

Musik som tröst

Musik kan lindra sorg och väcka minnen. Anna-Karin Berglund och Darren Clarke berättar om hur viktig musiken är i deras efterliv.

Professor Lars Lilliestam har forskat i hur musiklyssnande påverkar människor.

– Det finns inget ”rätt” eller ”fel”. All musik som hjälper oss är bra, säger han.

A portrait of a woman with short brown hair, wearing a white quilted jacket over a dark turtleneck. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a blurred outdoor setting.

”För mig kan musik
vara otroligt väl-
görande men också
väldigt smärtsamt

Foto: Alexander Mahmoud

I oktober förra året deltog jag i Spes "manshelig". Vi var femton män i åldrarna 35 till 65 år som sågs på ett hotell i Södertälje. Alla med den tunga erfarenheten att ha förlorat en närstående i suicid. Under dessa två dagar stöttade vi varandra i sorgen. Vi delade våra berättelser och fick lära oss mer om mekanismerna bakom suicid.

En av punkterna under helgen var att berätta om ett kärt minne förknippat med personen som vi mist. Nästan alla spelade upp ett stycke musik. Och det var en enorm spännvidd på låtarna vi valt.

Någon spelade "Det regnar och regnar" med Lasse Stefanz, ett av Sveriges mest populära dansband. En annan tog Septicflesh, som spelar hårdast tänkbara death metal. Vi fick också höra låtar av Laleh, av Brian Eno och av den unge brittiske singer-songwritern Michael Kiwanuka. En av deltagarna hade valt musik skapad och framförd av sonen som han förlorat.

Vitt skilda artister och musikstilar alltså. Men med en sak gemensamt: de har underlättat för oss efterlevande att minnas och sörja våra kära.

Träffa Anna-Karin

Ett halvår senare, långfredagen 2025, befinner jag mig på nytt i Södertälje, på ett konditori i centrum. Jag ska träffa Anna-Karin Berglund, som bor i Järna, någon mil söderut. Sensommaren 2023 tog hennes make, Mikael, "Micke", sitt liv. De hade då hängt ihop i 27 år. Skaffat hus i Järna och fått två pojkar tillsammans.

– De flesta åren med Micke var helt fantastiska. Han var en jättebra pappa och äkta man. Men periodvis mådde han dåligt psykiskt, berättar Anna-Karin.

– Det tog ganska många år innan vi insåg att det dåliga måendet var något som återkom. Så småningom blev det värre. De sista åren var det väldigt illa.

Anna-Karin gör ett alert och strukturerat intryck. I dag är hon på en bra plats, säger hon, "efter miljoner promenader och behandling för ptsd".

Musiken har spelat en viktig roll för Anna-Karins återhämtning. Hon har aktivt försökt hitta musik som hjälper henne i sorgebearbetningen. Anna-Karin har gjort inlägg i Spes Facebookgrupp där hon delat med sig av musik som gett henne pepp och tröst, och efterlyst musiktips från andra i forumet.

– Musikintresset har alltid funnits.

Mamma sjöng mycket med mig och mina systrar när vi var små. Jag har sjungit i kör – det har jag förresten börjat med igen.

– I början, precis efter Mickes död, var allt ett enda kaos. Jag hade inte ork att lyssna på musik. Men efterhand har jag försökt plocka fram saker som får mig att må bra. Och där har musiken varit en otroligt stor drivkraft.

Musiken var ett stort gemensamt intresse för Anna-Karin och Micke. De lyssnade mycket hemma och gick regelbundet på konserter.

– Jag drabbades av cancer för elva år sedan och gick igenom en tuff behandling. Då satte vi upp ett mål: när jag var färdigbehandlad skulle vi åka till Köpenhamn och se Simple Minds.

Anna-Karins söner, som i dag är 20 och 22 år, är uppvuxna med föräldrarnas favoritartister.

När Kent, ett av de tidiga 2000-talets mest populära svenska band, i våras gjorde tillfällig comeback med en rad utsälda spelningar i Stockholm, då fanns Anna-Karin och sönerna i publiken.

