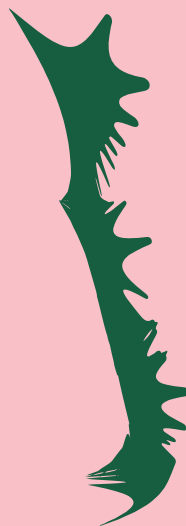


Den urbana människan och tystnaden

**TINA KÄRKINEN
ILONA SALONEN**



Det urbana ljudlandskapet ser annorlunda ut än tidigare. Många ljud som omger oss i dag fanns inte förr och vår hörsel belastas mer än tidigare. Även våra lyssningsvanor har ändrats. Har vi blivit immuna mot all akustisk stimulans och främmande för tystnad? Tina Kärkinen och Ilona Salonen skriver.

När upplevde du senast tystnad? Du kanske lägger märke till den på sommarstugan, i skogen, innan du somnar. När saknade du den senast och märkte du ens att den fattades?

På senare år har världen runtomkring oss blivit allt mer högljudd och vår hörsel utsätts för större belastning än tidigare. I Finland utsätts uppskattningsvis en miljon människor för ljud som överskrider rekommenderade riskgränser. Bullret gör oss trötta, stressade och belastar vår hörsel.

Den moderna urbana människan är hela tiden omgiven av ljud, det är en del av stadsmiljön. Enligt Institutet för hälsa och välfärd består 85 % av miljöbullret av ljud från vägtra-

fiken. Den europeiska miljöbyrån (EEA) uppskattade år 2017 att ca 600 000 människor i Finland utsätts för vägtrafikbuller på minst 55 dB – gränsen för skadligt buller. Det innebär att om man bor på ett trafikerat område där dessa gränser överskrids, löper man en större risk för att utsättas för de negativa hälsoeffekter som ljud genererar. EEA uppskattar att var femte EU-medborgare lever på sådana platser där de utsätts för ljud som påverkar hälsan negativt.

Enligt WHO fortsätter omgivningsbuller, och särskilt buller från vägtrafiken, att vara ett allvarligt miljöproblem som påverkar människors hälsa och välbefinnande i Europa. Ur WHO:s rapport Environmental noise

in Europe — 2020 framgår att långvarig exponering för miljöbuller uppskattas bidra till 48 000 nya fall av ischemisk hjärtsjukdom i Europa. För 6,5 miljoner människor uppskattas bullret orsaka kroniska sömnproblem.

Vi omger oss även själva med mer ljud än tidigare. När vi rör oss i staden är det inte bara vägtrafikbuller eller andra stadsljud vi nödvändigtvis lyssnar på. Vi befinner oss kanske i en helt annan värld, den som existerar i våra hörlurar.

Studier visar att våra lyssningsvanor har ändrats dramatiskt de senaste åren. År 2010 lyssnade en ungdom mellan 15–24 år på inspelade ljud en timme om dagen, i genomsnitt. Drygt tio år senare hade siffran ökat till över två och en halv timme, enligt undersökningen Mediebarometern 2022 från Nordicom vid Göteborgs universitet.

Världshälsoorganisationen WHO har varnat för att en dryg miljard unga och unga vuxna ligger i farozonen för nedsatt hörsel, på grund av det ständiga användandet av hörlurar.

TYSTNAD EN SUBJEKTIV UPPELSE

Den urbana ljudvärlden ändras i takt med tiden och kanske befinner vi oss i ett brytningsskede. Är det vår inställning till ljud som har förändrats eller har vi helt enkelt anpassat oss till ett konstant överflöd av akustisk stimulans?

Redan i början av 1900-talet kontrasterade sociologen **Georg Simmel**, i sin bok *Storstäderna och det andliga livet*, stadslivets snabba tempo och växlande situationer med en långsammare och jämnare livsstil på landsbygden. Enligt Simmel kännetecknas den moderna stadsmiljön av ett överflöd av sinnesintryck. Den urbana människan vänjer sig vid en sorts intensifiering av stimuli: ett bombardemang av syner, dofter, ljud. Ur detta perspektiv kan buller, det oönskade ljudet, ses som en naturlig del av stadsmiljön – en urban verklighet vi behöver acceptera.

Bullret är en del av den akustiska verklighet som ger staden rytm och formar den ur-

bane människans ljudlandskap. Vi kanske inte ens lägger märke till det överhängande brummandet som pulserar genom vardagen. Men samtidigt märks effekterna av bullret på vårt välbefinnande.

Studier visar att mindre ljud och buller bidrar till hälsosammare livsmiljö. Tystnad lugnar oss, gör oss mindre stressade, sänker vårt blodtryck och vår puls.

Det är också väldigt subjektivt hur vi uppfattar och upplever tystnad. Ljudforskaren **Outi Ampuja** har samlat in information kring hur finländare definierar tystnad, var man hittar den och varför man behöver den. Materialet i enkäten "Att uppleva tystnad" visade att ett behagligt ljudlandskap och tystnad var en viktig tillgång för många i vardagen. Det är kanske ingen överraskning att tystnaden hittades i skogen, skärgården, på sommarstugan och i bastun.

Ampujas undersökning visar också hur vår inställning till olika ljud påverkar på vilket sätt vi uppfattar dem. Hur vi definierar tystnad kan påverkas av våra förväntningar och livserfarenheter. Tystnaden kan upplevas på olika sätt. Det kan vara en inre tystnad som hjälper till att bära tillvaron, hitta ett lugn eller en stund där kreativitet får utrymme.

Fastän tystnad i allmänhet definieras som en positiv sak, något vi ständigt jagar, kan det också vara en negativ eller ångestfylld upplevelse. För den som förlorat en närstående, kanske ljudet från tv:n hemma fyller den tystnad som annars hade fyllts av sorg, ångest och oro. Tystnad kan även framkalla en känsla av uppgivenhet inför insikten att man inte längre hör det man tidigare hörde: fåglarnas sång, barnbarnens skratt.

EN INKLUDERANDE LJUDVÄRLD

Goda ljudmiljöer behövs i offentliga rum för att främja inte endast välmående, utan även socialt deltagande och interaktion. Denna tanke, att sätta människan i fokus för stadsrummet, är en utgångspunkt för den danska arkitekten **Jan Gehl**, som har studerat samspelet mellan offentliga rum och det of-

fentliga livet. Enligt Gehl har den mänskliga dimensionen glömts bort inom samhällsplanering. I *Cities For People* talar Gehl om vikten av att sätta människan i fokus när städer och offentliga rum planeras. Sociologen **Robert Gutman** delar, i boken *People and Buildings*, denna syn och anser att staden behöver ge utrymme för människors alla behov och för att intryck ska kunna verka: syn, lukter, hörsel.

En person med hörselnedsättning behöver i genomsnitt 10 decibel lägre ljudnivå i omgivningen än personer med normal hörsel för att kunna följa med i ett samtal (S. Arlinger 1999). God ljudmiljö är en avgörande faktor för socialt deltagande och sociala interaktioner.

Att värna om tystnaden är också att värna om vår hörsel och i förlängningen mänskliga interaktioner. För en person med nedsatt hörsel kan redan svagt buller eller sorl på en livlig restaurang skapa utanförskap och försvåra kommunikationen med andra. När du har nedsatt hörsel är det svårare att sortera bort de oönskade ljud som omger dig. Det blir en kamp mot omgivningen att urskilja, uppfatta och följa med samtal.

För att kunna bo i en storstad krävs enligt Simmel att vi utvecklar vissa specifika egenskaper: rationalitet, likgiltighet, reservation och individuell distinktion. Dessa inlärdade beteenden hjälper individen att navigera i stadsmiljön och handskas med alla stimuli och snabba förändringar i tillvaron. Sett ur detta perspektiv är en likgiltighet inför över-

stimulans av våra sinnen en förutsättning för dagens urbana människa att kunna navigera i stadsmiljön.

Enligt Simmels dikotomi kan det te sig som att det enda alternativet till att komma närmare tystnaden är att fly staden för landsbygden. Kan vi i stället föreställa oss ett urbant ljudlandskap med utrymme för intryck och interaktioner, där vi inte behöver ransonera tystnad? Kanske fundera mer på hur vi kan skapa positiva och behagliga ljudlandskap och planera en urban ljudmiljö, även anpassad för personer med nedsatt hörsel?

Trots att tystnaden kanske framstår som en bristvara idag, är det möjligt att hitta den om man vill – även i staden.

I Finland kan man hitta tysta områden i många städer, en ovanlighet i europeiska länder. I Helsingfors kan du fly undan stadsbullret i Kajsaniemis botaniska trädgård eller Vinterträdgården. Tystnaden är inte nödvändigtvis lika oavbruten som i naturen, men erbjuder en tillflyktsort från stadens kaka-foni av ljud.

Tysta miljöer finns, om vi vill hitta dem. Vi behöver inte välja mellan den urbana miljön och tystnaden. I staden kan vi inte förvänta oss avsaknad av ljud men vi kan skapa positiva och inkluderande urbana ljudlandskap – som främjar såväl hållbar hälsa som hörsel.

Vi kan även själva välja tystnaden i vår vardag, framom konstant akustisk stimulans. Vi kan fylla den med andra intryck och ljud, skapa utrymme för det vi annars kanske hade missat.

Tina Kärkinen och **Ilona Salonen** är båda sociologer och arbetar på Svenska hörsselförbundet. Förbundet arbetar för att öka kunskapen om hörsel och hörselskadades rättigheter i samhället och vi ger bland annat ut tidskriften *Vi hörs*, som behandlar hörselfrågor ur olika perspektiv.