

## Hello music lovers!

– Kanske skulle jag kunna bli musiksociolog, tänkte jag, när jag i början av 1970-talet jobbade med ett projekt om musikvanor i Sverige som mynnade ut i en 3-4 betygsuppsats i sociologi.

Men så blev det inte. För det var ovanligt med musiksociologer. Göran Nylöf som var min handledare var den ende.

Musiksociolog blev jag alltså inte men ett intresse för musik har alltid funnits där. Men låt mig gå tillbaka i tiden.

Det började med ett blåsinstrument. Ungdomsorkestern behövde någon som spelade althorn och av någon underlig anledning blev det jag. Själv hade jag inga sådana önskemål. Visste inte ens vad det var för instrument. När jag övade hade jag åtminstone på somrarna en trogen skara lyssnare i korna som kom råmandes och ställde sig i hagen mot fönstret. Det kunde också hända att vi spände för hästen Tärna framför trillan för en tur i byn med mig tutande i hornet.

Althornet var stort och tungt att bära för en liten pojke. Instrumentlådan släpade i marken. Spelandet tog tid från andra intressen och inte minst från idrotten. På somrarna fotboll och på vintern skidor och ishockey.

Tiden med ungdomsorkestern handlade mycket om att lära sig räkna takter. Trettiotvå tacters paus. Ett, två tre fyra. Två två tre fyra. Tre två tre fyra. Trettioen, två tre fyra. In med en helnot. Trettiotvå tacters paus igen. Och det var inte nådigt om man kom av sig och tutade på fel ställe!

Sedan blev det trumpet. Men tråkigt nog fanns inte modern musik som rock och pop på ungdomsorkesterns repertoar. Det var klassisk musik och konserter i kyrkor och församlingshem som gällde.

Åren gick. Tog studenten. Sedan blev det Uppsala Universitet. Nu kom Svenska Showorkestern Phontrattarne – Norrlands Nations stolthet – in i mitt liv. Och med den några underbara, oförglömliga och vederkvickande år. Det var en fantastisk tid. Det var framträdanden på nationer. TV sända shower från Cirkus i Stockholm. Skivinspelningar. Ja, det var en härlig tid för en sorglös och glad student.

Vi gjorde resor till Finland och Holland. Hamnade överraskande på svensk-toppen under en vecka med den gamla schlagerdängan ”Kaffe utan Grädde”. Vi var också med på TV2-toppen med låten ”Trummis Nisse”.



Foto: Lars Bergmark Uppsala. ”Nu kom Svenska Showorkesteren Phontrattarna – Norrlands Nations stolthet – in i mitt liv. Och med den några underbara, oförglömliga och vederkvickande år”. Med en ”smart mobil” och genom att rikta kameran mot QR-koden går det att se ett TV sänt inslag med Phontrattarna från 1972 (från Cirkus i Stockholm).

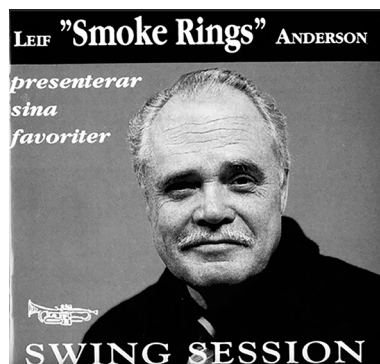
Och jazz lärde jag mig att gilla genom att bland annat lyssna på ”Smoke Rings” med Leif Andersson på radion. Han med den hesa och mörka rösten. Programmet inleddes alltid med låten *Smoke rings* med *Glen Gray and the Casa Loma Orchestra*.

När jag tänker tillbaka på den här tiden förstår jag hur mycket den betytt för mig. Kamratskap. Vänskap. Humor. Skratt. Ja, det var tider det.

Men det är klart att studierna blev på sätt och vis lidande. Jag ägnade inte värst mycken tid till att gå på föreläsningar. Det fick räcka med att sträckläsa litteraturen några dagar före tentamina. Det fungerade.



Bildkälla: [https://www.youtube.com/watch?v=jb6NP4\\_IPn0](https://www.youtube.com/watch?v=jb6NP4_IPn0). ”Och jazz lärde jag mig gilla genom att bland annat lyssna på ”Smoke Rings” med Leif Andersson på radion. Programmet inleddes alltid med låten *Smoke Rings* med *Glen Gray and the Casa Loma Orchestra*.”



