

# Det musikaliska rummets betydelse för identitet og helse

Thomas Bossius

## Inledning

I den här artikeln diskuterar jag sambandet mellan musikanvändning, identitet och hälsa. Artikeln är sprungen ur en treårig studie med titeln Musik i Människors Liv (MiML) där jag tillsammans med musikvetaren Lars Lilliestam har intervjuat 21 kvinnor och 21 män i åldrarna 20-93 år om musikens plats och funktion i deras liv. Med hjälp av kvalitativa semistrukturerade intervjuer har vi undersökt hur människor använder och förhåller sig till musik. Kunskapen om detta och vilka effekter musiken har är skissartad och fragmentarisk och långtifrån alltid baserad på vetenskapliga undersökningar. Det finns visserligen gott om kvantitativa studier, till exempel inom musikpsykologin och medieforskningen, men den forskningen lämnar oftast vår typ av frågor obesvarade. Syftet med MiML har varit att komma bortom statistiken och siffrorna och istället belysa de aspekter som rör skapande av identitet, sammanhang och mening.<sup>3</sup> Fokus ligger på resonemang kring hur, när, var och varför våra informanter använder musik, och syftet är att skapa förståelse för vilken funktion musiken fyller vad gäller hur de i vardagliga situationer tänker, handlar, upplever, värderar och motiverar såväl sig själva som sin plats i och syn på tillvaron.

Ett stort intervjumaterial som det vi samlat in i vår studie kan belysas och analyseras på ett flertal sätt och ur ett flertal teoretiska perspektiv. Jag är precis som Lars Lilliestam filosofie doktor i musikvetenskap, men jag har alltid skrivit in mig i den tvärvetenskapliga forskningstradition som brukar gå under beteckningen Contemporary Cultural Studies (Se t ex Sernhede 2006:79-104). Mitt främsta forskningsintresse är att studera hur människor skapar sig själva, sin världsbild och sin plats i tillvaron genom att dels förhålla sig till redan existerande betydelsebärande och normativa

---

3 Kvalitativa och kvantitativa studier har båda sina förtjänster och svagheter och i många fall kan de komplettera varandra. Jag kommer dock i den här artikeln inte att förhålla mig till den kvantitativa forskningen eftersom syftet med min artikel är att belysa en annan typ av samband än dem t ex musikpsykologin fokuserar.

föreställningar och praktiker, dels konstruera egna sådana kring olika företeelser och fenomen. Jag använder mig därför i min text av en kulturteoretisk infallsvinkel där jag diskuterar informanternas reflexiva användande av och förhållningssätt till musiken, och vilken funktion den fyller för dem vad gäller skapandet och upprätthållandet av identitet, mening och välbefinnande.

Jag fokuserar i hög grad den bild informanterna själva förmedlar utåt mot den yttre världen, men jag försöker också skapa en bild av deras inre värld. Jag utgår då från tanken att den bild av sig själv en individ medvetet och omedvetet väljer att kommunicera utåt speglar den inre självbild varje individ bär på, och att såväl den inre som den yttre självbilden skapas i en ständigt pågående reflexiv förhandling mellan den inre och den yttre världen. Mitt sätt att tänka kring detta utgår i mångt och mycket från den brittiske psykoanalytikern Donald W. Winnicotts tankar om ett intermediärt upplevelseområde beläget mellan vår inre och yttre verklighet. Winnicott förlägger bland annat identitetsarbetet till ett psykologiskt mellanområde i vilket vi kan bearbeta förhållandet mellan vår inre värld och den yttre verkligheten.<sup>4</sup>

Ett sätt att tala om musiken och upplevelsen av musik är att beskriva det som att den klingande musiken skapar ett musikaliskt rum, med sin egen klangrymd som byggmaterial. Genom att använda det synsättet, och genom att betrakta det musikaliska rummet som ett intermediärt upplevelseområde, knyter jag an till Winnicotts modell och ger alltså därmed musiklyssnandet och den musikaliska upplevelsen funktionen av ett vilo- och lektrum, där vi kan koppla av, njuta och ha roligt, och där vi med hjälp av musiken på ett lustfyllt sätt kan sträva efter att skapa harmoni mellan vår inre verklighet och den yttre.

## Musik och identitet

Det empiriska materialet i vårt projekt består helt och hållet av människors berättelser om musiken i deras liv. Dessa berättelser är inte att betrakta som ”sanningen” om musiken i informanternas liv, utan endast som just berättelser om detta. Jag vill också dra det hela ytterligare ett steg bort från den direkta ordagranna tolkningen av vad som sägs och hävda att informanternas berättelser i första hand inte heller är att betrakta som berättelser om musiken i deras liv, utan som reflexiva, diskursiva konstruktioner av identitet. Oavsett det faktiska förhållandet kring uttalanden som: ”musiken är inte viktig för mig” eller

---

<sup>4</sup> Winnicott redogör för dessa tankar i boken "Lek och verklighet" (1997). Det engelskspråkiga originalet "Playing and Reality" gavs ut 1971. Jag använder här Natur & Kulturs svenska utgåva från 1997. Det resonemang jag huvudsakligen hänvisar till återfinns på sidorna 32-40 i den utgåvan.

