



# Aprender a arte de ajudar

Curso de extensão à distância e assíncrono



Condições Necessárias para  
que a Ajuda ocorra

# O que ajuda a pessoa a melhorar?

- Foco tem sido nas teorias psicoterápicas, afirmações sobre o paciente e seus problemas e não no ajudador/terapeuta/conselheiro.
- As formulações teóricas são limitadas, confusas, inadequadas e com pouca base científica.
  - A média da prática é pouco eficaz e as teorias tem pouca precisão.
  - As instituições ensinam a teoria, mas não sua implementação.
  - Professores são escolhidos por credenciais acadêmicas e não por experiência profissional efetiva e qualidade de resultado.
    - Truax e Carkhuff (1966)

- Se uma doença tem muito remédio, é porque nenhum deles é bom.
  - Aforisma médico

# O que ajuda a pessoa a melhorar?

- Quais características ou comportamentos do ajudador levam a mudanças efetivas na pessoa que busca ajuda?
- Os ingredientes terapêuticos centrais parecem ser habilidades interpessoais ou de relacionamento do ajudador.
  - A pessoa do(a) ajudador(a):
    - Integridade,
    - Maturidade,
    - Congruente na sua relação com o paciente.

# O que ajuda a pessoa a melhorar?

- A pessoa do ajudador:
  - Saber criar atmosfera adequada, sagrada
  - Ter calor humano
  - Estar presente
  - Visão positiva incondicional da pessoa
  - Ser genuíno, autêntico e natural
  - Aceitar o(a) ajudado(a) como ele(a) é
  - Ter empatia e compaixão

# O que ajuda a pessoa a melhorar?

- Oferecer uma atmosfera adequada:
- Segura,
- Não ameaçadora,
- De confiança através de aceitação e calor humano não possessivo,
  - Acolhedora
  - Sigilo
  - Respeito
  - Tato, compreensão, delicadeza
- Um espaço sagrado

# Calor humano

- Importante em qualquer relacionamento e crucial para o encontro de ajuda
- Expressar amor a pessoas que em geral o receberam de forma insuficiente no passado.
  - Aceitação do outro, respeito, sentir e comunicar amor.
  - Interesse e amizade pelo ser humano.



# Calor Humano

- Estou convencido de que nove em cada dez pessoas que procuram um psiquiatra não necessitam dele. Precisam de alguém que os ame com o amor de Deus...e ficarão bem.
  - Paul Tournier
  - [https://www.azquotes.com/author/14743-Paul\\_Tournier](https://www.azquotes.com/author/14743-Paul_Tournier) em 20/12/2022

# Não comunicar calor humano

- Permanecer em silêncio durante a sessão enquanto o paciente chora, luta e vivencia solidão;

# Visão positiva incondicional da pessoa

- Gostar do paciente
  - Quanto mais conhecermos o mundo interior de uma pessoa, mais a valorizaremos, respeitaremos e gostaremos dela.
  - Ao conhecer seus desejos, necessidades, sucessos, fracassos passamos a viver com o paciente, a vê-lo de sua perspectiva.
- “Você não gosta de quem não conhece”
  - Tournier P. Para melhor compreender-se no matrimônio. Sinodal, São Leopoldo, 2018.

# Visão positiva incondicional da pessoa

- Reconhecer o potencial da pessoa para se ajudar.
- Valorizá-lo como pessoa, separado de qualquer avaliação sobre seus comportamentos ou pensamentos.
  - Pode avaliar o comportamento, mas o valor dado à pessoa é claramente percebido como incondicional.
  - A pessoa é valorizada por si, independentemente de seu comportamento.

# Ser genuíno, autêntico e natural

- O encontro é aberto, genuíno, real.
  - Há um encontro real, pessoa a pessoa, sem defesa ou se esconder por traz de fachada ou representação de papéis.
  - Ajudador realmente acredita no que diz.
  - É espontâneo.
- Necessário para uma relação com confiança.
- Modelo para que o paciente também se abra e se liberte.

# Ser genuíno, autêntico e natural

- O ajudador é ele mesmo em cada momento e não mostra uma aparência profissional.
- Não esconde seus sentimentos
  - Não necessariamente expressa seus sentimentos, mas não os esconde.
  - Suas respostas são sinceras, expressa seus reais sentimentos.
  - Não significa que precisa se abrir totalmente, mas o que mostra é real.
  - Riso genuíno quando paciente conta algum incidente;
- É livre
  - Ativamente reflete, interpreta, analisa.
  - Não fica defendido.

# Ser genuíno, autêntico e natural

- Concorda em prolongar a sessão quando for adequado e possível;
- Desculpa-se por ter ferido sem intenção o ajudado por um ato, gesto ou palavra.
- Expressar seus sentimento quando ferido pelo ajudado.

# Estar presente

- “Terapeuta, nas palavras de Sócrates é uma parteira, realmente está presente, presente com a finalidade de ajudar a outra pessoa trazer à vida algo de dentro de si mesmo.”
  - Rollo May et al. Existence. Basic Books, New York, 1958.
- Para compreender realmente precisamos ouvir, não replicar. Precisamos ouvir longa e apaixonadamente. Para ajudar alguém a abrir seu coração é preciso lhe dar tempo, fazer poucas perguntas cuidadosas para ajudar a explicar melhor sua experiência...
  - Paul Tournier
  - [https://www.azquotes.com/author/14743-Paul\\_Tournier](https://www.azquotes.com/author/14743-Paul_Tournier) em 20/12/2022



# Aceitação

- “Se viesse do mesmo passado, tivesse as mesmas circunstâncias, as mesmas experiências, seria inevitável que eu agisse da mesma maneira”
  - Rogers & Truax 1966
- Valorizá-lo como pessoa, separado de qualquer avaliação sobre seus comportamentos ou pensamentos.
  - Pode avaliar o comportamento, mas o valor dado à pessoa é claramente percebido como incondicional.
  - A pessoa é valorizada por si, independentemente de seu comportamento.
- Aceitar o que é, não como deveria ser.
- Não implica aprovação ou desaprovação.

# Aceitação

- O ajudador aceita a experiência do ajudado como parte da pessoa dele sem impor condições.
  - Aceita a pessoa e sua potencialidade humana.
- Aceita que a pessoa não queira contar algo sobre si;
- Ter claro o valor da pessoa, seu direito de ser um indivíduo separado.
- A pessoa precisa se sentir livre para vivenciar todos os aspectos de sua personalidade, valorizar estas experiências em si e nos outros.

# O que ajuda a pessoa a melhorar?

- Empatia:
- Estar com a pessoa e ouvi-la,
- Entender o significado para a pessoa dos temas trazidos.
  - Olhar os fatos na perspectiva dele (e não na sua ou na dos outros)
- Compreender,
- Capacidade do ajudador comunicar compreensão empática.

# Compaixão

- Tentativa de acalmar e confortar o outro
- *Percebi que você está muito chateado e espero poder te ajudar a se sentir melhor.*