

A PROCURA DO AMBIENTE ÓTIMO

THE SEARCH FOR THE OPTIMAL ENVIRONMENT

Robert B. Bechtel¹

BECHTEL, R. B. A procura do ambiente ótimo. *Rev. Bras. Cresc. Desenv. Hum.*, São Paulo, 2003.

Resumo: O autor propõe o amor como o responsável pelo ambiente ótimo, indicando isso não ter sido visto pela psicologia. Descreve alguns resultados obtidos em pesquisas a partir de psicoterapias, do tratamento da delinquência juvenil, do tratamento e prevenção da doença cardíaca e do ambiente de trabalho. Cada um destes estudos representa uma série de diversos ambientes onde uma classificação mais abrangente de amor - como um aspecto suportivo e afirmativo de qualquer ambiente social - elucidaria a sua importância para a psicologia ambiental. Finaliza manifestando o desejo de que o “Fator Amor” venha a ser considerado o mais importante comportamento a ser mensurado em todo e qualquer ambiente.

Palavras-chave: psicologia ambiental; amor; ambiente ótimo.

A Psicologia Ambiental é o estudo dos ambientes e de sua inextricável ligação com o comportamento (BECHTEL, 1997; BELL, FISHER, BAUM & GREENE, 1996; GIFFORD, 1997). Entretanto, não tem ocorrido aos pesquisadores tentar avaliar qual, dentre todos os ambientes, é o melhor para os seres humanos. A Psicologia Ambiental, assim como a psicologia em geral, adotou a prática de definir “ótimo” como “sem problemas”. Como a medicina definiu saúde como “estar sem doença”, a psicologia seguiu a mesma prática (WAMPOLD, 2001).

Contudo, um rápido olhar para certos resultados da psicologia geral, alguns bem recentes, mostra que há um começo de convergência a respeito do que é o ambiente ótimo para os seres humanos, e o que é tal ambiente aparecer como uma surpresa. Esses resultados vêm da psicoterapia, do tratamento da delinquência juvenil, do tratamento e prevenção da

doença cardíaca e do ambiente de trabalho. Cada um deles representa um conjunto de vários ambientes que, a princípio, parecem não ter nada a ver com a psicologia ambiental.

O PÁSSARO DODÓ

No popular livro de estória infantil, *As aventuras de Alice no país das Maravilhas*, há um personagem chamado Pássaro Dodó. O Pássaro Dodó tem um dito famoso, “Finalmente, Dodó falou: Todos venceram, e todos precisam receber prêmios” (CARROLL, 1865, p. 412).

Poder-se-ia pensar que algo tão variado quanto o campo da psicoterapia estaria muito afastado de um efeito “Pássaro Dodó”. Há terapias relacionadas à psicanálise, à psicologia cognitiva, programas de doze passos, etc. Trata-se de um grupo diversificado com muitas teo-

¹ Psychology Dpto. University of Arizona, Tucson, AZ 85721, USA. bechtel@u.arizona.edu. O conteúdo deste artigo foi apresentado em uma teleconferência, realizada no II Encontro Latinoamericano de Psicología Ambiental, na cidade do México, em setembro de 2002, estando publicado em Guevara, J.; Mercado, S. (Orgs.). *Temas selectos de psicología ambiental*. México: FESI-UNAM / Fundación UNILIBRE / GRECO, 2002. Tanto o autor quanto os organizadores da citada publicação autorizaram a tradução e posterior publicação deste artigo na RB.

rias diferentes sob o rationale de cada uma delas. Contudo, várias vezes no passado (WAMPOLD, 2001), o completo elenco de terapias foi avaliado. A primeira avaliação de psicoterapias foi realizada por ROSENZWEIG (1936), e várias seguiram-na posteriormente. Toda vez que isto ocorreu, o resultado foi o mesmo. Todas as terapias funcionam. WAMPOLD (2001) enfatiza que, mesmo esta avaliação tendo sido realizada várias vezes e os resultados serem sempre os mesmos, não se acredita neles. Os resultados parecem tão contraditórios ao sistema de crenças de cada escola terapêutica que o resultado foi essencialmente ignorado. Como pode a psicanálise ser tão boa quanto a terapia cognitiva?

Mais importante, entretanto, é tentar encontrar um modo de explicar tais resultados tão repetidos. Qual seria o denominador comum em todas as terapias?

Sugiro que por ele ser tão óbvio foi ignorado. Esta interpretação é inteiramente minha e não tem nenhum apoio em pesquisas, até o momento. O denominador comum das psicoterapias tem sido uma pessoa em uma relação positiva com outra pessoa. Neste ponto, pode parecer exagerado chamar esta relação de amor. O problema com tal palavra é que a sociedade fez o amor se parecer com um redemoinho romântico de cinema ao invés do suporte cotidiano de uma mãe, de uma esposa ou de um irmão. Contudo, é este suporte diário, com suas deixas verbais e não verbais, que é tão importante para o bem-estar subjetivo (ARGYLE, 2001). Mas, se este termo perturba, vamos para o próximo conjunto de resultados a fim de se ver se este o reforça.