”musiken betyder allt för mig”, eller ”jag älskar swing och hatar techno”, så är de tydliga uttryck för hur individen ser på sig själv och hur den vill placera in och positionera sig i förhållande till sin omgivning; och i själva intervjusituationen mer specifikt i förhållande till intervjuaren. Man kan alltså säga att informanternas berättelser om musiken i deras liv inte alls är berättelser om musiken i deras liv. Istället är de att betrakta som ett dubbelriktat redskap för att kommunicera och skapa självidentitet. De huvudsakliga mottagarna av meddelandet är dels informanten själv (redskapets ena riktning är vänd mot avsändaren), dels intervjuaren och de tänkta mottagarna av forskningsresultatet.

För att det här resonemanget ska bli begripligt krävs att begreppen identitet, reflexivitet och kulturell modernisering beskrivs lite mera ingående, och att hela resonemanget tillsammans med vårt intervjumaterial placeras in i sin samtida kulturella kontext. Den kulturella moderniseringen innebär en ständigt pågående förändring av vårt sätt att se på och förhålla oss till vår omvärld, våra medmänniskor och oss själva (Baumann 2002; Beck 1998; Giddens 1997; Ziehe 1986; 2004). Under 1900-talet genomgick vårt samhälle, och därmed också vårt sätt att leva och tänka, stora förändringar. Inte minst gäller detta för perioden från och med slutet av 1960-talet och fram till idag. Under dessa år har många av de värden, normer och sätt att se på livet, som vi tidigare i stor utsträckning delade och mer eller mindre tog för givna, i till synes rask takt förlorat mycket av sin trovärdighet och auktoritet (Bossius 2003:13). Grundläggande i denna process, skriver den tyske ungdomsforskaren Thomas Ziehe, är att de traditionella och gemensamma tolkningsmönstren bryts sönder, förlorar fäste eller rent av omöjliggörs, och att det som tidigare varit gemensamt blir individuellt. Ziehe talar i sammanhanget om en kulturell friställning från de traditionella mönstren, och han menar att redan denna friställning liksom uppgiften att hitta, välja eller skapa nya tolkningsmönster vilar på den enskildes axlar (Ziehe 1986). Följden av detta blir att det växer fram ett alltmer komplext och vildvuxet utbud av tolkningsmönster. Denna utveckling har också genomgått en närmast explosionsartad eskalering de senaste decennierna då ”hela världen” med hjälp av internet – åtminstone i vår del av världen – flyttat in i så gott som allas vardagsrum. Ett genomgående inslag i moderniseringen är att gränserna för den enskilde individens livsvärld vidgas. Via ökad tillgänglighet till kunskap och ökad information om världen vi lever i blir det fler och fler saker vi måste förhålla oss och ta ställning till. Sedan 1980-talet, och framförallt sedan 1990-talet då internet slog igenom, har kulturteoretiker talat om den tid vi lever i som ett informations- eller mediasamhälle där vi via massmedier ständigt översköjs av budskap och information, vilket gör att det blir allt svårare för oss att vara säkra på vilka vi är, vad vi vill och vad vi tycker (Gripsrud 2002; Sernhede 2006). Den svenske kulturforskaren Ove Sernhede ger följande beskrivning av den rådande situationen:

En idag, inte minst i relation till ungdom, uppmärksammas och diskuterad aspekt av moderniteten är genomslagskraften hos det oupphörliga mediala flödet av information och bilder som tvingar sig på individen. De bilder av verkligheten som medierna skapar tenderar att bli verkligare än den verklighet som den enskilde individen skapar genom egna primära erfarenheter (Sernhede 2006:27).

Det är mot bakgrund av detta resonemang kring de förändrade livsvillkoren i det moderna samhället som begreppen identitet och reflexivitet finner sina samtida förklaringar. Identitetsbegreppet har använts inom samhällsvetenskapen sedan 1950-talet, och definieras bland annat som en inre upplevelse av sig själv, och som något som är knutet till självkänslan (Sernhede 1996). Denna inre självbild stängas ständigt mot det myller av bilder som det omgivande senmoderna samhället tillhandahåller. Alla våra möten med andra människor liksom med medierade budskap av olika slag från internet, radio, tv, reklambilder och liknande, innebär att vår identitet hela tiden stöts, blöts och blandas med influenser dels från andra identiteter, dels från olika riktade intressen – till exempel kommersiella, politiska eller ideologiska. Alla dessa möten och hela detta bombardemang av budskap måste vi varje dag förhålla och anpassa oss till. Vår identitet är därför inte konstant och stabil, utan en mer eller mindre bräcklig konstruktion som ständigt påverkas och omformas i mötet med den yttre världen. I grund och botten vilar all identitet på en upplevelse, och ett framhållande, av skillnader och likheter mellan oss själva och andra människor. Med hjälp av vår inre självbild talar vi om för oss själva vilka vi är och vilka vi inte är – eller åtminstone vilka vi vill vara (Bossius 2003; Frith 1996; Giddens 1997; Gripsrud 2002; Huss 2009; Ruud 1997, 2010; Sernhede 1996). Med hjälp av vår externaliserade självbild talar vi om för andra vilka vi, åtminstone i den givna situationen, vill framstå som. Den svenske antropologen Hasse Huss skriver med utgångspunkt hos den brittiske musiksociologen Simon Frith att..

