

Zpívejte, lidičky

Petr Třešňák

Nejstarší antidepressivum zažívá historickou chvíli

Evropské státy se pomalu vracejí k normálnímu životu, a v našem psychologickém okénku si proto můžeme položit otázku, jaké obrazy z těchto pohnutých časů uvíznou v naší kolektivní paměti nejhluběji. Kandidátů je mnoho a regulérní soutěž by byla nad naše síly. Troufneme si tedy rovnou od boku vyhlásit vítěze: dojákem roku se stávají záběry Italů zpívajících pro útěchu sobě i sousedům unisono z balkonů a střech svých vylidněných měst.

Trochu smělé prohlášení? Máme své důvody. V čase, kdy zástupy pozemšťanů hledaly posilu v nekončícím proudu doporučení, jak se nezbláznit z pandemie, trápily se na jógamatce a pracně zastavovaly černé myšlenky pomocí mindfulness, pochopili Italové, že cesta ke kolektivní úlevě je ve skutečnosti jednoduchá, zábavná a dávno prošlapaná. Zpívali.

Zábavnější než posilovna

Seriózní psychologický výzkum fenoménu kolektivního zpěvu začal až v novém tisíciletí, což je překvapivě pozdě. Antropologové vědí už dlouho, že zpěv a hudbu provozovaly všechny známé kultury v dějinách, a to navíc ve velmi podobných kontextech – například v podobě ukolébavek pro děti nebo doprovodu duchovních rituálů. Ta věc tedy musí plnit jakousi jedinečnou funkci.

Výzkumy posledních dvaceti let dospívají k jednoznačnému závěru, že společné zpívání zlepšuje duševní i fyzické zdraví. Snižuje úzkost a pomáhá z deprese, pozvedá celkový pocit kvality života, posiluje společenskou soudržnost. Na fyzické úrovni pak zlepšuje kvalitu dechu a držení těla, uvolňuje napětí ve svalech. Jeho účinek je jedinečný v tom, že účastníci zároveň relaxují i bystří jejich mozek.

Vědci pozitivní efekt přisuzují koktejlu hormonů, který zpěv v organismu spouští a v němž dominují endorfiny, vyvolávající zážitek euforie, a oxytocin zodpovědný za pocity blízkosti a něhy. „Je to levnější než terapie, zdravější než alkohol a rozhodně zábavnější než posilovna,“ shrnul výhody sborového zpěvu americký magazín Time.

Společné zpívání si v minulém století prošlo na Západě jistým úpadkem zájmu vyplývajícím z individualizace života a odklonu od náboženství, s jehož rituály bývalo nejčastěji spojené. Podle průzkumů ovšem v novém tisíciletí zažívá comeback – v různých sborech dnes zpívá téměř čtyřicet milionů Evropanů a jen o něco méně Američanů.

A přibývá také programů, které se prokázanými antidepressivními účinky chorálů snaží pomáhat různým znevýhodněným skupinám. V Británii úspěšně funguje pravidelné sborové zpívání pro pacienty s psychiatrickou diagnózou, ve Spojených státech zase pro bezdomovce, kteří vědcům přinesli jedno zajímavé poznání. V jisté srovnávací studii se

ukázalo, že na rozdíl od příslušníků střední třídy, kteří si léčivé účinky sborového zpívání sami kazí pochybnostmi, zda nejsou trapní nebo neznějí falešně, zpívají nájemníci ulice z plna hrdla a bez zábran, takže z poháru oxytocinu pijí až do dna.

Blahodárnost hudby vykazuje ve výzkumech jednu pozoruhodnou zákonitost. Roste s velikostí kolektivu. Když si budete pouštět svou oblíbenou kapelu do sluchátek nebo sami krákorat ve sprše, jistého pozitivního účinku také dosáhnete, skutečný rauš ale přináší až společný chorál, v němž se vibrace vašich hlasivek ztratí jako kapka v moři sdíleného štěstí. Proč tomu tak vlastně je? Pro odpověď se můžeme vrátit na italské balkony, jejichž obyvatelé intuitivně oprášili prastarý evoluční trik a využili jej ve svůj prospěch.

Melodie socializace

Teorii o evolučním významu zpěvu existuje víc, většina hudbu dává do souvislosti s vývojem jazyka, přičemž se neshodnou, co čemu předcházelo. To nás ale nemusí trápit, jistě totiž víme, že řeč i hudba ve vývoji homo sapiens souvisely se socializací, tedy faktorem, který umožnil našim předchůdcům žít v tlupách, spolupracovat a postupně ovládnout planetu.

Jedna vlivná teorie říká, že hudba v tomhle procesu zafungovala jako jakési první masové médium budování soudržnosti a společné emoční regulace. K utužování vztahů našim prapředkům původně sloužily hlavně doteky – všemožné mazlení, drbání a vzájemné vybírání vší. Taková praxe se ovšem moc nehodí pro budování větších spolupracujících skupin, kde není jasné, kdo by měl koho drbat a vši se naopak rychle šíří. Pokud chtěla evoluce vyvinout druh, který jednou doletí na Měsíc, potřebovala něco lepšího.

Nástroj, který nevyžaduje tělesný kontakt, není omezen počtem účastníků a dá se využít prakticky kdykoli. Praxi, která své uživatele přivede do euforického transu, přesvědčí je, že mají cosi společného, a že ono cosi je možná dokonce důležitější než jejich individuální starosti.

Zdá se zkrátka, že evoluce řešila kdysi podobné dilema jako dnešní krizové štáby, totiž jak udržet lidi fyzicky od sebe a zároveň mentálně pospolu. Léčivý vzkaz, který pandemie zanechává naší kolektivní paměti tedy zní: Společné zpívání je bezkontaktní drbání a Italové to vědí. Molte grazie!