

POR QUE ÀS VEZES NOS FALTA A MOTIVAÇÃO?

As raízes físicas, psíquicas, existenciais e relacionais do desânimo humano e os caminhos práticos para reacender, com método e lucidez, a vontade de bem viver.

APOSTILA DE ESTUDO E FORMAÇÃO

Ainor Francisco Lotério

Engenheiro Agrônomo | Filósofo | Teólogo | Mestre em Gestão de Políticas Públicas
Dícono Permanente | Palestrante e criador da Agrosófia

APRESENTAÇÃO

Esta apostila nasce de uma pergunta que ouço em quase todos os auditórios por onde passo, em cooperativas, escolas, sindicatos, comunidades rurais e órgãos públicos: por que às vezes nos falta a motivação? A pergunta vem acompanhada de suspeitas — seriam os problemas financeiros, os transtornos psicológicos, a falta de compreensão, a ausência de um objetivo claro, as feridas antigas, os defeitos de formação que carregamos desde a infância?

A resposta honesta é que nenhuma dessas causas, isolada, explica o fenômeno. A desmotivação raramente é doença; quase sempre é sintoma. E o erro mais comum, tanto na vida pessoal quanto na gestão de pessoas, é tratar o sintoma no nível errado — oferecer discurso a quem precisa de descanso, oferecer dinheiro a quem precisa de sentido, oferecer meta a quem precisa de pertencimento. Organizamos aqui as causas em quatro níveis de profundidade e, na mesma ordem, os caminhos de solução.

1. O NÍVEL FÍSICO: QUANDO O CORPO FALA ANTES DA ALMA

Antes de qualquer diagnóstico existencial, é preciso passar pelo filtro mais elementar e mais esquecido: o corpo. Sono insuficiente ou de má qualidade, sedentarismo, alimentação desregulada, excesso de estímulo digital, dor crônica, alterações hormonais, quadros depressivos e ansiosos produzem exatamente a mesma sensação de desânimo que costumamos atribuir a causas espirituais ou filosóficas.

Muita gente busca sentido quando o que lhe falta é repouso. Nenhuma filosofia, por mais elevada, vence uma exaustão fisiológica. Por isso, quem trabalha com motivação — o líder, o educador, o dirigente cooperativo, o pai, o pastor — precisa aprender a perguntar primeiro pelo corpo. É a pergunta menos poética e a mais eficaz.

2. O NÍVEL PSÍQUICO: OS DEFEITOS DE FORMAÇÃO

Aqui entram as marcas antigas. Quem cresceu sem experimentar competência — isto é, sem ver o próprio esforço produzir resultado visível — desenvolve aquilo que a psicologia denomina desamparo aprendido: a crença silenciosa de que agir não muda nada. Não se trata de preguiça; trata-se de uma memória afetiva de fracasso operando como profecia que se cumpre a si mesma.

Somam-se a isso o perfeccionismo, que paralisa antes mesmo do começo, e a autoimagem construída sobre críticas recebidas na infância. Em *Pais Frouxos, Filhos Sofredores; Pais Firmes, Filhos Felizes* sustentei que a firmeza amorosa dos pais é o primeiro laboratório da motivação

humana: a criança que aprende a concluir aquilo que começa constrói, sem saber, a base neurológica e moral do adulto perseverante. A falha aqui não condena ninguém, mas exige um trabalho consciente de reconstrução na vida adulta.

3. O NÍVEL EXISTENCIAL: A AUSÊNCIA DE UM PORQUÊ

Esta é a causa mais decisiva. A pessoa desmotivada frequentemente não está sem forças — está sem direção. Ou, o que é pior, persegue objetivos emprestados: metas herdadas da família, da profissão, da expectativa alheia, que nunca foram verdadeiramente suas.

Viktor Frankl, sobrevivente dos campos de concentração, formulou a lei fundamental do tema: quem tem um porquê para viver suporta quase qualquer como. O cansaço de quem trabalha muito naquilo que não significa nada é qualitativamente diferente do cansaço de quem trabalha muito naquilo que ama. O primeiro corrói; o segundo edifica.

É neste nível que se situa a Agrosafia, filosofia e mística de vida fundamentadas nas forças agronaturais e nos princípios da sustentabilidade. A terra ensina o que nenhum manual de autoajuda ensina: que existe tempo de semear e tempo de esperar, que o crescimento é silencioso antes de ser visível, e que a raiz sustenta o que a folha exhibe. Quem compreende o próprio ciclo deixa de exigir de si uma produtividade contínua e artificial.

4. O NÍVEL RELACIONAL: O CLIMA QUE SECA OU IRRIGA

Talvez seja o fator mais subestimado. Ambientes em que não há reconhecimento, em que a crítica é rotina e o elogio é exceção, em que a pessoa não se sente pertencente, secam a motivação de qualquer um, por mais estruturado que seja. Motivação é fenômeno social, não apenas individual. Ninguém se mantém aceso sozinho por muito tempo.

