

Fågelkvitter och ventilationsbrus – en avkopplande resa

Av Charlotte Ljung, Tynningö, MoR, 2009-03-19

Som coach arbetar jag mycket med att visa hur vi påverkas och kan påverka andra genom våra sinnen. Hur kan vi faktiskt få andra att lära sig mer genom att det doftar på ett visst sätt i en utbildningssituation? Eller att det är möblerat på ett speciellt sätt, med väl utvalda färger och att kläderna på den som utbildar kan få en avgörande roll för hur väl en del tar in den kunskap som förmedlas. Hur framförs budskapet? Hur aktiv är du som mottagare? Är det genom dialog och diskussioner, eller är det en ”monologistisk” föreläsning? Hur känns det i rummet? Vilka ljud finns i din närhet? Finns det andra ljud alls, förutom utbildarens? Lär vi oss bättre med fågelkvitter som ”bakgrundsmusik” och hur påverkas vi av ventilationsbruset?

Att hitta styrka och trovärdiga belegg i litteraturens värld, som påvisar vikten av att ha ett estetiskt helhetstänkande för att optimera utbildningssituationen, är dock inte alldeles lätt. Nu har jag äntligen trots allt, fått lite mer kött på benen kring mitt resonemang om sinnespåverkan, genom kurslitteraturen, på kursen ”Musik och Rörelse, för små barn”, på Stockholms Musikpedagogiska Institut. Mitt behov har framför allt mättats inom den musikaliska påverkan, då det är där fokus har legat, men det har trots allt även genererat ringar på vattnet och korsbefruktats vidare över gränserna till andra sinnesstimuli och estetiska områden.

Starkast intryck har, i detta sammanhang Ulf Jederlund, gjort på mig. Han skriver att *”musiken påverkar och berör oss människor på ett sätt som är både likt och olikt andra språkformer. Många skulle nog säga att musiken framför allt är ett känslornas och de starka upplevelsernas språk.”* (s. 145, Musik och språk). Här reflekterar jag över det självklara i att vi påverkas på olika sätt, men också på hur olika vi faktiskt reagerar på samma musik.

Jag har provat lite olika avslappningsövningar i en högstadieskola, inför nationella proven, under våren 2009. Bland annat har jag spelat olika typer av musik, alltifrån meditativ musik, klassisk opera, trendig musik, till hårdrocksballader. Jag spelade även upp olika ljudkombinationer, för att höra hur de reagerade på detta. Det resultat jag fick fram förbryllade mig en smula, eftersom jag inte alls hade räknat med att eleverna skulle komma att svara på det sätt som de faktiskt gjorde. Att de skulle reagera olika på hårdrocksballader och klassisk musik i avslappningssyfte, finner jag inte anmärkningsvärt. Det handlar mycket om vilka erfarenheter vi har, om tycke och smak och även om hur *väl* vi känner igen det vi

lyssnar på. Det jag inte tycker om, påverkar mig naturligtvis mer negativt, i alla sammanhang, jämfört med det jag tycker om. Liksom att låg igenkänningsfaktor kanske inte ger det allra bästa avslappningsresultatet, då fokus i ett sådant fall istället kommer att hamna på att aktivt ”höra in” och tolka den nya ljudupplevelsen!

Det var dock när jag lät eleverna lyssna på skogsljud med fågelkvitter som jag blev mest förbryllad! Nästan 100 % av eleverna fann denna ljudshow som mycket störande och faktiskt även stressande. Detta är elever som bor ute på Värmdö och dagligdags lever med naturen som granne. Skolan är belägen i ett naturskönt landskap, där naturens musik flödar hela tiden. Så vad gjorde detta till ett *störande* ljudinslag?

För att ytterligare testa hur eleverna reagerade hade jag ibland på extra mycket ventilation – som då susade ljudligt i salen - och även datorbrus. Deras svar på hur de upplevde situationen då, var likaväl överraskande för mig. De upplevde dessa ljud mycket mer avkopplande än fågelkvittret. Och det var en mer eller mindre unison känsla de hade!

Hur kommer det sig att fågelkvitter stressar och ventilation lugnar?

