

ROBIN DUNBAR: BARÁTOK A barátság ereje

Robin Dunbar legújabb könyve ezúttal sem okoz csalódást. Érdekfeszítő téma, rengeteg információ, élvezetes stílus. Az evolúciós pszichológia egyik vezető alakja legutóbb a barátságról írt – „Barátok. Hogyan értelmezzük legfontosabb kapcsolataink erejét?” –, nagyrészt saját kutatásai alapján. Azt elemzi, hogyan épülnek ki, és hogyan maradnak meg (vagy éppenséggel épülnek le) a baráti kötődések, milyen más közösségi hálózatokba ágyazódnak bele, és mi jellemzi általában a tartós barátságokat.

Munkájának fontos eleme a többszintű építkezés, amely magában foglalja az agyi struktúrák elemzését éppúgy, mint az evolúciósan kialakult viselkedési stratégiák magyarázatát, a különböző pszichológiai motivációk elemzését, és az antropológiai-kulturális sajátosságok bemutatását. Ehhez járul egy kiváló előadásmód, a könyv stílusa éppolyan, mint Dunbar személyisége: kedves, barátságos, humoros. Dunbar egyike azoknak a kutatóknak, akik világos különbséget tudnak tenni egy szakcikk és egy szélesebb tömegeknek szóló könyv írása között. Utóbbit nagyon magas szakmai színvonalon mutatja be, de végig jól követhetően, olvasmányosan, derűs hangvétellel.

Dunbar a könyvét nagyon erős „felütéssel” kezdi. Azt írja, hogy a barátok száma és az általuk nyújtott támogatások intenzitása jobban bejósolja a várható élettartamot, mint az olyan jól ismert tényezők, mint a dohányzás, alkohol vagy mozgáshiány. Ez komoly? – kérdeztem tőle egy személyes beszélgetés alkalmával, amelyet a könyv hazai megjelentetője, a Typotex Kiadó rendezett. Igen, a könyv lapjain számos tudományos kutatást elemez, amelyek szerint a társas beágyazódás, a közeli barátok és rokonok jelenléte jelentősen enyhíti a magányosság érzését és a depresszió tüneteinek a kialakulását. Sőt, kedvezően hat a vérnyomás, a testsúly és az immunrendszer állapotára. „A barátok virtuális aszpirinként működnek – írja –, amely képes eltüntetni azokat a tüneteket, amelyek korunk emberének gyakori elmagányosodását kísérik. Márpedig a kutatások szerint a halál esélyét 30%-kal növeli a társas elszigetelődés és az egyedüllét érzése.”

Persze a család legalább ilyen fontos. Ráadásul a közeli rokonok kapcsolatai többnyire rendkívül stabilak és időtállóak. A barátság viszont törékeny, hiszen állandó megerősítést igényel, és hosszú távon megköveteli a kölcsönösséget. Ez különösen korunk emberének számára jelent kihívást, aki – a törzsi társadalmak tagjaival szemben – általában nem él szoros testi közelségben a rokonaival, és sokszor „csak” a barátaira számíthat élete nehezebb pillanataiban. A vizsgálatokból az derül ki, hogy a barátok köréből nagyon gyorsan, néhány hónap alatt

kicsúsztak azok, akik nem találkoztak rendszeresen. Ehhez csak azt tenném hozzá, hogy azt is megszenvedi a barátság, ha valaki túl keveset vagy túl sokat investál a kapcsolatba. Az előbbi könnyen érthető, az utóbbival kapcsolatban pedig azt érdemes figyelembe venni, hogy a túljándékozás megsértheti a viszonzosság elvét. Ha valaki folyamatosan nem képes valahogyan ellensúlyozni a baráti szívességet, könnyen lelkiismereti csapdába kerülhet, ami eltávolodáshoz vezethet.

