

Instituto de Física de São Carlos
Universidade de São Paulo

SLC0631 - Psicologia da Educação II

Amizade: evolução e contextos modernos

Mariana Makki Cavalcante Omura - nº USP:9783470

Introdução

Na contemporaneidade, com os recursos tecnológicos de comunicação cada vez mais eficientes, vê-se, não só uma transmissão e circulação veloz de informações e notícias, mas também uma significativa transformação na forma como as pessoas interagem umas com as outras. As relações humanas passaram a apresentar um forte caráter instantâneo, impulsionado, principalmente, pelas mídias sociais. As cartas de antigamente têm seus lugares ocupados, quase que por inteiro, pelas mensagens eletrônicas, cujos formatos variam desde textos até vídeos. A questão da comunicação nessa pós-modernidade não se restringe apenas à essas transfigurações visíveis e concretas, isto é, não basta apenas perceber que as pessoas estão constantemente conectadas aos seus aparelhos eletrônicos. Deve-se considerar e refletir como a nova geração pensa diante disso e quais são os critérios que se tem na atribuição de valores às coisas e, principalmente, às pessoas.

No que diz respeito às amizades, se por um lado as redes sociais têm propiciado uma enorme facilidade no contato do dia a dia, bem como o reencontro de velhos amigos, por outro, tem se mostrado como parte de um cenário em que as pessoas criam relações efêmeras e rasas. Aqueles 500, 1000 ou até mais “amigos” que se tem no Facebook mostram um novo entendimento da palavra amigo nos dias atuais. Entretanto, embora pareça que as pessoas têm mais amigos do que antigamente, estudos mostram que, para o cérebro, existe um limite de tempo e capital emocional a serem distribuídos em um determinado círculo social. Além disso, o número de amigos verdadeiros que se tem independe das redes sociais.

Diante da presença desse tipo de relação em todas as etapas da vida, diferentemente do que acontece com namoros e casamentos, as amizades possuem uma naturalidade intrínseca no cotidiano. E é por isso mesmo que quase ninguém se pergunta por que, afinal de contas, as pessoas tornam-se amigas e gostam tanto de suas companhias. Está provado que ter amigos ou, melhor ainda, fazer novas amizades, traz inúmeros benefícios físicos e mentais a qualquer pessoa. Vê-se que há muitos interesses nos avanços da medicina no que se refere à processos que retardam o envelhecimento, mas o que quase ninguém sabe é que ter uma boa aptidão social já é o suficiente para prolongar a vida em cerca de 10 anos.

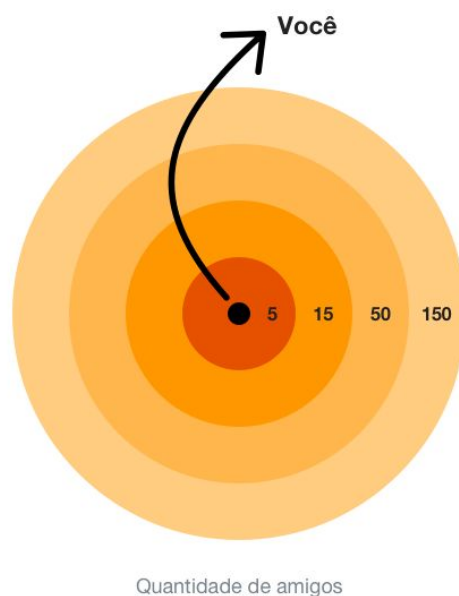
Amizade: origem e como o cérebro entende

Existem duas hipóteses, a partir do latim, para a explicação da palavra amigo: Amicus pode ter se originado de Amare, que significa amar e a outra é de que venha de Animi Custas, o que quer dizer, respectivamente, alma e custódia. Isto é, amigo é aquele que toma conta da alma do outro. Saindo um pouco do campo das palavras e considerando o lado prático de como pode ter surgido a amizade, observa-se que a primeira necessidade humana de se agrupar e cooperar entre si possa ter tido seu início com a invenção da agricultura, no período Neolítico. Essa é a forma mais primitiva de amizade. Dotada de um certo espírito simples, ela era movida por puro interesse e também por um instinto de sobrevivência, já que a colaboração dos indivíduos se mostrava essencial para o sucesso no cultivo do alimento.