MENINOS MAUS

Em uma intervenção social, comumente chamada de economia ou método de “fichas”, Montrose WOLF (1973) organizou uma casa com pais substitutos que recompensariam ou penalizariam (“conseqüente”) delinqüentes juvenis. A primeira tentativa funcionou muito bem, com as crianças delinqüentes aprenden-

do como se tornar cidadãos, dizendo “bom dia”, tomando café da manhã, fazendo as suas camas e agindo como esperar-se-ia de pessoas em nossa sociedade.

Sendo um cientista, contudo, WOLF quis repetir a experiência e selecionou um novo conjunto de pais substitutos e uma nova lista de delinqüentes. Ele usou exatamente o mesmo tipo de método de fichas. Fracassou. Como isto teria podido acontecer? Exatamente os mesmos métodos foram utilizados. Felizmente, tinham sido realizadas videofilmagens dos comportamentos cotidianos no lar substituto. Nestas filmagens, foi observado que os pais substitutos, no primeiro experimento, gostavam das crianças: eles sorriam para elas, eram bondosos e até, às vezes, abraçavam as crianças. Portanto, não tinha sido a economia de “fichas” que mudara o comportamento, mas fora – e aqui vou eu de novo com aquela palavra de quatro letras – amor.

BONS CORAÇÕES

Dean ORNISH (1990) é uma pessoa muito conhecida devido ao seu programa de tratamento não apenas estacionar a doença cardíaca como também reduzir os seus sintomas. Ele utilizava exercícios, dieta e meditação como métodos. Ele também reunia os pacientes cardíacos em grupos que funcionavam como apoio social. Depois de vinte anos fazendo isto, ele mudou completamente o seu ponto de vista sobre o que era significativo para reduzir a doença do coração e o que contribuía para ela. Tornou-se claro, para ele, que o que realmente melhorava a condição dos pacientes era os elos criados dentro dos grupos, com a família e com os amigos. Sim, ele ousou usar francamente a palavra: amor. Seu livro se intitula: Amor e sobrevivência: a base científica para o poder curativo da intimidade. Além disto, ele viu o isolamento como o oposto do amor e concluiu que o isolamento era uma arma pior para a doença do que o colesterol, falta de exercício e outros maus hábitos. Ele viu o isolamento como o as-

sassino número 1 dos humanos. E, conseqüentemente, o amor era o maior salvador dos humanos.

TRABALHO

As pessoas gastam mais tempo no trabalho do que em qualquer outra atividade exceto dormir. Assim, se o amor fosse um fator maior na vida humana, ele estaria de algum modo sendo manifestado também no ambiente de trabalho. ARGYLE & HENDERSON (1985) encontraram que, entre os trabalhadores europeus, as relações sociais no trabalho eram o maior fator de satisfação com o trabalho. Essas relações sociais focalizavam três aspectos específicos: ajudar outros no trabalho, discutir a sua vida pessoal e pedir ou dar conselhos pessoais. Isto parece contrário à maioria das regras no trabalho. Contudo, HERZBERG et al. (1959) e ARGYLE & FURNHAM (1983) verificaram que eram as relações com o supervisor o aspecto mais negativo do ambiente de trabalho, talvez porque o supervisor fosse contrário a toda esta discussão pessoal. De todo o modo, FLEISHMAN & HARRIS (1962) encontraram que a mais poderosa capacidade exercida por um supervisor era a “consideração” e que ela era a maior fonte de satisfação no trabalho, quando era usada. Não será a consideração outra palavra para aquela palavrinha mais simples de quatro letras?

Pode parecer que o local de trabalho é um lugar onde falta o amor. Mesmo que os achados sobre as relações sociais se refiram apenas aos trabalhadores europeus, e não para os norte-americanos, isto não faz o amor, ou a sua ausência, menos importante. Se combinarmos os resultados de ORNISH com os acima expostos, fica claro que o vilão é o isolamento.

FELICIDADE

Isto foi um breve mergulho em quatro campos separados que podem estar sob a ru-

brica da Psicologia Ambiental. Eles apontam para relações humanas positivas como o melhor de todos os ambientes humanos. Notar que não há referência a nenhum lugar ou disposição física particular. Refere-se a qualquer lugar onde os seres humanos se reúnem e interagem de um modo positivo. Muitas pessoas relutam em chamar isto amor porque a expectativa cultural criou a percepção do amor como algo acima do cotidiano e do comum. Contudo, em cada um desses exemplos citados, foi o contato cotidiano comum o ingrediente mais importante.

ARGYLE (2001) afirma que o contato faz mais do que responder pela sobrevivência; ele é realmente responsável pelo sentimento ou estado de felicidade. Ele reviu muitos estudos que mostram que as pessoas vivem mais e são mais felizes quando elas estão conectadas a uma família e grupos de amigos amorosos.