Ismeretes, hogy Dunbar leginkább az ún. „Dunbar-szám” kapcsán vált közzismertté. Számos evolúciós munkában kimutatta, hogy az emberi agy információfeldolgozó kapacitása egy, kb. 150 főből álló csoport személyközi viszonyainak a kezelését teszi lehetővé. Ez megfelel a tágran vett barátok számának. De ezen kívül vannak más kötelékek is. Azt mondhatnánk, hogy a barátságok különböző, egymásba hierarchikusan ágyazódó csoportosulásokból állnak. Ennek egyik kitüntetett rétege az ún. szimpátiacsoport, amely tíz-tizenöt főből áll, és szoros és bensőséges személyes kapcsolatokból szerveződik. Legfelső egysége pedig a négy-öt főből álló támogató szövetség – közeli családtagok és a legjobb barát(ok) –, akikre feltétel nélkül számíthatunk életünk bármely pillanatában.

Dunbar szerint pszichológiai szempontból a barátság kialakulásának és fenntartásának a legfontosabb alapja az ember elmeolvasó, mentalizációs képessége. Az, hogy következtetni tudunk arra, hogy mások mit gondolnak, hisznek, remélnek, azaz mások perspektívájából is képesek vagyunk látni a világot. Nem csoda, hogy a barátok száma szorosan korrelál az agyi elmeolvasó hálózat méretével, elsősorban a prefrontális kéreg bizonyos részeivel. És ez általában véve nem független az agyi szerveződéstől. Meglepő, de igaz, hogy akiknek kevesebb barátjuk van, azoknak kisebb méretű az agyuk, amely valószínűleg a társas hatások idegrendszeri feldolgozásának nehézségeivel hozható kapcsolatba.

De nem csupán az elmeolvasás tesz bennünket képessé, hogy szoros és bensőséges barátságokat tartsunk fenn. Egy kevésbé közzismert pszichológiai képességünk is ebbe az irányba hat: az uralkodó válaszok gátlása. Az ember képes arra, hogy elnyomja az azonnal jelentkező érzelmi impulzusait. Azt, hogy a nagyobbik szelet tortát vegyük ki a tálcáról, vagy hogy egyszerűen otthagyjunk valakit, aki hirtelen felbosszant. Valójában itt arról van szó, hogy egy kis előnyt most kihagyunk abból a célból, hogy a jövőben egy sokkal nagyobb előnyhöz jussunk: hosszú távú, stabil, kölcsönösen jutalmazó kapcsolatokhoz.

Mint említettem, Dunbar könnyedén lépked lefelé és felfelé az egyik szerveződési szintről a másikra. Evolúciósan orientált gondolkodása világossá teszi számára, hogy miközben a barátság persze társadalmi jelenség, van genetikai, idegéletani, pszichofizikai aspektusa. Sőt, van biokémiája. Hosszú fejtegetéseket szentel az endorfinok barátságban betöltött szerepének. Az már régi felismerés, hogy ezek a neurotranszmitterek a különböző testi érintkezések (simogatás, ölelés, kurkászás) hatására felszabadulnak az agyban, és hatásukra a fájdalom csök-

kenése, relaxáció, hangulatjavulás következik be. Kiderült, hogy akiknek több barátjuk van a szimpátiacsoportban, azoknak nagyobb az endorfintermelésük, illetve több endorfinreceptoruk van.

De Dunbar itt továbbmegy. Azt írja, hogy nem csupán a testi érintés, hanem a nevetés, a tánc, a társas étkezés ugyancsak növeli az endorfintermelést. Az azonban egyelőre nyitott kérdés, hogy ezek hogyan kapcsolódnak a baráti kötelékek megerősítéséhez.

A mindennapi bölcsélet azt tartja, hogy a „hasznos hasonlót vonz”. Számos kutatás igazolja, hogy a szoros és kitartó barátságok egyik vezérmotívuma valóban a testi-lelki hasonlóság. Dunbar a barátság hét pilléréről beszél (nyelv, gyerekkor helyszíne, iskolai évek, hobbi, világkép, humorérzék, zenei ízlés), amelyek meghatározzák a barátság minőségét. Minél több pillérben hasonlítunk egymásra, annál szorosabb lesz köztünk a barátság. Ennek evolúciós gyökere valószínűleg a kis létszámú, zárt közösségekhez való alkalmazkodás lehetett, ahol az együtt élő emberek nagy része a rokonságból került ki. A rokonsági jelzésekre adott válaszok azután fokozatosan áttértek a nagyobb közösségekben élő nem rokon emberek közötti kapcsolatokra.

Dunbar nagyon meggyőzően érvel amellett, hogy a barátságok létrejöttében és ápolásában jelentős nemek közötti különbségek vannak, amelyek mögött ráadásul pszichológiai és idegrendszeri folyamatok állnak. Az erre vonatkozó kutatási eredmények ismertetése és értelmezése azért is nagyon fontos, mert napjainkban mind a tudományban, mind pedig a médiában (sőt, a politika bizonyos áramlataiban is) nagyon erős tendencia mutatkozik ezek tagadására. Terjedőben van az a nézet, hogy a társas kapcsolatok – és ezen belül a barátságok – valójában szociális konstrukciók. Eszerint a nemek közötti különbségeknek nincs biológiai alapjuk, hanem kizárólag a szocializáció, a társadalmi elvárások, sőt a hatalmi erőviszonyok termékei. A 13. fejezetben meggyőződhetünk arról, hogy miközben a nemi szerepek tanulása valóban fontos, a férfiak és a nők különböző pszichológiai adottságokkal rendelkeznek a barátok kiválasztása, megtartása, és a hozzájuk fűződő viszony (például társalgás) tekintetében.

Az utolsó fejezetekben nagyon izgalmas kitekintést kapunk arra nézve, hogy miként alakulnak a barátságok napjainkban, és mit hozhat a jövő ezen a téren. Dunbart különösen az *online* kapcsolatok világa érdekli. Nem csoda, hiszen az emberek, különösen a fiatalok, a barátaikkal való kapcsolattartás nagy részét különböző kütyükkel végzik. Ehhez képest meglepőek azok a kutatási eredmények, amelyek szerint a közösségi médiumok használata nem szükségszerűen eredményez több barátot. A legtöbb esetben a közeli és távoli barátok száma az *online* és *offline* kapcsolatokat is beleszámítva 150 és 200 között maradt, amely visszaigazolja a 150 főből álló (ún. „neokortex-csoport”) terjedelmének evolúciósan kialakult kognitív és érzelmi korlátait. Másrészt, a Facebook növeli ugyan az ismerősök számát, de egy vizsgálat szerint az emberek úgy nyilatkoztak, hogy kb.

13 „valódi” barátjuk van, és ez függetlennek bizonyult a Facebookon regisztrált ismeretségi körök nagyságától.

Milyen hatásuk van az online kapcsolatoknak a barátság minőségére? Dunbar itt sem elégszik meg általános bölcsességek hangoztatásával. Elemzi a közösségi média használatának erőnyeit és hátrányait, azaz egyfajta költség/haszon kalkulációt végez. Az online technikák negatív hatása nyilvánvalóan a személyes, *face-to-face* kapcsolatok gyengülése lehet, amely akadályát képezheti a „valódi”, elmélyült kötődések kialakulásának. Ehhez járul a mentális közérzet romlása, alvászavarok, alacsony önértékelés. Nyeresége viszont az lehet, hogy életben tarthatja és megújíthatja a gyengülő barátságokat, és megkönnyítheti a más nemzethez, életkori csoportokhoz, társadalmi rétegekhez tartozó emberekkel való kapcsolatok kialakítását.

A könyv egy nagy utazás a barátság birodalmában, ahol mindenki találhat magának olyan témákat, fejtegetéseket, ötleteket, amelyeket érdemes megfontolni a saját életében. A könyv értékéhez nagyban hozzájárul Pléh Csaba ragyogó fordítása.

(Robin Dunbar: Barátok. Fordította: Pléh Csaba. Budapest: Typotex Kiadó, 2022, 348 o.)

Bereczkei Tamás

doktori iskola vezető

Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet