



A relação pastoral de ajuda



Fontes

Para uma pastoral da caridade: Per-curso da anunciação a Pentecostes. D. António Couto; Pe. Jorge Vilaça.

José Carlos Bermejo y Ana Martínez, *Relación de ayuda, acción social y marginación*, 6ª ed. Santander: Salterrae, 1998.



A PROCURA DE FELICIDADE



A vida nos mostra que todos procuramos a felicidade

- ⊗ Se a vida não nos permite atingi-la de forma positiva procuramos alternativas.
- ⊗ Às vezes por caminhos tortos, disfuncionais... que geram um mal-estar.
- ⊗ É necessária ajuda para reconduzir a própria existência.
- ⊗ Estas situações agravam-se devido ao isolamento emocional, afetivo e espiritual característico da sociedade atual.



Relação qualidade de vida – qualidade das relações

⊙ Há autores que afirmam que a nossa qualidade de vida está diretamente relacionada – apesar de não exclusivamente – com a qualidade das nossas relações.



Diversas abordagens compreensões do amor

O amor como vínculo

⊕ A experiência do amor nasce da alteridade, da diferença.

O amor como emoção

⊕ Nós somos afetados pelo encontro com o outro.



DIVERSIDADE DE FATORES DA MARGINALIZAÇÃO

Para além do fator económico



A marginalização

- ⊗ Produto de três fatores ou três ruturas:
 - **Económica:** carência de habitação, emprego instável, escassos recursos económicos...
 - **Vital:** falta de comunicação, baixas expectativas, desânimo, fragilização da confiança, da identidade, da autoestima. O processo de marginalização produz um deterioro progressivo da pessoa, da sua capacidade para ler a realidade e de desenvolver mecanismos que ajudem a pessoa a sair da situação
 - **Social:** inexistência de relações sadias de apoio, falta de pontos de referência...



Fatores numa situação de sofrimento

Económico

Vital

Social

Luto

Doença

Prisão

.....



Visão reducionista

- ⊙ Intervir apenas no fator económico...
- ⊙ Cria relações de dependência



O QUE É A RELAÇÃO PASTORAL DE AJUDA



Relação Pastoral de Ajuda é:

- Há autores que entendem como relação de ajuda **qualquer diálogo** entre
 - Uma pessoa **mais conhecedora** ou assessor (conselheiro, assessor, pai...)
 - E outra **menos conhecedora** ou assessorada (paciente, aluno, doente, filho...)



A hipótese central da relação de ajuda

- ⊙ A constatação de que a pessoa tem muitas ferramentas internas para:
 - A auto-compreensão
 - Modificar a noção que tem de si própria
 - Modificar as suas atitudes e comportamentos
- ⊙ Sempre que se crie um contexto de facilitação psicológica e emocional



Relação Pastoral de Ajuda é:

⊗ É um estilo de relação rico em compreensão empática.

⊗ Centrado na pessoa:

- Tem sobre ela uma visão positiva.
- Olha-a de forma holística / global.
- Valoriza as suas capacidades para crescer e enfrentar os próprios conflitos.



Relação Pastoral de Ajuda é um ministério da comunidade crente:

⊕ Enquanto método de escuta e acompanhamento do sofredor é uma verdadeira diaconia.

⊕ Torna o sofrimento mais suportável através da possibilidade de o drenar

- Dizendo-o.
- Partilhando-o.
- Iluminando-o
- E rezando-o.



**Como é a
nossa escuta?**



ATITUDES DO AGENTE PASTORAL

Relação pastoral de ajuda



Atitudes (disposições interiores) fundamentais para a relação pastoral de ajuda

- ⊗ Compreensão empática
- ⊗ Consideração positiva ou aceitação incondicional
- ⊗ Autenticidade ou congruência



Habilidades (concretização das atitudes) fundamentais para a relação pastoral de ajuda

- ⊗ Escuta ativa
- ⊗ Resposta empática
- ⊗ Personalização (↔ generalização)
- ⊗ Confrontação (reformulação)
- ⊗ Autoconhecimento do ajudante
- ⊗ Autocontrolo emocional...



- ⊙ De nada vale conhecer uma teoria se não puder ser aplicada na prática.
- ⊙ É necessária a **adquisição de capacidades técnicas** para ser capazes de dar uma resposta empática.



