

DESENVOLVIMENTO DA RELAÇÃO COM O ESPAÇO EM QUE SE HABITA; SEUS REFLEXOS EMOCIONAIS E COMPORTAMENTAIS

TAIANA PASSOS PASSAMANI¹

1Arquiteta Urbanista; especialista em Neuroarquitetura – Faculdade América

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo apresentar e ressaltar a importância do cuidado de si através da construção da relação íntima com a arquitetura. Com o avanço tecnológico vivido no mundo globalizado, observamos um distanciamento dos cuidados dedicados aos espaços, a diminuição da interação e entrega às pequenas rotinas e apeços com a casa. Viver deixou de ser cuidar-se e passou a ser sobrevivência. No entanto, começamos a perceber o quanto o estado de pressa, praticidade e rapidez pode nos ser danoso. O modo de viver e as relações de uma forma geral vêm se transformando rapidamente na sociedade contemporânea. Construimos ambientes simples e pobres em estímulos, ou que oferecem estímulos em desacordo com as intenções depositadas para cada espaço. Distanciamos-nos do encontro com nossas essências e construção de identidade, e expressão de personalidade. Os estudos nos trazem a importância em nosso campo emocional, cognitivo e comportamental de estarmos atentos ao nosso mundo exterior. Nos mostra como os espaços que habitamos podem ser moduladores de nosso bem estar e orientador de comportamentos. Vemos como a dedicação e zelo pode despertar a conexão pessoal com o mundo e o sentimento de pertencimento, trazendo segurança e clareza, e até uma vida mais feliz. Com os estudos apresentados conclui-se que negligenciar os cuidados com os ambientes onde vivemos pode diminuir nossa capacidade de relacionar-se bem com o mundo, com as pessoas e com nós mesmos. A arquitetura e o design de interiores passam a ocupar um papel terapêutico de autoconhecimento, autocuidado e transformação.

Palavras-chave: Neuroarquitetura; Autoconhecimento; Espaço Construído; Habitar; Beleza.

DEVELOPMENT OF THE RELATIONSHIP WITH THE SPACE IN WHICH YOU LIVE; YOUR EMOTIONAL AND BEHAVIORAL REFLECTIONS

ABSTRACT

The present study aims to present and emphasize the importance of self-care through the construction of an intimate relationship with architecture. With the technological advance experienced in the globalized world, we observe a detachment from the care dedicated to spaces, a decrease in interaction and surrender to small routines and appreciation with the house. Living ceased to be care and became survival. However, we begin to realize how the state of haste, practicality and speed can be harmful to us. The way of life and relationships in general have been rapidly changing in contemporary society. We build simple environments that are poor in stimuli, or that offer stimuli in disagreement with the intentions deposited for each space. We distance ourselves from the encounter with our essences and identity construction, and personality expression. Studies bring us the importance in our emotional, cognitive and behavioral field of being attentive to our outside world. It shows us how the spaces we inhabit can modulate our well-being and guide our behavior. We see how dedication and zeal can awaken a personal connection with the world and a sense of belonging, bringing security and clarity, and even a happier life. With the studies presented, it is concluded that neglecting care for the environments where we live can reduce our ability to relate well to the world, to people and to

ourselves. Architecture and interior design come to occupy a therapeutic role of self-knowledge, self-care and transformation.

Keywords: Neuroarchitecture; Self knowledge; Built Space; Dwell; Beauty

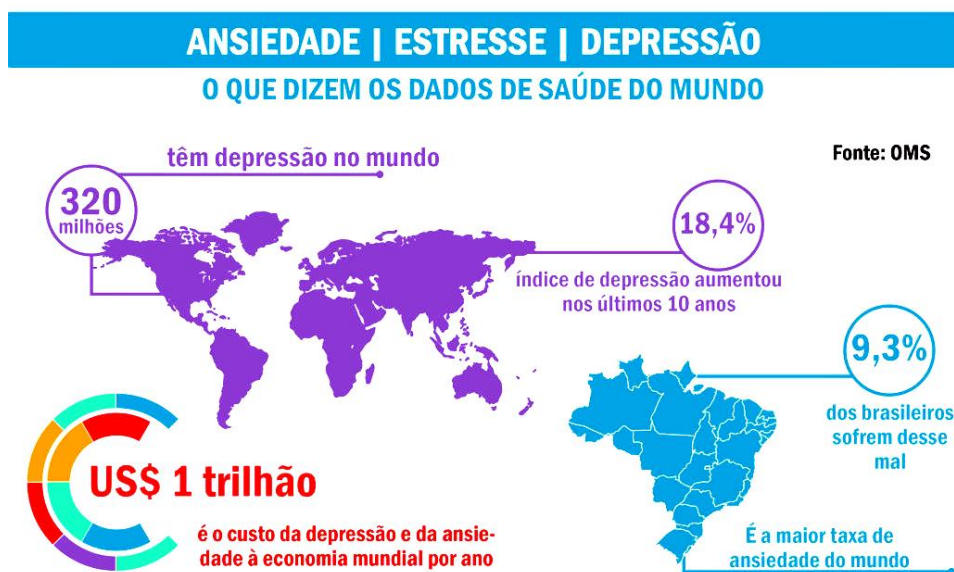
1 INTRODUÇÃO

“Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas; tu és responsável pela rosa, foi o tempo que perdeste com tua rosa que fez tua rosa tão importante”. (Saint-Exupéry, O Pequeno Príncipe, 1943).

Num universo de transitoriedade, grande interesse por mudanças e rapidez trazida pela tecnologia, nos é possível observar o grande aumento de desequilíbrios emocionais e comportamentais que refletem sentimentos de insegurança e estresse, e podem desencadear transtornos como o de ansiedade e doenças como a depressão, dois grandes males mundiais contemporâneos.

