

O ESPAÇO ENTRE O ESTÍMULO E A RESPOSTA

Por Aínor Francisco Lotério

Engenheiro Agrônomo · Filósofo · Teólogo · Mestre em Gestão de Políticas Públicas · Diácono Permanente ·
Criador da Agrosófia

Alguém te ofende, e você já responde no mesmo tom. O trânsito trava, e a raiva sobe. Uma mensagem chega e o dedo dispara a resposta antes mesmo de a cabeça pensar. É assim, no automático, que a maioria de nós vive: reagindo. Mas existe um segredo simples — e libertador. Entre aquilo que te acontece e aquilo que você faz com o que aconteceu, há sempre um pequeno intervalo. Um respiro. E é justamente ali, nesse espacinho quase invisível, que mora a sua liberdade.

Essa ideia é popularmente atribuída a Viktor Frankl, psiquiatra austríaco que sobreviveu aos campos de concentração nazistas:

“Entre o estímulo e a resposta há um espaço. Nesse espaço está o nosso poder de escolher a resposta. Em nossa resposta residem o nosso crescimento e a nossa liberdade.”

Frankl perdeu quase toda a família e quase tudo o que tinha; descobriu, no limite do insuportável, aquilo que ninguém conseguiria lhe arrancar: a última das liberdades humanas — a de escolher a própria atitude diante das circunstâncias. Não a ausência de dor, mas a decisão sobre o que fazer com ela.

Do impulso à escolha: uma leitura científica

O que a sabedoria existencial intuiu, a neurociência hoje ajuda a explicar. Diante de uma ameaça, a amígdala cerebral dispara uma reação rápida e automática — o chamado “sequestro emocional”, descrito por Daniel Goleman —, enquanto o córtex pré-frontal, sede da deliberação, responde com uma fração de segundo de atraso. Esse atraso não é defeito: é oportunidade. É a janela biológica do autodomínio. Cultivar o espaço entre o estímulo e a resposta significa, em termos práticos, dar ao pensamento racional o tempo de alcançar a emoção antes que ela decida por nós. Chamo isso, em meus cursos, de Inteligência Orientada: a competência de gerenciar os pensamentos em vez de ser governado pelos impulsos.

As raízes filosóficas e teológicas da pausa

A tradição já sabia disso muito antes. Os estoicos ensinavam que não nos perturbam as coisas, mas os juízos que fazemos sobre elas — logo, entre o fato e o sofrimento há sempre a mediação de uma escolha interior. Aristóteles situava a virtude no justo meio, fruto não do impulso, mas da deliberação. O existencialismo de Sartre radicalizou o ponto: estamos “condenados a ser livres”, responsáveis por cada resposta que damos ao mundo. E a Teologia acrescenta a dimensão da graça: mesmo Jesus, no jardim, faz uma pausa — reza, respira, discerne — antes de responder ao seu destino. A pausa, portanto, é território sagrado; é nela que o ser humano deixa de ser objeto das circunstâncias e volta a ser sujeito

da própria história.

A lição agrosófica: o tempo entre a semente e a colheita

A terra ensina essa paciência com clareza. Nenhum agricultor colhe no mesmo dia em que planta. Entre a semente lançada e o fruto maduro existe um intervalo silencioso — o tempo da germinação —, e é nele que tudo se decide. Assim é a alma humana: entre o estímulo que nos atinge e a resposta que devolvemos ao mundo, há um solo fértil de escolha. Quem reage no impulso colhe o mato bravo da precipitação; quem cultiva a pausa colhe o fruto sazonado da consciência. Na Agrosofia, a serenidade não é lentidão — é o tempo certo de amadurecer a resposta antes de entregá-la.

Como habitar esse espaço na prática

Habitar esse intervalo é uma habilidade que se treina, não um dom que se herda. Na prática: antes de responder a uma provocação, respire fundo e conte até três — o corpo se acalma e o córtex reassume o comando. Pergunte-se “o que eu realmente quero dizer?” em vez de “como eu revido?”. Não descarregue no lar as frustrações do trabalho, para não poluir com palavras ásperas o ambiente de quem você ama. E lembre-se: nem sempre podemos controlar o estímulo, mas quase sempre podemos escolher a resposta — e é essa escolha, repetida dia após dia, que molda o caráter. Como sintetizou Frankl, quando já não podemos mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos.

SOBRE O AUTOR

Ainor Francisco Lotério é palestrante, escritor, professor e consultor, criador da Agrosofia — filosofia de vida com base nas forças agronaturais — e desenvolvedor de técnicas próprias como a ciclomotivação e a Inteligência Orientada. Engenheiro Agrônomo (UDESC), Bacharel em Filosofia (Claretiano) e em Teologia (Uninter), Mestre em Gestão de Políticas Públicas (UNIVALI), com especializações em Metodologia do Ensino Superior, Psicopedagogia (FURB), Gerenciamento de Marketing (FURB) e Diaconato Permanente (FACASC). Atuou por mais de três décadas na extensão rural (ACARESC/EPAGRI), foi Prefeito de Camboriú-SC e é Diácono Permanente desde 2003. Dedicar-se a cinco eixos temáticos: Motivação, Cooperativismo, Comunicação, Longevidade e Agrosofia.

REFERÊNCIAS

Nota: a formulação “entre o estímulo e a resposta há um espaço” é amplamente atribuída a Viktor Frankl e sintetiza fielmente sua logoterapia, embora não apareça com essas palavras exatas em *Em Busca de Sentido*; sua popularização deve muito a Stephen R. Covey.

FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido*: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes, 1946.

COVEY, Stephen R. *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*. Rio de Janeiro: Best Seller. (Popularização da máxima sobre o espaço entre estímulo e resposta.)

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência Emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva. (O “sequestro emocional” da amígdala e o autodomínio.)

EPICTETO. *Manual (Enquirídio)*. (Não nos perturbam as coisas, mas os juízos que fazemos sobre elas.)

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. São Paulo: Edipro. (A virtude como justo meio e fruto da deliberação.)

SARTRE, Jean-Paul. *O Existencialismo é um Humanismo*. (A liberdade e a responsabilidade radical da escolha.)

BÍBLIA. *Novo Testamento*. Evangelho segundo Lucas, cap. 22. (A oração no Getsêmani como pausa e discernimento.)

LOTÉRIO, Aínor Francisco. *Pais Frouxos, Filhos Sofredores; Pais Firmes, Filhos Felizes*: reflexões, Agrosafia e motivação. Chapecó: Arcus, 2015.

Portais oficiais: www.ainor.com.br · www.loterio.com.br

www.ainor.com.br · Agrosafia e Cooperativismo