APTIDÕES PARA A RELAÇÃO PASTORAL DE AJUDA

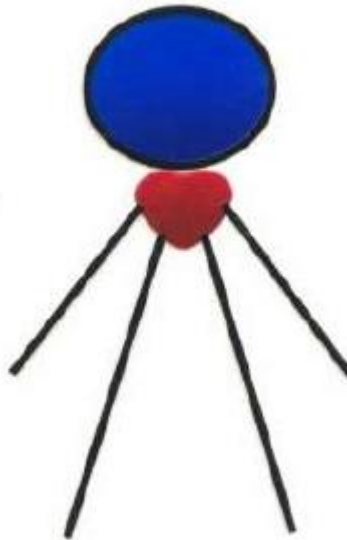
Competências



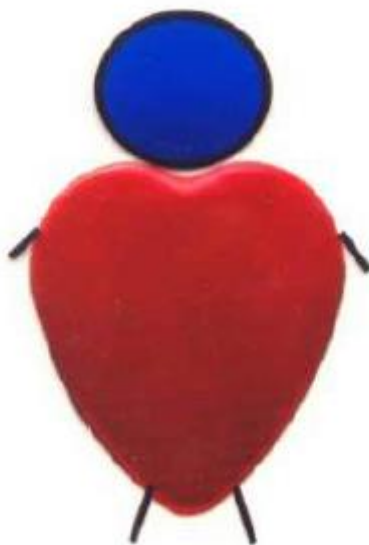
A relação pastoral de ajuda constitui

- ⊙ Um saber
- ⊙ Um saber ser
- ⊙ Um saber fazer

**Centrados na teoria e na prática → falta de afeto,
frieza, assepsia**

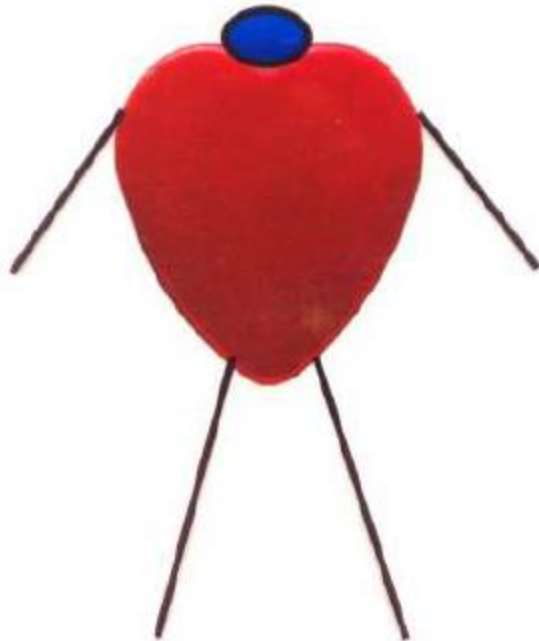


**Centrados na teoria e na emoção mas sem fazer →
quietismo**

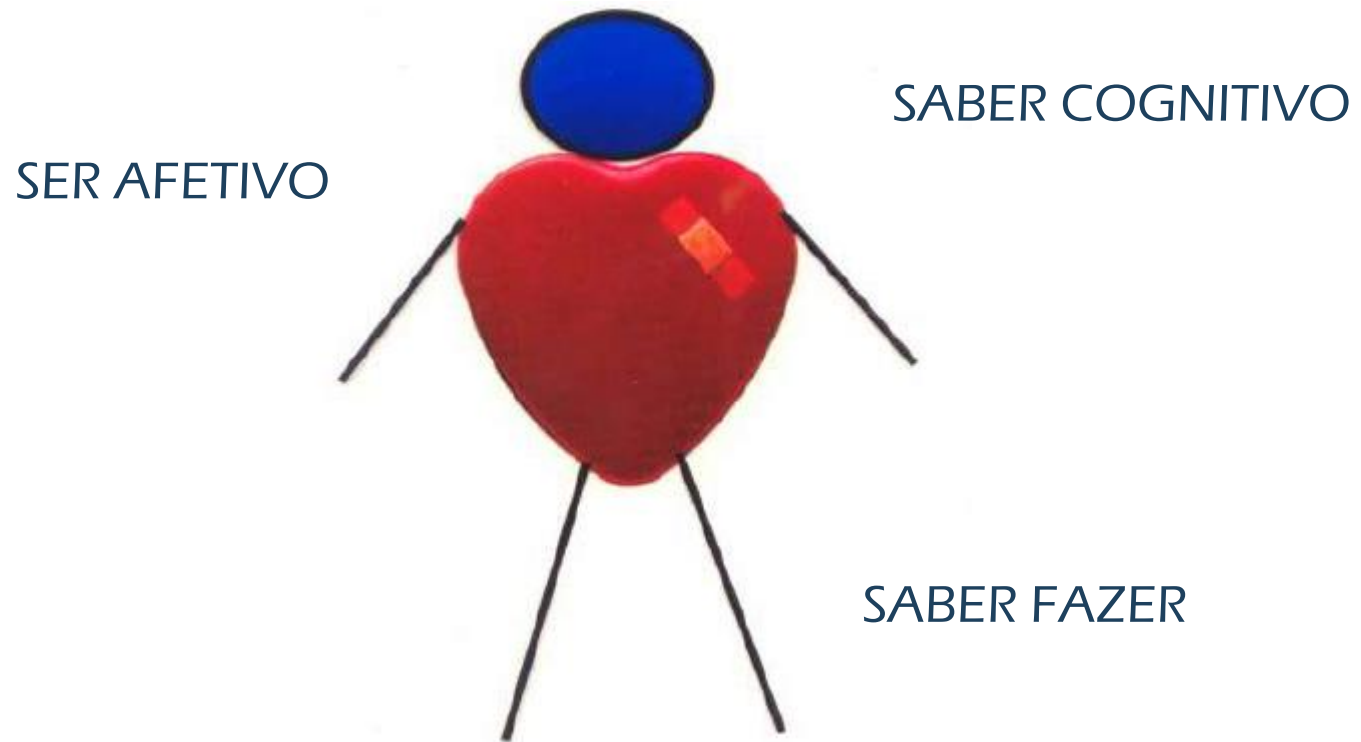


J.C. Barros

Centrados na emoção e no fazer → boas intenções



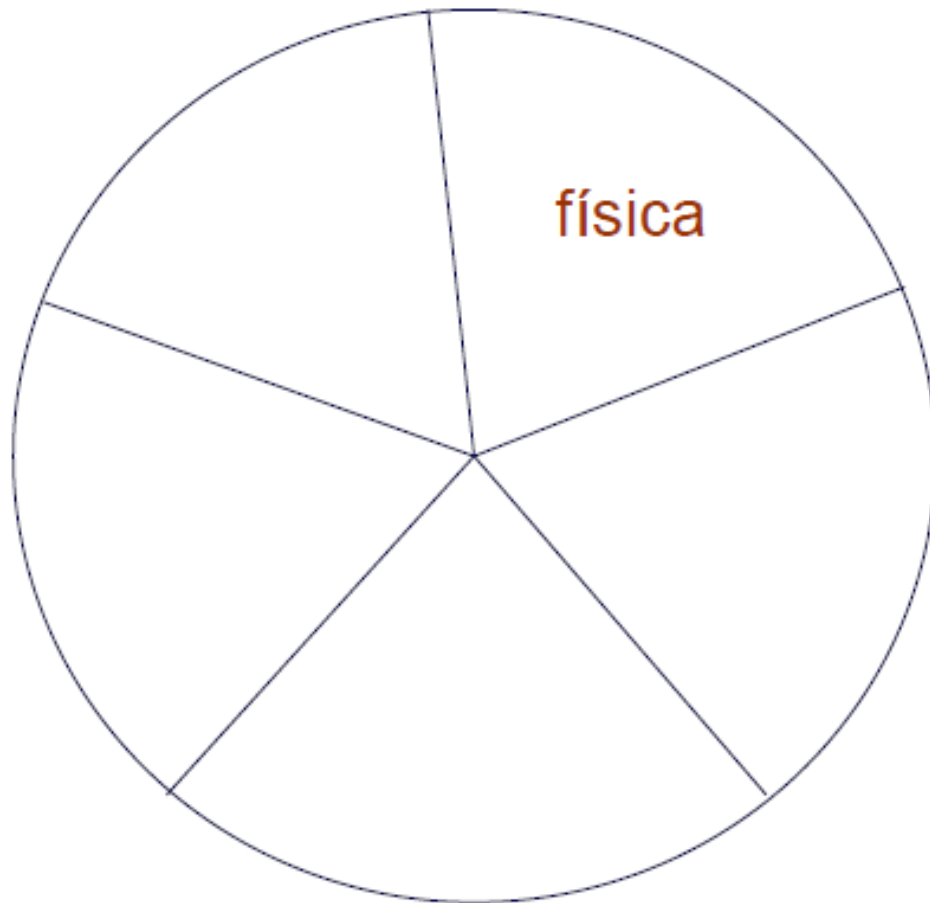
Competência relacional



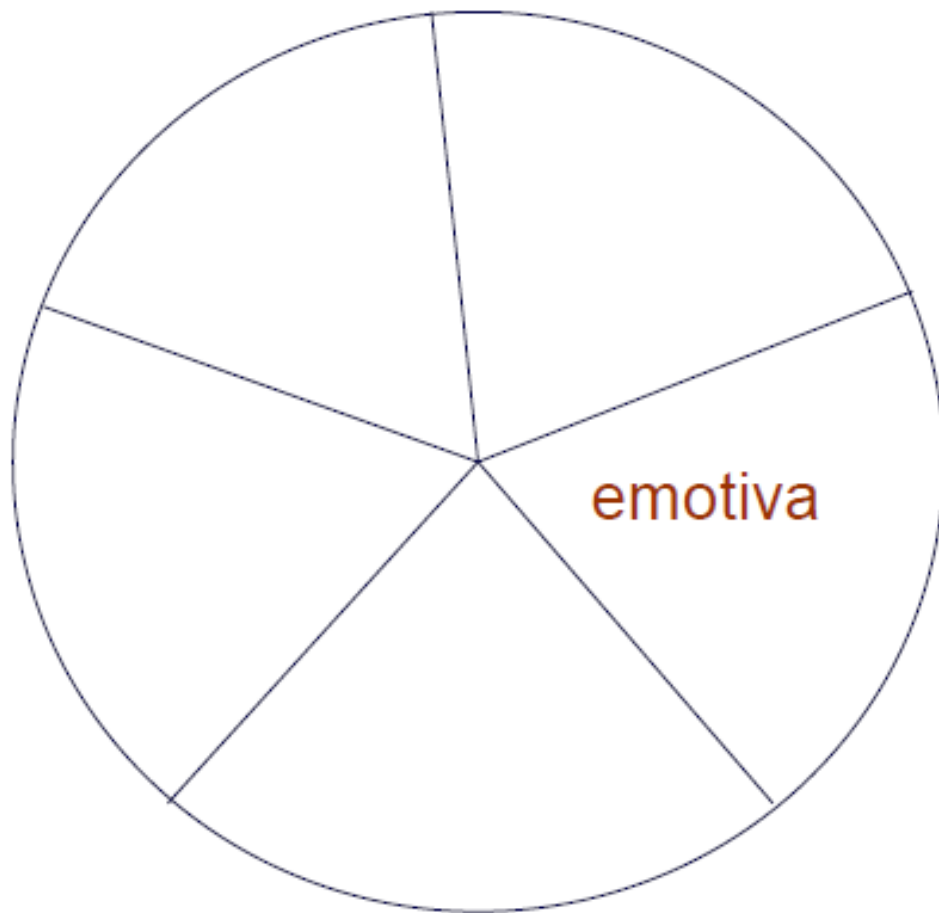


Dimensões do ser humano

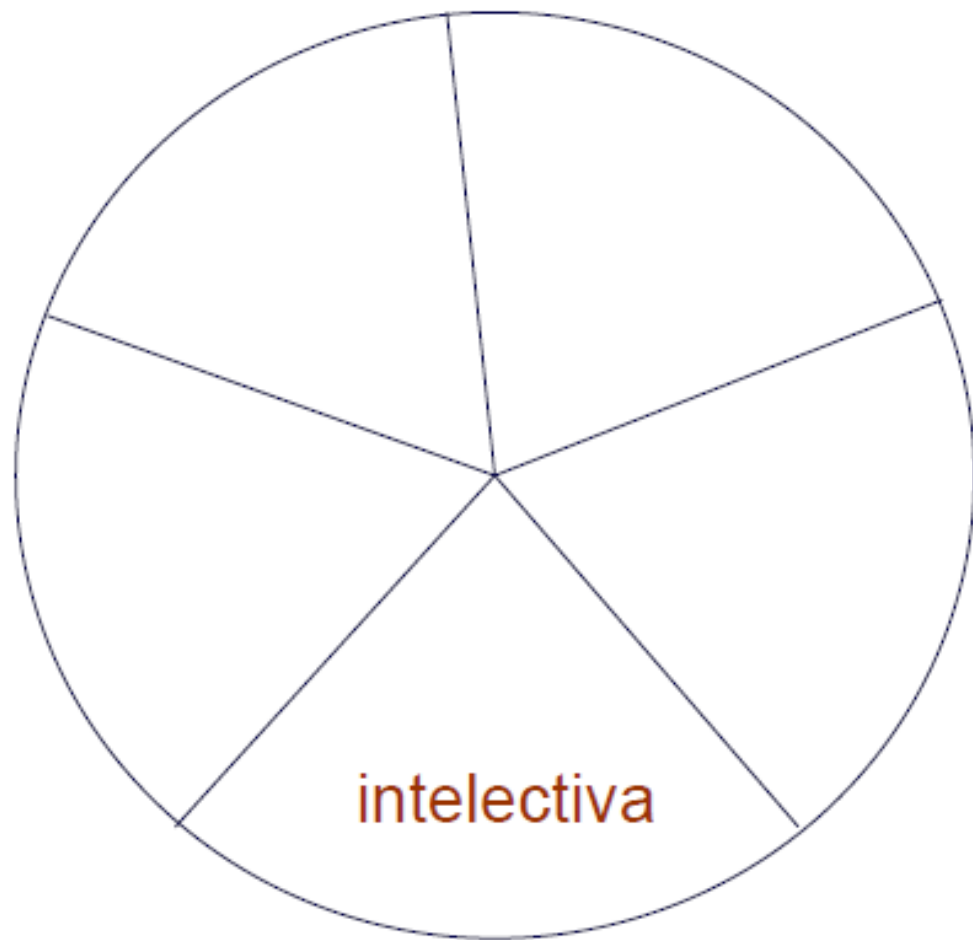
- ⊗ Física
- ⊗ Emotiva
- ⊗ Intelectiva
- ⊗ Social
- ⊗ Espiritual



