

## VOCÊ SABE O QUE É RESSIGNIFICAÇÃO?

Lembra-se da última vez que seu time do coração foi derrotado e os amigos vieram com aquela típica gozação e você, naturalmente, passou a defender sua equipe com unhas e dentes, dizendo que perder é normal, que faz parte do processo, que antes perder agora que na hora da decisão e assim por diante? Recorda-se quando seu chefe fez alguma reclamação em relação ao trabalho que você desempenhou e foi necessário uma e ginástica verbal para mostrar-lhe que os problemas apontados poderiam ser úteis de alguma forma? E as crianças que tentam justificar seus deslizes com toda capacidade que podem, construindo teorias para justificar o porquê das notas baixas na escola ou de ter quebrado algo dentro de casa? Pois é, todas essas situações tão comuns em nosso cotidiano são umas amostras do que podemos chamar de ressignificação<sup>1</sup>.

Na prática, ser capaz de ressignificar é aprender a observar que todas as circunstâncias na vida podem ser compreendidas. A idéia não é simplificar situações complexas e sim encarar a complexidade de uma forma mais simples. É assimilar fatos incômodos com equilíbrio emocional e conseqüente serenidade. Não é fácil, mas muito necessário! Veja o exemplo: Mário é despedido e não tem o que fazer. Precisa rapidamente encontrar um novo trabalho, pois as tem dívidas a vencer, mas não sabe por onde começar. Esse caso hipotético do Mário é o que ocorre com milhares de brasileiros. O desemprego é uma experiência muitas vezes traumática, danificando a auto-estima de quem é capturado por suas garras. E, ironicamente, o desempregado deprimido tende a aumentar suas dificuldades, já que não terá ânimo, criatividade e persistência para criar condições para ser outra vez contratado.

Agora vamos supor que o Mário é, como você, uma pessoa bem informada, leitor assíduo do Jornal Hoje em Dia, do Caderno de Moda aos domingos e acompanha nossa coluna. Suponhamos ainda que ele assimile com precisão o conceito de ressignificação e passe a construir em sua mente uma nova forma de encarar o que lhe aconteceu, tentando descobrir ou mesmo encontrar o novo significado que o fortaleça e motive, substituindo as conseqüências negativas do significado anterior, que era o desânimo e o desespero...

Mário encara este fato dentro de uma nova perspectiva: "Quer saber de uma coisa? Quem está na chuva é para se molhar. Nada ocorre por acaso mesmo, e além do que, já não era de hoje que desejava procurar algo melhor para mim. Sei que não é apenas pensando assim que o trabalho vai cair do céu, mas encarando este desemprego como desafio, pode procurar um novo trabalho em uma outra área crescendo pessoal e profissionalmente!". Certamente, ele não vai ter um milagre, mas vai ficar propenso para gerar recursos e atitudes que dificilmente conseguiria sem esta atitude mental.

Na realidade, todos nós ressignificamos muitas coisas todos os dias, imperceptivelmente. O ideal é que aprendamos a fazê-lo conscientemente. Assim potencializaremos nossa capacidade de superação em momentos adversos. Lembre-se: A idéia não é simplificar situações complexas, mas encarar de forma simples a complexidade de qualquer situação. E aí, tem alguma coisa para ressignificar?

Aprenda a ressignificar, professor.

---

<sup>1</sup> Na linguagem da psicologia moderna e da Programação Neurolinguística (PNL) ressignificação é a habilidade que temos de atribuir um significado positivo, satisfatório para um acontecimento que muito nos incomoda ou prejudica, de tal forma, que após resignificado, passamos a encará-lo com muita tranquilidade, chegando até mesmo a agradecer a Deus por essas "oportunidades de crescimento".