– Och Micke var med oss, absolut. Det blev väldigt starkt.

Anna-Karin berättar att musiklyssnandet ibland kan framkalla nästan övermäktigt starka känslor.

– Min kör skulle börja repetera en av Kents mest kända låtar, "Kärleken väntar". Det blev för mycket. Den låten väckte så många minnen. Jag gick undan och satte mig och grät.

– Det finns låtar som jag inte kan lyssna på längre. Som "Don't you" med Simple Minds som vi spelade på Mickes begravning. Så det är stora ytterligheter. För mig kan musik vara otroligt välgörande men

också väldigt smärtsam. Men det får vara så. Musik som inte drabbar känslomässigt, den är ganska ointressant tycker jag, säger Anna-Karin Berglund.

Darren Clarke var en av männen som deltog i "manshelig" i Södertälje. Darren förlorade sin 17-åriga son Daniel i suicid hösten 2019.

Under vår helg berättade Darren inlevelsefullt om de långa campingturer på cykel som han gjort på somrarna med Daniel och hans ett år äldre bror Niklas under deras uppväxt.

De cyklade ut i Europa, hundratals mil. Tältade och tog dagen som den kom. Musiken fanns hela tiden med, mest på kvällarna i tältet när de vilade och skulle sova.

Nu ringer jag upp Darren i hans hem i Yttermalung i Dalarna och ber honom berätta mer.

– Vi gjorde vår första längre cykeltur sommaren 2013 då vi cyklade ner till Karlstad och tillbaka, det blev nästan 40 mil. Nästa sommar cyklade vi till Grisslehamn och tog båten till Åland. Då hade jag lagt in musik på en mp3-spelare som vi lyssnade på.

– 2015 följde vi Nordsjörutten till England: genom Danmark, Tyskland och Holland. Året efter cyklade vi genom Polen, från Gdansk till Krakow och vidare in i Slovakien.

Darren, som ursprungligen kommer från England, döpte sina låtlistor till "The Camping Tracks". Han hade valt musik från samlingsskivor. Det var låtar som han lyssnat på i slutet av 1970-talet, när han själv var i tonåren.



Darren Clarke förlorade sin son Daniel i suicid 2019. Han har många musikminnen från gemensamma cykelsemestrar och låtarna som rullade under dessa. Foto: Privat.

forts nästa sida



Anna-Karin Berglund efterlyste och fann musik som hjälpte i sorgen – i Spes Facebook-grupp Spes stödgrupp för dig som mist i självmord. Foto: Alexander Mahmoud



På dagen cyklade de, på kvällarna lyssnade de på sin musiklista. Foto: Privat.

The Camping Tracks innehöll musik av bland andra Led Zeppelin, Fleetwood Mac, Rod Stewart, Elton John.

“The Camping Tracks” innehöll musik av bland andra Led Zeppelin, Fleetwood Mac, Rod Stewart, Elton John. Och new wave, en musikstil som kom efter punken, med samma energi som punken fastän mer melodisk. Där fanns bland andra The Jam, Blondie, Stiff Little Fingers och Television.

Vad tyckte grabbarna om pappas musik?

– Dom gillade den! Låtarna blev ibland en del av vår jargong. Till exempel kunde Daniel säga “Go your own way” (titeln på en Fleetwood Mac-låt) när han kom lite efter i branta partier. Ja, han kom ju ikapp oss till slut.

– Vi gjorde förresten en tur till Norge också. Så här efteråt känns det som ovärderliga tider, minnen för livet.

“Go your own way” blev en av låtarna som spelades på Daniels begravning. Några andra musikstycken som familjen valde var “Morning has broken” med Cat Stevens, den traditionella irländska folksången “Danny Boy” och “Should I stay or should I go” med The Clash.

Sommaren 2020, ett drygt halvår efter Daniels död, tog Darren en ensam cykelsemester runt Vänern. Varje kväll lyssnade han på “The Camping Tracks”. Och min-des.