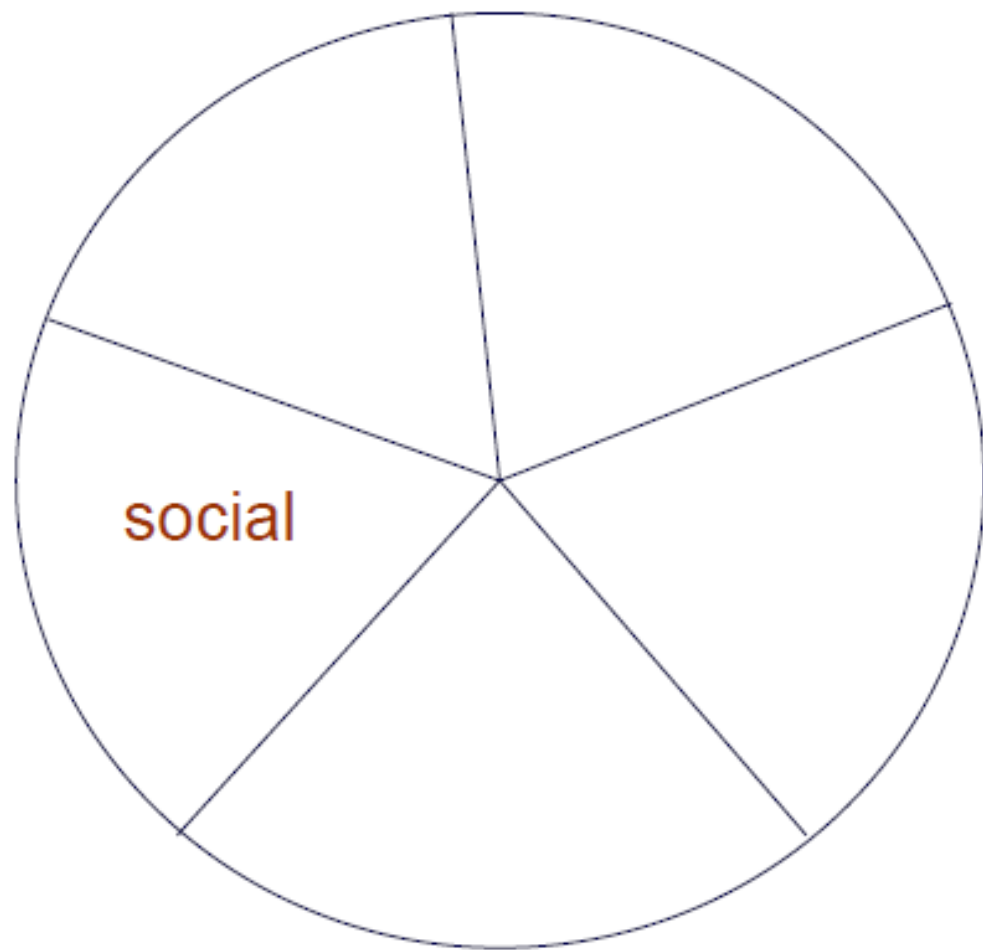
**Relação com o próprio corpo;
desporto; experiência de
saúde/doença; alimentação e
exercício, relação com
ambiente, descanso...**



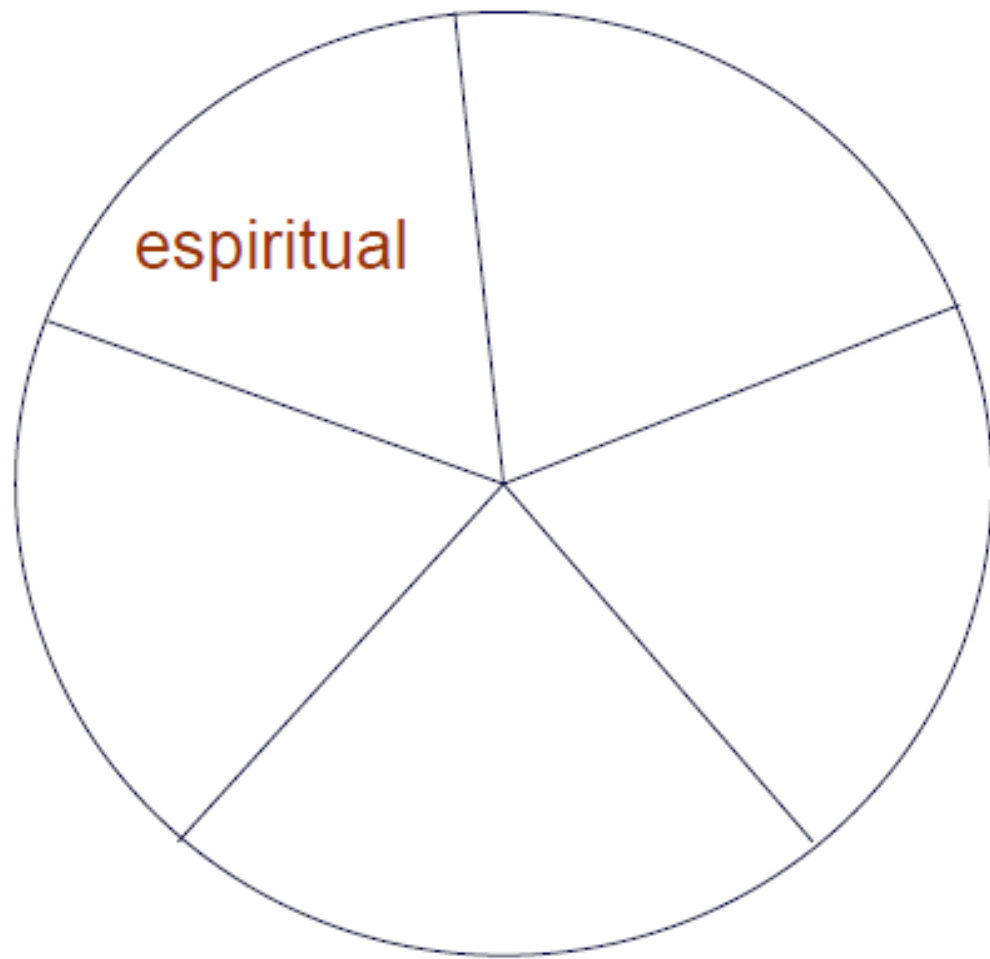
**Sentimentos, amores, humores,
perdas-feridas, confiança,
afectos, defesas, lutos....**



**Competências intelectivas,
formação, criatividade pessoal,
modo realização pessoal;
expectativas, motivações...**



**trabalho desenvolvido,
capacidade comunicar, papel na
família, amizade, interacção
com outros profissionais,
grupos pertença...**



**Valores fundamentais,
objectivos de vida, papel ética
na própria vida, virtudes, Deus,
oração, virtudes, sentido
atribuído experiências...**





As feridas podem ser vividas de três modos distintos:

- ⊗ Se cuidadas, fazem crescer;
- ⊗ Se sepultadas ficam inconscientemente ativas e perturbam os comportamentos;
- ⊗ Se infetadas, impelem-nos em direções erradas*.

* PACOT, Simone —. *L'evangelizzazione del profondo*. Brescia: Queriniana, 2008, p. 80.



QUE TIPO DE RELAÇÃO ESTABELECEMOS

Um pequeno teste

	Nº de respostas	Tipo de resposta	Estilo de relação dominante
RESPOSTA A		MORALIZANTE	
RESPOSTA B		INTERPRETATIVA	
RESPOSTA C		APOIO-CONSOLO	
RESPOSTA D		INVESTIGATIVA	
RESPOSTA E		SOLUÇÃO IMEDIATA	
RESPOSTA F		EMPÁTICA	

	Nº de respostas	Tipo de resposta	Estilo de relação dominante
RESPOSTA A		MORALIZANTE	Exprime-se a própria opinião de forma diretiva. Pode levar o outro a sentir-se em desigualdade moral, inferioridade e produzir sentimentos de inibição, culpa, rebelião, dissimulação, ou angústia.
RESPOSTA B		INTERPRETATIVA	Produz no doente a sensação de que foi mal compreendido e pode provocar desinteresse, irritação ou resistência a ver que a sua experiência é lida com critérios diferentes aos seus.
RESPOSTA C		APOIO-CONSOLO	E uma atitude materna ou paternalista que favorece no ajudado a regressão e a dependência ou, então a rejeição a ser tratado com pena. Tende a minimizar a sua reação, apresentando-a como desproporcionada em relação ao problema ou injustificada.
RESPOSTA D		INVESTIGATIVA	O ajudante tende a fazer perguntas para obter mais dados e aprofundar a situação . Embora este tipo de intervenções seja necessário, as perguntas devem ser abertas. Se o diálogo for feito apenas de perguntas torna-se num interrogatório.
RESPOSTA E		SOLUÇÃO IMEDIATA	Consiste em propor ao outro uma ideia ou solução para sair imediatamente... Muitas vezes não é uma solução responsável do sujeito e, por isso, não lhe satisfaz ou cria-lhe uma certa obrigação de adotá-la.
RESPOSTA F		EMPÁTICA	É a menos natural e espontânea, porém a mais eficaz. Faz-se essencialmente através da escuta ativa e da reformulação



RELAÇÃO PASTORAL DE AJUDA

Atitudes fundamentais



Atitudes fundamentais para a relação pastoral de ajuda

- Compreensão empática
- Consideração positiva ou aceitação incondicional
- Autenticidade ou congruência



A EMPATIA

Compreensão empática



Para que um encontro seja relação de ajuda tem de produzir um sentimento de compreensão

⊕ Não se trata de uma compreensão superficial, mas de uma compreensão empática.

