

# Musik som medikament och profylax

## NOTER OM MUSIK OCH HÄLSA

128 sidor.

Författare: Töres Theorell.

Förlag: Karolinska Institutet University Press; 2009.

ISBN: 978-91-85565-22-1.

»Jag känner hur testosteronet vattnas i munnen på mig«, säger en av soprancerorna till författaren av denna bok när han förklarar för kören varför sång är bra för hälsan. Författaren är känd som stressforskare och i en mening professionell som både sångare och violinist men dessutom en begåvad pedagog. Han ställer svåra frågor, som vad som händer i kroppen när man sjunger och förklarar varför barn mår bra av att växa upp omgivna av musik. Det genomgående budskapet är att självskattad hälsa ökar av att man sjunger eller musicerar i grupp, och ökningen är sedan bestående under lång tid. Han refererar också till Hypppäs undersökningar av finlands-svenskarnas längre livslängd i Österbotten som till viss del kan bero på kör-sång.

**Musik är omöjlig** att översätta, skriver Borges, men Theorell lyckas med ett enkelt språk avlocka den musikaliska perceptionen många hemligheter. En del är spekulationer eller mindre vetenskapligt underbyggda tolkningar, vilket han inte gör någon hemlighet av. Men dessa bidrar till att göra läsningen spännande och sätta igång egna funderingar. Den omöjliga vetenskapliga uppgiften ligger i att särskilja gemenskaps-effekten från själva musicerandet.

Man vet att högra hjärnhalvan står för mycket av den känslomässiga upplevelsen av musik. Hos professionella musiker däremot är en kognitiv bearbetning i vänster hjärnhalva mer framträdande. Jämförelser mellan amatörer och proffs är ett intressant tema boken igenom. I ett avsnitt jämförs även muskelspänning mellan olika yrkesgrupper, där symfoniker ligger klart högre än servitörer, läkare och flygledare.

Testosteronhalten i saliv är en indikator på anabola processer i människokroppen. Den markören, samt hjärtfrekvensen, har av gruppen kring Theorell huvudsakligen använts för att med



Testosteronet vattnas i munnen när man sjunger – här är det den finska skrikarkören »Huutajat«.

Foto: Scanpix



fysiologiska metoder utforska musikens effekter. Amygdalakärnan som känslomässigt centrum ges en dubbel roll, dels för den oarbetade emotionella tolkningen, dels för den bearbetade via den sensoriska barken.

Författaren berör indirekt hjärnstammens roll beskrivet på ett något förenklat men överskådligt sätt genom dess styrning av det autonoma nervsystemet och andningen. Aktuell musikerapeutisk forskning på de starkt musikberoende flickorna med Retts syndrom använder, liksom Theorells grupp, variationer i hjärtfrekvensen »beat to beat« i millisekunder som ett mått på parasympatisk aktivitet. Preliminära resultat från denna forskning visar att känslomässigt engagemang, motivation samt förmågan att vara koncentrerad och fokuserad stärker parasympatikus, vilket ökar möjligheterna att hantera stress och upparvning. Detta kan vara förklaring till en del av Theorells funderingar över vad som skiljer professionella och amatörer – förmågan att till fullo fokusera på den musikaliska uppgiften.

**Musikterapin** är på frammarsch, men borde utnyttjas betydligt mer i alla former av sjukvård. Man har i Sverige inte till fullo insett musikens förmåga att stärka och styra känslomässiga tillstånd

av betydelse för ett tillfrisknande, och för profylax och terminalvård. Theorell framhäver musikterapiens betydelse och hänvisar till delar av forskningen inom området. Han beskriver även några av de modeller och arbetsområden som används inom musikterapi i Sverige i dag.

**Boken är lättläst** med ett tydligt hälso-perspektiv, musikaliskt skriven, det vill säga den har en linje, en förväntan. Den är vackert illustrerad, försedd med talrika diagram, notbilder, medicinska teckningar av hög klass och inte tyngd av facktermer. Den är helt enkelt som den fyndiga titeln antyder, en samling noter eller förklaringar till musikens mysterier. Kapitlen är korta, väl intonade i varandra, vilket ger läsaren en upplevelse av flow. Texten har en del upprepningar av hälsotemat, men det innebär att kapitlet kan läsas var för sig. Referenserna är talrika och samlade på sju sidor i slutet. Men flera i texten angivna referenser saknas i förteckningen, liksom hänvisning till annan bred litteratur med fokus på musik och hälsa. Den musikaliskt intresserade hälsoarbetaren kan i denna bok se fram emot ett både känslomässigt och kognitivt framförande av betydelse för den egna professionen. Det finns numera grund för att ordinera musikaliska aktiviteter så att testosteronet kan vattnas i munnen.

**Bengt Lagerkvist**,  
docent och musikterapeut  
Umeå universitet  
**Märith Bergström-Isacson**  
Rett Center, Östersund