Jag kan inte låta bli att fundera över om det som Ulf Jederlund, skriver att den ”*musikaliska språkförståelsen /.../ utvecklas mycket tidigt i livet, före talspråket*”. Kan det vara så att det påverkar så starkt huruvida vi ska tycka om framtida ljudinslag eller inte, att det kan ha varit därför som eleverna reagerade så som de gjorde? Höll föräldrarna sina små nyfödda inomhus, enligt den för många gängse ”skydda-bebisen-från-virus”-normen, och därmed bortom naturens sköna allsång? Kan det vara så illa att ventilationsbrus och datorsurrande är mer avkopplande än naturljuden, för att det är bland de första ljud som den lilla nyfödda bebisen kommer i kontakt med? Kanske skulle det vara en god idé att införa naturljud i förlossningssalarna? I förebyggande syfte.

Dessa reaktioner har framför allt fått mig att inse att det är betydligt mer komplicerat än vad jag tidigare har trott, att försöka förena en grupp människor och skapa en speciell sinnestämning som på något vis liknar varandras och ger engemensam känsla! Vad som är avslappning för dig är inte det för mig! Det som går att konstatera är dock *att* vi faktiskt påverkas, men inte *hur*!

Oavsett vilken effekt en viss musik har, så kan vi ändå se att de estetiska lärsituationerna påverkar oss i positiv bemärkelse. Detta tas även upp i ”*Konsten att lära barn estetik*”, av Asplund Carlsson, Pramling-Samuelsson, Pramling, Olsson, Wallerstedt, där det bland annat berättas om Friedrich Frøbels idé, om att sinnena är en källa till kunskap om världen och att det är grunden för de minsta barnens lärande – genom att de ser, hör, känner, luktar och smakar på världen, på dess form och dess innehåll. Det är så härligt att tänka på att barnet har sin kropp som redskap för sitt lärande! Jag undrar när och varför det försvinner på livets stege! Vore det inte fantastiskt om vi kunde fortsätta att utnyttja den resurs som vi hela tiden bär med oss, för att lära oss så mycket det bara går? Istället har vi skalat av det mesta av kroppens möjligheter och tagit bort de flesta sinnespåverkningsmedel, för att bara använda oss av direkt och förhållandevis ensidig kommunikation genom att *lyssna* och *se* på en föreläsare.

Vari ligger lekfullheten och glädjen att lära sig, i denna nakna och avskalade utbildningsmiljö?

Jag fascinerar också av att trots att vi vet att kunskaper och förmågor inom ett område, är användbara också i andra sammanhang, så ser vi hur ”skolämnena” redan i högstadiet differentieras och blir till lösrykta fragment – helt utan helhet och sammanhang. Jag är fullständigt övertygad om att ”resultaten” på inhämtad kunskap skulle bli uppenbart mycket bättre om det tematiska arbetssättet fortsatte upp i åldrarna, på högstadiet, gymnasiet och även i högskolans värld. Det vill säga att jag ställer mig kritisk till att Mozart-effekten, med transferbegreppet, som det talas om i *”Konsten att lära barn estetik”* inte skulle kunna påverka till ökad förståelse inom andra ämnesområden. För mig veterligen finns det endast i skolans värld en segregerad syn på livet, som uppdelat i ämnen – så fort du slutar skolan ska du ”komma tillbaka till ett helhetstänkande” igen, i din yrkesroll. Därmed inte sagt att man även ibland måste gå in på detaljnivå för att skapa en förståelse för ämnesområdet som sådant! Men det är allas rättighet att sedan få den delen att vävas in i rätt ”väv”, och få sitt sammanhang genom att komma in i sin ”orkester” – först då fyller det ju egentligen en funktion och upplevelse! Som lösrykt ljud är det alldeles ensamt och fragmentariskt! En slags ickekunskap helt enkelt! Intressant tycker jag.

