

Nu längtar vi efter tystnaden

ÖRONVILA Fågelkvitter, mobilprat och trafikbuller. Överallt låter det. Och ljuden påverkar både vårt humör och vår hälsa. Men det finns tysta knep.

AV **SARA HAMMARKRANTZ** FOTO **PETER CARLSSON/JOHNÉR**

Det surrar från fläkten, ett blåljus dundrar förbi, en fågel kvittrar på balkongen, kollegerna diskuterar högljutt och grannen drämmer igen ytterdörren så att fönstren skallrar.

Överallt låter det. Ljud och oljud. Oftast hör vi det inte, åtminstone inte medvetet. Men hjärnan registrerar, bearbetar allt. Även när vi sover.

Ljud påverkar oss mer än vi är villiga att kännas vid och i takt med att ljudmängden ökar, ökar vårt behov av tystnad och stillhet. Grovt förenklat kan man säga att de ljud och buller som vi själva skapar med olika maskiner leder till ökad stress, medan naturens ljud bidrar till återhämtning.



Anders Mildner, journalist, författare, musiker.

Författaren, journalisten och musikern **Anders Mildner** söker sig ofta till en speciell

klippa på en ö på västkusten. Där kan han sitta i timmar utan att göra något och han mår alltid bättre efteråt.

I sin nya bok *Koltrasten som trodde den var en ambulans* (Volante) skriver han att vi känner oss dragna till vissa platser för att vi har ett allt större behov av att försöka undfly vår larmande omvärld.

Kvitter mest behagligt

– Olika landskap har olika grundtoner som skapas av vatten, vind, slätter, fåglar, insekter och djur. Det finns något unikt samlat i det ljud som en viss plats producerar, berättar Anders Mildner.

Det ljud som människor över hela världen finner mest behagligt är ljudet av kvittrande fåglar. Därefter kommer vågskvalp som har en lugnande effekt. Att höra bladen susa i vinden eller en katt spinna är andra naturliga ljud som gör oss lugnare och gladare. Och patienter som har

fönster mot ett grönområde blir fortare friska än patienter som har fönster ut mot en trafikerad gata.

Men hjärnan, som bearbetar alla ljud vi utsätts för, vill inte ha total tystnad. Anders Mildner besökte ett helt tyst laboratorierum och berättar att det var en djupt skrämmande upplevelse där det enda som hördes var hans eget blodomlopp.

Hjärnan önskar i stället ljud med många men stillsamma detaljer att fascineras av. I det stilla nyfikna lyssnandet finns friden.

Krävande ljud

Vi har två olika sorters uppmärksamhet, den ena handlar om just fascination där vi blir nyfikna men inte behöver prestera något. Den andra sortens uppmärksamhet är den riktade. Den kräver att du fattar beslut och sällar information. Den får din hjärna att arbeta på högvarv.



– Det finns ljud som hela tiden pockar på din uppmärksamhet – ambulanssirener, mejl som plingar, kolleger som ropar.

En ny undersökning bland människor som arbetar i kontorslandskap visar att prestationsförmågan minskar upp till tio procent om man kan uppfatta vad kollegerna i bakgrunden säger jämfört med om talet inte går att urskilja. Hjärnan har fullt sjå med att bearbeta det folk säger i stället för att koncentrera sig på den egna arbetsuppgiften.

Men den värsta ljudboven



Vi trivs i stillsamma rogivande ljud. En sprakande eld och en spinnande katt ger oss lugn.

” Oljud är en klassfråga då det främst är låginkomsttagare som utsätts för buller.

är ändå trafikbuller som i dag är den näst största sjukdomsorsaken efter luftföroreningar. Varannan person störs dagtid och var femte får sin nattsömn störd, enligt Världshälsoorganisationen, WHO. Sammantaget orsakar oljud stress, högt blodtryck, försämrad inlärningsförmåga och sämre prestation.

Musik – hot och lindring

Så vad gör vi då för att undkomma alla ovälkomna ljud? Jo, vi flyr in i nya ljud. In i lurarna, in i musiken.

I boken skriver Anders Mild-

ner att ”musiken är både ett hot och en lindring. Musiken utgör en stor del av de ljud som stör och skadar oss men det har mer och mer blivit det enda vi kan fly till när resten av ljuden blir för många, för kraftiga och för irriterande.”

–När vi är inne i vår egen bubbla avskärmade från omgivningen styr vi våra egna känslor med hjälp av musiken. Vi skapar en egen värld där vi kan manipulera oss själva. Men vi bör vara medvetna om att detta är

forts på nästa sida ➔

Ljud en tolkningsfråga

Vår egen tolkning av ljud påverkar upplevelsen. Tror vi att bruset kommer från havet har det en mer positiv effekt än om vi tror att det kommer från en motorled.