CONCLUSÃO

Assim, oriunda de muitas direções de investigação, a palavra amor parece descrever o tipo de ambiente no qual os seres humanos florescem. Ele é o ambiente ótimo acima de todos os outros. Contudo, do ponto de vista da maior parte da psicologia ambiental, ele é invisível. Como é criado um ambiente de amor? Como se mede um ambiente de amor? Parece que outros já pensaram sobre estes mesmos problemas. Por exemplo, desde que é necessário um grupo de seres humanos para criar tal ambiente, quais são as mensurações requeridas para estabelecer o ambiente de amor como válido? EKMAN & FRIESEN (1975) sugeriram que há um tipo de sorriso que mostra o cuidado genuíno, chamado sorriso Duchenne onde os olhos se enrugam além do estiramento dos lábios. Esta seria uma das espécies de medida que podem ser usada na observação.

Contrária a muitas suposições sobre férias e lazer, CHEEK, FIELD & BURDGE (1976) mostram que a recreação é essencialmente um evento social. Isto representa uma quinta área de convergência. Até olhar televi-

são em casa usualmente tem um componente social. Talvez a Psicologia Ambiental devesse rever a sua estratégia e tentar examinar ambientes sociais como opostos a ambientes não-sociais. É óbvio que logo será evidente ser difícil encontrar ambientes não-sociais. Mais provavelmente, os ambientes podem ser classificados como aqueles onde faltam comodidades em oposição àqueles onde o aspecto social é proeminente.

Isto não quer dizer que todo ambiente onde seres humanos se reúnem é necessaria-

mente amoroso. Mas, com uma classificação mais abrangente de amor como um aspecto sustentador e afirmativo de qualquer ambiente social, algumas mensurações podem ser criadas para contar tais coisas como o número de sorrisos (*Duchenne*), acenos positivos de cabeça, falas de aprovação, e outras medidas de afirmação humana. O desafio promete ser muito prazeroso. Espero o dia em que o “Fator Amor” será considerado o mais importante comportamento a ser medido em qualquer ambiente.

Abstract: The author proposes that love is responsible for the optimal environment, indicating that this has not been studied by Environmental Psychology. He describes some results obtained in research based on psychotherapy, on treatment of juvenile delinquency, on treatment and prevention of heart disease and on work environment. Each one of these studies represents a series of diverse environments where a broader classification of love – as a supportive and affirmative aspect of any social environment – would elucidate its importance to Environmental Psychology. He concludes the article manifesting his wish that the “Love Factor” comes to be considered as the most important behavior to be measured in any and every environment.

Key-words: environmental psychology; love; optimal environment.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARGYLE, M. *The psychology of happiness*. 2nd ed. New York: Taylor y Francis, 2001.
- ARGYLE, M.; HENDERSON, M. *The anatomy of relationships*. Harmondsworth, UK: Penquin, 1985.
- ARGYLE, M.; FURNHAM, A. Sources of satisfaction and conflict in long term relationships. *Journal of Marriage and The Family*, **45**: 481-493, 1983.
- BECHTEL, R. *Environment & behavior, an introduction*. Thousand Oaks, CA: SAGE, 1997.
- BELL, P.; FISHER, J.; BAUM, A.; GREENE, T. *Environmental psychology*. 4th ed. Forth Worth, TX: Harcourt Brace, 1996.
- CARROLL, L. *Alice's adventures in Wonderland*. London: Macmillan, 1865.
- CHEEK, N.; FIELD, D.; BURDGE, R. *Leisure and recreation places*. Ann Arbor MI: Ann Arbor Science Publishers, 1976.
- EKMAN, P.; FRIESEN, W. *Unmasking the face*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1975.
- FLEISHMAN, E.; HARRIS, E. Patterns of leadership behavior related to employee grievances and turnover. *Personnal Psychology*, **15**: 43-56, 1962.
- GIFFORD, R. *Environmental psychology*. 2nd ed. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, 1997.
- HERZBERG, F.; MAUSNER, B.; SNYDERMAN, B. *The motivation to work*. New York: Wiley, 1959.
- ORNISH, D. *Dr. Dean Ornish's program for reversing heart disease*. New York: Ballentine, 1990.
- ORNISH, D. *Love and survival: the scientific basis for the healing power of intimacy*. New York: Harper Collins, 1998.
- ROSENZWEIG, S. Some implicit common factors in diverse methods of psychotherapy: “At last, the Dodo said, ‘Everybody has won and all must have prizes’”. *American Journal of Orthopsychiatry*, **6**: 298-304, 1936.
- WAMPOLD, B. *The great psychotherapy debate: models, methods and findings*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2001.
- WOLF, M. Serious delinquent behavior as part of a significantly handicapping condition: cures and supportive environments. *Journal of Applied Behavior Analysis*, **20**: 347-359, 1987.

Recebido em 16/10/2002

Traduzido em 16/11/2002

Aprovado em 05/12/2002