

R2/LA STORIA

150, il numero massimo degli amici
Il cervello non riesce a gestirne di più

ELENA DUSI E MAURIZIO FERRARIS

“Ogni tanto c’è bisogno di incontri reali, faccia a faccia”, sostiene lo psicologo Robin Dunbar

Amici sì, ma senza esagerare “Impossibile averne più di 150”

La scienza

“Il cervello è in grado di gestire limitati rapporti sociali” dice uno studioso inglese
E anche su Fb c’è spazio solo per pochi intimi

ELENA DUSI

NON c’è Facebook che tenga. Anche nell’epoca dei social network, nella vita c’è spazio solo per pochi amici. «Oltre una certa cifra, il nostro cervello non riesce più a gestirli» spiega Robin Dunbar, lo psicologo e antropologo dell’università di Ox-

ford che quella cifra è andato a calcolarla davvero, pubblicando ieri i suoi risultati sulla rivista *Royal Society Open Science*.

Le misure perfette dell’amicizia — 5, 150 e 500 — corrispondono secondo Dunbar alle tre accezioni della parola “amico”. Cinque sono le persone su cui contare nella buona e nella cattiva sorte, 150 le persone che sentiamo emotivamente vicine e 500 quelle con le quali scambiamo due chiacchiere incontrandole per strada.

Questa la teoria dello psicologo inglese, basata sul concetto della *social brain hypothesis* secondo cui il nostro cervello, come d’altronde quello dei primati e delle prime comunità umane di cacciatori, ha una capacità limitata di gestire i rapporti sociali. Ma alla teoria, il ricercatore britannico ha voluto far seguire la pratica. Si è quindi immerso nel mondo di Facebook per capire se e quanto i social media distorcono le misure perfette dell’amicizia. Internet infatti, era la sua idea di partenza, ha il potere di eliminare una delle barriere che più limitano la nostra voglia di socializzare: la mancanza di tempo.

Andando a intervistare 3.300 inglesi fra i 18 e i 65 anni, l’85% dei quali usa i social media quotidianamente, Dunbar ha scoperto che anche nel mondo senza vincoli di tempo di Facebook le misure perfette dell’amicizia restano in vigore. Gli intervistati hanno in media 155 amici (166 le donne e 145 gli uomini), di cui solo il 28% viene definito “autentico”. Le persone cui chiedere aiuto in un momento di crisi invece non superano le 4. Mentre i giovani hanno mediamente più amici rispetto agli anziani, il numero di rapporti genuini e di individui su cui contare resta costante a tutte le età.

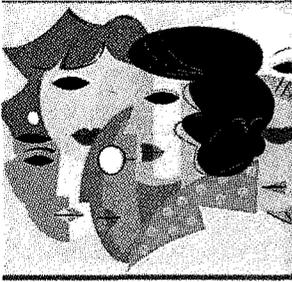
«Le nostre reti sociali hanno dimensioni caratteristiche», spiega Dunbar. «E questo rimane vero anche quando spezziamo il soffitto di cristallo della mancanza di tempo. Esiste un limite cognitivo che non riusciamo a superare nemmeno online». È come, prosegue lo psicologo, «se disponessimo di un capitale sociale limitato. Possiamo scegliere di investire poco su tante persone o tanto su poche persone, ma non possiamo sfiorare il nostro budget». Quan-

do questo accade, la qualità dell’amicizia è destinata a scendere. «C’è chi ha 500 o mille amici su Facebook» spiega Dunbar. «Ma molti sono persone che nel mondo reale definiremmo come semplici conoscenti».

A confermare la tesi dello psicologo di Oxford ci sono anche le statistiche di Facebook. Sul social network si collegano ogni giorno più di un miliardo di persone. E la media delle loro amicizie — secondo uno studio diffuso nel 2014 dal Pew Research Center — è proprio di 155, una cinquantina dei quali vengono descritti come “veri amici”.

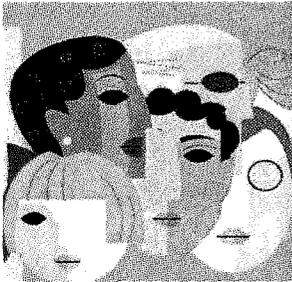
Il motivo per cui i rapporti autentici restano pochi è facile da spiegare per Dunbar: «Un rapporto, per essere mantenuto, ha bisogno di essere rafforzato da un incontro reale ogni tanto. Quando non riusciamo a vederli, possiamo contare sui social network per rallentare lo sgretolarsi della relazione. Ma nessuna amicizia può evitare di trasformarsi in semplice conoscenza senza un faccia a faccia periodico. C’è qualcosa di cruciale nel guardarsi negli occhi, senza il quale un rapporto non può resistere al passare del tempo».

I PUNTI



LA RICERCA

Publicata sulla rivista della Royal Society, sostiene che oltre una certa cifra il nostro cervello non riesce a gestire i rapporti sociali



IL METODO

Per calcolare il numero "giusto" di amici, lo psicologo Robert Dunbar ha intervistato 3.300 persone tra i 18 e i 65 anni



I NUMERI

Le misure perfette dell'amicizia: 5 (persone su cui possiamo contare), 150 (emotivamente vicine), 500 (conoscenti)