Källa: University of Sheffield

FOTO TOBIASJOI/STOCKPHOTO.COM

Havets brusande upplever vi som positivt.



Spökligt ljud

Man tror att infraljud kan vara orsaken till olika spökföreteelser. Det är långa ljudvåglängder som ligger under människans uppfattningsförmåga, under 20 Hz, som kan upplevas kittlande eller oroväckande. Till exempel kan en fläkt producera infraljud och man kan då få för sig att ett spöke går genom rummet.

Källa: Koltrasten som trodde den var en ambulans

12

helt tysta platser

... är det enda som återstår i hela USA. I Europa finns det inte längre några kvar, enligt den akustiske ekologen **Gordon Hempton**. Han definierar tystnad som den absoluta frånvaron av hörbar mekanisk vibration, som lämnar kvar endast naturens egna ljud. En tystnad som nu är utrotningshotad. Gordon Hempton väljer att bara avslöja en av de amerikanska platserna, som framöver alltså lär bli mindre stilla: **The Olympic National Park i Hoh Rain Forest i Washington**.

FOTO FRANSEDKERS/STOCKPHOTO.COM



Testa en app med naturljud

Det finns flera appar med naturljud som påstås hjälpa dig stressa av och sova bättre. Till exempel *Nature Sounds Relax and Sleep*, som finns på Itunes och kostar 99 kronor. Det finns även en enklare gratisversion på Itunes.



► resultatet av en kommersiell handelstransaktion. Vår enda väg ur en värld full av oljud är att shoppa andra ljud som vi gillar.

Tystnad kan skrämra

Anders Mildner vill uppmärksamma oss på att oljud är ett negligerat samhällsproblem. Och en klassfråga då det främst är låginkomsttagare som utsetts för buller.

Ju lägre inkomst, desto mer störs människor av ljud från grannarna, eftersom deras hus är sämre isolerade. Lågpresterande barn störs dessutom mer av ljud än andra, och fattiga människor tvingas ofta bo i bullriga miljöer.

Det andra vi kan göra för att undkomma buller och oljud – förutsatt att vi har möjlighet till det – är att söka oss till tysta oaser. En våg av andliga retreat, spa-helger och andra typer av sinnliga semestrar har växt fram.

–Tystnad är ett fundamentalt behov som ökar i takt med

att alla ljud ökar, säger Anders Mildner.

I tystnaden kommer vi närmare oss själva, våra tankar och känslor. Det är ingen slump att tystnaden varit så förknippad med andliga upplevelser. Men den skrämmer också många. Den är så ovanlig att vi tycker det är obehagligt och vi känner oss ensamma. Anders Mildner har ännu inte vågat sig på någon tyst retreat, men han tar allt oftare av sig hörlurarna till vardags.

Har tyst under läsläsning

–Boken har varit en process för mig. Numera har jag helt tyst när mina barn gör sina läxor, eftersom jag vet att inlärningsförmågan ökar då, och jag uppskattar allt mer att sitta helt tyst och läsa en bok. Jag tänker också mer på hur det låter omkring mig. Det finns mycket intressant att lyssna på.

Fläkten som surrar, fågeln på balkongen, vågorna som slår mot en västkustklippa. □



FOTO EUGENETOMEV/ISTOCKPHOTO.COM

Fågelkvitter är det ljud som människor över hela världen finner mest behagligt.

Störande koltrast

Anders Mildner har döpt sin bok efter en koltrast som lärt sig härma civilisationens olika ljud. Den förtjusning familjen Talbot i Bristol i Storbritannien upplevde när koltrasten slog sig ner vändes snart till ljudterror. Inte nog med att koltrasten lät sirenen gå gång på gång, den lärde sig även härma olika mobiltelefonssignaler.



Nu har vi extrautrustat våra värmepumpar med tulpaner.

CTC ENERTECH
90
YEARS
1923–2013

I år fyller CTC 90 år. Så vi lät Ulrica Hydman Vallien designa vår jubileumsmodell CTC EcoHeat. Läs mer om dekalen som tillval och Ulricas jubileumsdesign på www.ctcvarme.se. CTC EcoHeat är marknadens effektivaste bergvärmepump med pekskärm. Föredrar du en värmepump för luft/vatten finns CTC EcoAir – Sveriges mest sålda. Räkna med upp till 80 % lägre värmekostnader.

MEMBER I
SVEP
SVEPINFO.SE

ctc
EnerTech Group