



Musik som socialmedicin

I början på året sände TV4 sin dokumentär om den värmländska musikgruppen Sven-Ingvars, som firar 60-års jubileum i år. Det började 1956 i Slottsbron utanför Karlstad. I slutet av dokumentären berättar Sven-Erik Magnusson att han opererats för cancer och går på bromsmedicin. Vill vara med några år till. Mår bra av sitt spelande och den fina kontakten med publiken. Han hoppas att det skall ha en läkande kraft.

Ja, hur är det med den saken? Finns det en läkande kraft i musiken och musicerandet?

Tittar vi bakåt i tiden löper berättelser om musikens helande kraft som en röd tråd. Det verkar som om man i alla kulturer, sedan urminnes tider, kopplat samman musik och hälsa. Musik och hälsa ingick i ett socialt sammanhang. Musik som social medicin. I gamla Grekland användes musikaliska besvärjelser och helig sång för att bota sjukdomar. I Gamla testamentet berättas det om Kung Saul som kallade på den harpspelande David för att lindra sin ångest. För filosofen Aristoteles kunde musik rena själen från oönskade tillstånd och vara bra för den psykiska hälsan.

Men hur är det? Vad säger forskningen?

Jag bestämde mig för att kontakta

Gunnar Bjursell och höra vad han har att säga om saken. Han är professor emeritus i molekylärbiologi vid Karolinska institutet i Stockholm, världsledande på området kultur och hälsa. Gunnar Bjursell har skapat en kunskapsbank (www.kulturellahjarnan.se) om den roll som musik, dans, sång, arkitektur och bildkonst spelar för oss människor. I den kan man läsa om de senaste vetenskapliga rönen om bland annat kulturens betydelse för lärande och kreativitet, om användningen av kultur i behandlingen av stroke och sjukdomar som demens och Parkinsons sjukdom. Jag frågar Gunnar Bjursell hur det ligger till. Är det sant, tomt prat och flum det där med musikens hälsobringande effekt?

– Nej, det är absolut inte flum! Musik och även andra former av kultur är bra för hälsan, säger han.

Hälsa är ett komplicerat begrepp. Därför har Gunnar Bjursell valt att ta det i två steg. Först, musikens rent biologiska effekter på hjärnaktiviteter. Sedan, musikens effekter på hälsan.

Han berättar att effekterna av musik börjar redan i fosterstadiet och har stor betydelse för barn och unga.

– En 6-månaders fosterhjärna kan passivt känna igen harmonier i barnsånger som mamman sjunger.



Bild: Linus Björberg

Man kan också se direkta effekter av musikträning i mycket tidig ålder. Musiken har en fantastisk förmåga att stimulera inlärning och göra barnen kreativa.

– Musikens betydelse kan inte underskattas, därför borde det vara en mänsklig rättighet att få möjlighet att spela ett instrument som barn, betonar han.

– Musik borde vara baspaketet i skolan och till för alla. Och då menar jag förstås inte ”slölyssnande” utan att själv få utöva musik och att dansa till musik.

Vi kommer in på TV4-dokumentären om Sven-Ingvars och den glädje som Sven-Erik Magnusson berättar om att han haft och har av sitt spelande.

Gunnar Bjursell berättar att han själv såg programmet och tycker att Sven-Ingvars är underskattade som

artister och musiker. Det är uppenbart att Sven-Ingvars har många beundrare som njuter av deras musik. Att låta sig omfamnas av den musik man gillar är avstressande och hälsosamt, säger Gunnar Bjursell och förklarar.

– När man ger sig hän åt musiken, uppslukas av den och njuter av den då tar den över och är avstressande. Ångest och dystra tankar på framtiden dämpas och leds bort. Man glömmmer för några timmar sina bekymmer. Tiden flyr iväg samtidigt som den står stilla. Man tappar tid och rum. Man kanske säger: Oj, är klockan redan ett på natten!

Han tillägger att det förstås finns musik som man inte alls upplever som njutbar och som man bara blir stressad av. Men när man njuter av musiken påverkar den immunsystemet.

– Då har vi en klar positiv effekt

av musik. Forskningen har visat att immunsystemet är aktivt när man lyssnar på musik, spelar, sjunger eller dansar. Och immunsystemet arbetar för att motverka infektioner och inflammationer.

Musiken har en vitaliserande effekt.

Gunnar Bjursell ger exempel.

– Man kan vara sliten en kväll. Men går ändå på konsert, på dans eller för att lyssna på musik. Efteråt kan man känna sig pigg, eftersom musiken har en vitaliserande effekt. I litteraturen talar man om musik som ”quickening art”. Den livgivande och vitaliserande konstformen.

Musik förmedlar känslor, säger han.

– Den grekiske filosofen Sokrates sa att musiken är själens språk. Men jag vill hellre säga att musik förmedlar känslor. I många fall är musiken det enda sättet att förmedla en känsla på.

– Vi hade en gång en föreläsare som pratat i två timmar om musik och hjärna. Så försökte vi förklara hur man uppfattar olika typer av musik. Vi kom efteråt att ha ett uppföljande seminarium. I seminarierummet stod ett piano. En deltagare började spela och då såg vi att efter 15 sekunder

hade alla förstått vad vi hade talat om i två timmar.

– Musiken går inte att beskriva med ord. Det är detsamma med dansen som inte heller går att beskriva. Det är först när du dansar som du förstår vad vi talar om.

Europeiska Unionen publicerade här-omåret resultatet från en undersökning om kulturvanor i Europa som visar att Sverige ligger i den absoluta toppen. Svenskarna tillhör de mest kulturaktiva och det gäller inte minst inom områden som musik och dans. Man kan då fråga sig, som redaktörerna till den nyligen utgivna antologin ”Kultur och folkhälsa” gör, varför det finns så få svenska studier om sambandet mellan kultur och hälsa? Beror det på bristande intresse? Beror det på finansierarna? Finns det ett motstånd? Och i så fall varför?

Referenser

Bojner Horwitz, E., Hogstedt, C., Wistén, P & Theorell T red) *Kultur och folkhälsa – antologi om forskning och praktik*. Tolv Nitton Förlag, 2015.

www.kulturellahjarnan.se



QR-koden visar filmklippet
Sven-Ingvars tonsättning av Gustaf Frödings
dikt ”Anita”, 4:25 min.
Filmkälla: www.youtube.com

Bengt Starrin
Professor och krönikör
bengt@starrin.nu