Dados publicados pela Organização Mundial de Saúde nos mostra um aumento significativo na população acometida pelo transtorno de ansiedade. Segundo a publicação a ansiedade afeta 18,6 milhões de brasileiros, e os demais transtornos mentais são responsáveis por mais de um terço do número de pessoas incapacitadas nas Américas.

Ilustração 1 - Imagem: Rsdesign



Fonte: Site OMS

Mas qual poderia ser o papel dos espaços que habitamos nesta relação?

Os estudos de psicologia comportamental e neurociências voltam suas atenções para a arquitetura na busca pelo entendimento de como nosso campo cognitivo, sensorial e comportamental podem ser impactados pelos espaços que habitamos.

No primeiro livro sobre Neurociência aplicada à Arquitetura, o arquiteto e professor CRIZEL (2020) menciona:

Em linguagem cotidiana, diz-se que há uma relação direta entre o mundo que nos cerca, externo a nós, e nossos campos sensoriais, cognitivo e comportamental. Essa relação denota como nos portamos e reagimos ao que nos é proporcionado em termos de experiência diante da compreensão de mundo que adotamos ao longo de nossa existência.

Em meio à complexidade do funcionamento humano, a neurociência evidencia estudos sobre o desencadear automático de processos que todos estão sujeitos, e que se iniciam na ativação de circuitos neurais independente da vontade do sujeito que os experimenta. (CRIZEL, 2020).

Experimentamos o mundo, e é através dessas experiências que construímos nossas bases emocionais e comportamentais. Nossas casas são a extensão mais próxima de nosso mundo interno. Depositamos nela nossa segurança, acolhimento, pertencimento e identidade no mundo. Estreitar e construir uma relação íntima com o ambiente que vivemos pode nos possibilitar organizar emoções internas e possuir maiores oportunidades que modularmos nossos comportamentos diante do mundo externo. O mundo é não aquilo que eu penso, mas aquilo que eu vivo. (PONTY, 2018: 14)

2 COMO FUNCIONA O NOSSO CÉREBRO

Você se torna quem é não pelo que cresce em seu cérebro, mas pelo que é eliminado, diz Eagleman (2017). Somos esculpidos pelo mundo em que por acaso vivemos. O acúmulo dessas impressões nos torna quem somos, e é um limitador de quem você pode se tornar num futuro.

Sem um ambiente com cuidados emocionais e estímulos cognitivos, o cérebro humano não pode se desenvolver normalmente. Somos extraordinariamente sensíveis ao que nos cerca. Quem somos depende muito dos locais por onde passamos. (EAGLEMAN, 2017: 20)

O cérebro, até a idade adulta, é alterado pela experiência e a retém. Um estudo muito conhecido é o da memória dos motoristas de Londres, e impressiona. Eles passam anos treinando suas memórias para serem aprovados no exame de “Conhecimento de Londres”, memorizando a grande quantidade de vias e pontos de referências de Londres. Esse desafio despertou a curiosidade e interesse de neurocientistas que estudaram o cérebro de alguns desses

motoristas. Eles estavam curiosos em conhecer o funcionamento do hipocampo de seus cérebros, uma área fundamental para a memória, principalmente a memória espacial.

A memória está no cerne de nossa personalidade, nos proporcionando o senso de personalidade e singularidade. Segundo Eagleman (2017), o grande inimigo da memória não é o tempo, mas sim as outras memórias. O que nos acontece no tempo presente se sobrepõe ao que experimentamos no passado. Estamos sujeitos à essa manipulação de memória.

Dados visuais passam por um processamento mais complexo que os dados auditivos, por exemplo. A experiência da realidade é a construção definitiva do cérebro, e embora baseada nos fluxos dos dados dos sentidos, ela não é dependente deles, afirma Eagleman (2017). O autor ainda afirma: “se você tira o mundo de cena, o show ainda vai continuar”. Uma afirmação que nos reforça a ideia de que todos os dados que já experimentamos ainda estão armazenados em nossas memórias.

Possuímos um sistema secundário de memória, relacionado à amígdala. Esta é uma parte de nossa estrutura cerebral relacionada a momentos ameaçadores. Quando é acionada, a amígdala registra nossas lembranças com maior riqueza de detalhes e nitidez do que em circunstâncias normais. Isso se dá pelo fato da necessidade de informações que o cérebro registra para que quando situações semelhantes, de grande importância, ocorrerem se tenha ferramentas de sobrevivência.

O mecanismo inconsciente do nosso cérebro funciona o tempo todo, mas de uma forma suave, que não temos consciência de sua ação. Normalmente, quando há alguma interrupção é que o percebemos com maior facilidade.

É sabido que a prática remodela nosso cérebro, o que permite que uma tarefa seja desenvolvida de maneira mais rápida e simples. Com a prática e a repetição formam-se padrões específicos de conexões físicas, sinais repetidos são transmitidos pelas redes neurais, fortalecendo sinapses e gravam a habilidade no circuito.

À medida que uma habilidade é gravada, ela cai ao nível do controle consciente. Em alguns casos, uma habilidade é tão automática, que os circuitos subjacentes são encontrados abaixo do cérebro, na medula espinhal. (EAGLEMAN, 2017)

Nosso cérebro possui uma memória processual. Uma memória de longo prazo que nos mostra como fazemos coisas cotidianas de maneira automática, como dirigir, escovar os dentes ou amarrar os sapatos.

Eagleman (2017), afirma que nosso cérebro constantemente retira informações do ambiente e as usa para conduzir nosso comportamento. Segundo ele, se estivermos em um ambiente de mau cheiro, é provável que tomemos decisões mais severas diante de algo, ou até

que se estivermos sentados em uma cadeira dura, tendemos ser menos maleáveis em transações comerciais, por exemplo. Conduzir o cérebro inconsciente de modo suave tem influência de maneira mais forte em nossas tomadas de decisão do que coações diretas.