⊕ Que **capte** o significado da experiência do outro e o **comunique**.

- Não basta dizer “compreendo-o perfeitamente”.
- Mas transmite-se pelo modo como se comunica verbal e paraverbalmente.



Sentir-se compreendido/a

⊕ Sentir-se compreendido ajuda a enfrentar qualquer problema, por difícil que este for, inclusivamente insolúvel, sem ser infiel a si mesmo.

⊕ É um momento de verdade, de confiança, de intensa emoção, quer para quem escuta como para quem fala.



Não é simpatia

- ⊙ Simpatia significa “sentir com”. É uma identificação com o sentimento do outro. Adotar a dor do outro.
- ⊙ Empatia é “sentir em”; “sentir a partir de dentro do outro”; sentir segundo o seu ponto de vista.



A empatia é

- “sentirmos em”;
- “sentirmos a partir de dentro do outro”;
- sentirmos segundo o seu ponto de vista;
- É colocarmo-nos no lugar do outro, compreender os seus sentimentos, representarmo-nos na nossa mente as representações do outro;
- “Calçar os sapatos do outro”;
- Sem ficar presos no mundo do outro.



A empatia é

⊙ Perceber com a maior exatidão possível o outro e compreendê-lo como se nós fôssemos essa pessoa.

- O que experimenta,
- Os seus sentimentos,
- As suas necessidades,
- Os seus problemas...

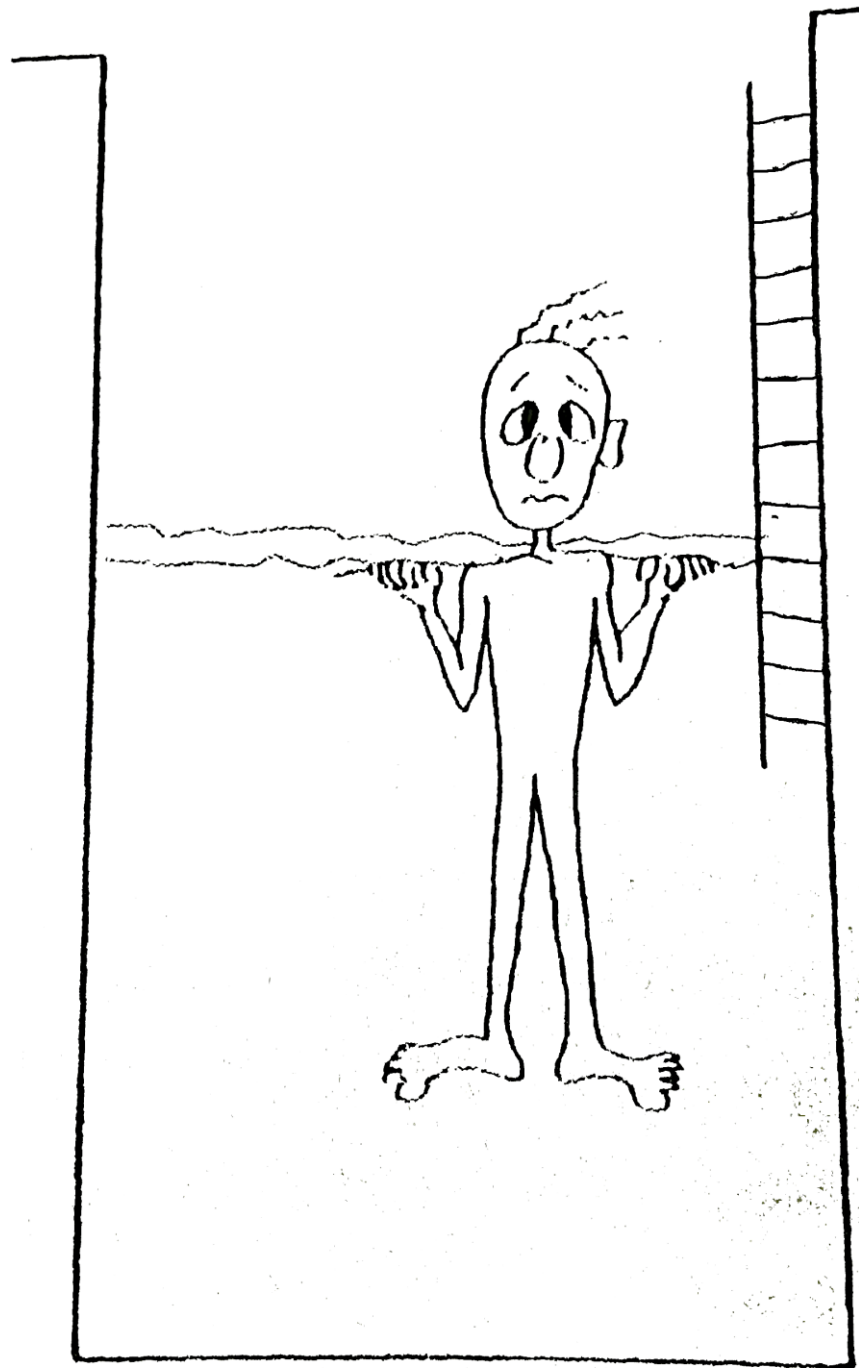
⊙ E comunicar posteriormente essa compreensão numa linguagem adequada aos seus sentimentos.



**Baixar ao
poço**



O que
representa esta
imagem?

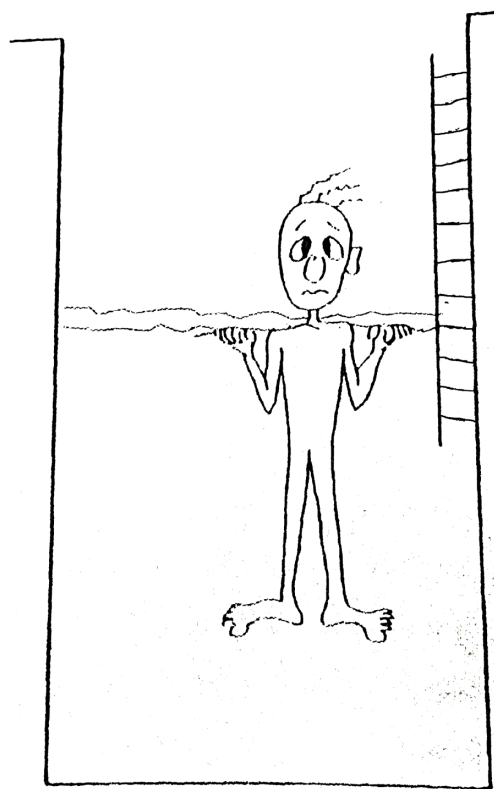




O que representa esta imagem?

⊖ Não representa:

- A necessidade dum intervenção na crise.



⊕ Sim representa:

- Uma pessoa que precisa de acompanhamento
- Para fazer um processo de confronto com a dificuldade
- Quer seja para sair do poço quer seja para viver a situação com a maior qualidade de vida possível

