



When I'm 64!

Som sextonåring skrev Paul McCartney "When I'm 64" som sedan The Beatles spelade in 1967 och som finns i deras berömda album "Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band".

Paul McCartney föddes 1942 i Liverpool. Vid den tiden var medellivslängden så låg som 63 år. Det sägs att han skrev låten som en hyllning till sin pappa. Hans mor hade tidigare dött i cancer.

"When I'm 64" är en ömsint låt om kärlek och enkelhet. Och om funderingar hur livet kommer att se ut när man blir äldre och pensionär.

– Will you still need me, will you still feed me When I'm sixty-four?

Gårdagens 64-åringar är mer som dagens 84-åringar. Ja, i alla fall på ett ungefär. Professor Ingmar Skoog, som är en av landets ledande forskare inom äldreområdet, har myntat uttrycket "70 är som det nya 50". De som föddes efter andra krigets slut 1945 fick uppleva en tidigare icke skådad välfärdsutveckling. Snabbt ökat välbefinnande. En ljus framtid.

Efter kriget skulle folkhemstanken förverkligas. Det blev skördetid. Reformeringen av det svenska samhället tog fart. Längre semester, kortare arbetsvecka, tryggare pension och obligatorisk sjukförsäkring skulle inte bara underlätta tillvaron, utan också göra samhället mer effektivt. Vanligt folk fick råd att unna sig saker och ting som man inte ens trodde var tänkbart. Eget hem. Volvo PV 544 och TV.



Som sextonåring skrev Paul McCartney "When I'm 64" som sedan The Beatles spelade in 1967 på skivan "Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band".

Bildkälla: https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_images_on_the_cover_of_Sgt._Pepper%27s_Lonely_Hearts_Club_Band

Nittonhundrafyrtiofem föddes i det närmaste 145 000 barn. Den generationen var 20 år när Beatles erövrade världen. Den tog för sig och livet lekte och är idag närmare 80 år.

Jag var själv 20 år när ”When I’m 64” spelades in. Fick ett bra liv. Möjlighet att studera och göra akademisk karriär. Sedan snart 10 år tillbaka är jag pensionär.

Så dyker låten upp igen i mina tankar. Paul McCartney var en insiktsfull tonåring. Behövs vi gamlingar överhuvudtaget?

– Will you still need me ...

Och hur kommer det att bli.

– Will you still be sending me a Valentine. Birthday greetings bottle of wine.

Det finns numera en uppsjö av ”experter” som i all välvilja ger oss råd vad vi ”gamlingar” borde göra för att kunna ha några goda år kvar. Vad vi ska äta. Att vi måste röra på oss. Att vi måste vila och sova. Att vi inte ska stressa och jakta. Att det är viktigt att ha en hobby.

Men det händer att det går överstyr och blir förmynderi. Så var det i Gislaveds kommun för något år sedan och som jag skrev om i Socialmedicinsk Tidskrift under rubriken [Välviljans tyranni](#). På äldreboenden där förbjöds de gamla att dricka läsk för läsk är inte bra förklarade en nitisk kostchef. Det innebär att på de åtta äldreboenden fick inga söta drycker serveras under vardagar och vanliga helger.

Den gamla devisen ”ett gott skratt förlänger livet” hör man inte talas om så ofta numera. Men som tur är finns det äldreboenden som tar betydelsen av humor, skoj, skratt och nöje på allvar. Finns bland annat på ett äldreboende i [Hammarö kommun](#). Där stöjas det. Festas och spelas casino varje fredag. Och det har till och med uppmärksammats av riks-TV.

Det är viktigt med egenmakt – att bestämma själv. Och som i Ulf Lundells öppna landskap själv krydda sitt brännvin med johannesört. Och dricka ”det med välbehag, till sill och hembakt vört”. Vi har rätt att ha huvudrollen i våra egna liv. Värt att tänka på.

Pensioneringen innebär mycket fritid som behövde fyllas med något meningsfullt. Visserligen har jag fortsatt med skrivandet bland annat krönikor i dagspress och fackpress. Det har också blivit ett och annat inhopp som föreläsare samt andra akademiska uppdrag. Men tid fanns för annat roligt och lockade.

Budskapet hos myndigheter och experter är att det gäller att skaffa sig en meningsfull och rolig hobby. Det är bra för hälsa, välbefinnande och livskvalitet. Det gäller att också hålla sig i fysiskt trim. Och hjärnan behöver sitt. Det är som om man skulle kunna förbli ”forever young” om man bara gjorde som dom sa. Läste att var femte person över 80 år har någon demenssjukdom och att risken för demens fördubblas vart femte år efter 65 års ålder.

Kollade på nätet och vad som rekommenderades för en man i min ålder. Ja,

det räknades upp alla tänkbara sysslor. Samla frimärken, trädgårdsarbete, studiecirkel, dans, måleri, golf.