... popmusiken under huvuddelen av 1900-talet har varit ett viktigt sätt att förstå oss själva som historiska, etniska, klassbundna, genusgjorda och nationella subjekt. Detta har haft både bevarande och befriande effekter. All musik väcker känslor av tillhörighet, känslor som både passar och inte passar den plats ett oblikt öde tilldelat oss. Musiken sätter oss förvisso på plats, men den kan också visa på att våra omständigheter inte är oföränderliga och att det finns andra därute – andra fans, andra musiker – som delar vår känsla av otillfredsställelse (Huss 2009:192).

Vår identitet hänger alltså samman med våra drömmar. Det är inte en instruktionsbok som talar om för andra vilka vi är, utan om hur vi för tillfället ser på oss själva, vilka kulturella sammanhang vi för tillfället tänker oss att vi tillhör eller vill tillhöra, och den säger något om hur vi vill leva och om hur vi förhåller oss till den livssituation vi faktiskt befinner oss i.

Ett grundläggande livsvillkor i denna moderna avtraditionaliserade värld är att vi livet igenom tvingas skapa och omskapa oss själva i en ständigt pågående reflexiv process. Sernhede skriver angående detta att det som ett resultat av den kulturella moderniseringen:

(...) finns ett stort mått av vetande, vilket lett till en ny form av vaksamhet och självakttagelseförmåga som också påverkar konstruktionen av identitet (Sernhede 2006:27).

Med utgångspunkt i denna förmåga inte bara till en allmän reflexivitet över tillvaron och livsvillkoren, utan även till en högt utvecklad förmåga att självreflexivt förstå, kommentera och förhålla oss såväl till oss själva och vårt eget identitetsprojekt, som till andra människor, beskriver den brittiske sociologen Anthony Giddens den moderna självidentiteten som en ”reflexivt organiserad strävan”. Detta självreflexiva projekt som ”består i att upprätthålla sammanhängande men ständigt reviderade biografiska berättelser”, skriver Giddens, ”äger rum i en kontext av många valmöjligheter”. Han pekar också på att det finns ”standardiserande påverkningar – mest framträdande i form av fenomenens varukaraktär eller kommodifiering”. Den kapitalistiska produktionen och distributionen av varor, skriver han, ”utgör grundelement i modernitetens institutioner”.<sup>5</sup> Vi använder oss helt enkelt i hög grad av kommersiellt producerade varor, och dessas stilar, tecken och symboler, för att skapa våra livsstilar och vår identitet.

Ett fenomen som ofta förknippas med en persons identitet är dennes val av och förhållande till den kommodifierade varan musik. Forskning från en rad discipliner och under flera decennier visar på musikens förmåga att på flera plan hjälpa oss att markera vilka vi vill vara. Ett centralt tema inom den socialt och kulturellt inriktade musikforskningen, och inte minst inom ungdomskulturforskningen, är att peka på hur nära musik och identitet hänger samman.<sup>6</sup> Musiken är inte bara ett effektivt redskap

---

5 Samtliga i detta stycke använda citat och referat av Giddens är hämtade från Giddens 1997:13f.

6 Forskningen och litteraturen om detta är i det närmaste oöverskådlig. Jag nämner här som exempel endast ett litet urval som jag använt mig av vid författandet av det här kapitlet: Bergman 2009; Bossius 2003; DeNora 2000; Lilliestam 2006/2009; Ruud 1997, 2010; Sernhede 2006; Werner 2009.

för att skapa och markera en individuell identitet. Den är också ett kraftfullt och användbart medel för att reparera, konfirmera och upprätthålla densamma (Csíkszentmihályi 1992; DeNora 2000; Ruud 1997, 2010). Den ungersk-amerikanske psykologen Mihály Csíkszentmihályi skriver:

Tonåringar som under dagens lopp utsätts för det ena angreppet efter det andra på sin bräckliga personlighet är särskilt beroende av lugnande ljudmönster för att återställa ordningen i medvetandet. Samma sak gäller för många vuxna. [...] Musik hjälper till att organisera sinnet och minskar därför den psykiska entropi vi upplever när slumpartad information stör våra målsättningar (Csíkszentmihályi 1992:138).

Några av våra informanter i MiML beskriver musikens funktion på ett sätt som för tankarna till Csíkszentmihályis beskrivning. Som exempel låter jag två av våra informanter, Nelly och Roger, komma till tals. De beskriver båda hur musiken fungerar som en kontrast till en stressig vardag fylld av ”slumpartad information”, och hur den hjälper dem att varva ner:

Är musiken riktigt bra så glömmer man omvärlden. Man har liksom inga tankar alls. Det är ju på nåt sätt nåt sånt här tillstånd som man kanske kan nå genom yoga eller nånting sånt, att riktigt släppa loss allting och bara njuta. När man tycker att det är riktigt bra, då snurrar inte tankarna hela tiden, utan man blir helt absorberad av det. Då mår jag bra (Nelly, 43).

