

Nicholas Christakis: “Amigos dos seus amigos afetam o que você faz”



Entrevista concedida pelo sociólogo, Nicholas Christakis

, ao jornalista **Jorge Pontual**, para o programa [Milênio](#) — um programa de entrevistas, que vai ao ar pelo canal de televisão por assinatura GloboNews às 23h30 de segunda-feira com repetições às terças-feiras (17h30), quartas-feiras (15h30), quintas-feiras (6h30) e domingos (14h05).

Se você quer perder peso, é bom que os amigos dos amigos dos seus amigos também estejam nessa onda porque surpreendentemente o que os amigos dos amigos dos seus amigos fazem têm mais influência sobre o seu comportamento do que as suas próprias decisões. Esta é uma das descobertas dos sociólogos Nicholas Christakis e James Fowler no livro *Conectados — Como os amigos dos amigos dos seus amigos afetam tudo o que você sente, pensa e faz*. Os dois estão revolucionando a sociologia com o estudo das redes sociais, um termo que virou sinônimo de internet, mas na verdade é um fenômeno que vem desde o homem das cavernas. Os seres humanos sempre formaram redes sociais, mas só agora a sociologia tem ferramentas precisas para estudá-las em detalhe. Um dos autores, Nicholas Christakis, nos recebeu no laboratório da natureza humana que ele dirige na Universidade Yale.

Jorge Pontual — Vamos explicar aos telespectadores que vamos falar de redes sociais, mas não as conhecidas hoje, como Twitter e Facebook. Vamos falar de algo muito mais amplo que surgiu junto com o ser humano. O que são essas redes?

Nicholas Christakis — O que nos interessa são as redes sociais reais, as interações cara a cara entre seres humanos que acontecem há dezenas de milhares de anos, desde que surgimos na savana africana. Se você pensar bem, há uma diferença profunda entre uma rede e um grupo. Um grupo pode ser um grupo de pessoas ali, esperando na fila para entrar num estádio, por exemplo. Ou um grupo de mergulhadores. A diferença entre um grupo e uma rede é que uma rede, além das pessoas que a compõem, tem algo mais: os laços entre as pessoas. Ela tem conexões específicas, um número específico de laços e um padrão específico de laços. E estamos tentando provar que esses laços entre as pessoas são parte do mundo natural tanto quanto as próprias pessoas. As conexões sociais que nos unem são um fenômeno natural incrível. É isso que estudamos há 15 anos.

Jorge Pontual — Eu estudei sociologia. Não cheguei a terminar o curso, portanto “estudei” assim, entre aspas. Isso foi nos anos 1960. Não se falava em redes, mas em grupos ou em indivíduos. Por que levou tanto tempo para a ciência descobrir isso?

Nicholas Christakis —

Acho que o problema nesse caso foi mais dos seus professores do que da disciplina, mas as redes sociais têm uma história muito interessante. Elas começaram a ser estudadas em sua forma mais simples na década de 1890 por Georg Simmel. Ele estudou o que chamou de “tríades”. Ele disse que a unidade fundamental da vida social não são duas pessoas, mas uma tríade de pessoas. E teve algumas ideias básicas e fundamentais sobre isso. Na década de 1930, um homem chamado Moreno inventou a ideia de desenhar redes de uma certa forma e estudar as interações mais amplas entre as pessoas, começou a formalizar como estudaríamos isso. Então houve uma pausa até os anos 1970, quando os sociólogos voltaram a estudar as redes sociais e a mapear essas conexões mais amplas entre as pessoas, usando uma fórmula emprestada de matemáticos húngaros para começar a estudar analiticamente a estrutura das redes e a entender como a estrutura na qual as pessoas estão inseridas afeta coisas diferentes. Mas o mais interessante é que todas as técnicas matemáticas que os sociólogos inventaram a partir dos anos 1970 vinte anos depois começaram a voltar às ciências biológicas e físicas e a ser usadas nessas ciências de formas muito interessantes. Os sociólogos tinham compreendido como descobrir a pessoa mais influente de uma rede, o indivíduo mais central, como descrever posições dentro da rede? Por exemplo, eu estou conectado a você, que está conectado a ele, que está conectado a ela. Cada um está conectado a outras pessoas, e nós compomos essa vasta estrutura humana, essa rede enorme que some no horizonte. Mas cada um de nós está localizado num ponto particular da rede e vive sua vida nesse ponto. Como quantificar onde você está e eu estou? Os sociólogos descobriram isso. Aí, nos anos 1990, começou-se a perceber que a mesma matemática podia ser usada no estudo de redes de neurônios: quais células nervosas do cérebro são cruciais? Ou redes de genes.

Jorge Pontual — Então é a mesma ciência?