Och förstås som alltid. Fysisk aktivitet. Promenader. Gymnastik. Simning.
– Börja med golf, tyckte en vän.

Men golf blev det inte även om det verkade lockande. Det blev dans i stället som varken jag eller kära hustrun var främmande för. Vi träffades en gång i tiden på en nationsdans i Uppsala. Och som ung grabb hörde det till att man skulle lära sig dansa.

Dansade under gymnasietiden i Härnösand på Parken och Brännaborg. På somrarna var det logdanser, dansbanor i närheten. Minns varma kvällar. Kulörta lyktor. Doft av syren. Glada och förväntansfulla ansikten.

Till saken hör att vi något år innan pensioneringen skrev en bok om svensk dansbanekultur. Vi besökte dansbanor i Mellansverige. Intervjuade, observerade och fotograferade.

Varför inte återuppta dansandet? Vi gick en buggkurs. Kul.

En dag kom en granne in och tyckte att vi – jag och hustrun – skulle börja med argentinsk tango.

Först en kurs i tangoföreningens regi och sedan så kallad praktika en gång i veckan. Vi höll på i fyra år. Det blev till och med en resa till tangons mecka Buenos Aires. En stad fylld till brädden av tango. Det [dansas](#) på gator och torg.



Buenos Aires. En stad fylld till brädden av tango. Det dansas överallt – på gator, torg och i parker. Bildkälla: Foto Bengt Starrin

Tangon har en intressant historia. Skrev några artiklar om den och hur den tog sig till Sverige och solskenshistorien om hur stenhuggare i norra Bohuslän kom att intressera sig för den argentinska tangon. Men så en dag tog intresset slut.

Så här var det. I tangoföreningen turades vi om att göra spellistor som vi dansade till på dansaftnarna. Den här dagen var det åter min tur. Jag använde den spellista som det hade visat sig att dansarna gillade. I den fanns moderna inspelningar av till exempel Julio Iglesias men också svenska och finska inspelningar (Michael Wiehe, Arja Saijonmaa, Sven-Bertil Taube och Richard Wolff). Självklart också klassiska låtar ur den argentinska tangohistoriens skattkammare. Inget konstigt med det. Allt var frid och fröjd tills dess en för mig okänd man kom fram till mig under pausen i fikarummet.

– Är det du som har hand om musiken. Jag vill prata med dig!

Oj! Oj! Oj! Vilken utskällning jag fick.

Fikarummet var fylld med dansande gäster som hörde hur ”Tangokungen” domderade. Han kunde inte behärska sig. Läxade upp mig för min dåliga musikmak. Uppträdde ilsket och överlägset. Han ansåg att de moderna inspelningarna och speciellt de svenska inte hade något med argentinsk tango att göra. ”Tangokungen” tog sin jacka och fru och gick sin väg.

”Tangokungen” var nu inte vem som helst utan en uppburen discjockey med uppdrag både när och fjärran. Men i mina ögon var han en högfärdig, arrogant och mallig typ.

Ja, så var den sagan slut. Vad gör jag nu? Det kom att visa sig att den gamla devisen om att det inte finns något ont som inte har något gott med sig skulle besannas.

Som ung spelade jag trumpet och fortsatte med det under min tid i Uppsala. Spelade i en studentorkester och tyckte det var kolossalt roligt. Men så flyttade vi och karriären tog vid och trumpeteten blev liggande i sin låda.

Men så en dag för något år sedan bestämde jag mig för att återuppta spelandet. Det gick trögt från början. Och det lät inte alls bra. Hade ambitionen att inte bara blåsa för mig själv i min kammare utan drömde om att bli så pass bra att jag kunde platsa i ett band av något slag. Tänkte mig en slags come back på ålderns höst. Lättare sagt än gjort.

Hade hört talas om den så kallade 10 000-timmarsregeln som man kunde läsa om i den kanadensiske författaren Malcolm Gladwells bok *Outliers* som kom ut för 25 år sedan (i svensk översättning 2014). Den handlar om att om man övar eller tränar i 10 000 timmar kan man bli framgångsrik inom olika områden som musik, schack, idrott.

Gladwells 10 000 timmar bygger på svensken Anders Ericssons forskning. Han kom att verka som professor vid Florida State University i USA. I boken *Peak – Vetenskapen om att bli bättre på nästan allt* utvecklar han sina tankar. Han

hävdar att medfödd talang inte alls har så stor betydelse som man tror utan det avgörande om man lyckas bli expert och proffs inom ett område är att man verkligen ligger i och att man gör det på ett systematiskt och målmedvetet sätt under överseende av en expert. Men man ska inte uppfatta 10 000 timmar som en exakt siffra. Det kan självklart variera beroende på en rad förhållanden.

Gladwell nämner Beatles som inte var några musikaliska klåpare precis. Historien om hur de kom att bli så skickliga är värd att återberätta.

Beatles var i Hamburg fem gånger mellan 1960 och 1962. De var halvdana musiker när de första gången åkte över. Under den första resan spelade de 106 kvällar. Fem timmar eller mer per kväll. Under deras andra resa spelade de 92 gånger. Under den tredje resan spelade de 48 gånger. Totalt 172 timmar på scen. De sista två konserterna i Hamburg i november och december 1962 innebar ytterligare 90 timmars framträdande. Sammanlagt spelade de 270 kvällar på bara lite över ett och ett halvt år. Vid tiden för deras första framgångar 1964 hade de faktiskt spelat live uppskattningsvis tolvhundra gånger. Vet du hur extraordnart det är, frågar sig Gladwell? De flesta band idag spelar inte ens tolvhundra gånger under hela sina karriärer. Vissa kvällar spelade de 8 timmar. I Liverpool fick de ofta nöja sig med en timme.

Hamburgspelningarna var en av de saker som skiljde Beatles från andra. De var inte alls bra när de åkte över första gången men de var proffs när de avslutat sin tid där. Det var inte konstigt att Beatles musikaliskt kom att höja sig över andra popband.



Beatles var i Hamburg fem gånger mellan 1960 och 1962. De var halvdana musiker när de kom dit. Och proffs när de avslutat sin tid där.

Bildkälla:<https://daily.jstor.org/the-beatles-got-started-in-hamburg-theres-a-reason-for-that/>

Att teorin om 10 000 timmar fick ett stort genomslag var inte förvånande. För nu fanns det vetenskapliga belägg för att vem som helst, om man bara var ihärdig, kunde bli framgångsrik inom sitt intresseområde. Vi kan mer än vad vi tror att vi kan. Det gäller bara att ligga i. Och det var viktigt!

Nu till mina funderingar. Går det att bli en hyfsad trumpetare så att jag kan vara med i ett band? Tanken om att bli proffs föresvävade mig aldrig. Och 10 000 timmar var en fantasisiffra för mig.

Googlar för att se om det finns några råd och tips om hur mycket man måste öva för att åtminstone bli en hyfsad blåsare. Att det inte räcker med att öva en timme i veckan blev jag snabbt varse. För det stod:

– Dina drömmar om att bli en bra trumpetare kan du glömma ... Men om dina ambitioner inte är större än att kunna spela några enkla låtar med en hyfsad ton så varför inte ...

Det där lät ju inte upplyftande precis.

Vad händer om jag höjer mina ambitioner till att gälla en halvtimme fem till sex dagar i veckan? Med andra ord 2,5 till 3 timmar i veckan. Ja, då kan det bli nått.

– Du kan bli en hyfsad amatör och tillräckligt bra för att kunna vara med i ett amatörband men glöm drömmarna om att ha en framträdande och ledande roll.

Okej! Men om jag har större ambitioner? Till exempel bli en solid amatör. Ja, då verkar det som att jag måste lägga ner omkring en och en halvtimme varje dag. Med andra ord cirka tio timmar i veckan. Och dessa måste vara väl strukturerade och målinriktade. Jag läser:

– Då kan du spela solo vid till exempel bröllop, födelsedagskalas, begravningar. Och inte bara det utan platsa i bra band och orkestrar. Du är på en solid amatörnivå.

Tio timmar är mycket. Det är ju annat som också ska göras, tänker jag.

Jag läser mig till att det återstår tre steg innan man blir en framstående trumpetare. På den högsta nivån övas det minst fyra timmar per dag och där befinner sig inte särskilt många. Där befinner sig proffsen.

Att professionella musiker tillbringar mycken tid med sitt instrument råder det knappast någon tvekan om. Periodvis övade den kubansk/amerikanske trumpetaren Rafael Méndez åtta timmar om dagen. Och det gjorde även Doc Severinsen. Clifford Browns dagliga dos lär ha varit cirka fyra timmar och dessa var omsorgsfullt planerade. Och för att inte tala om Louis Armstrong och Miles Davis.

Det sägs att det händer märkliga saker i musikernas hjärnor när de plockar upp sina instrument. Då fylls deras hjärnor av fyrverkerier och där är det fest.

Övning ger färdighet. Och när kära hustrun inte längre höll för öronen förstod jag att det började hända saker för det lät inte längre alls så tokigt. Och det hände att jag drömde om att jag lät som [Miles Davis](#)... Började fantisera om hur det skulle vara att spela i ett svängigt band. Stå på scen. Improvisera. Showa.



Och det hände att jag drömde om att jag lät som Miles Davis

Bildkälla: <https://www.blackpast.org/african-american-history/davis-miles-1926-1991/>

Återuppleva den glädje jag kände som ung i studentorkestern.

Men det räcker inte med att bara blåsa på. Man måste öva på ett systematiskt sätt under ledning av duktiga lärare. Därför har jag igen bokat in mig på en veckas jazzkurs i sommar. Visingsö! Here I come! Swing it!

Bengt Starrin
professor emeritus
bengt@starrin.nu