– Det kändes rätt. Det är ju bara Niklas (Daniels bror) och jag som kommer ihåg cykelturerna nu, hur fint vi hade. Jag associerar musiken med den tiden.

Darren har fortsatt att leta efter musik som kan ge tröst och mening när sorgen och smärtan blir för svår.

– Det är ju inte precis partymusik. För mig måste musiken ha en själ.

– Musiken kan hjälpa mig att sortera mina känslor. Den reflekterar hur jag känner mig. När jag hör bra musik på radion hemma skriver jag ner mina tankar. Då känns det lättare.

Lars Lilliestam är professor emeritus i musikvetenskap vid Göteborgs universitet. Sitt forskarliv har han bland annat ägnat åt hur musiklyssnande påverkar människor.

Jag ringer upp Lars och frågar vad är det som händer i oss när vi lyssnar på musik.



Professor Lars Lilliestam
Foto: Privat

Han värjer sig lite för frågan, “svaret omfattar så ofantligt mycket”.

– Musiken påverkar både kropp och själ, den får oss att minnas och associera och känna, lika väl som den gör att vi måste röra på oss, dansa, stampa takten, gunga med.

– Forskning visar att musik kan ha effekt på människokroppen fysiskt: den påverkar blodtryck, puls och hormonbalanser, bland annat. Därmed påverkar den förstås också humör och sinnesstämning.

Men Lars understryker att människor reagerar väldigt olika på musik.

– Det inte finns något “rätt” eller “fel” sätt att använda sig av musik. Särskilt inte vad man väljer att lyssna på i en svår situation.

– Det kan ju vara så att man har musiken som ett sällskap - man vill inte ha tyst omkring sig. Någon kanske skulle invända att ett sådant sätt att lyssna är att använda musiken som skval, som en tapet. Men det kanske är precis vad den personen behöver i den stunden! En musiktapet, ett bevis på att det finns andra människor i världen än en själv.

I ett av Lars Lilliestams forskningsprojekt gjorde han tio djupintervjuer med människor om hur de lyssnar på musik. Varje intervjuperson valde ut tre låtar som de i samtalet med Lars försökte “bena upp”. Resultatet finns publicerat i boken “Lyssna

på musik - upplevelser, mening, hälsa” (Bo Ejeby förlag, 2020).

– Många människor påverkas starkt av musik. Men de har svårt att återge vad de egentligen upplever. Varför skapas det en viss stämning med en viss låt hos just den människan? Det är egentligen ogripbart, ja, mysteriöst.

– Vad jag gjorde i min studie var att lyssna på intervjupersonernas berättelser för att försöka förstå vad de ville förmedla.

En insikt Lars Lilliestam fick av studien var att en person i sorg inte till varje pris behöver musik som är lättsam och glad.

– Ett tydligt exempel är en kvinna i min studie som valt ut Björn Afzelius sång “Ikaros”. Texten handlar om ett barn som blir förtryckt och slaget under uppväxten.

– Hon kände igen sig från sin egen barndom. Men genom att lyssna på låten kunde hon bearbeta sina känslor och känna att hon inte var ensam.

Erik Ohlsson

Musiken som hjälper oss låt tips från Anna-Karin, Darren och Erik

Kärleken väntar - Kent
Don't you - Simple Minds
Kärleken är - Jill Johnsson
SOS - Avicii
Ser du månen där du är ikväll
- Thomas Stenström
She's always a woman - Billy Joel
Sun Forest - Nick Cave
On the Nature of Daylight
- Max Richter
River Cross - Pearl Jam
Run - Snow Patrol
An ending (ascent) - Brian Eno
Pink Moon - Nick Drake
Death is not the end - Bob Dylan
Listen to the Lion - Van Morrison
On Tour - Kurt Vile
A Leaf from a Tree - Mary Coughlan



Låtarna i denna låtlista kräver ett Spotify-abonnemang för att lyssna på.