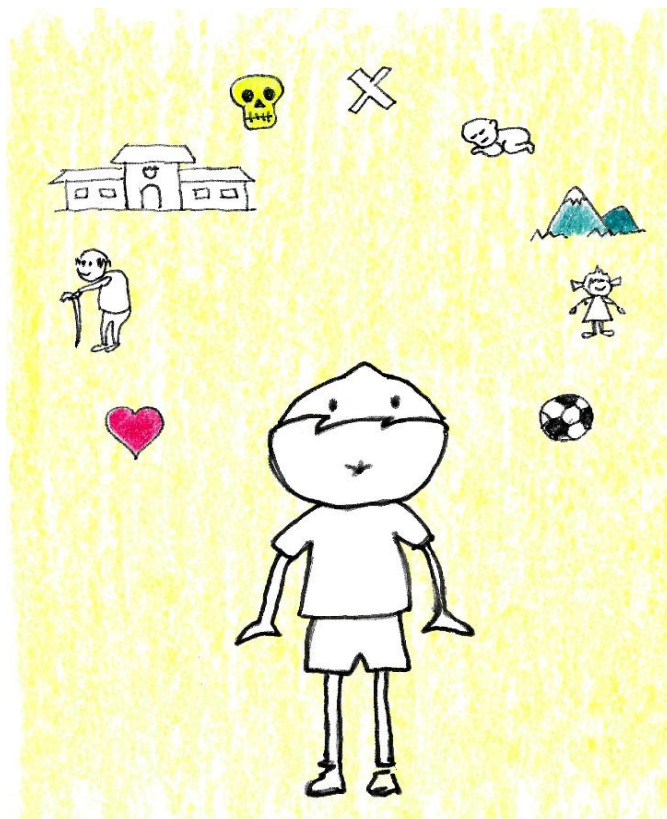


Ressignificar



Em A opinião de..., José Víctor Orón Semper¹ nos fala sobre termos e mentalidades: Resignificar

Original: educacion.press/2018/06/04/terminos-y-mentalidades-re-significar/

É possível unificar a vida ou a história pessoal? O que fazer com os acontecimentos dolorosos? Ou você unifica sua vida, ou está morto. Há pessoas que querem nascer de novo, como uma maneira de se distanciar do passado: “O passado foi doloroso e não posso aceitá-lo. Mas isso já aconteceu e hoje eu posso me criar de novo”. Fazemos isso muitas vezes. Vejamos isso em um exemplo muito simples e de pouca

¹ Doutor em Educação (Universidade de Navarra). Mestre em Neurociência e Cognição (UNAV) e em Bioética (Fundação Jerónimo Legeume). Membro do Grupo Mente-Cérebro (UNAV). Licenciado em Estudos Eclesiásticos (Facultad de Teología San Vicente Ferrer). Engenheiro de Vias, Canais e Portos (Universidad Politécnica de Valencia). Professor do ensino fundamental e médio e sacerdote escolápio. Autor do Programa de Educação Emocional UpToYou.



importância. Uma pessoa quer comprar algo, vai à loja e não tem dinheiro suficiente para comprá-lo, então diz: "Bem, não era tão bom assim" ou "Bem, eu não precisava tanto disso".

Ao fazer isso, o que fizemos foi dar um novo significado a alguma coisa. O que antes era visto como valioso, agora é visto como de pouco valor. **É um processo que chamo de resignificação.** Mas existem muitas maneiras de resignificar e nem todas são boas. Uma maneira de resignificar é focar no objeto, que pode ser um objeto mesmo ou uma pessoa; vamos chamá-lo de resignificação do objeto. A outra maneira é centrada no relacionamento interpessoal, que chamaremos de resignificação do relacionamento.

Vejamos como funciona a resignificação do objeto. Vamos imaginar que temos uma má experiência com alguém: ele mentiu para mim, me enganou ou me traiu. Uma maneira de resignificação do objeto seria dizer: "é um idiota" ou "não foi tão ruim assim" ou "existem milhões de pessoas no mundo, então milhões de pessoas menos um ainda são muitas, **ele que se dane!**". Certamente, com esta forma, somos capazes de dar unidade à nossa vida. Ao dar-lhe unidade, também estamos dando significado e somos capazes de explicar por que aconteceu o que aconteceu. Mas a *unidade está sendo realmente verdadeira?*

A resignificação do objeto é infelizmente o recurso mais proposto diante de experiências dolorosas. Nesse caso, a pessoa atribui um novo valor e significado ao objeto contemplado, seja uma coisa ou uma pessoa. É uma maneira de se distanciar mentalmente. Em todos os exemplos anteriores é assim. Aumentamos a distância com o objeto. Inclusive, alguns propõem como resignificação o fato de que de tudo se pode aprender e tirar boas consequências para o futuro.

Outros propõem uma resignificação que, na verdade, é uma compensação que busca mitigar o efeito desagradável. Por exemplo, quando uma criança que falhou em matemática é informada "*bem, mas você é bom em música*".

Em todos esses casos, mais que unidade, o que se está fazendo é buscar espaços de segurança nos quais possamos nos proteger do que está nos superando. Acredito que eles estão "jogando bolas fora" e não estão assumindo a parte pessoal que está em jogo. Além disso, tudo está sendo avaliado por si mesmo e em função da experiência ser agradável ou não.