När man sitter i konserthuset så kopplar man ju bort helt liksom, man bara lyssnar, det andra finns inte. Man kan jämföra med folk som mediterar och kopplar bort totalt. Det är mycket man funderar på, även om man inte direkt tycker att man sitter och funderar, jag tror att det är mycket som man löser så att säga, som benar ut sig på nåt vis (Roger, 43).

Vår musiksmak är dock inte bara ett redskap för oss själva att markera och upprätthålla vår identitet med, den används också av andra för att bedöma oss. Detta växelspel, denna bedömningsprocess, tillsammans med den intima kopplingen till vår självidentitet, gör att frågor som riktar sig mot den egna musiksmaken laddas med en rad betydelser. Den brittiska musiksociologen Tia DeNora skriver:

Music is a device or resource to which people turn in order to regulate themselves as aesthetic agents, as feeling, thinking and acting beings in their day-to-day lives. Achieving this regulation requires a high degree of reflexivity; the perceived ‘need’ for regulation described by our respondents emerges with reference to the exigencies and situational ‘demands’ made upon them in and through their interactions with others. Such reflexivity can also been (sic) seen in relation to music’s role as a building material of self-identity (DeNora 2000:62).

När vi pratar om vår egen musiksmak, om vårt eget lyssnande, spelande och sjungande och om vår relation till musik, pratar vi alltså om oss själva och om vilka vi är och hur vi vill framstå inför andra. Det är därför aldrig neutralt att säga något om musik. Bland våra informanter i MiML finner vi ett brett spektrum av förhållningssätt till musiken. Några av dem är självsäkra och tycks antingen se sitt förhållande till musik som oproblematiskt eller korrekt, medan andra har känslan att de på ett eller annat sätt är fel. I båda fallen, och alla de mellanlägen som finns, anar man en dold mall för vad som är rätt och vad som är fel. Tydligast syns denna dolda diskurs hos dem som vet med sig att de är vid sidan av. Som exempel på två olika hållningar använder jag våra informanter Mats och Göran:

Sen säkert tio år tillbaka är det väldigt mycket den här genren New Age, musikaliskt bara, inte andligt eller nånting sånt utan bara musiken. Jag lyssnar nästan uteslutande på sådan musik. Jag har säkert 300 plattor i egen ägo i det här, jag är en riktig nörd (skrattar gott och hjärtligt). Det har nästan blivit lite... jag måste gå in i begagnataffärer... jag måste in och leta och hitta, jag har blivit lite samlare också. Jag samlar på New Age-musik, det är knäppt! (Mats, 47).

Musik är ett av mina stora intressen i livet, det är något som har följt mig väldigt länge och betytt väldigt mycket olika saker. Dels har jag samlat på skivor, och lyssnat på musik väldigt mycket genom alla år, och så har jag spelat själv, och numera så dansar jag dessutom, och så brukar jag, helt amatörmässigt, vara dj också i danssammanhang, så att jag har rätt mycket musik som jag spelar för andra på danser (Göran, 43).

Som vi ser är Mats medveten om att hans musiklyssnande och samlande är vid sidan av det ”normala”. Han har, liksom Göran, en bakgrund med mycket pop och rock som han både spelat själv och lyssnat på, men denna ”korrekta” musik har han helt övergivit. Mats är mycket självmedveten och självreflexiv och skrattar gång på gång hjärtligt åt sitt stora intresse för New Age-musiken. Han skäms inte över sitt lyssnande, men han är fullt medveten om att det inte finns ett uns av status förknippat med genren ifråga. Göran däremot, som är en minst lika stor nörd som Mats, har ett helt annat förhållningssätt till sin musik. Precis som Mats har han gått från att spela och lyssna på pop- och rockmusik till att helt fastna för swingmusik. Liksom Mats är han storsamlare av skivor, i Görans fall av ”originalswing”, och han säger sig under de senaste åren ha köpt på sig ”en fasaväckande mängd skivor”. Hos Göran finns dock inga generade skratt över det ensidiga samlandet och lyssnandet, utan han tycks vara helt tillfreds med den identitet detta skapar. Till skillnad från New Age-musiken har swingmusiken med kända och respekterade artister som Duke Ellington, Lester Young och Johnny Hodges en helt annan status än den oftast förlöjligade och av fördomar

förföljda New Age-musiken. I swingmusiken möter vi coola, snyggt klädda, erkänt skickliga, manliga instrumentalister som är tydligt exponerade på skivomslag och i andra medier; och som hyllats i en rad biografier och musikhistoriska publikationer. Inom New Age-genren däremot är musikerna ofta mer eller mindre anonyma, och vi möts istället av bilder på delfiner, knölvalar, fabeldjur, djungelmiljöer och liknande. Litteraturen om New Age-musiken är mycket liten och i huvudsak utgiven av förlag och författare med samma låga status som musiken och musikerna. Kring den genren formas därför våra bilder mer utifrån fördomar än fakta om musikerna och musikens tillkomst. Ytterligare ett exempel på detta spänningsfält bland våra informanter är 48-åriga Fredrik, som också gillar New Age-musik. Fredrik berättar försiktigt och väldigt reflexivt om den delen av sitt musiklyssnande, medan han intar en helt annan attityd när han pratar om sitt förhållande till ”korrekt” musik som punk och bebop.