Men det gällde att kunna försörja sig. När det var dags att lämna det studentikosa livet i Uppsala gick flytten till Karlstad. Och efter hand sögs jag in i den akademiska världen. Det förväntades att man skulle visa framfötterna. Det gällde att vara på hugget och ta vara på tillfällen som erbjöds. Förstod efter hand att man måste skaffa sig en doktorsexamen för att hänga med. Det dög inte att varken vara adjunkt eller forskningsassistent för tid och evigheter. Därför blev det doktorandstudier och ett doktorandår i USA vid universitetet i Santa Barbara och sociologiska institutionen där. Skrev på min avhandling som jag lade fram på sociologen i Uppsala i början av 1980-talet.

I Santa Barbara hände det sig att jag fick se en begagnad altsaxofon av märket Conn i ett skyltfönster. Den såg riktigt gammal och använd ut. Priset var överkomligt för en fattig doktorand.

Altsaxen kom dock för det mesta att vila i sin slitna väska. Av och till gjorde jag ett ryck och återupptog spelandet. Tänkte det här går inte an. Men ofta blev rycken kortvariga och inte särskilt seriösa. Det gällde också min gamla trumpet som jag spelade på under Uppsalatiden med Phontrattarna. Jag såg i alla fall till att ventilerna inte ärrade fast. Men så mycket mer blev det inte.

Som ung gillade jag att gå ut på dans. Det var det stora fritidsnöjet för oss ungdomar som tillhörde de lägre samhällsklasserna. I Härnösand fanns parken och Brännaborg. Och runtomkring en mängd dansställen och inte minst på somrarna. Det hörde till att man lärde sig dansa för annars fanns risken att man blev ”gampojk” som det hette. Och dans var också ett populärt nöje på nationerna – inte minst på Norrlands Nation – i Uppsala.

Sedan händer inte så mycket på musikfronten för egen del. Men intresset fanns där. Lyssnade för det mesta på musik när jag var ute och ”joggade”. Musik som det var lätt att röra sig till. Så råkade jag se en artikel i tidningen om att man förväntade sig 50 000 besökare till dansbandsveckan i lilla Malung med en befolkning på cirka 5000. Alla kända dansband skulle vara där. Jag tänkte att det där verkade intressant. Det kunde vara något för en krönika i Värmlands Folkblad. Nyfikenheten gjorde att jag och hustru Lena åkte upp till Malung. Och där var det feststämning. Förväntansfulla och glada ansikten. På kvällarna dans på åtta dansbanor. Där möttes såväl gamla som unga. Vi beslöt oss för att besöka fler dansbanor runtom i Mellansverige. Observerade och intervjuade. Av det blev det boken *Sverige Dansar* som handlar om svensk dansbanekultur förr och nu.

Det forskas som aldrig förr om kulturella aktiviteter som musik, sång och dans. Det påstås – inte alls förvånande – att de fyller en viktig funktion för att skapa sammanhållning, glädje och gemenskap.

Stressforskaren och professorn Töres Theorell tar i sin bok *Noter om Musik och Hälsa* upp flera exempel på musikens helande effekt både på kroppsliga och

själlsliga symtom och sjukdomar. Musik är stämningsskapande och väcker känslor. Musik kan hjälpa när man har ont, är deprimerad och nere. Musik förenar och bryter ned hierarkier. Men det handlar förstås om musik som man gillar.

För några år sedan intervjuade jag Gunnar Bjursell som är professor emeritus i molekylärbiologi vid Karolinska institutet i Stockholm och som skapat en kunskapsbank ([www.kulturellahjarnan.se](http://www.kulturellahjarnan.se)) om den roll som musik, dans, sång, arkitektur och bildkonst spelar för oss människor. Intervjun finns att läsa i ett tidigare nr av SMT (2016, nr 2). Att låta sig omfamnas av den musik man gillar är avstressande och hälsosamt, sa Gunnar Bjursell då och förklarade.

*– När man ger sig hän åt musiken, uppslukas av den och njuter av den då tar den över och är avstressande. Ängest och dystra tankar på framtiden dämpas och leds bort. Man glömmer 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!*

När man njuter av musiken då har den en klart positiv effekt. Då är immunsystemet på alerten och det arbetar för att motverka infektioner och inflammationer.

Jag närmade mig pensioneringen. Och tankar på vad jag skulle syssla med när den tiden var inne pockade på. Ja, en sak var klar och det var att jag förstås skulle fortsätta med skrivandet. Men i bakhuvudet fanns att damma av mina musikinstrument. Det handlade om min gamla altsaxofon av märket Conn som jag köpt i USA och som en gång i tiden varit silverfärgad. Det gällde också en till åren kommen trumpet som jag köpte av en vän i Kilafors och en gammal sopransaxofon av känt märke som jag kom över för en billig penning. Men som behövde renoveras.

Det kändes som en utmaning. Jag var på det klara med att om jag ska återuppta spelandet måste det vara genomtänkt och seriöst. Att ”komma i form” kommer att ta sin tid. Muskler kring munnen måste stärkas. Lungorna likaså.

Hur motiverade jag mig själv för att återuppta spelandet så att det inte bara blev en dagslända? Jag läste mycket. Fann flera studier som visade på ett positivt samband mellan att utöva musik å ena sidan och hälsa och välbefinnande å andra sidan. Och det gällde både hos barn och vuxna. Att lära sig spela ett instrument stimulerar hjärnan, förbättrar funktioner som minne och abstrakta resonemang.

Jag råkade läsa en artikel om Albert Einstein och hans passion för musik och han lär ha sagt:

*– Livet utan att spela musik är för mig otänkbart. Jag lever mina dagdrömmar i musik. Jag ser mitt liv i termer av musik ... jag får mest glädje i livet genom musik.*



Bildkälla: <https://www.youtube.com/watch?v=BdUaNVPI1nU>. Einstein lär ha sagt: ”Livet utan att spela musik är för mig otänkbart. Jag lever mina dagdrömmar i musik. Jag ser mitt liv i termer av musik ... jag får mest glädje i livet genom musik”.

Jag lyssnade på ett föredrag på nätet från *Ted talk* att när man lyssnar på musik blir flera områden i hjärnan engagerade och aktiva. Men det sas att det är ingenting i jämförelse med vad som händer när man själv spelar. För då är det som ett fyrverkeri. I föredraget hävdade man att spelandet håller hjärnan alert och inte minst viktigt är det när man åldras. Man kanske till och med blir lite smartare? Kanske var det en övertolkning. Men det hjälpte till att hålla motivationen uppe.

I Ted-föredraget hänvisades till neuroforskare som sett många delar av hjärnan ”tändas” och att spelandet gav hjärnan ett riktigt träningspass. Men vad är det då i själva musicerandet som gör hjärnan så vital? Jo, det verkar som om det aktiverar fler delar i hjärnan än vad många andra aktiviteter gör och det medför att det går lättare att ta upp och behandla information på ett effektivt och kreativt sätt.

Jag kan inte själv bedöma sanningshalten i allt detta. Men det var en viktig pusselbit för mig att ta beslutet att nu skulle det bli spela av. Jag förstod att det inte alls är för sent. Det går att förkovra sig även vid min ålder. Men det kräver disciplin och tålmodigt övande som inte alltid är så roligt. Skulle det vara någon mening med det hela så skulle det övas varje dag. Charlie Parker – som uppfann ”bebopen” – övade 11-14 timmar per dag under tre-fyra år innan han var mogen med ”bebopen”. Naturligtvis var det inte något som jag själv räknade med att göra.

Så hände det sig att en vän tyckte att jag skulle börja spela med ett gäng entusiaster som träffades varje måndag. Gänget som kallar sig PROCK orkestern består av ett drygt 15-tal äldre ”herrar”. På repertoaren finns främst gamla rock- och poplåtar men också annat.

Jag vet inte om jag blivit smartare av mitt spelande eller om hjärnan blivit vitalare. Men det kvittar för roligt är det. Och jag övar i stort sett varje dag. Lyssnar. Härmar. Jazzstandards, populärmusik, rock och pop. Men emellanåt också klassisk musik.

En sak bekymrar mig. Det är att musicerandet tycks ha blivit en klassfråga och en fråga om föräldrars utbildning. När jag som pojke spelade i ungdomsorkestern var de flesta av oss söner och döttrar till småbönder och arbetare med enbart folkskoleutbildning. Bilden tycks av allt att döma ha förändrats. Numera är det barn till högutbildade föräldrar som går i kulturskolan och lär sig spela och sjunga. Statistik visar också att det är cirka tre gånger så vanligt att högutbildade spelar ett instrument jämfört med lågutbildade.

När jag för ett par år sedan intervjuade Gunnar Bjursell sa han något mycket viktigt som det finns skäl att upprepa.

*– Musikens betydelse kan inte underskattas, därför borde det vara en mänsklig rättighet att få möjlighet att spela ett instrument som barn. Musik borde vara baspaketet i skolan och till för alla. Och då menar jag förstås inte ”slölyssnande” utan att själv få utöva musik ...*

*Bengt Starrin  
professor emeritus  
bengt@starrin.nu  
www.starrin.nu*