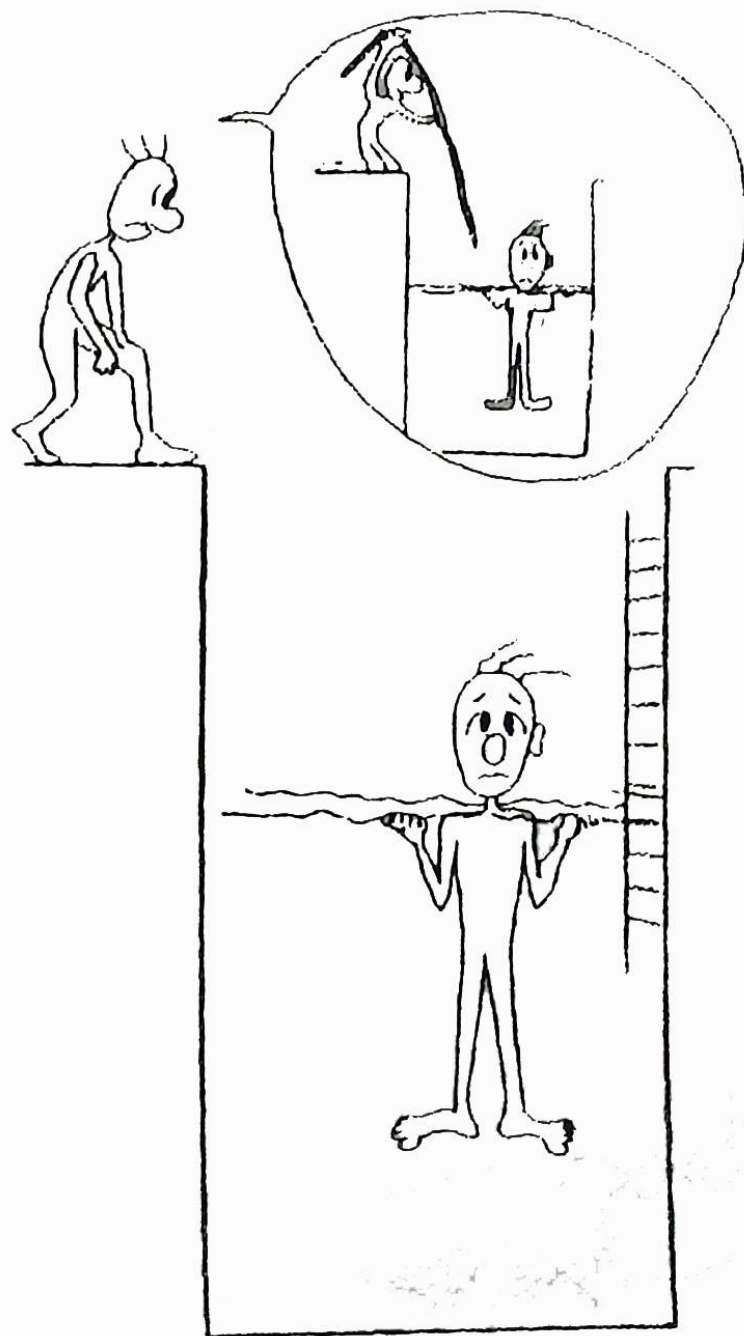


Tentação

- ⊗ Paternalismo
- ⊗ Pode provocar uma solução imediata, mas não estável
- ⊗ Passividade ou desresponsabilização do ajudado

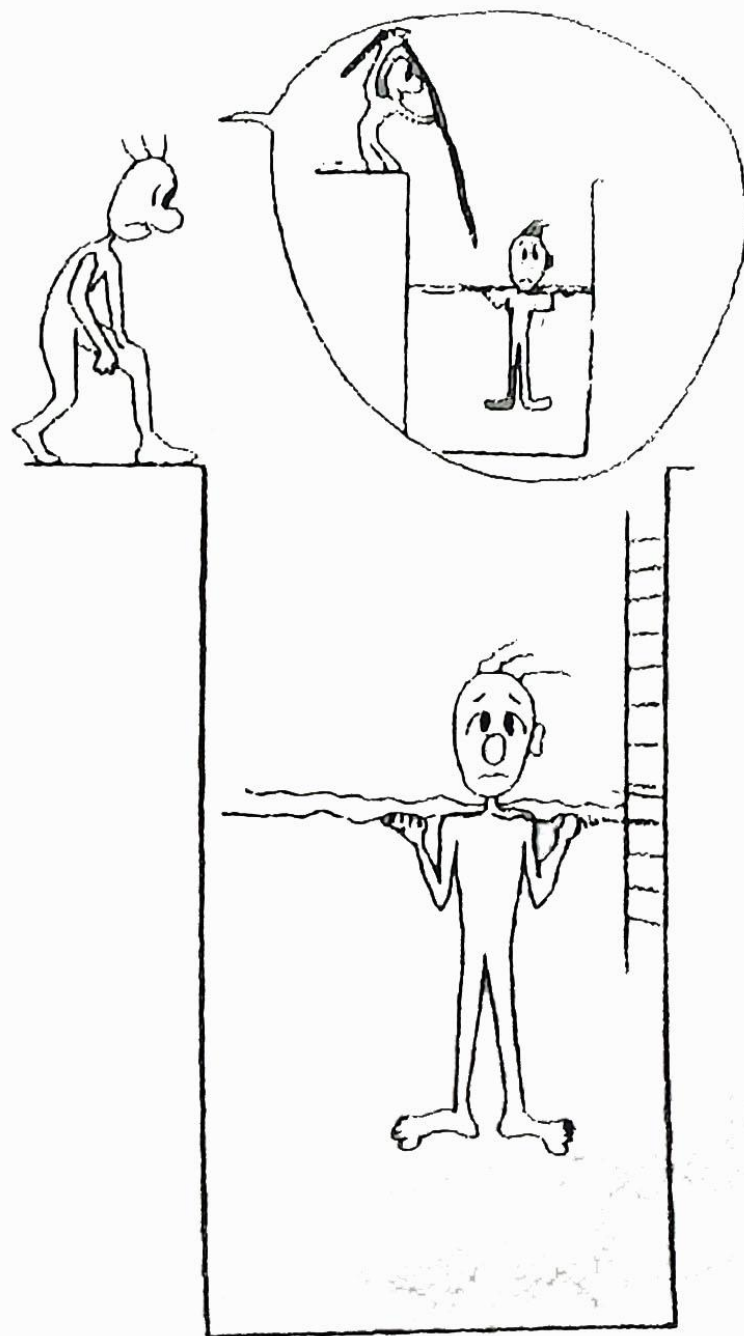


⊗ A tentação
de atirar uma
corda



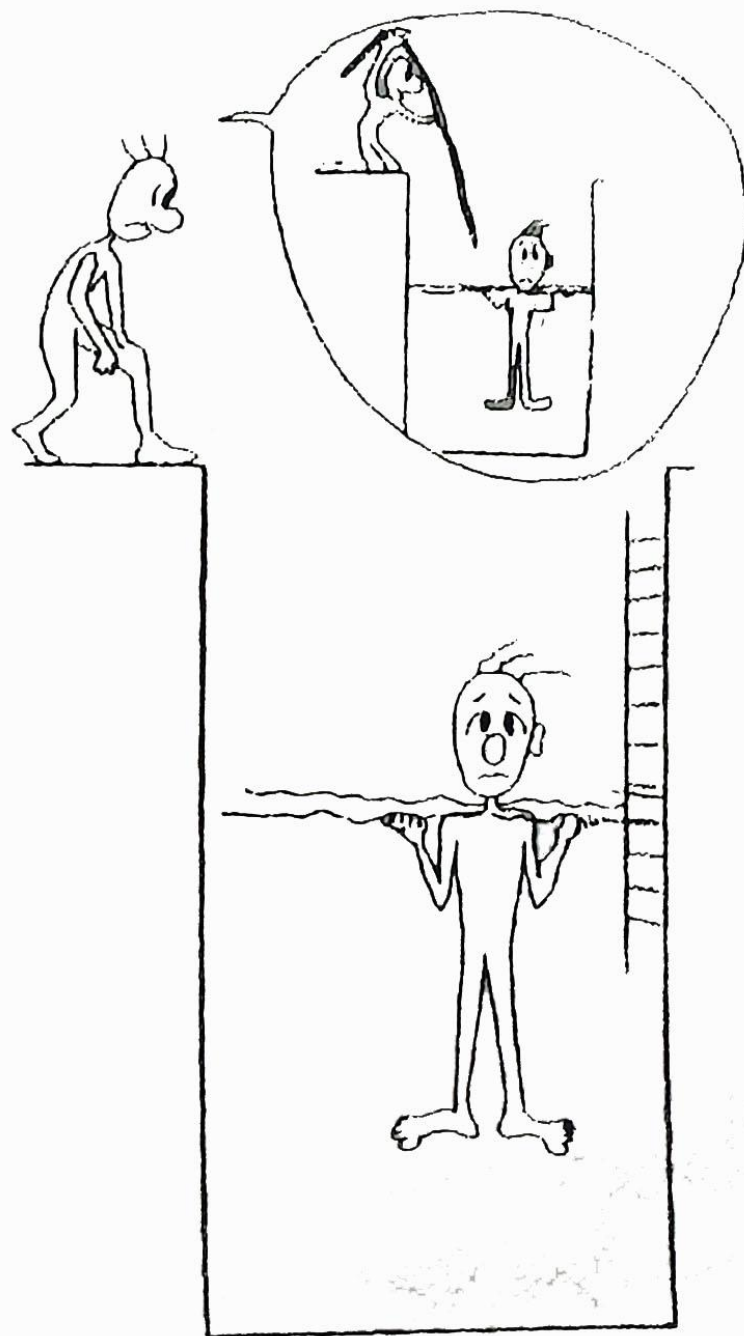


- Dar uma solução
- Dizer o que o ajudado tem de fazer, sem ter em conta o critério dele
- Desdramatizar





