



Aprender a arte de ajudar

Curso de extensão à distância e
assíncrono



Aprender a ajudar

Atitudes e comportamentos do
ajudador

Comportamentos Básicos do Ajudador

- Mostrar que ouve atentamente através da linguagem não verbal
- Resumir
- Parafrasear o conteúdo dito
- Dizer os sentimentos identificados
- Reconstruir a narrativa

Resumir

- Periodicamente fazer uma síntese do que o ajudado narrou.

Parafrasear

- Parafrasear o conteúdo expresso pelo ajudado, fazendo uma síntese do que escutou, nas suas próprias palavras.
- Identificar sentimentos mencionados e dizer ao ajudado.
- Refletir como um espelho a emoção do outro.
- Ser um reflexo do conteúdo e sentimentos
 - Habilidade mais sofisticada

Parafrasear

- *Odeio os crentes, por mim mataria todos*
- O que dizer?
 - Como ele perceberia o seu desejo de ajudar?
 - Qual sua perspectiva interna?
 - Escutar e tentar compreender o que isto significa para ele.
- *Vejo que neste momento você está odiando muito os crentes.*

Parafrasear

- *Vejo que neste momento você está odiando muito os crentes.*
- Não chamou atenção
- Não criticou
- Agiu como um espelho
- Reconheceu sentimentos profundos de rejeição, amargura e desesperança.
- Não concordou, não desculpou, começou a sentir como o ajudado estava.

Parafrasear

- Você o ajudou a olhar para si mesmo, continuar a explorar e expressar o que sentiu.
- Você não usou lugares comuns ou rótulos avaliativos.
- Você o capacitou a dizer como verdadeiramente se sente, como as coisas são para ele.

Parafrasear

- *Sei que é errado roubar...*
- Se sabe porque continua roubando?
- *Você diz que isso é errado, mas continua roubando. Gostaria de saber o que isto significa para você, como você entende isto...*

Parafrasear

- Permitir expressar o que quiser, à sua própria maneira.
- Acompanhar o entrevistado e não forçá-lo a acompanhar você.
- Não interromper mudando de assunto

Dizer os sentimentos

- Prestar atenção nos sentimentos que a pessoa desperta em mim.
- Como eu me sentiria no lugar dela?
- Dizer como eu acho que ela está se sentindo.

Dizer os sentimentos

- Sentir que alguém o entende e se preocupa com você.
- Ajudar a ampliar o campo de percepção
- Olhar os fatos na perspectiva dele (e não na sua ou na dos outros)

Dizer os sentimentos

- *Agora estou parálitica e não poderei mais casar...*
- O que dizer, o que mostrar?
- Como ajudar ela a abrir-se, a falar sobre o problema?

Dizer os sentimentos

- *Agora estou parálitica e não poderei mais casar...*
- O que dizer, o que mostrar?
- Como ajudar ela a abrir-se, a falar sobre o problema?
- *Não seja tola: você é jovem, bonita, vai conhecer alguém...*

Dizer os sentimentos

- *Agora estou parálitica e não poderei mais casar...*
- O que dizer, o que mostrar?
- Como ajudar ela a abrir-se, a falar sobre o problema?
- *Não seja tola: você é jovem, bonita, vai conhecer alguém*
- *Você sente que toda sua vida está arruinada por este acidente...*

Dizer os sentimentos

- Prestar atenção nos sentimentos que a pessoa desperta em mim.
- Como eu me sentiria no lugar dela?
- Dizer como eu acho que ela está se sentindo.

Reestruturar

- Oferecer uma nova referência para a pessoa ver o mundo.
- Oferecer um novo rótulo para a experiência da pessoa.

Reestruturar

- *Meu filho não para quieto, não sei o que fazer...*
- *Parece que seu filho é muito curioso e está sempre procurando coisas novas.*

Exercício 1

- Pense em três pessoas que o fizeram sentir bem vindo em suas casas.
- O que eles fizeram, falaram?
- Quais desses comportamentos seriam úteis na relação de ajuda?

Exercício 2

- Quem é a pessoa mais empática que você conheceu?
- Quem foi a menos empática?
- No que estas pessoas foram diferentes?
- Como isto pode ser aplicado no seu trabalho de ajuda?

Referências

- Leahy RL, Tirch D & Napolitano L. Regulação emocional em psicoterapia – Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Artmed, Porto Alegre, 2013.
- Benjamin A. A entrevista de ajuda. Martins Fontes, São Paulo, 2002.

Referências

- Perry W. Basic counseling techniques – A beginners therapist's toolkit. Author House, 2008.