THE CONVERSATION

Rigore accademico, talento giornalistico



Denys Kurbatov/Shutterstock

Cantare in coro migliora la salute e la felicità, ed è un ottimo modo per rompere il ghiaccio.

Pubblicato: 28 ottobre 2015, ore 6:31 CET

https://theconversation.com/choir-singing-improves-health-happiness-and-is-the-perfect-icebreaker-47619

Dieci anni fa, qualsiasi accenno a un coro avrebbe probabilmente fatto venire in mente gli inni della domenica mattina. Ma c'è stata una rivoluzione nell'atteggiamento verso l'adesione a un coro locale. L'aggiunta di brani famosi e di successo al repertorio, il fascino televisivo del direttore di coro Gareth Malone e la maggiore visibilità di cori come Rock Choir e Popchoir , hanno attratto un nuovo pubblico all'idea del canto comunitario. Si stima che ben 2,8 milioni di britannici siano ora membri di un coro.

Questa è un'ottima notizia: cantare in un coro apporta numerosi benefici. Abbiamo appena pubblicato una ricerca che rivela come il canto di gruppo non solo contribuisca a creare legami sociali, ma lo faccia anche in modo particolarmente rapido, fungendo da eccellente rompighiaccio. Abbiamo inoltre dimostrato che il canto comunitario è efficace per rafforzare i legami all'interno di gruppi numerosi , rendendolo un'attività ideale per ampliare le nostre reti sociali. Questo è particolarmente prezioso nel mondo odierno, spesso alienante, dove molte delle nostre interazioni sociali avvengono a distanza tramite Facebook e Twitter.

Ma perché così tante persone si avvicinano ai cori? È quasi certo che ci sia di mezzo l' effetto X Factor , con persone che, ispirate dai talent show televisivi, diventano sempre più propense a esibirsi. Inoltre, si ritiene da tempo che fare musica possa creare un forte senso di benessere , ma poiché è molto difficile trovare un'attività di "controllo" adeguata, questo ambito è particolarmente complesso da studiare scientificamente.

Sebbene questo rimanga un problema, una serie di recenti sviluppi ci ha aiutato a comprendere come il canto di gruppo possa migliorare la salute fisica e mentale, oltre a promuovere i legami sociali.



Il Rock Choir di Cardiff. Philip Bird LRPS CPAGB / Shutterstock.com

Corpo e mente

I benefici fisiologici del canto, e della musica in generale, sono noti da tempo. Fare musica allena sia il cervello che il corpo, ma il canto è particolarmente utile per migliorare la respirazione, la postura e la tensione muscolare . È stato dimostrato che ascoltare musica e partecipare ad attività musicali è efficace anche nell'alleviare il dolore , probabilmente grazie al rilascio di neurotrasmettitori come la β-endorfina (un antidolorifico naturale responsabile della sensazione di euforia che si prova dopo un'attività fisica intensa).

Alcune evidenze suggeriscono inoltre che la musica possa svolgere un ruolo nel mantenimento di un sistema immunitario sano , riducendo il cortisolo, l'ormone dello stress, e potenziando l'anticorpo Immunoglobulina A.

La musica è stata utilizzata in diverse culture nel corso della storia, in numerosi rituali di guarigione, ed è già impiegata come terapia nella nostra cultura (per alleviare disturbi mentali, problemi respiratori e disturbi del linguaggio, ad esempio). Tutti possono cantare – per quanto possiamo protestare – il che la rende una delle forme di espressione musicale più accessibili. Il canto è davvero una terapia potente.

I membri abituali del coro affermano che imparare nuove canzoni è cognitivamente stimolante e aiuta la memoria, ed è stato dimostrato che cantare può essere d'aiuto anche a chi soffre di demenza . La soddisfazione di esibirsi insieme, anche senza pubblico, è probabilmente associata all'attivazione del sistema di ricompensa del cervello, compreso il circuito della dopamina, che spinge le persone a continuare a cantare.

La psicologia del canto

È stato dimostrato che cantare migliora anche il nostro senso di felicità e benessere . La ricerca ha rilevato, ad esempio, che le persone si sentono più positive dopo aver cantato attivamente rispetto a quando ascoltano passivamente musica o dopo aver parlato di eventi positivi della propria vita. Il miglioramento dell'umore deriva probabilmente in parte direttamente dal rilascio di neurotrasmettitori positivi come la beta-endorfina, la dopamina e la serotonina. È anche probabile che sia influenzato dai cambiamenti nel nostro senso di vicinanza sociale con gli altri.

Prove sempre più numerose suggeriscono che le nostre relazioni sociali possono svolgere un ruolo fondamentale nel mantenimento della nostra salute: una buona rete sociale, ad esempio, può apportare maggiori benefici alla salute rispetto allo smettere di fumare . È quindi possibile che cantare possa migliorare la salute ampliando la nostra cerchia sociale. Anzi, la rapida creazione di legami sociali che i cori favoriscono potrebbe essere persino più vantaggiosa.

Anche se non parliamo necessariamente con tutti i membri del nostro coro, potremmo comunque provare un senso generale di connessione con il gruppo, che ci porta ad avere un maggiore senso di comunità e di appartenenza.



Rompere il ghiaccio. Benjamin Kralj/Shutterstock.com

I nostri antenati corali

Far parte di un gruppo coeso è stato essenziale per la sopravvivenza nel corso della nostra storia evolutiva, ma l'appartenenza a un gruppo comporta anche delle sfide, come i conflitti per le risorse e i partner. Per sopravvivere, i nostri antenati avevano bisogno di trovare dei modi per mantenere unito il gruppo nonostante questi conflitti.

La musica è presente in tutte le culture umane del mondo . Il flauto d'osso più antico risale a 40.000 anni fa, quindi la musica esiste da almeno altrettanto tempo. Questo, unito al fatto che la musica è spesso presente in contesti sociali, dai rituali religiosi alle partite di calcio, suggerisce che potrebbe essere un comportamento evolutivo volto a creare coesione sociale.

Nelle società occidentali, si pensa spesso che fare musica sia appannaggio di pochi talentuosi, ma in realtà sono pochissime le persone completamente prive di talento musicale . La crescita dei cori comunitari aperti a tutti dimostra queste doti innate e suggerisce un ritorno alle origini della pratica musicale comunitaria. Alla luce delle crescenti preoccupazioni per la solitudine e l'isolamento e dell'urgente ricerca di soluzioni, è affascinante constatare che le persone sembrano riscoprire l'interesse per la connessione reciproca attraverso il canto. Tutto lascia intendere che i nostri antenati cantori potrebbero aver posseduto la chiave per un maggiore benessere sociale.

Il canto rappresenta un mezzo inclusivo ed economico per contrastare la disgregazione delle comunità, un fenomeno endemico in molte società odierne. Che tu preferisca la musica da camera, i Beatles o i cori di Frozen, trovare il coro giusto potrebbe rivelarsi il modo perfetto per migliorare la tua salute, il tuo benessere e la tua vita sociale.

Jacques Launay
Ricercatore post-dottorato in psicologia sperimentale presso l'Università di Oxford.

Eiluned Pearce
Ricercatore post-dottorato in psicologia sperimentale presso l'Università di Oxford.

DOI

https://doi.org/10.64628/AB.mfjgqgynt