

Innhold

Takk	11
Preludium: Hva slags bok er dette?	13
To definisjoner på musikalitet	16
Leseveileder	16
DEL 1 MUSIKK OG MENNESKE	19
Å være «musikalsk»	21
Kan musikalitet testes?	21
Den «folkelige oppfatningen» av musikalitet	23
Spesialisert versus normativ musikalsk utvikling	27
Musikalsk = å spille et instrument?	29
Musikalsk identitet	30
Musikalitetsforskning i dag	32
Arven fra Idol	33
Er alle musikalske?	34
Amusi – tonedøvheter	34
«Falsksangere»	35
Musikkbiologi	37
Innledning – musikk og artens overlevelse	37
Fra babybabling til kunstuttrykk	38
Det første livsnødvendige båndet	38

Ritualisert adferd	40
... til kunstuttrykk	41
Kommunikativ musikalitet	42
Hvorfor er vi musikalske?	42
Musicking	43
Musering skaper «idealrelasjonen»	44
Den livsviktige informasjonsutvekslingen	44
Ritualet	45
Motstemmer	46
Musikk er en ostekake	46
Musikk er en menneskelig oppfinnelse	47
Musikk og sosialisering	48
Innledning – den livsnødvendige sosialiseringen	48
Å bryte isen kjapt	49
Musikk imøtekommer biologiske sosiale behov	50
Musikk og empati	55
Innledning – oksytocinet	55
Hos voksne	56
Hos barn	57
I kor	58
Hvorfor belønnes vi med oksytocin?	59
Hva i musiseringen fremmer empati?	60
Musikk og emosjoner	63
Innledning – følelsesvekkeren	63
Hva er det med musikk som vekker så mange følelser?	64
Gåsehud	69
Å bli i bedre humør av trist musikk	71
Å gjenoppleve følelsen	72
Å rense tankene	73
Å oppleve musikken som en venn	73
Hjelp til å tåle psykisk smerte	73
Å endre opplevelsen av en situasjon	74

Musikk og helse	76
Innledning – helseboosten	76
Mange musikalske veier til økt livskvalitet	77
Kan musikk styrke immunforsvaret?	78
Seks historier om økt livskvalitet	79
DEL 2 DIN MUSIKALSKE KAPITAL	83
Innledning	85
Å miste barndomsmusikaliteten sin	87
Barndomsbruddet	87
Stemmeskam	89
Musikk som samværsform	91
Kan barndomsbruddet repareres?	91
Community Music – fellesskapsmusisering	91
Sosial deltakelse og fellesskap – for alle	91
Musicking i praksis	92
Musikk av lavere verdi?	94
Det sosiale og det musikalske møtes	96
Samarbeidsmusisering	99
Frigjøringen av vår musikalske kapital	101
Musikalsk trygghet	101
Det (ødeleggende) selvbevisste blikket	102
Musikalsk kapital	103
Det sosiale og det musikalske i balanse	105
Å reparere barndomsbruddet	106
Coda: Min musickhood	109
Å forske på min egen musickhood	109
Analysering av filmopptakene	110
Fire væremåter som del av min musickhood	111
De fire væremåtene	112

Anerkjenne og skape et rituale	113
Tolerere kaos	113
Gjøre bruk av sitt gestiske språk	113
Anerkjenne rommets scenografi og melodi	114
Struktur/kaos-forbindelsen	114
Postludium	116
Litteratur	118
Stikkord	137