Gratidão, pertencimento, louvor e clima institucional formam, a meu ver, o quadrilátero da motivação coletiva. Quem reconhece o que já recebeu recupera a base de onde se lança; quem se sente parte de algo maior encontra por quem continuar; quem é louvado descobre que o próprio esforço tem testemunhas. É a lição permanente do cooperativismo, que aprendi na lida da extensão rural e sistematizei em *Paixão pelo Cooperativismo*: a força do indivíduo é sempre a força do vínculo.

Quanto à questão financeira, ela raramente é raiz — quase sempre é agravante que expõe fragilidades já existentes. O dinheiro resolve a angústia; não resolve o vazio.

5. OS CAMINHOS DE SOLUÇÃO

5.1 Restaurar a base física

Ritmo, sono, movimento, alimentação, silêncio e contato com a natureza. Antes de qualquer decisão importante, dormir bem por uma semana. É espantoso quantos problemas existenciais se dissolvem nessa simples providência.

5.2 Inverter a lógica: agir para motivar-se

A cultura popular ensinou que se espera a motivação para agir. É o contrário. O movimento precede o ânimo. Comece pequeno, com tarefas de conclusão possível, e cada conclusão devolverá a experiência de competência que a formação não deu. Aqui está o núcleo da Motivação Racional: não

o entusiasmo emocional passageiro, mas a decisão lúcida de dar o primeiro passo mesmo sem vontade, sabendo que a vontade nasce depois.

5.3 Reencontrar o objetivo próprio

Objetivo desejado vagamente não motiva. Objetivo escrito, datado e verificável, sim. E precisa ser seu: submeta cada meta à pergunta de quem a escolheu, você ou a expectativa dos outros.

5.4 Cultivar deliberadamente a gratidão e o pertencimento

Gratidão não é sentimento espontâneo; é disciplina. Registrar diariamente três motivos de agradecimento reeduca a atenção, que por natureza se fixa no que falta. E o pertencimento se constrói servindo: quem entra num grupo apenas para receber sai desmotivado; quem entra para contribuir sai fortalecido.

5.5 Buscar ajuda quando a raiz é antiga

Quando o desânimo persiste, se aprofunda ou vem acompanhado de perda de prazer, de sono e de esperança, procurar acompanhamento profissional não é fraqueza — é método. E a direção espiritual, no seu campo próprio, opera o que nenhuma técnica alcança: devolve o sentido último, aquele que a triade da vida plena sustenta — Deus, o próprio eu e a pessoa com quem se vive.

6. CONCLUSÃO: A MOTIVAÇÃO É CICLO, NÃO ESTADO

O que sustenta tudo o que foi dito é uma compreensão simples e libertadora: a motivação não é estado permanente, é ciclo. Ela sobe, cumpre sua função, se esgota e precisa ser renovada por uma nova razão. É a Ciclomotivação — o reconhecimento de que, assim como na lavoura, há estações de plantio, de crescimento, de colheita e de pousio, e que o pousio não é morte, é preparação.

Quem espera manter-se sempre motivado vive frustrado. Quem aprende a reacender vive produtivo. A pergunta correta, portanto, não é por que perdi a motivação, mas o que preciso reacender agora — e em qual dos quatro níveis.

REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

Obras de referência

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 36. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

SELIGMAN, Martin E. P. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Flow: a psicologia do alto desempenho e da felicidade**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.

Obras e publicações do autor

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Paixão pelo Cooperativismo**. Camboriú, SC.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Pais Frouxos, Filhos Sofredores; Pais Firmes, Filhos Felizes**. Camboriú, SC.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Um Minuto de Inspiração**. Camboriú, SC.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **A Eternidade em Nós**. Camboriú, SC.

Postagens dos portais do autor

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Motivação Racional — temas de palestras**. Portal Lotério. Disponível em: www.loterio.com.br/categoria/motivacao-racional/

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Motivação e sensibilização dos professores para a missão de educar**. Portal Lotério. Disponível em: www.loterio.com.br

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Resgate da motivação na agricultura familiar pós-pandemia**. Portal Aínor. Disponível em: www.ainor.com.br

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Princípios: família, meu maior patrimônio**. Portal Aínor. Disponível em: www.ainor.com.br/tag/principios/

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **A trilogia do líder vencedor: motivação, qualidade e comprometimento**. Portal Lotério. Disponível em: www.loterio.com.br

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Agrosófia: filosofia e mística de vida fundamentadas nas forças agronaturais**. Portal Aínor. Disponível em: www.ainor.com.br

AINOR LOTÉRIO — PALESTRAS E CURSOS

Motivação | Cooperativismo | Comunicação | Longevidade | Agrosófia

E-mail: ainorfloterio@gmail.com

WhatsApp: (47) 99996-7510

www.ainor.com.br | www.loterio.com.br

Sítio Agrosófia — Comunidade Rural do Braço, Camboriú/SC