När informanterna berättar om musiken och musikens betydelse är det uppenbart att deras berättelser styrs av en mängd diskursivt informerade föreställningar. Precis som DeNora skriver fungerar musiken i interaktionen med andra både som ett redskap och som en resurs för att skapa en bild av oss själva och för att förhandla om en position i förhållande till den Andre (DeNora 2000:62).

Den bild informanterna ger av sig själva i våra intervjuer är resultatet först och främst av den reflexiva process som ständigt pågår i deras dagliga liv, men denna process har sedan spetsats till när de förberett sig för intervjun, och den bild de förmedlat till oss har inte getts sin slutliga form förrän under själva intervjun. Berättelserna förmedlas eftertänksamt och under mycket funderande och överväganden såväl vad gäller berättelsens stora drag som valet av enstaka ord. För att fånga den här interaktionen mellan intervjuare och informant, men också för att kunna resonera lite mer utförligt kring musikens identitetsskapande funktion ska jag gå igenom och diskutera en intervju lite mera ingående.

## Exemplet Nelly

Nelly som var 43 år vid intervjutillfället ingick i en grupp arbetskamrater som har ett abonnemang på en kammarmusikserie i Konserthuset i Göteborg. Fortsättningsvis i texten refererar jag till dem som ”kammarmusikgruppen”. De flesta av våra informanter valde vi utan att alls veta något om deras eventuella musikintresse. Nelly och de andra i kammarmusikgruppen däremot valde vi för att de hade ett uttalat musikintresse. Nelly slog dock direkt vid intervjuns början fast att vi nog räknat in henne i fel kategori och att hon inte alls var ”så förfärligt musikintresserad”, vidare betonade hon



att hon inte hade någon ”musikalisk skolning” och att hon inte var någon ”musikalisk person”. När jag frågade henne vad musiken betydde för henne svarade hon med ett lågt och tvekande tonfall: ”Ja, den betyder inte så mycket för mig”, och fyllde direkt på med vad som närmast är att betrakta som en ursäkt: ”Det är inte det jag skulle säga här kanske, jag borde kanske ha haft nån ambition att den kan betyda mer”.

De här svaren och sättet de sägs på rymmer en mängd viktig information. Det är uppenbart att Nelly på flera olika sätt känner att hon är fel och att det följaktligen finns något som är rätt, ett rätt sätt att förhålla sig till musik. En anledning till att hon svarar som hon gör, och kommer med de reservationer hon gör, kan vara att hon blivit tillfrågad om en intervju på grund av att hon ingår i kammarmusikgruppen, och kanske trodde att vi skulle bli besvikna när hon – utifrån sitt eget sätt att se på saken – inte hade något stort och starkt musikintresse.

Men mycket tyder på att svaret härrör ur en större kontext där människor med ett annat förhållande till musik där framförallt kvantitet är en avgörande faktor är med och dikterar villkoren. Nelly säger att de gånger då hon går och lyssnar på levande musik är jättehärliga och att de betyder jättemycket för henne, men att det inte är så ofta. Detta kan jämföras med de andra i kammarmusikgruppen som alla uppger att de lyssnar väldigt mycket på inspelad musik och att de ofta går på konserter. Nelly går dock med någorlunda regelbundenhet och lyssnar på levande klassisk musik i Konserthuset:

Jag går på kammarkonsertabonnemang och lite extra grejer via jobbet, så blir det nära fler gånger om året och lite andra strögrejer så där, men egentligen så är det bara kanske en gång i månaden i snitt eller nånting sånt (Nelly, 43).

I jämförelse med många i vårt material är en gång i månaden ett högfrekvent konsertbesökande, men i jämförelse med till exempel kammarmusikkollegan Per som går på konsert flera gånger i veckan, är det förstås inte mycket att komma med. Även vad gäller lyssnandet hemma beskriver hon det som att hon sällan lyssnar på musik:

Jag har inte musik på när jag gör andra saker, det är inte så att jag alltid lyssnar på nånting. Just dom här tillfällena när jag går på konsert, det är då jag lyssnar aktivt och verkligen njuter av det, jag lyssnar väldigt sällan på musik hemma... nu ska jag säga, det är för att jag har mycket barn hemma, så det är helt enkelt sällan tyst. För mig är den kvalitativa delen av musiken väldigt mycket förbunden just till att gå på konserter. Jag tycker väldigt mycket om den här upplevelsen av levande musik (Nelly, 43).

Nelly gillar inte att ha musik i bakgrunden, speciellt inte om den blandas med en massa andra ljud. Här lägger hon också in vad hon beskriver som kvalitativa aspekter på lyssnandet som en del av förklaringen till varför hon inte lyssnar så mycket hemma. Att

lyssna koncentrerat och uppmärksamt på musik är ett lyssningssätt som av ”kännare” brukar lyftas fram som ”bättre” än till exempel bakgrundslyssnandet, och ofta brukar hänföras till olika former av ”expertlyssnande” (Lilliestam 2009:91ff), ett synsätt som det i intervjun med Nelly framgår att hon är bekant med. Intervjun med Nelly är intressant därför att den på ett så tydligt sätt visar hur identiteten, och här mer specifikt den musikaliska identiteten, hela tiden skapas i ett växelspel med omgivningen. Nelly mäter hela tiden sig själv – sitt musiklyssnande, sitt musicerande och sin musikalitet – med hjälp av andras musikaliska förmåga och sätt att lyssna. Hon bär på en idealbild av hur lyssnande bör gå till, och det är svårt att avgöra exakt var gränsen går mellan vad hon själv tycker och vad som kommer från omgivningens uttalade och outtalade krav.