Om vi går tillbaka till just musiken, så roar det mig att det inte forskas ännu mer på hur vi kan använda oss av ljudkombinationer som påverkningsverktyg för att förstå vår värld och stimulera vårt kunskapsintag. I Boken *”Ljudterapi. Röstens och musikens läkande kraft”* står det att läsa att *”mantran, hymner och besvärjelser har ett mycket gammalt och dunkelt ursprung. Historien är full med berättelser om vad de har åstadkommit.”* På 2 600 år gamla egyptiska papyrusrullar står det om hur man med olika ljud kunde bota reumatism, ofruktsamhet och insektsbett, samt hur man med hjälp av harpor och lyror kunde bota såväl ischias, gikt och depressioner. Var tog den kunskapen vägen? Förlorade vi den i och med vår tids höga tilltro till läkarkonsten som vetenskap, där artificiella produkter ska lösa allsköns problem och åkommor som vi har?

För 100 år sedan, som det beskrivs i *”Pedagogen och den musikaliska människan”* av Mats Uddholm, var musiken nästan alltid direkt framförd – det vill säga att upplevelsen blev momentan. Vi var tvungna att finnas i ljudupplevelsen i tid och rum. Idag, kan vi vara precis var som helst och välja helt fritt vilken ljudupplevelse vi vill ha, alltefter tycke och smak. Nu när möjligheterna är oanade skulle vi ju kunna ”tillverka” ljud på recept, för att stimulera till välbefinnande, bara vi hittar just din för sammanhanget unika ljudkod! Sedan länge vet vi att när vi utsätts för vissa ljud och vibrationer, så påverkar det oss, till exempel för att komma i ett meditativt tillstånd. Buddister följer sina mantra, muslimer reciterar koranen för att uppnå en önskad effekt, som de uppnår genom att framföra vissa sammansättningar av ljud och vibrationer. Varför skulle inte olika ljudgenrer kunna påverka oss och fungera som en slags medicin för oss, till att välja nya och mer samhällsanpassade tankebanor, om vi till exempel har sparat ur enligt gängse moralisk acceptansnivå? Tanken lockar och svindlar!

Personligen tror jag att det är helt möjligt och att det troligtvis också skulle vara helt utan biverkningar! Kan vi påverka kunder att handla vissa varor genom musak, så kan vi enligt

min mening, naturligtvis påverka oss i andra situationer också. Vad får till exempel just dig att kunna slappna av och koncentrera dig så pass mycket att du ”trollar fram” din, för dig i hjärnan djupt dolda kunskap, när du sitter i en psykiskt pressad situation, exempelvis vid en tentamen? Det gäller bara att finna vilken som är just din ljudnyckel till kunskap, din ”måbra”-medicin, eller shoppingkod som gör att du omedelbart åker och köper dig ett par nya svindyra vinterdäck.

Jag ser framför mig hur du i framtiden föds i ett rum helt ”stylat” helt enligt dina föräldrars upplevelsepåverkningsönskan. De har valt färger med stor omsorg, formerna på möblerna, bakgrundsmusiken, dofterna i rummet. Allt skickar ut de ”rätta” signalerna för hur de vill att du ska påverkas och formas. Frågan om hur mycket arv och miljö påverkar ditt ”utfall” är inte relevant just då, bara din första upplevelse präglar dig i positiv bemärkelse. Sedan när du några år senare går till doktorn, betalar din 140 kronor och berättar om din huvudvärk och depression, löser man det helt upplevelsebaserat. Utöver en ordination på att ut och gå 30 minuter per dag och sitta i ljusterapirum, får du också recept på att lyssna på harpamusik samt vissa lågfrekventa toner som återfinns i, låt oss säga, hårdrocksballader. Eller varför inte helt enkelt, en ordination på att under 30 minuter lyssna på fågelkvitter eller möjligen rentav ventilationsbrus – eller samma slags bakgrundsmusik som just du hade vid ditt första andetag, väl ute i det fria?

Referenslitteratur

Asplund Carlsson, Pramling-Samuelsson, Pramling, Olsson, Wallerstedt (2008), *Konsten att lära barn estetik*. Norstedts Akademiska Förlag

Dewhurst-Maddock, Olivia (1994), *Ljudterapi. Röstens och musikens läkande kraft*. Energica Förlag

Fexeus, Henrik (2007), *Konsten att läsa tankar*. Bokförlaget Forum

Jederlund, Ulf (2002), *Musik och språk: ett vidgat perspektiv på barns språkutveckling*. Stockholm: Runa förlag

Uddholm, Mats (1993), *Pedagogen och den musikaliska människan*. Förlaget Lutfisken