Apesar de os interesses ao se relacionar com uma pessoa não sejam mais vinculados às mesmas necessidades e interesses dos primatas, de forma inconsciente, o cérebro procura satisfação quando se relaciona com outras pessoas. A ocitocina, um hormônio produzido pelo hipotálamo, passou a desempenhar uma função social, além de assegurar a reprodução da espécie. Em outras palavras, a invenção da agricultura deu condições suficientes para que esse hormônio expandisse seus horizontes pelo cérebro e não ficasse restrito apenas à cooperação e à sobrevivência, mas também encontrasse seu lugar na esfera do prazer. E é justamente na busca desse regozijo que o cérebro humano exterioriza seus interesses ao conviver com diversas pessoas. Testes feitos no Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos revelam que, nas mulheres, ao deparar-se com a possibilidade de conhecer alguém novo, áreas do cérebro que envolvem as emoções e a produção de hormônios se acendem, enquanto que com os homens não acontece o mesmo. Isso explica o porquê delas conseguirem desenvolver amizades mais intensas e, também, a razão de serem menos tolerantes, fazendo com que as relações não durem muito.

O antropólogo e psicólogo evolucionista Robin Dunbar, da Universidade de Liverpool, em seus estudos, chegou a hipótese de que a evolução do cérebro humano seria dependente de estruturas sociais. Ou seja, em um grupo bastante numeroso, o volume de pensamentos, ideias, sentimentos e ações a serem identificados e apreendidos para que se firme um convívio social é muito maior comparado a um grupo pequeno. Isso implica em um exercício cerebral bastante produtivo. Entretanto, há um limite quanto ao número de pessoas as quais se pode dedicar ou dar alguma

atenção. O número de Dunbar define essa quantidade como sendo em torno de 150, que está dividido em camadas. Estas podem ser, de certa forma, hierarquizadas. Cria-se, ilustrativamente, uma representação de círculos concêntricos em que uma determinada pessoa é o centro e os círculos que a cercam são seus grupos sociais. A hierarquia se vê no sentido de que, quanto menor a distância de um grupo até a pessoa que está no centro, existe um grau maior de intimidade e convivência entre essas pessoas e quanto mais afastado, menor é o vínculo. Um dos primeiros estudos feitos para descobrir o número de Dunbar, explica o antropólogo, foi em 1993, ao pedir para que diversas famílias inglesas enviassem cartões de natal para seus conhecimentos. Aproveitando o fato de que isso já faz parte de uma forte tradição, ele pôde verificar que o número de pessoas que receberam esses cartões foi aproximadamente 150. Além disso, desenvolveu diversas análises sobre primatas e notou uma relação entre a proporção do tamanho do neocórtex de um animal e o tamanho do grupo; aplicou esta proporção aos humanos e constatou que um círculo social se restringiria a algo próximo desse número. É de se ressaltar que a família está inclusa nessa rede, porém, diferentemente do que acontece com amigos, não há uma renovação significativa ao longo de toda a vida.



Os números podem ser entendidos da seguinte forma:

- 5 (do peito): média de amigos íntimos que alguém pode ter. Na Antiguidade Clássica, esse número já era considerado como o máximo de amigos próximos;

- 15 (grupo de empatia): são pessoas com as quais você se importa; se alguma delas morrer, lhe causará muita tristeza; Vê-se que essa (12 a 15) é a quantidade de jogadores na maioria dos esportes coletivos.
- 50 (número típico): número de amizades mantidas pela maioria das pessoas. É também a média de indivíduos em acampamentos de caça em comunidades primitivas;
- 150 (limite): média de pessoas que o cérebro consegue administrar ao mesmo tempo. Destas, é possível memorizar nomes, rostos e características e acessar essas informações quando necessário. Percebe-se que, desde os primórdios, esse número, de uma maneira curiosa, se mantém relativamente o mesmo: é o tamanho médio dos grupos do período neolítico, dos clãs da sociedade pré-industrial, das menores cidades inglesas do século 11, etc.

