

Exercício de RESSIGNIFICAÇÃO

Formando/a:

Data:

Ressignificar significa ver uma provável vantagem e representar a experiência de uma forma que favoreça nossos objetivos. Quando nos sentimos pressionados/as e não temos outra opção de escolha, a resignificação dá-nos um espaço de manobra.

A resignificação não é algo novo. Muitas são as histórias de fadas e fábulas que incluem comportamentos ou acontecimentos que mudam seu significado quando muda seu enquadramento.

O que parece ser uma coisa de repente muda e se torna uma outra coisa. Na teoria da comunicação existe uma premissa que diz que um sinal só tem significado em termos do contexto no qual aparece.

O significado de todo acontecimento depende então do “molde” pelo qual o vemos. Quando mudamos o “molde”, mudamos o significado. Quando o significado se modifica, as respostas e o comportamento das pessoas também se modificam

A resignificação é muito utilizada no contexto terapêutico. Quando um/a terapeuta faz com que um/a cliente “pense de outra maneira sobre as coisas”, “veja por outros novos pontos de vista”, “veja o problema sobre outro ângulo”, está a enviar esforços para resignificar eventos a fim de fazer com que o/a cliente responda ao mesmo, duma forma diferente. Problemas de comportamento só fazem sentido quando são considerados no contexto dentro do qual ocorrem.

A Programação Neurolinguística (PNL) dá-nos uma técnica terapêutica básica de desenvolvimento pessoal, para trabalharmos a resignificação, que lida com várias questões psicológicas.

Chama-se “Ressignificação em seis etapas”.

1. Identifique o comportamento problemático (comportamento “X”). “Que comportamento você quer mudar? Chame-o de comportamento X.”
2. Estabeleça comunicação com a parte responsável pelo comportamento. “Interiorize-se e pergunte à parte que cria este comportamento: - Por favor, dê-me um sinal se está disposto a comunicar-se comigo.”
3. Pergunte a esta parte o que ela pretende com este tipo de comportamento. Separe a intenção positiva da parte do seu comportamento. “Interiorize-se e agradeça à parte por se ter comunicado consigo e pergunte: - O quê de positivo você está a tentar fazer por mim com este comportamento?”
4. Peça ao seu lado criativo para gerar novas maneiras de atingir o mesmo objetivo. “Continue até obter três sinais afirmativos, três outras maneiras de satisfazer a intenção positiva do comportamento “X”. Leve o tempo necessário neste processo e agradeça ao seu lado criativo quando tiver terminado”.
5. Pergunte ao lado X, responsável pelo comportamento indesejado, se concordaria em usar as três opções em lugar do antigo comportamento. “Interiorize-se e pergunte à parte que criou o comportamento “X”.
6. Verificação ecológica: Descubra se quaisquer outras partes têm alguma objeção às novas opções.
“Interrogue-se – Existem outras partes que discordam destas novas escolhas?”