



Aprender a arte de ajudar

Curso de extensão à distância e
assíncrono



Momentos difíceis na Relação de Ajuda

O silêncio

Objetivos

- Saber lidar com o silêncio;
- Discriminar os diferentes tipos de silêncio

Silêncio

- Principiantes tem dificuldade para suportar o silêncio.
- O silêncio não é culpa do ajudador,
- Não precisa ser corrigido imediatamente,
- Não é falta de educação,
- Importante diferenciar os silêncios.

Tipos de Silêncio

- Para ordenar pensamentos e sentimentos
- Deve ser respeitado
- Se muito prolongado, estimular o prosseguir
- *Deve haver muita coisa acontecendo aí dentro, gostaria de saber se você está pronto a dividir comigo?...*

Tipos de Silêncio

- Silêncio após contar algo delicado, trágico, chocante ou amedrontador
- Dar tempo para ambos absorverem a informação.
- Depois de um tempo validar para ajudar a continuidade
- *Deve ter sido muito assustador...*

Tipos de Silêncio

- Confusão leva ao silêncio
- Revelou algo que o confundiu
- Revelou de forma inadvertida

- Validar e evitar o silêncio para aliviar a tensão.
- *O que você disse agora parece ter deixado você confuso...*

Tipos de Silêncio

- A pessoa não sabe o que dizer
- Validar
- Estruturar um pouco a situação
- *Percebo que você não sabe o que dizer, nem por onde começar. Aqui você pode falar sobre o que quiser. Quero tentar compreender o que você pensa e como se sente?...*

Tipos de Silêncio

- Resistência
- O ajudado pode sentir que está em interrogatório
- Não está preparado para revelar o que está se passando.
- O ajudador pode se sentir rejeitado.
- Não responder como se fosse um ataque pessoal.

Tipos de Silêncio

- Resistência
- *Aceito seu silêncio, sinto que de alguma forma você está ressentido comigo. Gostaria que você falasse sobre isto comigo.*
- *Acho que nós dois estamos desconfortáveis com este silêncio. Posso esperar, mas se existe alguma coisa que você está sentindo, talvez pode ajudar se você me contar o que é, e que a examinemos juntos.*

Referências

- Evans G. Counseling skills for dummies. John Wiley & Sons, Chichester, 2013.
- Feldman & Christensen. Behavioral Medicine in Primary Care. Appleton & Lange, Stamford CT, 1997.