Nicholas Christakis — É a mesma matemática. A ciência das redes é tão interessante porque há neurocientistas, físicos, engenheiros, sociólogos, economistas, antropólogos e profissionais de bioinformática trabalhando juntos usando princípios semelhantes, estudando fenômenos semelhantes, em domínios muito diferentes. Então acho que é um exemplo muito interessante, pelo menos para mim, do que considero ser a ciência da século 21. Um tipo de ciência que está na interseção de outras disciplinas, que é muito sintética. E, se pensarmos no progresso científico que fizemos nos últimos 400 anos, a partir de Descartes, o projeto cartesiano da ciência moderna era dividir a matéria em pedaços cada vez menores. Então, começando pelo anatomista medieval que estudava o corpo humano, descobrimos que tínhamos órgãos. Depois Leeuwenhoek inventou o microscópio e descobrimos que os órgãos tinham células. Aí estudamos os componentes das células: proteínas e DNA. E o DNA é descoberto e dividido. Ou os físicos, que começaram com a matéria, depois moléculas, átomos e partículas subatômicas. Ou seja, dividimos as coisas em partes cada vez menores, ou imaginamos que havia grupos e nos interessamos por psicologia. Mas, no século 21, o grande desafio será unir novamente as partes. Como esses componentes biológicos se unem para formar a vida? Como fenômenos sociais, princípios psicológicos, estruturas de rede, se unem para criar a sociedade? Como os animais de um ecossistema se unem para formá-lo? Nós conhecemos a fisiologia e o comportamento dos animais, mas isso é diferente de entender a floresta tropical. A floresta não é um animal. Mesmo conhecendo todos os animais, você não vai entender a floresta. É como se combina todo esse conhecimento, e acho que a ciência das redes é um exemplo desse tipo de ciência sintética, uma ciência da complexidade.

Jorge Pontual — Estou interessado no meu próprio papel, em como as redes me afetam. Antes de ler seu livro, eu não fazia ideia de que as redes eram superorganismos, um fenômeno natural. Isso tem mais influência em mim do que eu poderia imaginar. Como isso acontece? Como sou

influenciado por redes das quais nem sei que faço parte?

Nicholas Christakis — Acho que a maioria das pessoas já compreende que o comportamento delas depende do comportamento dos outros. E suas ideias dependem das ideias dos outros. Somos todos influenciados por outras pessoas. A maioria das pessoas não tem dificuldade de entender isso. O interessante é começar a perceber duas coisas. Primeiro, como podemos ser afetados por quem conhecemos, através de uma sequência de laços, podemos ser afetados por quem não conhecemos. E isto surpreende as pessoas: o fato de que, quando o amigo do amigo do seu amigo fica feliz, fica rico, ganha peso ou contrai uma infecção, isso pode voltar pela rede e afetar você. A segunda coisa que as pessoas nem sempre percebem é que há muitos fenômenos que você julga profundamente pessoais, como o seu peso ou a forma como vota, ou sua felicidade, seu estado emocional, exatamente, mas que na verdade não dependem só de você, mas do que acontece na rede à sua volta. E podemos usar várias ferramentas matemáticas e estatísticas, além de princípios sociológicos, psicológicos e biológicos, para realmente entender como a sua experiência de vida não depende só de suas escolhas e ações, não só de sua fisiologia cerebral, não só de sua biologia, mas como sua experiência de vida depende de escolhas, ações e fisiologia de todas as pessoas à sua volta, até as desconhecidas. É isso que estudamos.

Jorge Pontual — **Me dê um exemplo de como isso funciona. Por exemplo: você menciona a regra dos três graus de influência. Então, os amigos dos meus amigos podem me influenciar, embora eu não os conheça. E posso até ficar obeso por causa do comportamento deles. Como isso acontece?**

Nicholas Christakis — Há algumas formas. Uma forma simples de imaginar isso... Vamos começar com a analogia do germe. Você não está gripado, nem nenhum amigo seu, mas o amigo do amigo do seu amigo está. A gripe passará do amigo do seu amigo para seu amigo e para você. Então seu risco de ficar gripado, apesar de estar bem e seus amigos também, o risco depende do que acontece no horizonte social que você não vê, que está a 2 ou 3 graus de você. Seus amigos estão a um grau, os amigos deles, a dois graus, e os outros, a três graus. Então acontece algo a 3 graus de você — pessoas gripadas — e o seu destino depende delas, embora você não as conheça. Então começamos com a analogia do germe, mas podemos ir mais longe e começar a pensar em comportamentos. Os amigos dos amigos de seus amigos passam a se exercitar. Isso muda a dinâmica social dos amigos de seus amigos, de seus amigos e a sua. Na verdade, um de nossos argumentos é que é assim que a cultura funciona. Em essência, o mecanismo da cultura são as redes sociais. Seus amigos começam a se exercitar e isso corre pela rede e o afeta. Ou ainda mais sutil é a difusão não de comportamentos, mas de normas ou de conceitos. Então os amigos dos amigos dos seus amigos ganham peso. E isso muda o conceito dos amigos dos seus amigos do que é um peso aceitável. A opinião dessa pessoa muda. Ela fica mais tolerante com os amigos dela — os seus amigos — que estão mais gordos. Logo você está cercado de pessoas gordas por causa da mudança do conceito de peso aceitável que corre pela rede e afeta você. Acho que isso contribui para a epidemia de obesidade.

