spets så innebär det att även om en människa lyssnar på exakt samma inspelning vid olika tillfällen så blir inte lyssningen densamma. Varje lyssning är unik, säger han.

Det Lars Lilliestam framför allt slås av i sin undersökning är hur många olika sätt det finns att lyssna på musik. Han hävdar bestämt att det inte finns något rätt eller fel eller bra eller dåligt sätt att lyssna på.

– Det finns så mycket föreställningar om god och dålig lyssning, att radion till exempel skulle förflacka lyssnandet. Det här förgiftar musiksnacket. Man måste respektera alla sätt, för det är väldigt personligt, säger han bestämt.



Efter flera vetenskapliga böcker om musiklyssnande skriver Lars Lilliestam nu på en ny bok. Foto: Jenny Ingemarsson

Själv lyfter Lars Lilliestam gärna fram bakgrundssyssnandet, som vissa människor närmast föräktfullt benämmer slölyssnande. Att man gör flera saker samtidigt. Forskarna brukar prata om aktivt och passivt lyssnande. Själv vill han kalla det att lyssna parallellt – ett begrepp som hans forskarkollega Åsa Bergman lanserat. Lars Lilliestam menar att det är ett väl så viktigt sätt att lyssna på musik.

En dag när Lars var på väg hem från återvinningen med skräp spelades "My song" med pianisten Keith Jarrett i bilradion. Det är ett stycke som han har hört hur många gånger som helst.

– Det här tillfället gick hela kroppen i spinn. Det var så oerhört vackert. Allt kändes perfekt. Jag var totalt försvarslös, säger han.

När Lars Lilliestam lyssnar på musik så är det fortfarande ofta skivor som gäller.

– Det är inte bara fråga om ljudet, utan också om själva tinget, särskilt när det gäller vinyl. Omslaget med allt sitt innehåll, lukten, att hålla i skivan. Spotify har jag aldrig kommit in i, säger han.

Annars är det just Spotify och andra aktörer som tagit över lyssnandet i hög grad. Under 2020 stod den digitala musikförsäljningen för 92 procent av den samlade marknaden, enligt branschorganisationen Ifpi.

Musikens betydelse är nog aldrig så stor som när vi är mellan 15 och 25 år

Även om de intervjuade i Lars Lilliestams studie knappast köper några skivor längre så lyssnar flera av dem fortfarande på sina gamla album på CD eller vinyl framför ett par högtalare när de är hemma.

Beteendet att spela hela album är något som sitter i från ungdomen när de ägde ganska få skivor som de lyssnade intensivt på.

"Man kunde börja nynna på nästa låt innan den ens hade gått i gång för att man visste precis vad som skulle komma. Och det var ju sådant som satte sig i ryggraden" som en av de intervjuade säger i boken.

De flesta i studien beskriver att deras musiksmak formades under ungdomsåren och det är också något som tydligt bekräftas av forskningen.

– Musikens betydelse är nog aldrig så stor som när vi är mellan 15 och 25 år. Det är då du formar din identitet; vad du tycker är roligt, vad som är vackert. Den musiken blir en generationsmarkör och följer dig genom livet, säger Lars Lilliestam.

– Om man till exempel diskar till musik så är det kanske snarare diskningen som är i bakgrunden och musiken i förgrunden.

När det kommer till hur musiken påverkar oss är det svårt att särskilja vad som beror på texten och vad som beror på musiken, säger Lars Lilliestam.

Vissa människor säger att texterna är mycket viktiga och kanske lär sig dem utantill. För andra fyller texten en mindre funktion. Det är inte ens säkert att de tar till sig vad texten handlar om utan lyfter snarare fram en känsla de får av texten, säger Lars Lilliestam. De kanske snappar upp några strofer som får präglade hela låten.

När jag kom hem sprang jag in och satte på en skiva innan jag ens hunnit ta av mig skorna

Rösten är det enskilda inslaget i musiken som de intervjuade pratar om mest, enligt Lars Lilliestam. Hur den kan förmedla känslor, erfarenheter och visdom. Dess karaktär, uttrycksfullhet och sound. Ord som används för att beskriva en röst kan vara "skör", "trasig" "släpig" eller "cool".

– Det finns ju ett talesätt att rösten är själens spegel. Det stämmer nog bra när man lyssnar på musik.

Lars Lilliestam eget musikintresse väcktes när han fyllde tolv år och fick Beatles första singel i Sverige, "Please Please Me", i present. Sedan dess har musiken hållit honom i ett starkt grepp.

– Jag blev galen i musik, helt enkelt. När jag kom hem sprang jag in och satte på en skiva innan jag ens hunnit ta av mig skorna.



Bob Dylan och The Band är två av Lars Lilliestams favoriter från ungdomstiden. Det är då vår musiksmak formas. Ungdomsmusiken blir en generationsmarkör och följer med upp i åldrarna. En generation i det här avseendet är kort, kanske bara några år. Men viss musik kan präglade många generationer. Som Bob Dylan, till exempel. Foto: Jenny Ingemarsson

I dag lyssnar han betydligt mindre på musik. Och det krävs mer av musiken för att han ska bli verkligen berörd. Ibland slår de starkaste upplevelserna till helt oväntat.

Musikprofessor Lars Lilliestams favoriter

0:00

Phish

1

All Along the Watchtower

Jimi Hendrix

4:00

2

Köln, January 24, 1975, Pt. I - Live

Keith Jarrett

26:01

3

Symphony No. 9 In D / 3. Satz: Rondo-Burleske. Allegro assai. Sehr...

Gustav Mahler, Berliner Philharmoniker, Herbert von Karajan

1:45

4

Desolation Row

Bob Dylan

11:21

5

Fragile

Sting

3:56

Fakta. Från stenkakor till Spotify

Varje generation präglas inte bara själva musiken under sin uppväxt utan också av de musikmedier som dominerat under den perioden: skivspelare, kassettbandspelare och MP3-spelare, för att ta några exempel. Här är några av de avgörande förändringarna:

När **fonografen** lanserades 1877 gick det för första gången i världshistorien att spela in ljud.

Grammofonen hade runt 1910-talet tagit över marknaden. Med 78-varvaren eller stenkakan, som de tidiga skivorna också kallades, kunde var och en köpa med sig sin favoritmusik hem och spela den hur många gånger som helst. 1926 kom den elektriska grammofonen.



Radion innebar en stor möjlighet att ta till sig musik gratis utan att behöva gå på konsert. Blev en stor konkurrent till grammofonskivan på 1920-talet. Transistorapparaten gjorde senare att man kunde ta med sig radion nå hadestranden

konst ut med sig, redan på 1950-talet.



Vinylskivan slog igenom under 1950-talet, först som LP (long play.) Kallas även 33-varvare och innehåller normalt cirka 20 minuter musik på

varje sida. Den mindre singeln, eller 45-varvaren, innehåller en låt på varje sida, EP:n innehåller två låtar på varje sida. Från mitten av 1960-talet tog stereoutgivningar allt mer över monoutgivningarna av skivor.

Rullbandsspelaren blev vanlig i hemmen på 1950- och 60-talet. Där kunde man spela in musik direkt från radion eller från skivor.



Kassettspelaren kom på 1970-talet och ersatte i stort sett rullbandsspelarna vid privat användning. År 1974 såldes mer inspelade kassetband än grammofonskivor



Freestyle, eller Walkman som den oftast kallades internationellt efter Sonys första modell, var en liten bärbar kassettspelare



som introducerades i slutet av 1970-talet. Med hjälp av ett par hörlurar och freestylen blev det för första gången möjligt att röra sig fritt med musik i öronen.



CD (compact disc). En laserskiva som slog igenom under 1980-talet. Många förundrades över det klara rena ljudet utan knaster. Diameter på tolv cm och en speltid på 74 minuter. Den första CD:n som pressades var Abbas album "The



Läs mer:

[Därför sätter musiken spår – när vi är 14 år](#)
[När bebisarna går på konsert är det livat i salongen](#)

[Så påverkas bebisar av musik](#)

TEXT



Hans Arbman
hans.arbman@dn.se

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt