

Innhold

Intro: Hva slags bok er dette?	13
Leseveileder	18
DEL 1: MUSIKK OG MENNESKE	19
Å være «musikalsk»	21
Tre definisjoner på musikalitet	21
Kan musikalitet testes?	22
Arv eller miljø?	23
Den «folkelige oppfatningen» av musikalitet	24
Sju argumenter for miljø mer enn arv	25
Tilgang til å utvikle ens musikalitet	28
Normativ musikalsk utvikling	29
Spesialisert musikalsk utvikling	29
«Uspesialisert» musisering lavere verdi?	30
Kan vi ha begge deler?	31
Musikalsk = å spille et instrument?	32
Musikalsk identitet	33
Negativ og positiv musikalsk identitet	34
Å opptre for et publikum – eller ikke	36
Musikalitetsforskning i dag	38

Arven fra Idol	39
<i>Er alle musikalske?</i>	41
Amusi – tonedøvheth	41
«Falsksangere»	42
Absolutt gehør	43
Morsmål	44
Alder	44
Absolutt gehør og språktilegnelse	44
Hjernestrukturer	45
 Musikkbiologi	 47
Musikkens betydning for artens overlevelse	47
Fra babybabling til kunstuttrykk	48
Det første livsnødvendige båndet	49
Tonefallet kommuniserer alt	49
Er dette musikkens opprinnelse?	50
Ritualisert adferd	50
Ritualets byggeklosser	51
Ritualets livsviktige funksjoner	51
Ritualet blir til kunst – the Artification Hypothesis	52
Kommunikativ musikalitet	53
Musikaliteten: vår evne til kommunikasjon	53
Musicking	55
Musisering skaper «idealrelasjonen»	55
Den avgjørende informasjonsutvekslingen	56
Ritualet: «alle kunstformers mor»	57
Motstemmer	58
Musikk er en ostekake	58
Musikk er en menneskelig oppfinnelse	59

Musikk og sosialisering	61
Den livsnødvendige sosialiseringen	61
Økt opplevelse av tilknytning	62
Kjærlighetshormonet	62
Sju sosiale behov musikk kan dekke («de sju C-er»)	64
Kontakt	64
Sosial kognisjon	65
Sam-empati	65
Kommunikasjon	66
Koordinasjon	66
Samarbeid	66
Sosial samhörighet	67
 Musikk og empati	 69
Oksytocinet – the love drug (og empati-drug)	70
Økt empati via musisering	70
... hos voksne	70
... hos barn	71
... blant korsangere	72
Hvorfor belønnes vi med oksytocin?	73
Fem faktorer som bidrar til økt empati når vi musiserer sammen	74
Kort sagt – vi koordinerer oss	77
Følelseskunnskap	77
 Musikk og emosjoner	 79
Følelsesvekkeren	79
Hva er det med musikk som vekker så mange følelser?	80
De emosjonelle puslespillbitene (BRECHEMA)	80
Gåsehud	86
Adrenalin	86
Hjernens belønningssystem	87

Å bli i bedre humør av trist musikk	89
Å gjenoppleve følelsen	90
Å rense tankene	90
Å oppleve musikken som en venn	91
Hjelp til å tåle psykisk smerte	91
Å endre opplevelsen av en situasjon	92
 Musikk og helse	95
Kan musikk gjøre oss friskere?	95
Mange musikalske veier til bedre helse	96
Musikkens påvirkning på immunforsvaret	97
 Musikk i krisetider – koronapandemien	99
Musikk våren 2020	99
Fellesskap og tilhørighet i en tid med usikkerhet	101
Oppmuntring i en bekymringsfull tid	103
Formidle nødvendig informasjon	104
Musikk skaper trygghet i kriser	105
 DEL 2: DIN MUSIKALSKE KAPITAL	107
 Du har musikalsk kapital!	109
Musikalsk kapital	110
Positiv musikalsk identitet: musikalsk trygghet	111
 Å miste barndomsmusikaliteten sin	113
Barndomsbruddet	113
Hun som stilnet uten å huske at hun kunne synge	113
Barnet i fri utfoldelse	114
Å få fortsette utviklingen av sin musikalitet hele livet ..	115

Stemmeskam	115
Frykten for å dumme seg ut	116
Det (ødeleggende) selvbevisste blikket	116
Kråke eller sangfugl?	118
Stemmeskam eller stemmefryd?	118
 Musikk som samværsform	 119
Kan barndomsbruddet repareres og stemmeskammen reduseres?	 119
Community Music – fellesskapsmusisering	120
Musicking i praksis	120
Marginale og utsatte grupper	121
Har fellesskapsmusisering lavere verdi enn profesjonelt framført musikk?	 122
 Frigjøringen av vår musikalske kapital	 125
Det sosiale og det musikalske møtes	125
#DagensMusickhood	126
Musickhood forklart	128
Å reparere barndomsbruddet og redusere stemmeskammen	 130
Fellesskapsmusisering – det sosiale og det musikalske i balanse	 130
 Din musikalske kapital	 133
 Outro: Hva tenker du nå?	 135
 Litteratur	 137

Takk	161
2018	161
2021	162
Stikkord	163