Jorge Pontual — **E quanto à felicidade?**

Nicholas Christakis — É muito parecido. Todos os estados emocionais. Pense nesta ideia: quando os seres humanos têm emoções, nós as exibimos. Por quê? Por que demonstramos emoções? Não é difícil construir um argumento do ponto de vista da biologia evolutiva de por que seria vantajoso para nós vivenciar emoções, por que, enquanto espécie, seria bom vivenciar medo, raiva, felicidade, aversão, mas, além de vivenciá-las, nós as demonstramos e, além disso, você consegue interpretá-las e copiá-las. Por quê? Parece que o contágio emocional é um aspecto fundamental da experiência emocional humana. E

essa ideia sugere que o que precisamos não é de uma psicologia das emoções, mas uma sociologia das emoções. As emoções funcionam como uma forma primitiva de comunicação, uma forma muito eficaz de comunicação paralela ao desenvolvimento da linguagem e quase certamente anterior ao surgimento da linguagem. É um sinal de adaptação, quando os animais à sua volta estão com medo, você copiar o medo. Eles viram um leão que você ainda não viu. Então o movimento que esse sinal provoca na população pode ser muito vantajoso. Falei sobre esse contágio emocional em Nova York há alguns anos, quando começamos essa pesquisa. Perguntei: “Sabe quando está no metrô e a pessoa na sua frente ri para você e você instintivamente retribui o sorriso?” E disseram: “Não fazemos isso em Nova York.” Em qualquer outro lugar do mundo esse comportamento é normal. Então, as pessoas sabem que o contágio emocional existe, mas nós mostramos que existe um contágio emocional que não ocorre só entre duas pessoas, que não ocorre só em intervalos curtos, mas um contágio emocional que ocorre entre grupos grandes de pessoas em intervalos longos.

Jorge Pontual — E quanto a esta frase que li no seu livro de que nem todos os laços sociais são iguais? O meu lugar na rede da qual faço parte influencia como conceitos e comportamentos chegam até mim?

Nicholas Christakis — Muitos me perguntam qual é o melhor lugar da rede. Se um germe mortal está se espalhando pela rede, é melhor você não ter amigos. É bom estar na periferia, é ótimo ser um monge no Monte Atos, na Grécia. Se, por outro lado, informações úteis estiverem correndo pela rede, é bom estar no centro. Se você perde o emprego, é bom ter muitos amigos. Se os seus amigos são ladrões de banco, é melhor não tê-los. Portanto a resposta é: depende. Depende do que está acontecendo na rede.

Jorge Pontual — Uma coisa interessante que li no seu livro é que uma das explicações sobre por que a opinião pública sobre a questão gay muda tão rápido nos EUA é que mais gays se assumiram, então a maioria das pessoas tem pelo menos um amigo gay. Fale sobre isso, sobre esse efeito da rede social.

Nicholas Christakis — O que acontece é que, conforme a informação corre pela rede, sobre por exemplo a existência de pessoas gays na sua rede, ou sobre a aceitação de gays em sua rede, em algum momento ela atinge o pico. No início, ninguém conhece nenhum gay, até que as pessoas começam a se assumir, criando uma cascata. Aí, no final, todo mundo sabe que seu irmão, sua irmã, até talvez seu pai, que casou e teve filhos, era gay, se separou e hoje tem um parceiro. Isso não é incomum e cria um ciclo positivo. E o mesmo fenômeno... O que é preciso entender sobre as redes é que elas amplificam o que se semeia nela. Mas elas precisam ser semeadas. Algo tem que ser jogado...

Jorge Pontual — Externo.

Nicholas Christakis — Sim, algo externo. Mas, quando começa, há o efeito cascata. A boa notícia é que as redes amplificam a tolerância, o amor, a felicidade, informações, tudo isso. A má notícia é que elas também amplificam o fascismo, o ebola, a violência... boatos... Um de nossos argumentos nas pesquisas mais recentes que exploram a biologia evolutiva e a genética da interação social humana é tentar entender por que os seres humanos criam redes. E, se parar para pensar, outros animais fazem sexo. Todos os vertebrados se reproduzem sexualmente. Mas nós, humanos, não apenas fazemos sexo com outros membros da espécie. Nós ficamos amigos de outros membros da espécie, formamos uniões de longo prazo não reprodutivas com outros membros da espécie. Por que fazemos isso?

Jorge Pontual — Qual é o ganho evolutivo?

