**O PAPEL DO AUTOCONHECIMENTO E DA CONSCIÊNCIA NA RESSIGNIFICAÇÃO:**

**UMA HISTÓRIA DE VIDA**

**Giulia Maria Silva da Costa**

ISEO – Instituto Superior

de Educação Ocidemnte

**Maribel Barreto**

ISEO – Instituto Superior

de Educação Ocidemnte

A presente pesquisa autobiográfica tem o objetivo de demostrar a necessidade do autoconhecimento na vida de todo ser humano e, principalmente, na minha própria vida. Através do autoconhecimento passamos a ter consciência e com ela torna-se possível ressignificar o que importa, de maneira comprometida, para o nosso crescimento humano. Para fundamentar esta temática, reporto-me às minhas próprias experiências de vida, além de alguns autores que embasam as reflexões aqui postas. O início do autoconhecimento veio de forma consciente aos 20 anos, após um acidente em que precisei ficar 1 ano e 6 meses acamada, e adquiri uma deficiência física na perna esquerda, além das complicações durante o meu próprio nascimento. Quando parecia tudo estar mais tranquilo, fraturei o mesmo fêmur e hoje tenho fibromialgia, e passei a sentir dores a todo momento. Com tudo isto estive ainda mais empenhada no processo de autoconhecimento e aprendi a ressignificá-las, a fim de alterar o significado, pois quando o significado se modifica, as respostas e comportamento da pessoa também se modificam. Os autores que fundamentam este estudo são Blander e Gringer (1986); Robbins (2012) e Barreto (2018). A metodologia do presente trabalho é a pesquisa autobiográfica, a partir da minha história de vida, com depoimentos de familiares, médicos, cuidadores e amigos. Como resultados da minha busca cotidiana, posso evidenciar que tem sido o próprio poder transformador que vem junto com a dor, aprendi a ressignificar minhas dores, passando a enxergar os estímulos do mundo de outra forma. Pelo autoconhecimento e o desenvolvimento da minha consciência tem sido possível perceber que ao amanhecer as dores estão amenizadas e eu consigo dialogar com ela e dar um novo sentido, reagindo de maneira positiva aos estados indesejáveis que me acontecem, de forma a sentir mais alegria que dores. Como conclusão, posso confirmar que o Autoconhecimento me levou à Consciência e ela me fez descobrir a prática inerente da Ressignificação que é: viver, olhar de dentro para fora, é notar e usar a força que cada um possui de modificar, percebendo que não há fracasso, que sempre há aprendizagem. Passei a recriar dia a dia os acontecimentos que me causam dor, pelo simples fato da ressignificação da dor, subtraindo ao máximo o uso de medicações e trazendo o meu equilíbrio, pela crença de que nada é impossível; pela organização do meu pensamento e pela conexão direta entre minha mente e o meu corpo, reservando os recursos internos preexistentes como resiliência, alegria, fé, bom humor, proatividade e otimismo.

Referências:

BARRETO, Maribel. *Os Ditames da Consciência*. Salvador: Sathyarte, 2018.

BANDLER, Richard; GRINDER, John. *Ressignificando*. São Paulo: Summus, 1986.

ROBBINS, Anthony. *O Poder sem limites*. São Paulo: Best Seller, 2012.