

Hreinsun, slökun, harmónía

– er það sem er eftirsóknarverðast við að syngja í kór, segja þrír lækningar sem syngja með aldargömlum karlakór, Fóstbræðrum

■ ■ ■ Próstur Haraldsson

Þótt lækningar vinni mikið finna þeir sér margir tómstundagaman, hobbí, til að stunda í frítíma sínum. Þessi hobbí eru af ýmsum toga, sumir spana upp á fjöll hvenær sem þeir eiga lausa stund, aðrir stunda golf eða aðrar íþróttir eða spila bridds. Og svo er nokkuð fjölmennur hópur sem helgar frítímamann tónlistinni. Margir sækja reglulega tónleika og óperu en aðrir láta ekki nægja að hlusta á aðra heldur vilja leggja sitt af mörkum með hljóðfæraleik eða söng.

Viðmælendur *Læknablaðsins* falla í síðastnefnda flokkinn, þeir syngja í kór. Eiríkur Jónsson skurðlæknir og heimilislæknarnir Jón Steinar Jónsson og Sverrir Jónsson eiga það sameiginlegt að syngja í karlakór. Þrátt fyrir sama fjöðurnafn eru þeir ekki bræður en þeir eru Fóstbræður og eru að búa sig undir þátttöku í aldarafmæli þess ágæta kórs síðar í haust. Samanlagður ferill þeirra í kórnum er orðinn nokkuð langur þótt ekki spanni hann heila öld. Jón Steinar hefur verið lengst, eða í 20 ár, Sverrir í 14 ár og Eiríkur í sex ár.

Hvers vegna að ganga í kór?

Blaðamaður stefndi þeim á Kaffi Loka á Skólavörðuholti og fyrsta spurningin sem lögð var fyrir þá var einfaldlega: Hvers vegna syngið þið í kór?

Jón Steinar: Ég hef alltaf haft áhuga á tónlist þótt ég hafi ekki haft tækifæri til að læra hana. Afi kenndi mér þó stafrófið svo ég kann undirstöðuatriðin í nótnalestri. Hann var karlakóramaður austan af Héraði og ég fór oft með honum á tónleika með ónefndum karlakór. Ég var ákveðinn í því frá blautu barnsbeini að ég ætlaði að syngja í karlakór. Ég byrjaði að vísu í blönduðum kórnum í Bústaðakirkju og víðar, en lengst hef ég þó sungið með Fóstbræðrum.

Sverrir: Ég söng ekkert fyrir en ég var um fertugt þótt ég ætlaði mér alltaf að syngja í kór. Ég neitaði að læra á hljóðfæri sem krakki en það var söngfólk í fjölskyldunni svo ég reiknaði alltaf með þessu. Árið 1993 fluttum við austur á Hvolsvöll og þá byrjaði ég að syngja með Karlakór Rangæinga. Þá komst ég að því að ég kunní lítið að beita röddinni og þegar ég fór að leita eftir aðstoð fann ég út að það var ekkert í boði þar eystra nema reglulegt söngnám. Ég fór í slíkt nám og lærði í nokkur ár hjá Jóni Sigurbjörnssyni söngvara og leikara. Eftir að ég flutti til Reykjavíkur fór ég í Fóstbræður og hef verið þar síðan árið 2002.

Eiríkur: Ég söng í MK-kórnum með Jóni Steinari á menntaskólaárunum og fönðraði aðeins við píanónám. En eftir að ég kom heim úr sérnámi 1993 fór um við hjónin í Filharmóníuna. Þar söng ég tenór í blönduðum kór í nokkur ár og átti í smávandræðum með röddina því tenór í blönduðum kór er dálítið strekktur fyrir mann sem er nær því að vera barítón. Ég hafði alltaf áhuga á að fara í karlakór og vonaðist eftir því að það hitti betur á röddina. Þar syng ég fyrsta bassa og líkar vel. Mig langaði alltaf að komast inn í þennan karlakórahljóm sem er svo flottur. Svo var það félagsskapurinn. Með fullri virðingu fyrir samstarfskonum mínum þótti mér gaman að koma í karlahópinn. Þetta er blandaður hópur allsstaðar að úr samfélaginu sem er svo skemmtilegt. Sumir fara í karlaklúbba, læons og rötari, en þetta er annars konar framlag til samfélagsins.

Annar kúltúr og svartur húmor

Jón Steinar: Ég hef oft sagt það við konurnar sem ég vinn með að ef ég væri ekki í Fóstbræðrum væri ég kominn á blæðingar og með brjóst. Þær taka því vel. Það er

frábært að vinna með konum en í kórnum er annar kúltúr, annar húmor. Hann er frekar svartur en góður og þú upplifir hann ekki á kvennavnustað. Svo er það náttúrulega hljómurinn sem getur verið bæði öflugur og mjúkur. Menn hafa ýmis áhugamál en þegar maður er innan um 100 karla og er ekki að keppa við þá eins og í golfi hverfur maður inn í samhljóm, í harmóníu við 100 aðra karla. Ég hef oft svarað því til þegar ég er spurður af hverju ég hafi valið þetta hobbí, að það syngi enginn vondur maður. Það er því enginn vondur maður í þessum félagskap.

Blaðamaður vitnar í grein sem hann ritaði fyrir *Læknablaðið* haustið 2013 um norska rannsókn sem sýndi ótvírætt að tónlistaráhugi og -kunnátta væri útbreiddari meðal lækna en annarra menntastétta. Þetta gátu þeir félagar tekið undir og Sverrir benti einmitt á sínfóníutónleika sem margir lækningar sæktu reglulega. Þeir höfðu ekki neina skýringu á þessum mun en Eiríkur setti þessa fram: Kannski urðu þeir lækningar af því þeim tókst ekki að verða alvöru tónlistarmenn eins og þá langaði til.

Sverrir og Jón Steinar bentu á að í læknastétt væru til atvinnutónlistarmenn. Þeir töldu áhugavert að skoða hversu margir lækningar syngi í kórnum hér á landi, þeir væru eflaust allmargir.

Söngur er ákveðin „hreyfing“

– En eftir hverju eru menn að sækjast með því að syngja í kór?

Eiríkur: Það sem ég held að menn séu að sækjast eftir er að upplifa eins konar katharsis, hreinsun. Í söngnum upplifa þeir slökun og íhugun, gleyma stund og stað og hreinsa hugann. Harmónían hefur þessi áhrif.



Fóstbræðurnir og lækarnir Eiríkur, Sverrir og Jón, allir Jónssynir en þó ekki bræður. Ljósmynd –ÞH

Jón Steinar: Þetta tengist önduninni með einhverjum hætti. Þið þekkið að bæði jóga og önnur íhugun byggist á öndun. Þarna er það sama að verki. Samtímis er þetta ákveðin „hreyfing“ og áreynsla, mest í þindinni. Það er því eflaust hægt að skýra þetta lífeðlisfræðilega. Og eins og í öðrum hobbíum erum við alltaf að takast á við áskoranir, læra ný lög.

Eiríkur: Þetta er líka mikil tilbreyting og afkúplun frá því sem maður fæst við í önn dagsins. Þetta er tímafrekt en samt mjög skemmtilegt og menn láta sig hafa það að eyða öllum þessum tíma í þetta. Að því leyti er það eins og önnur hobbí, það tekur alltaf tíma. Þú heyrir á þessu að við erum ekki þarna sem vísindamenn, í kórnum erum við „performing artists“!

Jón Steinar: Já, ég held að það sé hluti af aðdráttaraflinu, að fá að vera í sviðsljósinu. Það er bæði skemmtilegt og ákveðin þjálfun sem er gagnleg. Læknar

eru líka eflaust eins og annað fólk og finnst gott að fá klapp á bakið fyrir góða frammistöðu.

Tímafrekt hobbí, en ...

Hér þarf að skjóta því inn að blaðamaður syngur líka í kór og hefur sungið með mörgum læknum. Í ljósi þeirrar reynslu vaknaði sú spurning hvort ekki gæti verið erfitt að samræma æfingasókn vaktaplani lækna, hvað þá ef þeir væru að vinna á fleiri en einum stað.

Sverrir: Ætli það gildi nú ekki með fleiri kórsöngvara en lækna. Margir vinna mikið og jafnvel í fleiri en einni vinnu en eru samt tilbúnir að fórna ýmsu til þess að geta mætt á æfingar.

Jón Steinar: Vaktaplön lækna setja eflaust strik í reikninginn hjá mörgum og eflaust hafa margir gefist upp á kórsöng út af tímaleysi frekar en öðru. Vaktirnar eru

eflaust þrándur í götu fyrir marga. Ég hef getað raðað vöktunum hjá mér þannig að þær stangist ekki of mikið á við æfingarnar og náð tiltölulega góðri mætingu. En talandi um tíma þá er þetta í aðra röndina tímafrekt hobbí. Það eru fastar æfingar tvisvar í viku og svo eru aukaæfingar þegar nær dregur tónleikum. Stundum finnst manni þetta vera dálítið mikið ofan á allt annað, en samt hvarflar aldrei að mér að hætta. Svo erum við svo heppnir að til er kór sem heitir Gamliir fóstbræður, svona af því við erum komnir af léttasta skeiði, og þangað er náttúrulegur gangur þegar þar að kemur og þar er sungið fram í rauðan dauðann. Þar er sami húmorinn og kúltúrin. Þetta er því líka hobbí sem hægt er að eldast í og það er ekki lítils virði. Maður sér það vel sem læknir að margt fólk sem fer á eftirlaun hefur engin hobbí. Það held ég að sé ekki gott og að fólki sem hefur hobbí farnist betur.



Hann er vörpulegur Fóstbræðrakórinn þegar hann stillir sér upp í Hörpu – og hljómurinn rosalegur. Ljósmynd Karl Petersen.

Leit að núvitund?

En það er greinilegt að það er slökunin og þessi hreinsun hugans að geta gleymt öllu amstri dagsins sem helst laðar þá félagana að kórsöng.

Eiríkur: Ég hef velt fyrir mér þessu með slökunina og því að maður leggur sálina í púkkið og hættir að vera einstaklingur þennan tíma sem verið er að æfa og syngja, verður hluti af hópnum. Í því er mikil hvíld og það er mjög frelsandi að afsala sér þessu persónulega rými. Að þessu leyti geri ég ekki greinarmun á æfingum og tónleikum.

Sverrir: Tónleikarnir eru nú ekki eins slakandi og æfingarnar, oft mikið stress í kringum þá, þeir eru allt öðruvísi. Æfingarnar eru bara góður tími sem maður á með félögnum.

Jón Steinar: Þessu er ég sammála, maður verður hluti af eigin rödd og fær stuðning frá henni og verður svo hluti af öllum kórnum. Ég las einhvern tíma í grein um núvitund að hugleiðslu mætti

stunda víðar en lokaður af einn í herbergi. Til dæmis er hægt að íhuga og ná fram slökun úti á göngu og í kór. Svo las ég grein þar sem sagt var frá því að kórsöngur virtist styrkja ónæmiskerfið. Þetta var þó ekki vísindaleg rannsókn en ákveðin vísbending. Mér finnst ég líka sjá það þegar ég lít yfir þennan stóra hóp að hann virðist vera ansi frískur, þannig að slökun af þessu tagi gæti haft jákvæð áhrif á heilsuna.

Sverrir: Í Búddatrú kyrja menn mikið og það er þetta sama í raun og veru, eitt form af sefjun. Þetta á líka við um íþróttir eins og golf, leikirnir taka fjóra-fimm tíma og maður hittir fullt af fólki sem er allt á sömu línunni. Maður kúplar sig alveg út og síminn er gleymdur. Það eina sem truflaði mig var ef ég var á bakvakt. Þetta er ekkert ósvipað og að fara á kóræfingu.

Jón Steinar: Þessi upplifun að gleyma sér er ekki bundin við þetta hobbí. Maður fer í eitthvað sem er *núna* og gleymir öllu öðru, ekkert sem getur truflað það.

Kannski er þetta kjarninn, leit að einhverri núvitund. Kórsöngur hefur þó áreiðanlega dálítið annan karakter en golf eða skotveiði.

Eiríkur: Já, maður er löglega afsakaður. Að sumu leyti er þetta eins og að vera í aðgerð á skurðstofu, maður er lokaður af frá öllu utanaðkomandi áreiti. Það er ekki hægt að hringja í mann. Prósessinn tekur af þér ráðin á þægilegan hátt.

Sverrir: Já, mér finnst kóræfing einmitt vera þannig.

Í spjallinu kom fram að þeir séu stoltir af því að fá að syngja í þessum 100 ára gamla kór sem sé merkileg stofnun í samfélaginu. Haldið verður upp á afmæli kórsins með tónleikum í Eldborg í Hörpu í lok nóvember. Þar gefst þeim tækifæri til að verða veitendur í salnum þar sem margir læknar njóta þess að vera þiggjendur þeirra gjafa sem Sinfóníuhljómsveit Íslands er svo örlát á. Að því loknu fá þeir klapp á bakið eins og vera ber.