Em boa parte do tempo não estamos conscientes das decisões que tomamos. Envolvemos o consciente quando algo inesperado acontece, quando precisamos elaborar em nosso cérebro o que faremos em seguida. A consciência é o sistema que possui essa observação singular, que nenhum outro em nosso cérebro possui.

De acordo com Eagleman (2017), nossa mente consciente se sobressai por contar para si a narrativa de que está no controle. Experimentamos como esse expõe a natureza problemática de confiar em nossa intuição quanto à liberdade das decisões. O autor conclui que, embora nossos neurônios obedeçam a regras físicas simples, na prática sempre será impossível prever exatamente o que qualquer indivíduo fará. Nossa vida é conduzida por forças que estão muito além de nossa capacidade de consciência ou controle.

Nosso cérebro é nossa ferramenta do tempo. A todo instante ativamos nossas memórias. “Viajar no tempo é algo que o cérebro humano faz incansavelmente” (EAGLEMAN, 2017: 137). Como observou o autor, o restante dos animais busca somente o necessário para sua sobrevivência, apenas os humanos vão além de suas necessidades, ignorando-as em deferência a ideais abstratos.

Simulamos hipóteses imaginadas e procuramos estímulos e recompensas em cada decisão possível futura. Eagleman (2017) introduz o conhecimento de que possuímos um mecanismo antigo e mínimo no cérebro, que nos atualiza sobre nossas avaliações do mundo e interfere em nossas decisões. Este sistema é composto por células no mesencéfalo que interagem com o neurotransmissor dopamina. A dopamina age como um corretor de erros e ajuste de expectativas.

Quando há um descompasso entre sua expectativa e a realidade, esse sistema de dopamina do mesencéfalo transmite um sinal que reavalia o nível do preço. Esse sinal diz ao resto do sistema se as coisas ocorreram de forma melhor do que o esperado (um aumento explosivo de dopamina), ou pior (uma diminuição na dopamina). Esse sinal de desvio de previsão permite que o resto do cérebro ajuste as expectativas para que, da próxima vez, tente se aproximar mais da realidade. (EAGLEMAN, 2017)

Nosso cérebro está programado para detectar resultados inesperados, e é este o grande aliado de nossa capacidade de nos adaptarmos e aprendermos, no entanto, o que nos confunde e atrapalha a boas tomadas de decisões a respeito de nossos futuros é o presente. Nossas simulações mentais não conseguem competir com a experiência de algo no aqui e agora. Eagleman (2017) afirma que as opções que estão diante de nós tendem a receber valores mais

altos do que aquelas que meramente simulamos. E é esse o motivo de muitas vezes não nos interessarmos sobre a construção de relações e a aplicação de esforços para resultados futuros.

3. NEUROCIÊNCIA E A ARQUITETURA

Ao longo de muitos anos a Neurociência se dedica aos estudos do sistema nervoso humano, e a nos elucidar mistérios de como são os mecanismos e sistemas de ações que desencadeia reações no corpo humano. Com os avanços da neurociência, e tendo os avanços tecnológicos como ferramenta de descobertas, é possível entender cada vez melhor o funcionamento do cérebro humano. Através de exames como a ressonância magnética e o eletroencefalograma, por exemplo, podemos analisar quais os inputs ativam cada região e os diversos sistemas neuronais.

Diante de tanta informação e entendimento científico de como o indivíduo respondia à estímulos, demais áreas além da saúde se mostraram interessadas na aplicabilidade em seus nichos. Deste ponto, o marketing foi o pioneiro. O Neuromarketing surge aplicando e investigando processos neurológicos e padrões comportamentais diante da experiência vivenciada.

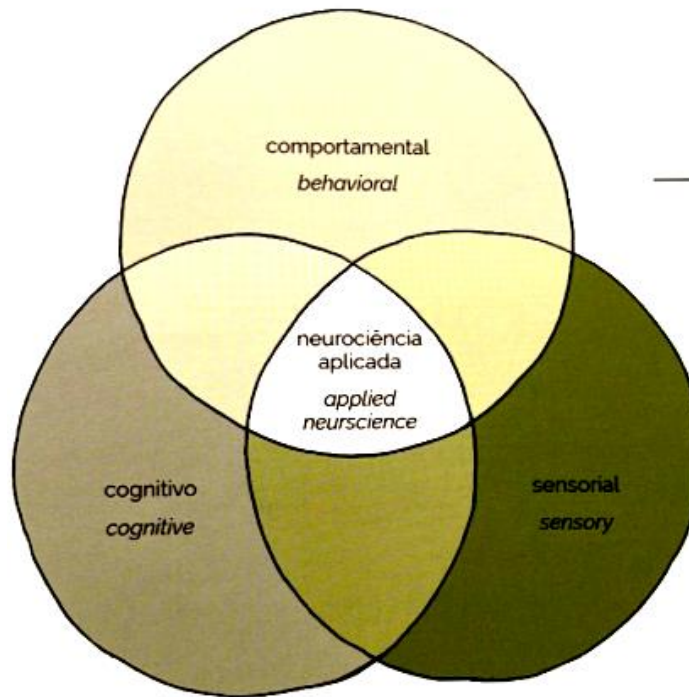
Com esta mesma finalidade observamos as mesmas aplicações dos estudos neurológicos na arquitetura. Surge a Neuroarquitetura, que tem por objetivo estudar o comportamento humano diante do ambiente. A aplicação e desenvolvimento de ferramentas projetuais adequadas que estão embasadas no conhecimento científico neurológico humano, com a premissa de ligação direta que há entre o indivíduo e o mundo ao seu redor. Crizel (2020) nos afirma:

Em linguagem cotidiana, diz-se que há uma relação direta entre o mundo que nos cerca, externo a nós, e nossos campos sensorial, cognitivo e comportamental. Essa relação denota como nos comportamos e reagimos frente ao que no é proporcionado em termos de experiência diante da compreensão de mundo que adotamos ao longo de nossa existência. Nessa relação, o campo sensorial está ligado a nossas sensações; o comportamental a nossa condicionante de comportamento; o cognitivo ao conhecimento que adquirimos ao longo de nossas experiências vivenciadas, àquilo que aprendemos e interpretamos frente a tudo que nos foi ofertado, como experiência, ao longo de nossa existência e ciclos de aprendizagem. (CRIZEL, 2020: 38)

Entender melhor o funcionamento do cérebro humano, principalmente do que ocorre abaixo do nível da consciência, contribui para a arquitetura oferecendo aos profissionais da área ferramentas necessárias para projetar edifícios que impactem os usuários de maneira mais significativa e saudável. Conhecer sobre os instintos de sobrevivência, emoções, plasticidade cerebral, permite que a arquitetura seja um elemento que convide à transformação de comportamentos eficiente. A estética e a funcionalidade não são mais o foco principal de um

projeto arquitetônico, os impactos gerados em níveis mais profundos no nosso organismo, que escapam da percepção consciente passa a ser um foco de atenção protetual. (PAIVA, 2018)

Ilustração 2 – Campo humano de percepção



Fonte: Crizel (2020)

Kahneman (2021) mostra como nossa consciência é extremamente lenta e que, por vezes o cérebro humano precisa agir com tamanha rapidez, que não há tempo de pensar e formar idéias de como agir sobre o assunto. O mecanismo intuitivo, o instinto de sobrevivência, responde aos estímulos externos. Segundo afirma o autor, o sistema intuitivo é mais influente, e é dele a responsabilidade de muitas escolhas e julgamentos feitos. (KAHNEMAN, 2021)

Uma grande contribuição da neurociência pesquisada e aplicada na arquitetura são os conhecimentos sobre neuroplasticidade. Estudos recentes mostram que o cérebro humano possui a característica de ser moldável. É possível compreender hoje, que o cérebro reorganiza e reestruturas sistemas. Redes neurais podem ser refeitas, buscando a otimização de energia através da reorganização de circuitos.

Este conhecimento se torna extremamente importante para a arquitetura. Se, cientificamente se sabe que mudanças cerebrais ocorrem a partir da experiência e de estímulos que o indivíduo tem em seu entorno, é negligente a arquitetura deixar de lado este fato.

Intencionalmente, é possível planejar e projetar espaços que contribuam para o bem estar, saúde física e emocional dos que dele usufruam.

Embora o cérebro humano aparentemente tenha subestimado a si próprio, a neuroplasticidade não traz somente boas notícias; não só provê nosso cérebro de mais recursos, mas também o torna mais vulnerável a influências externas. A neuroplasticidade tem o poder de produzir comportamentos mais flexíveis, mas também mais rígidos — um fenômeno que chamo de “paradoxo plástico”. Ironicamente, alguns de nossos distúrbios ou hábitos arraigados são frutos dessa plasticidade. Depois que uma determinada mudança plástica ocorre no cérebro e se torna estabelecida, pode impedir que aconteçam outras. É pela compreensão dos efeitos negativos e positivos da plasticidade que podemos verdadeiramente compreender a extensão das possibilidades humanas. (DOIDGE,2016:10)

4 NOSSOS SENTIDOS E A ARQUITETURA

Nosso corpo possui sabedoria e lembrança, o significado da arquitetura deriva das respostas arcaicas e reações lembradas pelo corpo e pelos sentidos. Possuímos a força de uma memória corporal. A casa na qual nascemos gravou dentro de nós a hierarquia das várias funções do habitar. (BACHELARD,1971: 91)

A tarefa mental essencial da arquitetura é acomodar e integrar. A arquitetura articula a experiência de se fazer parte do mundo e reforça nossa sensação de realidade e identidade pessoal; ela não nos faz habitar mundos de mera artificialidade e fantasia. Este é o conceito que nos apresenta Pallasmaa (2011).

O autor afirma que a sensação de identidade pessoal, reforçada pela arte e pela arquitetura, permite que nos envolvamos totalmente nas dimensões mentais de sonhos, imaginação e desejos. A arquitetura significativa faz com que nos sintamos seres corpóreos e espiritualizados.

Ao percebermos o espaço, Pallasmaa (2011) diz que as características da realidade da arquitetura parecem depender fundamentalmente da natureza da visão periférica, que liga o sujeito ao espaço. Amplos estímulos para a visão periférica, em um contexto de floresta, por exemplo, nos centraliza no próprio espaço. A visão periférica tem maior prioridade em nosso sistema perceptual e mental, segundo o autor afirma. A visão periférica nos integra ao espaço, enquanto a visão focada nos arranca para fora do espaço, nos tornando meros espectadores.

Nossos sentidos são a porta de ligação entre nosso mundo externo e interno. Pallasmaa (2011) reflete sobre a visão e a audição serem hoje nossos sentidos socialmente privilegiados, considera os demais como “resquícios sensoriais arcaicos”, que possuem funções meramente privada e, geralmente, são reprimidos pelo código cultura.

Pallasmaa (2011) traz a consideração que a arquitetura é nosso principal instrumento de relação com o espaço e o tempo, e trazem medida humana à essas dimensões. Transmite como

um controle do espaço ilimitado e tempo infinito, trazendo sensações de tolerância, compreensão humana e o entendimento de espaço habitável. O autor ainda nos chama atenção para o cuidado com a arquitetura desumana.

A falta de humanismo da arquitetura e das cidades contemporâneas pode ser entendida como consequência da negligência como o corpo e os sentidos e um desequilíbrio de nosso sistema sensorial. O aumento da alienação, do isolamento e da solidão no mundo tecnológico de hoje, por exemplo, pode estar relacionado a certa patologia dos sentidos.

No nosso tempo, a grande exploração da visão tem sido reforçada pela inundação tecnológica e a infinita multiplicação e produção de imagens. A arquitetura modernista em geral permitiu o abrigo do intelecto e os olhos, mas deixando de lado nossos corpos e demais sentidos, bem como nossa memória, imaginação e sonhos. Transtornos comportamentais e emocionais, observados atualmente, como o sentimento de angústia e a ansiedade podem estar relacionados a esta grande velocidade de informações imposta pela tecnologia. O domínio dos olhos e a supressão dos outros sentidos tende a nos forçar à alienação, ao isolamento e à exterioridade. Neste sentido Pallasmaa (2011) nos diz que:

O único sentido que é suficientemente rápido para acompanhar o aumento assombroso da velocidade do mundo tecnológico é a visão. Porém, o mundo dos olhos está fazendo com que vivamos cada vez mais em um presente perpétuo, oprimidos pela velocidade e simultaneidade.

Vivemos tempos onde a produção industrial em massa do que se imagina visualmente tende a afastar a visão de um envolvimento emocional e da construção de identidade, transformando o que se imagina em pura linha hipnótica, plastificada, sem foco ou participação de criação. Pallasmaa (2011) analisa que:

O olho narcisista vê a arquitetura como um meio de autoexpressão e como um jogo intelectual e artístico desvinculado de associações mentais e societárias, enquanto o olho niilista deliberadamente promove o isolamento e a alienação sensoriais e mentais. Em vez de reforçar a experiência do mundo integrado e centrada no corpo, a arquitetura niilista desconecta e isola o corpo, e, em vez de tentar reconstruir a ordem cultural, torna impossível uma leitura da significação coletiva. O mundo se torna uma jornada visual hedonista, mas insignificante.

É preciso trazer importância significativa, valência emocional aos espaços e lugares. Pallasmaa (2011) atribui como função da arquitetura, bem como da arte, a reconstrução da experiência do um mundo interior indiferenciado, aonde não somos apenas espectadores, mas no qual pertencemos de modo indissolúvel.

A falta de interação humana e perda da construção da sua relação com os espaços geram desconexão. Ao passo que as edificações perdem a plasticidade e sua conexão com a linguagem

e a sabedoria do corpo humano, elas se tornam isoladas e frias. A perdida importância tátil, de dimensões e detalhes elaborados para o corpo humano, principalmente ao toque das mãos, tornam as edificações repulsivas, planas e agressivas, imateriais e irreais, transformando a arquitetura em cenários apenas para a visão, segundo Pallasmaa (2011).

Possuímos a necessidade mental de sentir que estamos arraigados à continuidade do tempo. Desenvolvemos uma fraqueza com relação à experiência da passagem do tempo nos espaços, materiais e acabamentos. Isso possui efeitos devastadores, na opinião de Pallasmaa (2011). O temor das marcas do desgaste e da idade de tudo, esta relacionada com o nosso medo da morte, afirma.

Estamos ao passo do distanciamento cultural. Imagens, arquitetura e arte, são convertidas em mercadorias infinitas, fabricadas com o intuito de esconder o tédio que vivenciamos no presente. A arte e a arquitetura atualmente refletem a intensificação da mudança distinta em nossas experiências sensoriais e nossa percepção do mundo.

Nossa negligência tem sido repensada. “Nós no mundo ocidental, estamos começando a descobrir nossos sentimentos negligenciados. Essa crescente conscientização representa, de certa maneira, uma insurgência tardia contra a dolorosa privação da experiência sensorial que temos sofrido em nosso mundo tecnológico” afirma o antropólogo (MONTAGUE, p. XIII).

A percepção de espaço é fundamental para nossa experiência existencial. Podemos relacionar sentimentos de vazio em nossas moradias com a falta das transações potenciais entre nosso corpo, nossa imaginação e o ambiente. Pallasmaa (2011) destaca:

A percepção do corpo e a imagem do mundo se tornam uma experiência existencial contínua; não há corpo separado de seu domicílio no espaço, não há espaço desvinculado da imagem inconsciente de nossa identidade pessoal perceptiva.

Podemos então avaliar o conceito de que arquitetura pode ser autoestima e autocuidado. Arquitetura pode ser vista como uma extensão da natureza em esfera antropogênica, servindo de base para a percepção, a experimentação e compreensão do mundo. Neste sentido, Pallasmaa (2011) define, então, que a arquitetura reforça a experiência existencial, nossa sensação de pertencimento, e essa é essencialmente uma experiência de reforço de identidade pessoal.

A importância de nossos lares pode estar na afirmação de Bachelard (1971), de que “o principal benefício de uma casa (é que) ela abriga nossos devaneios, a casa protege o sonhador, a casa permite que ele sonhe em paz”. Uma experiência poderosa de uma arquitetura silencia todo ruído externo, segundo Pallasmaa (2011). Uma arquitetura significativa pode projetar imagens completas de uma vida.

Comumente, a memória mais persistente de um espaço é o cheiro que ele possui. Toda moradia possui um cheiro individual e especial de lar. Através do aroma específico nós visitamos, inconscientemente, espaços completamente esquecidos em nossa memória de retina; cheiros nos despertam imagens armazenadas e esquecidas, somos convidados a reviver acordados os espaços.

Pallasmaa (2011) afirma haver uma grande identidade entre a pele nua e a sensação de um lar, e que a experiência do lar é essencialmente a experiência do calor íntimo. Quando atribuímos significado a um determinado lugar o transformamos em um espaço. Ele passa a possuir para nós um sentido, a interação com ele registra memórias em nossa mente de nossas experiências ali vividas. Traz-nos sentimento de acolhimento e segurança. “Em nossos lares temos esconderijos e cantinhos nos quais gostamos de nos aconchegar com conforto. Aconchegar-se pertence à fenomenologia do verbo habitar, e somente aqueles que aprenderam a fazê-lo conseguem habitar com intensidade”. (BACHELARD, 1971: XXXIV)

Reforçamos o entendimento da importância e da necessidade de estreitamento das relações do homem com o espaço onde se habita quando refletimos sobre suas as importâncias para além de suas funcionalidades. Pallasmaa (2011) diz:

Uma obra de arquitetura não deve se tornar transparente em seus motivos utilitários e racionais; ela deve manter seu segredo impenetrável e mistério, para que possa provocar nossa imaginação e nossas emoções.

Muito além dos sentidos visuais, espaços vivenciados transformam elementos construtivos e trazem a experiência do lar; cozinhar, ler, receber, dormir, atribuem sentido. A arquitetura recebe o papel de direcionar, organizar o comportamento e o movimento humano. Pallasmaa (2011) ainda destaca que a experiência de arquitetura significativa não é simplesmente uma coleção de imagens na retina.

Pallasmaa (2011) atribui à arquitetura a função atemporal de criar metáforas existenciais, que concretizam e estruturam nossa existência no mundo. Ela reflete, materializa e torna eternas as idéias e imagens de vida ideal. Permite-nos reconhecermos e nos lembrar quem somos. Criarmos relações cotidianas com nosso lar, nos doarmos ao lugar onde habitamos, o torna integrado à nossa autoidentidade; se torna parte de nosso corpo e ser. WRIGHT, Frank Lloyd (1960) afirma:

O que é mais necessário na arquitetura atual é justamente o que é mais necessário na vida – integridade. Assim como no ser humano, a integridade é a mais profunda qualidade de um edifício...se tivermos sucesso, teremos prestado um grande serviço à nossa natureza moral – a psique – de nossa sociedade democrática...defenda a integridade de sua edificação como você defende a integridade não apenas na vida

daqueles que a fizeram, mas, em termos sociais, pois uma relação recíproca é inevitável.

Aqueles que dedicam vidas ao trabalho de criar belezas arquitetônicas podem ter a sensação de parecerem fúteis seus esforços. No entanto, Botton (2007) nos traz a relação da felicidade relacionada ao espaço. O autor nos convida à reflexão:

A arquitetura nos pede para imaginar que a felicidade poderia muitas vezes ter uma característica desprestigiada, não heróica, que ela pode ser encontrada em uma carreira de tábuas de assoalho ou num rastro de luz matinal sobre uma parede de gesso – em cenas de beleza frágil e pouco dramática que nos emocionam, porque estamos conscientes do pano de fundo mais sombrio ao qual elas se contrapõem.

Botton (2007) afirma que para impedir a possibilidade de angústia permanente que podemos ser levados a fechar nossos olhos para quase tudo ao nosso redor. Não devemos permanecer indefinidamente sensíveis aos ambientes que não temos como melhorar, precisamos buscar melhorar nossos espaços, conscientes de que os mesmos moldam nosso comportamento.

Se um único aposento é capaz de alterar o que sentimos, se a nossa felicidade pode depender da cor das paredes ou do formato de uma porta, o que acontecerá conosco na maioria dos lugares que somos forçados a olhar e habitar? O que vamos sentir numa casa com janelas que parecem as de uma prisão, carpetes manchados e cortinas de plástico?

A premissa para acreditarmos na importância da arquitetura é a ideia de que somos independentes de nossas vontades, pessoas diferentes em lugares diferentes – e a convicção de que à arquitetura cabe nos deixar bem claro para quem poderíamos ser, de acordo com Botton (2007).

5. CAOS E ORDEM

A vida contemporânea é tumultuada e turbulenta. Momentos de crise cotidianos podem nos evidenciar um sofrimento inevitável que a vida impõe e pode rapidamente nos apresentar como ridícula a ideia de que a felicidade seria uma busca correta. A vida humana se faz em sensações de tumulto e calma na dinâmica existencial. Experiências de ordem e caos.

Segundo Peterson (2018) ordem e caos são o yang e o yin do famoso símbolo taoista. Trazem o simbolismo da transformação: quando as coisas parecem seguras, o desconhecido pode se assomar gigante e inesperadamente. Em contrapartida, quando tudo parece estar perdido uma nova ordem pode emergir da catástrofe e do caos. Para os taoistas este é o caminho divino, a caminhada neste limite é permanecer no caminho da vida.

A manutenção dessa coerência que permite que todos vivam em paz juntos, de maneira harmônica, previsível e produtivo. Nós precisamos uns dos outros. Eagleman (2017) afirma a

importância de sensação de pertencimento e bom convívio para nosso cérebro. O autor observa que a rejeição social é tão significativa que literalmente dói. Essa harmonia reduz potencialmente a incerteza e a mistura caótica de emoções intoleráveis que a incerteza convida o homem à experimentar.

As pessoas lutarão para proteger algo que as salva de serem possuídas por emoções de caos e terror (PETERSON, 2018: XXXI)

Relacionamos aos objetos muitas de nossas experiências de valor e progresso. Peterson (2018) sugere que não seremos felizes, tecnicamente falando, a menos que percebamos que estamos progredindo – e a própria idéia de progresso sugere um valor. O autor prossegue, com a análise de que seria a hierarquia desses valores nosso norteador de prioridades e importâncias, e de que na ausência de um sistema assim, a grande maioria das pessoas não conseguiria agir.

As pessoas, claramente, precisam de princípios ordenadores, de outra maneira, o caos começa a acenar. A ordem pode se tornar excessiva, e isso não é bom, mas o caos pode nos afogar – e isso também não é bom afirma Peterson (2018).

É dessa forma que podemos e devemos reduzir o sofrimento que envenena o mundo. É pedir muito. É pedir tudo. Mas a alternativa – o horror de crença autoritária, o caos do estado falido, a catástrofe trágica do mundo natural desenfreado, a angústia existencial e a fraqueza do indivíduo sem propósito – é claramente pior.

Possamos, talvez, relacionarmos o peso da desordem e da bagunça do ambiente que habitamos com emoções caóticas, comportamentos de irritabilidade e necessidade de fuga do espaço. E sendo assim, sugerir que, segundo nos sugere Peterson (2018) às vezes, se aqueles que estão sofrendo mudassem seu comportamento, sua vida se desenrolaria menos tragicamente. Mas o controle humano é limitado. A alma do indivíduo anseia, eternamente, pelo heroísmo do Ser genuíno e que a disposição para assumir essa responsabilidade é idêntica à decisão de viver uma vida significativa (PETERSON, 2018).

Traz-se a ideia de uma consciência sobre o poder de decisão do homem em mudar sua vida, ao invés de amaldiçoar o destino. Peterson (2018) analisa que os judeus antigos culpavam a si mesmos quando as coisas desmoronaram. Isso seria ser insanamente responsável. Mas a alternativa é julgar a realidade como insuficiente, criticar o próprio Ser e afundar-se em ressentimento.

A vida é assim. Construimos estruturas para viver. Construimos família, estados e países. Abstraímos os princípios sobre os quais essas estruturas são fundadas e formulamos sistemas de crença. No início, habitamos nessas estruturas e crenças como Adão e Eva no Paraíso. Mas o sucesso nos torna complacentes. Esquecemos de prestar atenção. Deixamos de valorizar o que temos...E tudo desmorona. (PETERSON, 2018: 163)

Talvez aí possa estar à importância de conhecer-se através do lugar onde se habita. Dedicar-se a construir uma relação com o espaço através da própria identidade e sabedoria. Poder experimentar escolher as emoções vivenciadas neste espaço e minimizar a desconexão com a própria personalidade. O Ser inteiro pode dizer algo que o homem não seja capaz de explicar. Cada pessoa é complexa para conhecer a si mesma completamente e a humanidade possui uma sabedoria inata de relacionar-se.

A dedicação de tempo aos cuidados e à construção da relação com o ambiente em que se habita, pode despertar a sabedoria do passado, conquistada por ancestrais, e podem ter algo útil para dizer que possa refletir sobre as emoções e comportamentos do indivíduo.

6. O QUE A BELEZA NOS OFERECE

Ao falarmos sobre beleza, talvez possa parecer que o belo esteja relacionado apenas aos nossos estímulos sensoriais da visão e da audição, visto serem esses sentidos mais cognitivos. No entanto, Scruton (2013) nos traz a percepção que a apreciação da beleza não é puramente sensorial.

Um belo rosto, uma bela flor, uma bela melodia, uma bela cor – todos estes são, de fato, objetos de uma espécie de desfrute sensorial, de fruição da visão ou de som de algo. Mas o que dizer do romance belo, do sermão belo, da bela teoria física ou da bela demonstração matemática? Se vincularmos demais a beleza de um romance à um som, deveríamos ver o romance traduzido como uma obra completamente diferente daquela que lhe serviu de original, e fazer isso sem dúvida seria negar o que de fato é interessante nessa arte: o desenvolvimento da história, a divulgação controlada de informações sobre um mundo imaginário e as reflexões que acompanham o enredo e reforçam sua importância. (SCRUTON, 2013: 33)

A importância da beleza não está apenas em agradar aos olhos, mas em também transmitir significados e valores que são relevantes ao indivíduo e que os mesmos desejam conscientemente expressar. Cercar-se de beleza pode ser uma maneira de expressão de personalidade também na arquitetura. A beleza expressa no cotidiano tem participação complexa em decisões racionais e desejo de harmonia, segundo Scruton (2013).

Belezas arrebatadoras são menos importantes na estética da arquitetura do que a adequação das coisas, a qual cria um contexto sereno e harmonioso, uma narrativa contínua como aquela que encontramos numa rua ou numa praça, onde nada se destaca e as boas maneiras prevalecem. (SCRUTON, 2013: 20)

A beleza mínima, como descreve o autor, pode transmitir ordem e harmonia, o que reflete comportamentos mais calmos e precisos, decisões claras, tranquilas e equilibradas. Para a maioria de nós é muito mais importante alcançar ordem nas coisas que nos circundam e garantir que os olhos, os ouvidos e o senso de adequação não sejam repetidamente agredidos. A

beleza entra em conflito com a beleza dos demais, afirma Scruton (2013), destacando que o juízo de valores, como o da beleza, tende a ser comparativo.

Ilustração 3 – *Beleza intensificada por um cenário modesto*



Fonte: Scruton (2013)

Ilustração 4 – *Beleza destruída por um cenário arrogante*



Fonte: Scruton (2013)

Beleza pode estar para além da utilidade de algo, não existindo nenhuma finalidade no objeto além de si mesmo, e isso é algo intrinsecamente significativo. A contemplação de algo em si, pode comunicar ao nosso corpo boas sensações. Um anseio sem objetivo, um desejo que

não pode ser satisfeito, porque não há nada que lhe poderia contentar. Estar diante da beleza pode ser significativo para despertarmos boas emoções e comportamentos.

Não apreciamos as coisas belas apenas por sua utilidade, mas também pelo que são em si mesmas, pela forma como parecem em si mesmas. Apenas quando nosso interesse é completamente arrebatado por algo tal qual ele se mostra à nossa percepção é que começamos a falar de sua beleza, não importando o uso que lhe possa ser dado. (SCRUTON, 2013: 26)

Ao darmos seriedade à beleza, a função passa de uma variável independente para algo absorvido pelo objetivo estético. Passamos a perceber como a função de algo pode resultar em seus traços observáveis e a beleza ser através dele comunicada. Scruton (2013) enfatiza: edifícios belos trocam de uso; construções meramente funcionais são derrubadas.