Muitas pessoas ainda projetam a ideia de felicidade num futuro promissor, com o sucesso na profissão ou então no fato de ganhar na loteria. Entretanto, cultivar o pensamento de que pode-se ser feliz no dia a dia ao dedicar parte do tempo aos amigos é uma boa aposta. Isso porque, além de o nível de ocitocina ficar bastante alto ao conhecer alguém novo que pareça ser confiável e legal, estar com os amigos e rir com eles libera endorfina, um hormônio associado ao prazer. A adrenalina é responsável por aumentar o nível de estresse e, agindo opostamente a ela, a ocitocina reduz os batimentos cardíacos e a pressão sanguínea, além de aumentar componentes do sistema imunológico que combate infecções. Isso explica por que manter laços fortes prolongam a vida em até 10 anos e diminui a probabilidade de ataques cardíacos e derrames. Porém, pesquisadores da Universidade Duke afirmam que 4 é o número mínimo de amigos que se deve ter para prevenir tais problemas. A importância de se criar novas amizades deve-se ao fato de que a ocitocina age mais significativamente no início de uma relação. Após um tempo, é o sistema de memória que passa a agir mais rápido. Um exemplo no mundo animal de que a cooperação aumenta a probabilidade de viver é o caso dos babuínos. Uma análise feita com 200 deles durante 27 anos mostrou que aqueles que cuidavam uns dos outros reduziam em 34% a chance de morrer.

Você alguma vez já percebeu que imitou os gestos de alguém sem querer? Pois bem, devido aos neurônios-espelho, inconscientemente, o

cérebro simula ações de pessoas que vivem ao redor. O interessante é que, um monitoramento de 53 mil pessoas, de uma cidade pequena de Massachusetts, feito pelo governo dos Estados Unidos, durante 55 anos, revelou que os amigos têm mais influência sobre as atitudes e hábitos de uma pessoa do que os familiares. O estudo contou com diversos dados da vida pessoal e da rotina dos monitorados, desde quem ganhou ou perdeu peso até quem mudou de endereço. Ele constatou que se alguém se torna obeso, os amigos têm 45% mais risco de engordar, enquanto que o mesmo fato influi 37% no risco do cônjuge de engordar. Ainda não se tem provas científicas para esclarecer por que são os amigos que mais interferem nas ações das pessoas, mas uma possível explicação é dada com base no processo histórico. Isto é, uma vez que o ser humano precisou de seu semelhante para que juntos pudessem produzir seus alimentos e sobreviver, o cérebro pode ter se organizado de forma a sempre priorizar a amizade.

Sociabilidade Virtual

O paradoxo da solidão nesse mundo tão conectado é uma questão a ser pensada. Essa geração educada para e pela velocidade, muitas vezes, apresenta uma certa incomunicabilidade de ideias e pensamentos que acabam por ficar inconclusos. Um retrato de situações como essa pode ser visto constantemente, em que um amigo interrompe uma conversa com o outro para dar aquela conferida nas mensagens do Whatsapp. A paciência das pessoas está diminuindo. Da mesma forma que não se quer mais ler textos ou ver vídeos longos, não se preza pelo cultivo de um bom relacionamento com alguém. E tudo isso requer tempo. Ainda que ter muitos “amigos virtuais” possa contribuir com mais informações para o processamento cerebral, a vida na internet causa uma perda de algumas habilidades sociais. Em outras palavras, uma criança que nasce já inserida no mundo das redes sociais, muitas vezes, deixa de passar por experiências na vida real e, conseqüentemente, perde a capacidade de administrar e enfrentar situações desconfortáveis; na rede, basta desconectar-se. Análises mostram que o cérebro pode estar sofrendo uma certa adaptação evolutiva ao uso da internet. “O cérebro entende a conexão eletrônica como se fosse um contato presencial. O sistema de ocitocina está sempre se ajustando ao ambiente em que você está” explica Paul Zak, neurologista da Universidade da Califórnia. Isso foi verificado por meio de um estudo com internautas, o qual mostrou que, por exemplo, twittar libera ocitocina, fazendo com que haja

essa concepção moderna de bem estar e prazer. A natureza voluntária da amizade talvez seja o que mais a diferencia de outros relacionamentos. Inconscientemente, uma pessoa escolhe seus amigos de modo que o genoma deles se pareçam com os dela. Nicholas Christakis e James Fowler, biólogos americanos, se organizaram para tentar verificar isso. Juntou-se 2 mil pessoas, cada um com pelo menos um amigo entre os voluntários. Estas foram avaliadas de maneira que se estudou, separadamente, os pares de pessoas que já eram amigos e o grupo de desconhecidos. Constatou-se que o conjunto de amigos compartilham cerca de 1% dos genes, o que equivale a um primo de 4º grau.

Sociedade Líquida

Atualmente, o ideal de consumo pelo novo parece vencer a da valorização do velho. Isso é visto nas próprias relações humanas. A sociedade líquida a qual o sociólogo polonês Zygmunt Bauman se refere, retrata essa perda da capacidade de se pensar a longo prazo, isto é, quase não se valoriza e se dedica tempo a uma relação sólida, mesmo porque os gostos e vontades estão em constante mudança. A prioridade que se tem de atender aos próprios interesses em detrimento de se pensar como um ser pertencente a uma comunidade, mostra-se real visto que as pessoas estão cada vez menos escutando umas às outras. A questão do egocentrismo é bastante complicada e pode acabar com amizades, já que estas devem ter como base, entre outras coisas, uma contínua disposição para entender o que é doar-se ao outro, ser altruísta e também ouvir. Percebe-se esse tipo de instabilidade, por natureza, na fase da adolescência, na qual há um processo de descoberta da própria identidade e do significado de muitos sentimentos, inclusive o da amizade. Leandro Karnal, professor e historiador da Universidade de Campinas, diria que a amizade é uma epifania lenta. Para ele, existem três condições fundamentais para se ter um amigo verdadeiro:

1. A capacidade de olhar para seu eu interior, tentar se conhecer cada vez mais a cada conversa sincera que se tem e conseguir lidar com as descobertas de si mesmo, ainda que sejam incômodas;
2. Tempo. Karnal diz, “quem adicionei ontem na minha rede social é um fantasma, um fóton, jamais um amigo. Amigos precisam de cultivo constante”, apontando o tempo como um fator essencial na construção de laços íntimos e afetivos.

3. O controle do próprio orgulho: “pessoas vaidosas são frágeis e temem a entrega da amizade”. Um exercício de humildade é essencial para que amigos cresçam juntos.

Conclusão

O fato de que amizades são benéficas em todos os sentidos, não só nos aspectos biológicos, mas também no que se refere ao fortalecimento como indivíduo social, é indiscutível. Observa-se que ter uma aptidão social colabora, entre outras coisas, para sentir-se bem consigo mesmo, além de ter um contato com opiniões e pensamentos diversos, o que amplia os horizontes.

Em um mundo em que há uma frequente comunicação com várias pessoas diferentes, se por um lado adquire-se uma noção maior das variantes do ser humano, por outro, mostra-se mais difícil encontrar um amigo verdadeiro e mantê-lo. No ritmo acelerado do cotidiano, o viés imediatista de felicidade torna-se uma barreira para cultivar uma amizade profunda, uma vez que, para isso, é indispensável que se dedique tempo e paciência. Com o advento das redes sociais, é crucial aprender a usá-las de forma saudável, para que não aconteça de os próprios indivíduos serem consumidos por elas.

Apesar de manter boas amizades ser um desafio contínuo, é uma jornada bastante prazerosa, marcada por admiração, apoio e momentos de felicidades que marcam uma vida toda.

Bibliografia

- http://www2.uol.com.br/vivermente/reportagens/nada_como_um_bom_amigo.html
- https://books.google.com.br/books?id=hEq7CwAAQBAJ&pg=PT113&lp_g=PT113&dq=com+funciona+o+c%C3%A9rebro+relacoes+de+amizade&source=bl&ots=HsqUKtxrtq&sig=qdToluSTw_G-PCRHBchUfi6U-X4&hl=pt-PT&sa=X&ved=0ahUKEwi96v2li4jQAhVW22MKHZeEBtAQ6AEIXTAN#v=onepage&q&f=false

- <https://angelitascardua.wordpress.com/2011/03/12/o-cerebro-e-o-numero-de-dunbar-os-sentidos-da-amizade-moram-no-abraco/>
- <http://veja.abril.com.br/ciencia/quantos-amigos-voce-consegue-ter/>
- <http://super.abril.com.br/comportamento/por-que-fazemos-amigos/>
- <http://cultura.estadao.com.br/noticias/geral,porque-era-ele-porque-era-e-u,10000072275>
- <http://www.gazetadigital.com.br/conteudo/show/secao/13/materia/113433>
- <https://ensaiosnotas.com/2016/01/05/o-numero-de-dunbar-ou-qual-o-tamanho-da-festa/>