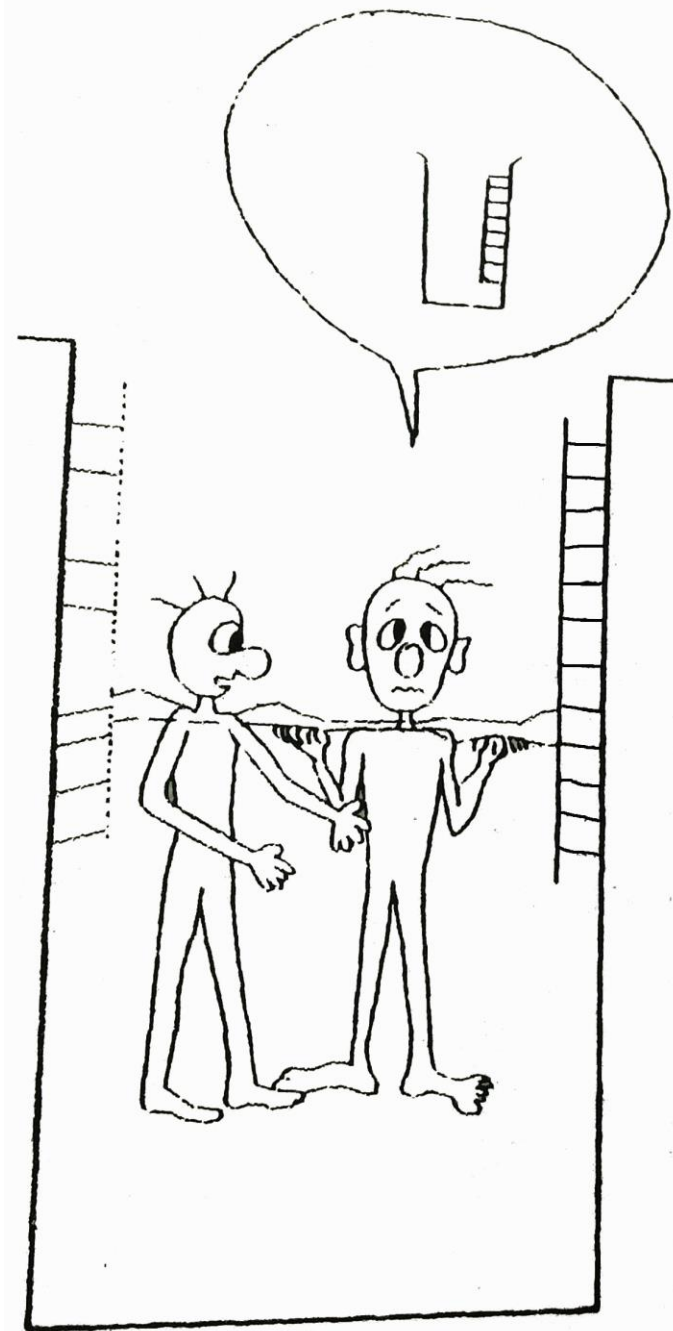
- ⊙ «Não se preocupe, tudo vai se resolver...»
- ⊙ «O que tem de fazer é...»





A disposição interior da atitude empática

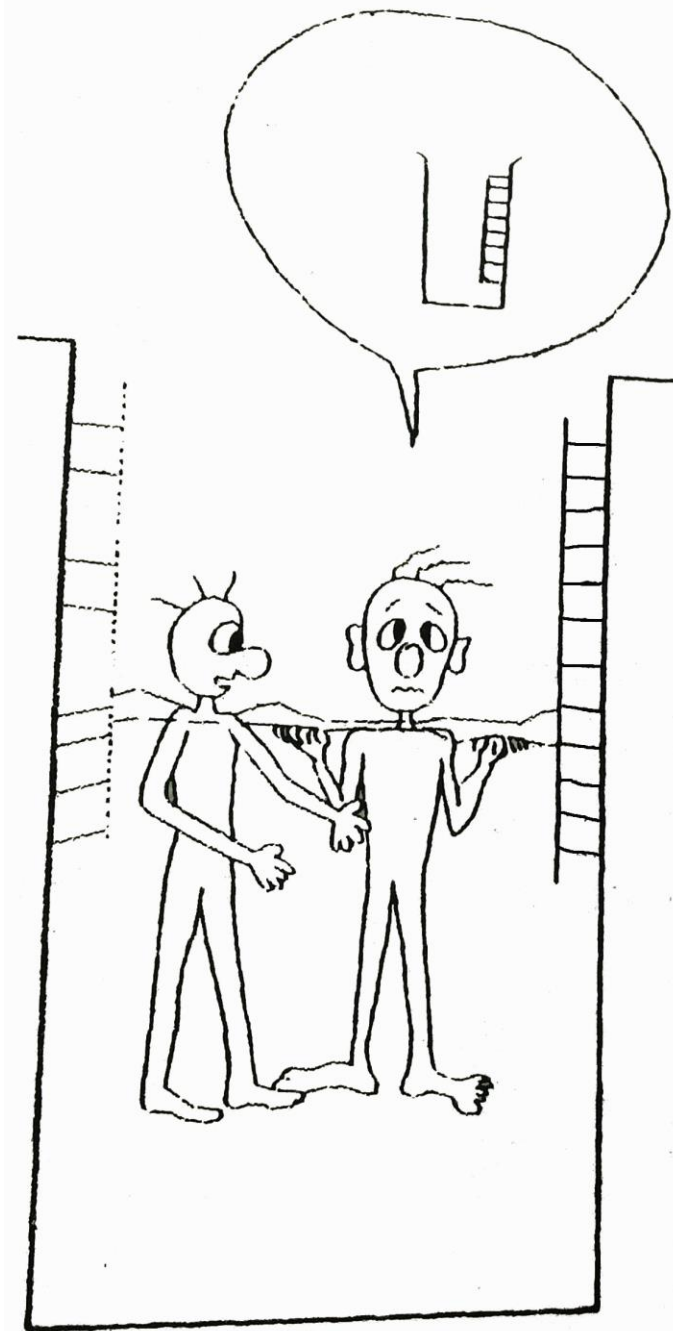
- O ajudante põe-se a si próprio entre parenteses e adota o mundo interior do outro
- Isto é ter uma atitude de **descer ao poço**





A disposição interior da atitude empática

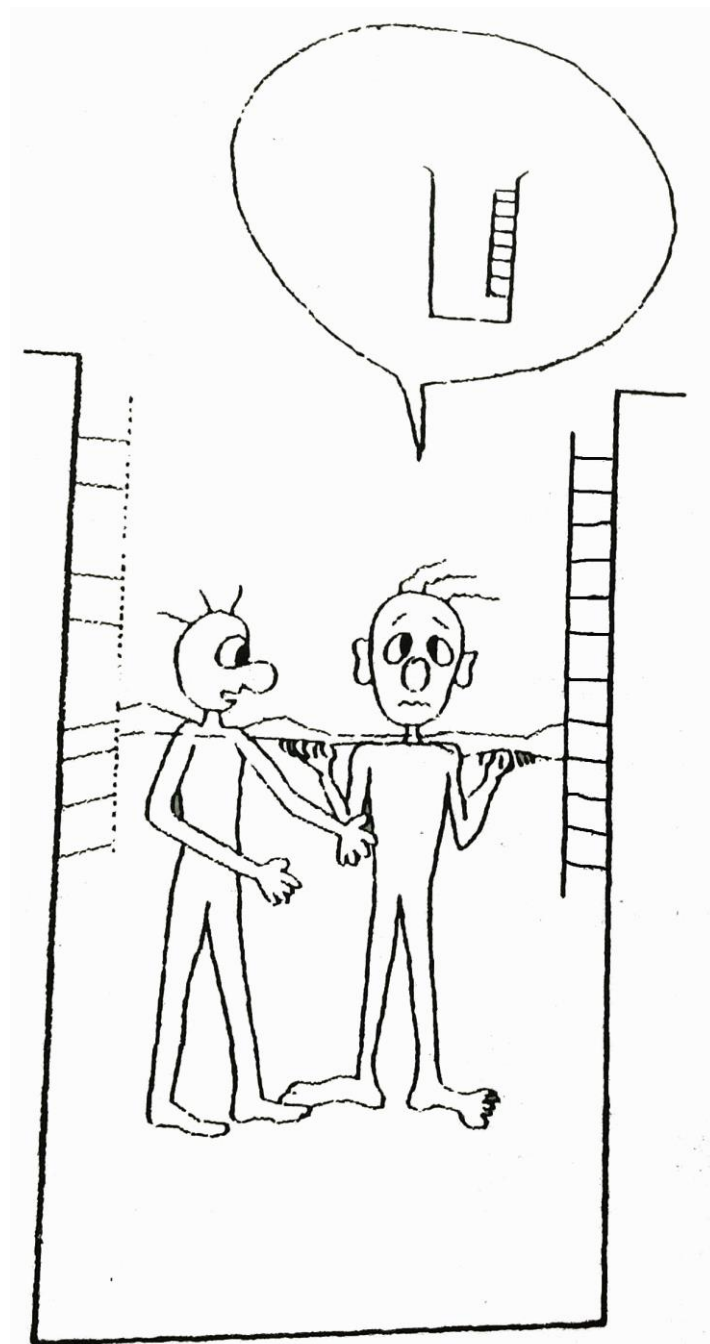
⊙ Desta forma pode-se ver a situação a partir do ponto de vista do outro





Acompanhar na identificação dos recursos do outro

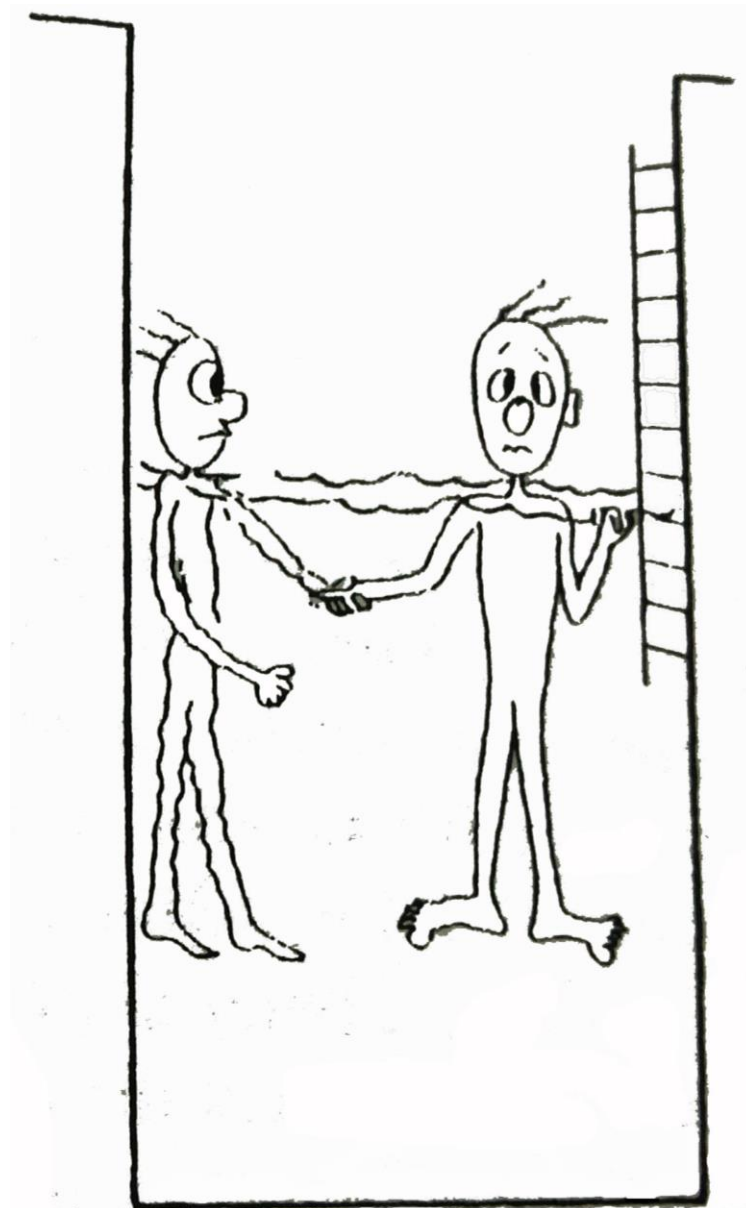
● O facto de se sentir acompanhado permite-lhe descobrir os próprios recursos





Repercussão no ajudante

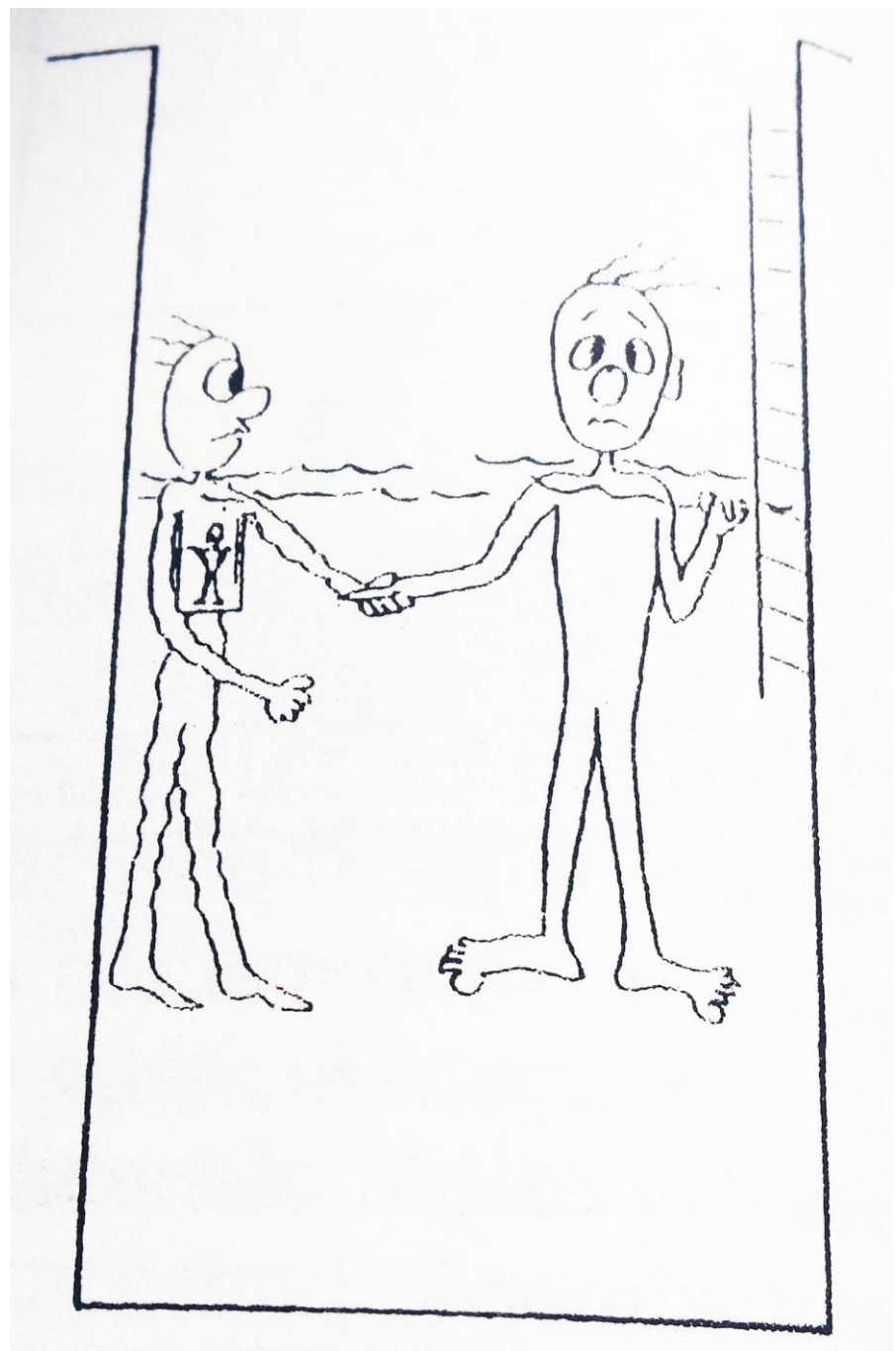
- O ajudante ao olhar para si próprio descobre como é afetado pela vulnerabilidade do outro
- Lee os próprios sentimentos para não se deixar levar por estos





O ajudante experimenta um encontro consigo próprio

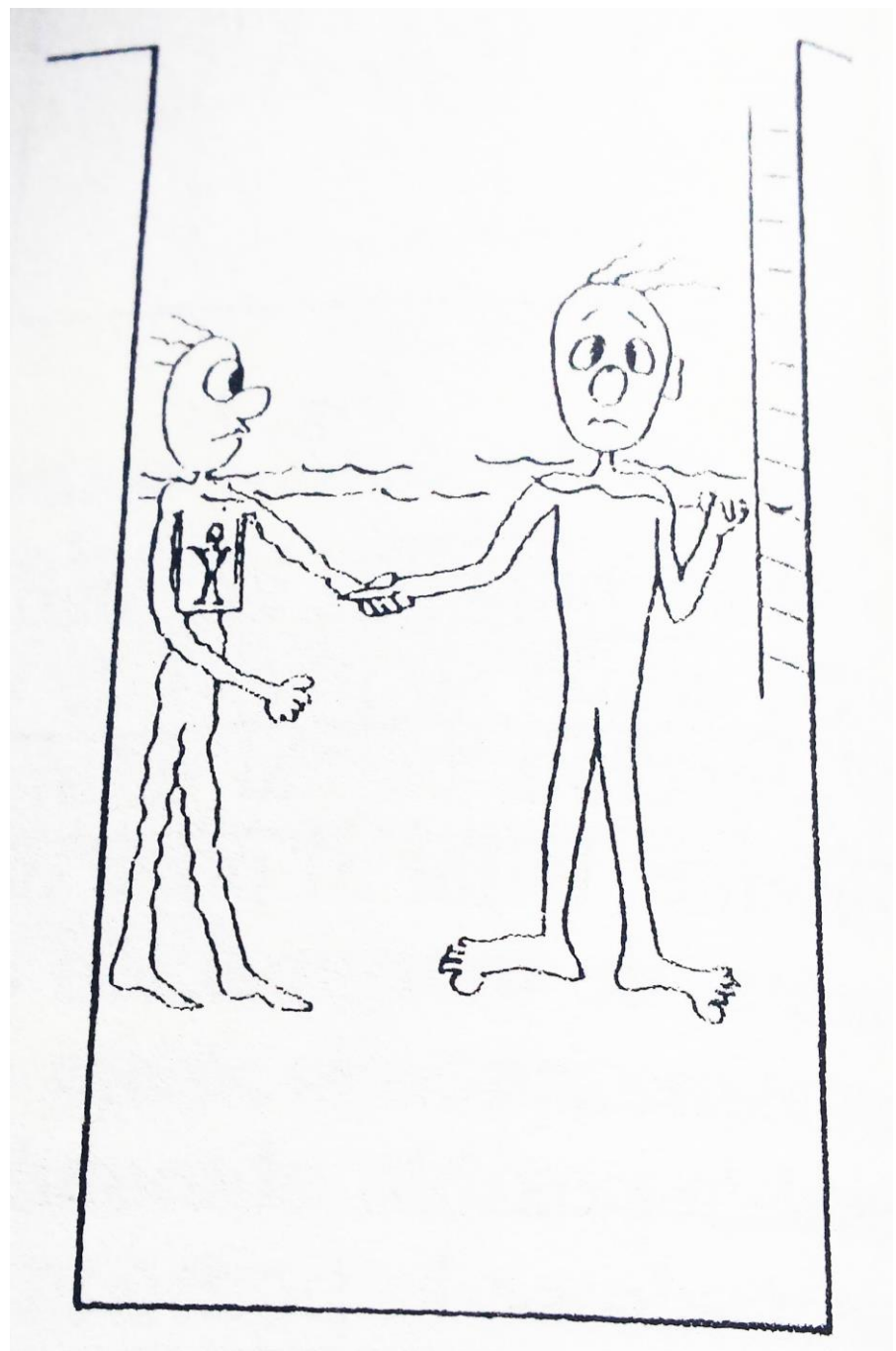
- A vulnerabilidade alheia desperta a nossa vulnerabilidade.
- O poço do outro nos leva a descobrir o nosso próprio poço