Nicholas Christakis —

Exatamente. Outros animais não fazem isso. Nós fazemos, alguns primatas, elefantes e algumas baleias. As amizades no mundo natural param por aí. Então, dar uma explicação profunda para a origem da amizade, usando a biologia evolutiva e a genética, é uma das pesquisas do meu laboratório. E nós achamos que um dos motivos é que os benefícios de uma vida conectada superam os custos, que nós nos organizamos em redes com estruturas particulares para servir como uma espécie de lente de aumento social. As redes amplificam a cooperação, amplificam o aprendizado social — possibilitam que aprendamos uns com os outros —, têm vários benefícios. Mas nós pagamos um preço. E, de uma forma bem profunda, eu acho que a propagação de germes é o preço que pagamos pela propagação de informações.

Jorge Pontual — Estamos falando das redes sociais de verdade que existem desde sempre, mas hoje existem as novas redes sociais on-line, e as pessoas estão ficando hiperconectadas. Em vez de terem 150 amigos, têm milhares. Como isso afeta a vida social?

Nicholas Christakis — Eu não acho que esteja afetando a vida social. Eu descreveria assim: pelo menos em inglês, essas redes digitais se apropriaram de uma expressão linda que tem um significado antiquíssimo — amigos — e a aplicaram onde não deveriam. Então aquelas mil pessoas na sua página do Facebook não são suas amigas. Talvez não sejam nem suas conhecidas. O fato de você chamá-las de amigos não significa que tenham tanto poder quanto seus amigos de verdade. Vou dar um exemplo. Se você entrevistasse a minha bisavó, que nasceu na Grécia e cresceu num vilarejo, e lhe perguntasse, quando ela tinha uns 10 anos, ou seja, uns 100 anos atrás, quantos amigos ela tinha, ela diria que tinha uma ou duas grandes amigas e um grupo unido de 4 ou 5 amigas com as quais foi até o ginásio. Se perguntasse à minha filha Lena, que tem 16 ou 17 anos e um iPhone no bolso, a mesma coisa, ela daria a mesma resposta. Então não é a tecnologia que muda. Há algo fundamental em nós que não muda, que é o nosso cérebro, o nosso coração.

Jorge Pontual — E as pessoas que procuram relacionamentos e parceiros on-line?

Nicholas Christakis — Uma forma de haver influência on-line entre estranhos é quando há algo em jogo. Digamos que haja um grupo que quer parar de fumar. Eles não se conhecem, mas se inscreveram num site para parar de fumar. Eles podem se ajudar, apesar de não serem amigos de verdade, porque têm um objetivo comum. E pessoas com câncer que buscam informações sobre medicamentos de quimioterapia. Elas compartilham informações. “Não faça esse tratamento. Eu fiz e é ruim.” Ou pessoas que procuram parceiros sexuais. Elas não se conhecem, mas têm um objetivo comum. A internet pode facilitar isso. Ou, por exemplo, pessoas que querem fazer negócios, como vender um bem. Não se conhecem, mas querem negociar. Ou que procuram no Airbnb um lugar para ficar. Há formas de a internet facilitar a influência interpessoal entre as pessoas que não são amigas, mas geralmente numa situação na qual há algo em comum em jogo, como achar um parceiro.

Jorge Pontual — Como eu posso ter mais consciência das redes às quais pertenço e fazer com que essa consciência me beneficie?

Nicholas Christakis — É muito difícil alguém manipular deliberadamente suas redes. Em primeiro lugar, sem a tecnologia moderna, seria muito difícil saber seu lugar na rede. Sem as telecomunicações, a internet, o Facebook, o Orkut ou sem as técnicas matemáticas modernas para mapear as redes, seria muito difícil alguém saber onde está na rede. Em segundo lugar, mesmo se soubesse, seria difícil manipular sua posição, porque, se você é tímido, não posso lhe dizer: “Seja simpático. Faça amigos.”

Ou, se é muito simpático, dizer: “Pare de falar com as pessoas.”

Jorge Pontual — Como você se beneficia das redes?

Nicholas Christakis — Nos últimos 15 anos que venho fazendo esse trabalho, eu me tornei muito mais consciente não só de como as pessoas me afetam, mas de como eu afeto os outros, e muito mais consciente de que, se eu chegar em casa mal-humorado, isso vai afetar outras pessoas. Devo parar antes de abrir a porta e refletir. Hoje eu sei que, se fizer uma mudança positiva, como parar de fumar ou perder peso, isso pode afetar não só a mim, mas meus amigos, os amigos de meus amigos e talvez centenas de outras pessoas, que se beneficiariam com a minha mudança. Tem algo de zen nisso, de mudar a minha... Eu me imagino flutuando através do mundo dos humanos e espero estar fazendo do mundo um lugar melhor.

Date Created

10/07/2015