Declaramos que algo é belo quando sentimos prazer ao contemplá-lo por si só, na qualidade de objeto individual e na forma em que ele se apresenta. Interessar-se pela beleza é colocar todos os outros interesses de lado, de modo que possa atentar para a coisa em si. (SCRUTON, 2013)

Dos nossos sentidos, talvez, de fato, a audição e a visão possuam maior sensibilidade para nos despertarmos o interesse pelo belo. Gostos e cheiros não teriam a capacidade de proporcionar uma organização sistemática que converte sons em palavras e tons. Scruton (2013) sugere que eles não seriam intelectuais o bastante para estimular nossa atenção e interesse pela beleza.

Ao nos referir à natureza “estética” do prazer proveniente do belo, é a maneira como se dá sua apresentação, e não a sensação que ele transmite que temos em mente como objetivo. A busca pela beleza é ferramenta estética, que inconscientemente, desperta prazeres e sensações de bem estar. Segundo Kant (2012) abordamos as coisas de maneira “interessada” sempre que as utilizamos como modo de satisfazer algum de nossos interesses.

O prazer na beleza é semelhante aos prazeres intencionais que fazem parte da vida cognitiva. Tais prazeres desempenham papel importante no exercício de nossas capacidades cognitivas e emocionais. Entretanto, o prazer na beleza não é apenas intencional, ele é, além disso, contemplativo, alimentando-se da forma de seu objeto e renovando-se a partir dessa fonte.

Para Kant (2012), as pessoas só parecem viver num hiato estético para os que acreditam que juízo estético seja apenas aplicado em áreas específicas, como música, literatura ou pintura.

Cada indivíduo possui senso estético, e pode buscar aprimorá-lo através do exercício de autoconhecimento. Todos os seres racionais são capazes de emitir juízos estéticos; e, numa vida

adequadamente vivida, o gosto é um componente crucial. É uma ordem que se encontra arraigada em nós (SCRUTON, 2013).

A observação e o estado contemplativo que a beleza proporciona podem ser ferramentas aliadas ao estado de presença. Estar no tempo presente amplia nossa percepção e flexibilidade emocional. Trazer a beleza para o cotidiano, através dos cuidados e zelo com o ambiente habitado é colocar o belo a serviço do indivíduo, como um ato de amor e autocuidado, refletido através de emoções e sensações de harmonia e ordem.

7. CONCLUSÃO

Com base na pesquisa apresentada, podemos concluir o quão importante é a relação do homem com o espaço que ele ocupa. Fica evidente o quanto nossos sentidos estão, a todo tempo, sendo estimulados através da arquitetura, mesmo de maneira não intencional, e sendo traduzidos em emoções e comportamentos.

Entendemos, a partir do exposto, que a velocidade da vida contemporânea e praticidade que esta dinâmica requer, podem ser prejudiciais ao nosso estado emocional, e como podemos resgatar os cuidados diários à nossas casas como forma de melhorarmos esta condição.

Dedicar-se à construção desses espaços e buscar uma relação mais próxima de cuidado e zelo, pode nos garantir a oportunidade de transformarmos a maneira como experimentamos o mundo externo.

A casa é o espaço de oportunidade individual para a apresentação de sua personalidade com o mundo. É espaço que, quando dedicado tempo, nos ensina sobre nossos julgamentos e senso estético, nos transmite os benefícios diários da contemplação da beleza, da ordem e da harmonia. Dedicar-se ao cuidado do lar é construir um ninho seguro no mundo, que nos possibilita pertencermos e interagirmos de maneira harmônica e saudável nas relações para além de nossas casas.

8. REFERÊNCIAS

- BOTTON, Allain. **A arquitetura da Felicidade**. Tradução: Talita M. Rodrigues. Rio de Janeiro: Rocco, 2007. 271p.
- CRIZEL, Lori. **NEURO: ARQUITETURA DESIGN ILUMINAÇÃO**. São Paulo, 2020.
- EAGLEMAN, David. **CÉREBRO: uma Biografia**. 1a Edição. Coordenação: Bruno Fiuza. Tradução: Ryta Vinagre. Rio de Janeiro: Rocco, 2017. 255p.
- KAHNEMAN, D. **Rápido e Devagar: duas formas de pensar**. Tradução: Cássio de Arantes Leite. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

KANT, I. **Crítica da Faculdade do Juízo**. 3a Edição. São Paulo: Forense Universitária 2012. 390 p.

PAIVA, A. (2018) **Neuroscience for Architecture**: How Building Design Can Influence Behaviors and Performance. Journal of Civil Engineering and Architecture, Volume 12, Number 2, February 2018 (Serial Number 123) Pages: 132-138.

PALLASMAA, Juhani. **Os olhos da Pele**: a arquitetura e os sentidos. Tradução: Alexandre Salvaterra. Porto Alegre: Bookman, 2011. 76p.

PETERSON, Jordan B. **12 Regras para a Vida**: Um Antídoto para o Caos. Tradução: Wendy Campos, Alberto G. Streicher. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018. 448p.

PONTY, M. **Fenomenologia da Percepção**. 5a Edição. Tradução: Carlos Auberto Ribeiro de Moura. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2018.

QUEIROZ, L. **Realidade imposta pela pandemia pode gerar transtornos mentais e agravar quadros existentes**. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/>. Acesso em: 20 dez. 2021.

SAINT-EXUPÉRY, Antoine. **O Pequeno Príncipe**. 1a Edição. Tradução: Dom Marcos Barbosa. HarperCollins, 2018.

SCRUTON, Roger. **BELEZA**. Tradução: Hugo Langone. São Paulo: É Realizações, 2013.

DOIDGE, Norman. **O cérebro que se transforma**. 16a Edição. Rio de Janeiro: Record, 2011.