Se a experiência é agradável, a resignificação do objeto não apresenta nenhum problema, pois parece que o que é agradável, pelo mero fato de sê-lo, deve ser



deixado como está. Em vez disso, a ressignificação do relacionamento é aplicável, independentemente de a situação ter sido agradável ou desagradável. Vejamos como funciona a ressignificação da relação.

O que sugere a ressignificação do relacionamento é que, a partir da experiência vivida, pode-se encontrar um caminho e descobrir que tipo de relacionamento foi estabelecido. E, ao mesmo tempo, pode-se perguntar por que se dá essa relação e qual seria a melhor maneira de entendê-la. Nesse caso, nenhuma avaliação da relação com o objeto é feita, senão da relação interpessoal que é posta em jogo a partir do objeto.

Explicamos em um caso complicado e doloroso e, se assim puder ser entendido, se poderá entender com facilidade outros casos menos problemáticos. Imaginemos uma pessoa que foi abusada sexualmente por um de seus pais. A ressignificação do objeto propõe distanciar-se: qualificando negativamente a pessoa chamada "abusador" ou interrompendo os efeitos psicológicos que essa experiência teve sobre a pessoa chamada "abusado" ou procurar outras formas de que a vida da pessoa não seja condicionada por essa outra experiência. Isso é colocado entre parênteses e retirado da própria vida. Afinal de contas, milhões de pessoas menos um ainda são milhões de pessoas.

Por outro lado, acredito que deixar uma pessoa de lado, mesmo que ainda existam muitos milhões de pessoas, é um luxo muito caro.

Ressignificar o relacionamento é perceber que tipo de relação interpessoal foi vivida e que tipo de relação interpessoal pode ser vivida, de tal maneira que, longe de perder a relação, a intensifiquemos. Alguém poderia perguntar-se: "Também com o abusador?" A resposta a esta pergunta é afirmativa, por isso vale a pena explicar bem o que significa intensificar. Adianto já que intensificar não tem por que significar tornar-se amigos, mas melhorar o relacionamento. Vejamos como libertar-nos de certa terminologia permite a melhora-intensificação do relacionamento interpessoal. Os nomes que colocamos à realidade podem ser de ajuda, pois nos ajudam a selar nosso conhecimento, mas ao mesmo tempo em que possibilitam o conhecimento, o estão impedindo. Chamar um abusador e outro abusado ajuda a saber o que aconteceu, mas, ao mesmo tempo, interrompe o processo de conhecimento. Manter o qualificativo de abusador para um, significa manter o qualificativo de abusado para o outro. Aquele que foi abusado precisa livrar-se do qualificativo de "abusado" para crescer, mas ele não será capaz de livrar-se desse qualificativo até que remova o outro do qualificativo de "abusador". Porque os



termos abusador e abusado se reivindicam, e não pode haver um sem o outro. No processo de crescimento da pessoa abusada, é útil chamar um abusador e o outro abusado, por exemplo, para evitar que o abusado acabe se culpando pelo abuso, mas, assim como é útil nomeá-los, também é útil desprender-se de tais nomes. Pois a pessoa é mais que ter sido abusada, porém, não deixa de ser abusada enquanto o outro não deixa de ser um abusador. É preciso ressignificar a relação.

Suponho que surgirá a pergunta: "Ok, tudo bem, mas como você faz isso?" Convido você a ler os termos gratidão e reconciliação. O que estamos interessados em esclarecer neste momento é a insuficiência da ressignificação do objeto e a necessidade da ressignificação da relação.

Vejamos outro exemplo da vida cotidiana, uma discussão com um conhecido. A ressignificação do objeto poderia dizer "também não foi tão ruim". E pode certamente ser assim, mas também não é estranho que, ao manter e repetir que "não foi tão ruim" como um estilo de ressignificação, com o tempo se chegue a um enfraquecimento da relação. O seguinte passo é "como eu sei que ele fica com raiva ao abordar o assunto, eu não o menciono". A distância é cada vez maior e, quando se percebe, um está longe do outro. A ressignificação da relação diante da mesma experiência não consistiria em baixar a tensão com um "não era tão ruim"; em vez disso, se perguntaria pelas causas da discussão e acabaria descobrindo que não é estranho que se discutisse quanto estávamos pensando e querendo coisas diferentes, porque entendemos a vida e temos prioridades distintas. Mas então surge a pergunta de com o que ficar: com sua opinião, sua lógica e sua maneira de entender as coisas ou a da outra pessoa e, acima de tudo, a questão de "que tipo de relacionamento interpessoal eu quero ter". Sem perder de vista o fato que, ao responder essa pergunta, você também está decidindo que tipo de pessoa deseja ser.

Dizíamos que a ressignificação do objeto só se propõe habitualmente no caso da experiência desagradável, mas a ressignificação do relacionamento faz sentido colocá-la tanto em experiências agradáveis como desagradáveis. Em ambos casos, posso entender melhor que tipo de relação tenho com as pessoas que me rodeiam e que tipo de relacionamento gostaria de ter.

Pense em um relacionamento importante em sua vida e pergunte a si mesmo qual o significado que você atribui ao que viveu e como pode ressignificar o que viveu.