## **Musikens påverkan på känslolivet och vårt humör**

Ett annat område som är intressant att diskutera när man studerar kopplingen mellan musik, identitet och hälsa är musikens påverkan på vårt humör och våra känslor. Via mångårig forskning på området av forskare från en rad discipliner, har vi idag en relativt stor kunskap om musikens påverkan på oss människor. Musiken har en sällsam förmåga att röra vid oss och framkalla både fysiska och psykiska reaktioner. Den svenske neurologen Jan Fagius skriver att det finns goda skäl att tro att musikens känslomässiga sprängkraft är den främsta orsaken till dess utbredning och betydelse för oss människor (Fagius 2001:106).

Vad man mera generellt kan konstatera utifrån vårt intervjumaterial är att våra informanter när de pratar om musiken i sina liv i hög grad pratar om positiva händelser och känslor. De pratar huvudsakligen om att ha roligt, och beskriver händelser fyllda av glädje, lycka och eufori. Men de pratar också om hur musiken kan ackompanjera sorg och saknad (Se även Fagius 2001 och Gabrielsson 2008). En och samma informant kan prata både om musik och musikhändelser som gjort dem lyckliga, och om musik som de visserligen älskar men ändå knappt förmår lyssna på för att den hänger så starkt och nära samman med sorg och saknad. Men också att just den musiken som är så starkt förknippad med sorg och saknad kan hjälpa dem att hantera sorgen. Det musikaliska rummet skapar en plats där de kan få vila i sorgen, där de kan få sjunka in i den, och där musiken hjälper dem att hantera och bearbeta den och på så sätt gå vidare i livet. Den här musiken som alltså väcker så starka känslor och skakar liv i det svåra och tunga, hjälper dem också att komma nära och kunna ta tag i det, att hålla fast det och bit för bit forma om det till någonting som är uthärdligt och

hanterligt, och som därmed blir möjligt att bära med sig när man lämnar den stationen i livet och går vidare.

Ett talande exempel på detta kommer från vår informant Patricia. Hon inte bara beskriver båda de här lägena, utan hon gör det dessutom med hjälp av samma musikgrupp, nämligen sina stora favoriter ABBA:

Jag var på Mamma Mia i London 2002, och det var jätteroligt. Jag älskade ABBA, och engelsmännen älskar ABBA, och när dom hade den här sångstunden på slutet, som tydligen är nåt som alltid kommer, när liksom alla bara stod upp spontant. Jag sjöng för fulla muggar och jag var jätteglad. Jag blev väldigt lycklig av deras musik (Patricia, 44).

Patricia berättade om flera händelser som denna om glädje och fest och om att förstärka och skapa ett gott humör, men hon pratade också utförligt och reflexivt om musik och sorg. Det finns mycket musik som kan få henne att bli väldigt känslös och att börja gråta, men hon gör tydlig skillnad mellan om det är för att musiken är så vacker att den får tårarna att komma, eller om tårarna beror på att den väcker svåra minnen:

Eftersom mycket har hänt i mitt liv, mina föräldrar har haft det jobbigt, och det har varit mycket tråkigheter mellan dom... så blir det ju att jag har flytt in i musiken. När jag blir ledsen, så lyssnar jag mycket på musik, men då gäller det att jag väljer vilken sort, för det får ju inte bli sånt som berör mig så illa så att jag börjar gråta, eller blir väldigt känslös. En låt jag haft lite ont av är Slipping Through My Fingers från ABBA:s sista skiva, jag blir väldigt ledsen över den, för jag tänker så på min mamma. Är jag väldigt ledsen och tänker på min mamma så kanske jag till och med går och sätter på den. Det är ju jättefånt att sätta på nånting som man blir ledsen av, men det kanske behövs just då (Patricia, 44).

För Patricia hänger just den här låten av ABBA intimt samman med en rad mycket personliga minnen av mamman och hennes sista år i livet. Dessa minnen är dessutom intimt sammankopplade med mycket starka och komplexa känslor kring relationen till mamman tidigare i livet. Tillsammans gör detta att den sången är närmast outhärdlig för henne att lyssna på, men som hon själv säger, i vissa lägen behövs den ändå. Kanske för att musiken, som vår informant Hans uttrycker det när han talar om starka musikupplevelser, hjälper en att få ”vila i sorgen”. Precis som Patricia lyfter även Hans fram både glädje och sorg när han beskriver upplevelsen av musik:

De sterke musikopplevelsene forsterker antingen en veldigt vild glædje, eller nån sorts sorg. Det er underligt att man kan vilja forsterka ett vemod eller en sorg, att man inte hela tiden letar sig bort från den typen av känslor, men ibland kan man faktisk vilja vila i dom också. Det finns nån sorts tröst i att lyssna på veldigt sorglig musik, även om man känner sig sorgsen själv. Dom mest fantastiska konsertopplevelsene handlar om nån sorts vild, besinningslös glædje, musiken lockar fram viljan att dansa. Man lämnar sitt reflekterande lite kyliga avvaktande vardagsjag, och bara släpper allt och börjar dansa. Det är en euforisk upplevelse, en förhöjd livskänsla, och i nån mening är det en förhöjd livskänsla även den sorgliga... Erik Satie till exempel fungerar så för mig. Jag sätter sällan på Satie när jag är veldigt munter och har lust att dansa, utan det är för att jag vill vila i det där. För mig är det veldigt vemodig musik och den forsterker på nåt vis den känslan hos mig själv, och jag tror att också den i nån mening fungerar livsförhöjande, att man mår bättre helt enkelt. Jag tror ofta det är så med musiken, den hjälper en att i nån mening må bättre (Hans, 44).

På liknande sätt som Patricia och Hans berättar även 42-åriga Gull-Britt om hur hon använder musik för att hantera såväl glædje som sorg:

Det är inte så djupt, musiken, utan det är mer en glædje – eller en sorg. Att man kan lyssna på musik när man inte är på gott humör. Gräva ner sig totalt! Forsterka sin ledsamhet. När pappa dog då lyssnade jag veldigt mycket på deppmusik, för att forsterka hur jävligt jag hade det. Det är ju inte så lätt att sätta på en gammal hit med svensktoppslåtar när man inte är på gott humör, tycker jag. Då blir det fel i huvudet.

*När du har bearbetat sorg, då, kommer du ihåg vad du har spelat?*

Ja, det var ju mycket lugna låtar och en del klassiskt, och sorgliga låtar. Eller låtar som pappa gillade. Men det hjälpte mig veldigt mycket. När jag hör jag en lite sorglig låt då piper det ur och så är det bra sen (Gull-Britt, 42).

Framförallt två av våra informanter, Julia och Nils, berättar utförligt om hur de använt sig av musik för att ta sig igenom livskriser. Julia beskriver hur hon under en krisperiod lyssnade om och om igen på samma skiva för att ta sig igenom det svåra:

Sen finns det ju också det här när text och musik harmonierar. Det beror på var man är i livet, man kanske kommer i den fasen när man känner sig alldeles tom på insidan och krackelerar på utsidan, och om man då hittar en skiva med bra musik och text som betyder nånting så kan jag få en otrolig upplevelse av musik. Det behöver inte betyda att det är den bästa skiva jag har hört, men det finns nånting av värde. Jag tänker just på en skiva av Urban och Carina Ringbäck med så fina texter. Den skivan var det ett tag som jag låg och lyssnade på med lurar på golvet, och storgvät varje kväll ungefär, och då kom ju den att betyda veldigt mycket. Jag spelar inte den idag, men sångerna är oerhört hållbara och jag har använt dom som solist när jag har varit ute i kyrkliga sammanhang (Julia, 53).

Nils berättar på liknande sätt om hur han i perioder av depression och ensamhet med hjälp av musiken ”hittat hem” igen:

I vissa fall så minns jag att jag har lyssnat på musik själv, eller ja, givetvis har jag lyssnat på musik själv i många olika sammanhang, men att jag just fått starka upplevelser av musik själv. Jag har bland annat bott i väldigt mycket olika konstiga miljöer, i vissa miljöer har jag kunnat skruva upp musiken till maximal volym, och ibland när jag har känt mig väldigt ensam och förtvivlad har det varit väldigt skönt att, kanske vid nåt tillfälle, sitta själv med en flaska vin och lyssna på Ulf Lundell eller Pink Floyd eller nåt sånt där, och så gråta sig till sans, eller balans, eller på nåt sätt. Jag har väl känt att musiken kanske hjälpt mig att hitta hem ett par gånger där jag i många fall känner mig ensam egentligen (Nils, 46).

## Några avslutande kommentarer

Som vi sett i många av de citat jag återgett från våra intervjuer i MiML, gör informant-erna gång på gång spontana kopplingar mellan musik, identitet och hälsa. Musiken används av dem som ett självterapeutiskt redskap för att lotsa sig genom sorg och existentiella kriser. I ett samhälle där identitets-, trygghets- och meningsskapande institutioner som till exempel familjen, religionen, kungahuset, skolan och nationen tappat mycket av sin betydelse för individen har bland annat den kommersiellt kommodifierade musiken, tillsammans med andra kulturella produkter som film, konst och litteratur, fått en ökad betydelse för skapandet och upprätthållandet av den här typen av värden. För många intar musiken en särställning i detta. Ett exempel är tidigare citerade Hans som säger att:

Musiken betyder olika saker vid olika tillfällen, men av dom olika kulturyttringarna, om man jämför med litteratur, film och konst, så har den väldigt stor betydelse och har haft ända sen jag var liten. För mig betyder den nog väldigt mycket som god vän i vardagen och på nätterna om man sitter och håller på med nåt arbete av nåt slag, eller diskar, eller lagar mat så har jag gärna musik på, på det viset så blir den mycket mer värdefull än dom andra kulturyttringarna för det är ju inte så att man har en film på i bakgrunden medan man gör nånting annat (Hans, 44).

Som vi också sett flera exempel på i texten utgör musiken en del av informanternas identitetsskapande. Vi människor mår bra av musiken inte bara för att den hjälper oss att hantera såväl positiva som negativa känslor, utan också för att den hjälper oss att hitta tillbaks till oss själva och, som Csíkszentmihályi skriver, upprätthålla vår identitet (Csíkszentmihályi 1992:138). Ofta när kombinationen musik och identitet diskuteras

rör det sig om ungdomar och ungdomskultur. I min artikel är dock samtliga informant-er som nämns medelålders. Trots detta är det uppenbart att musiken är en viktig del i deras identitetsskapande även som vuxna. Ingen av dem vi intervjuade uttryckte sig slarvigt eller obesvärat om sitt förhållande till musiken eller i sina beskrivningar av vilken musik de gillar respektive ogillar. Tvärtom var alla väldigt noggranna med vad de sa och hur de framställde sig själva.

Jag har i min text strävat efter att visa hur vi genom att vistas i det klingande psykologiska mellanrum, det intermediära upplevelseområde, som musiken skapar, kan förhandla, erövra och bearbeta värden som är grundläggande för såväl vår fysiska som psykiska hälsa. I det musikaliska rummet kan vi skapa och återskapa oss själva som en del av vårt ständigt pågående reflexiva identitetsprojekt. I det musikaliska rummet kan vi även finna vila från en pressande omvärld, vi kan finna njutning och glädje, men också när det behövs bearbeta och hantera svåra känslor. Om man inte ser hälsa som ett tillstånd av ständigt välmående, utan som en rimlig balans mellan de två ytterligheterna harmoni och disharmoni, och där dessa båda storheter aldrig väger helt jämt utan där vågarmen ständigt pendlar än åt ena än åt andra sidan. Då kan jag utifrån den studie jag och Lars Lilliestam gjort konstatera att musiken är ett utmärkt redskap vad gäller att hjälpa oss att upprätthålla den balansen.

## Litteratur

- Bauman, Z. (2002). *Det individualiserade samhället*. Göteborg: Daidalos.
- Beck, U. (1998). *Risksamhället. På väg mot en annan modernitet*. Göteborg: Daidalos.
- Bergman, Å. (2009). *Växa upp med musik. Ungdomars musikanvändande i skolan och på fritiden*. Diss. Institutionen för kulturvetenskaper/musikvetenskap, Göteborg universitet.
- Bossius, T. (2003). *Med framtiden i backspegeln. Black metal- och transkulturen. Ungdomar, musik och religion i en senmodern värld*. Diss. Institutionen för musik- och filmvetenskap, Göteborgs universitet. Göteborg: Daidalos.
- Csikszentmihályi, M. (1992). *Flow. Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur & Kultur
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fagius, J. (2001). *Hemisfärernas musik. Om musikanteringen i hjärnan*. Göteborg: Bo Ejeby Förlag.
- Frith, S. (1996). *Performing Rites. On the Value of Popular Music*. Oxford: Oxford University Press.

- Gabrielsson, A. (2008). *Starka musikoplevelser. Musik är mycket mer än bara musik*. Stockholm: Gidlunds.
- Giddens, A. (1997; orig. 1991). *Modernitet och självidentitet. Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos.
- Gripsrud, J. (2002). *Mediekultur, mediesamhälle*. Göteborg: Daidalos.
- Huss, H. (2009). Sluta kredda, börja bredda. Om genus och genre i svensk mainstream. I: Ganetz, H., Gavanoas, A., Huss, H. & Werner, A. (red.) *Rundgång. Genus och populärmusik, s. 187-239*. Göteborg/Stockholm: Makadam förlag.
- Lilliestam, L. (2006/2009). *Musikliv. Vad människor gör med musik – och musik med människor*. Göteborg: Bo Ejeby förlag.
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget
- Ruud, E. (2010). *Music Therapy. A Perspective from the Humanities*. Barcelona: Barcelona Publishers.
- Sernhede, O. (1996). *Ungdomskulturen och de Andra. Sex essäer om ungdom, identitet och modernitet*. Göteborg: Daidalos.
- Sernhede, O. (2006). *Ungdom och kulturens omvandlingar. Åtta essäer om modernitet, ungas skapande och fascinationen inför svart kultur*. Göteborg: Daidalos
- Werner, A. (2009). *Smittsamt. En kulturstudie av musikbruk bland tonårstjejer*. Diss. Linköpings universitet, Institutionen för studier av samhällsutveckling och kultur, Tema Q. Umeå: h:ström – Text & Kultur.
- Winnicott, D.W. (1997). *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ziehe, T. (1986). Inför avmystifieringen av världen. Ungdom och kulturell modernisering. I: Löfgren, M. & Molander, A. (red.). *Postmoderna tider?* Stockholm: Norstedts.
- Ziehe, T. (2004). *Øer af intensitet i et hav af rutine. Nye tekster om ungdom, skole og kultur*. Köpenhamn: Politisk Revy.