O curador ferido

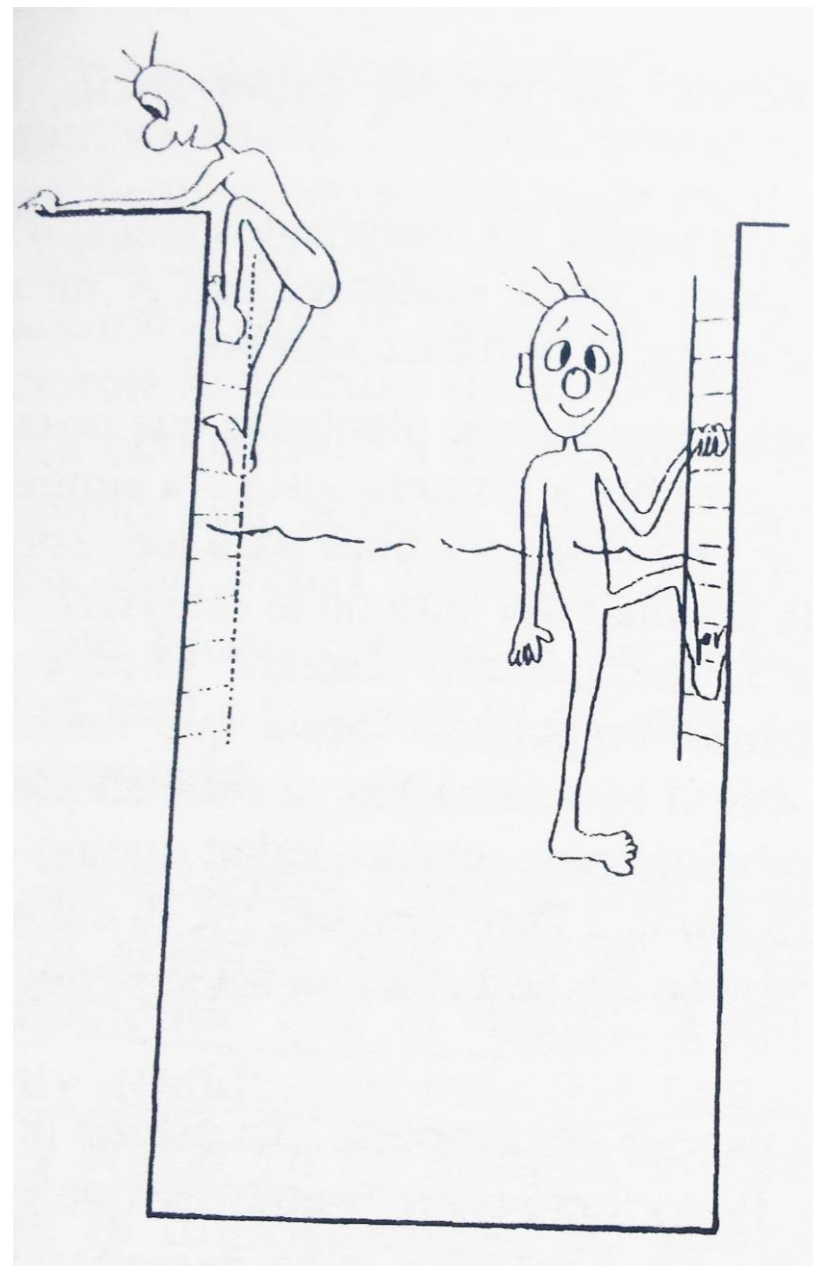
- Saber gerir isto é reconhecer-se curador ferido, ajudante vulnerável
- É saber utilizar o próprio encontro com a vulnerabilidade para ajudar o outro na auto compreensão





Restabelecer a distância emotiva

- ⊙ Tem de se saber sair do poço alheio
- ⊙ Reencontrar-se consigo próprio e não viver sempre «fora de si», centrado no outro
- ⊙ Poder entrar em outros poços





Perigo do *burn-out*





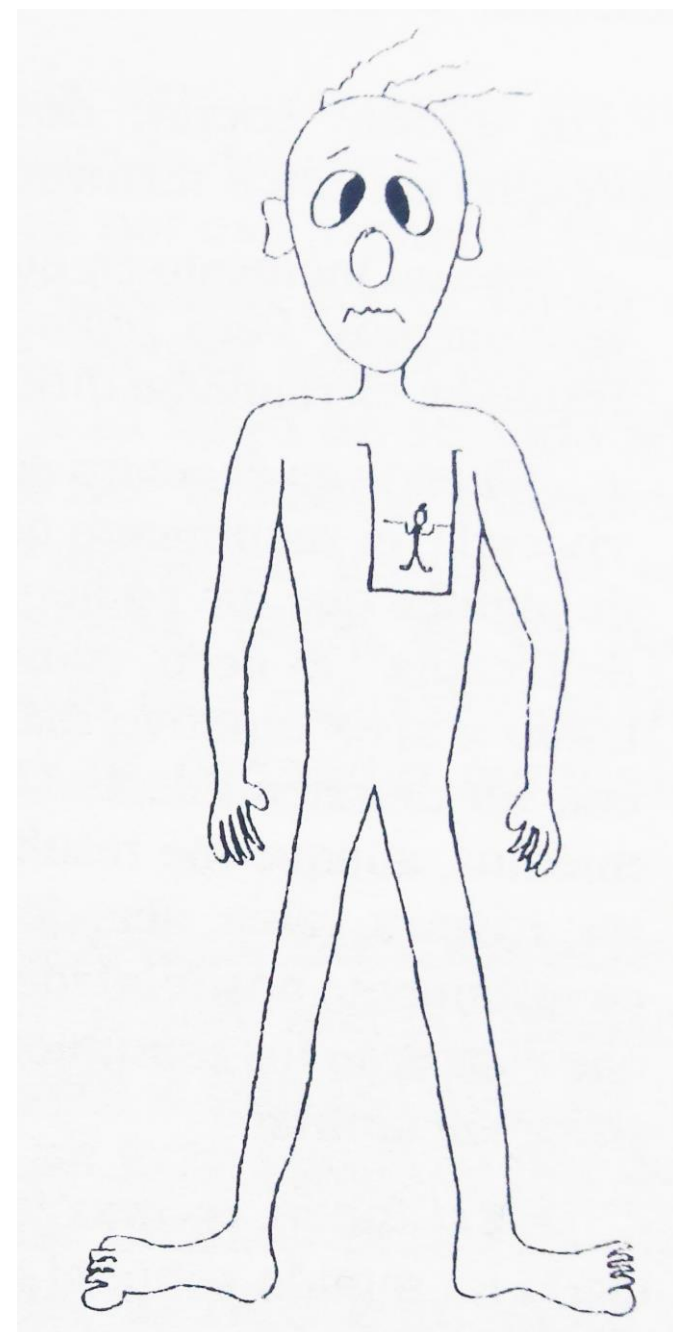






O poço: A situação problemática do outro

- Uma vez que a imagem do poço representa a situação problemática do outro
- A separação é necessária e sadia quer para o ajudante quer para o ajudado





A aceitação incondicional

Consideração positiva



Consideração Positiva ou aceitação incondicional

⊕ Significa:

- Aceitar a pessoa na sua totalidade, o que ela é.
- Aceitar o passado, o presente e o futuro da pessoa, o seu modo de se expressar e de sentir, sem reservas e sem juízos de valor.

⊕ Abster-se de julgar:

“É preciso ser suficientemente humilde e sensato para respeitar a complexidade e o mistério que é o ser humano”



Não é sentimentalismo

⊗ Não se trata de calor afetivo como simples sentimentalismo, cordialidade ou amizade.

⊗ Trata-se de bondade e interesse pela pessoa, para além dos seus erros passados e presentes.



A consideração positiva

⊙ Sentir-se respeitado, valorizado como indivíduo é uma necessidade fundamental da pessoa humana e um importante fator de transformação.

⊙ A necessidade de consideração positiva é tanto mais premente quanto mais a pessoa se encontra em dificuldade, em crise, doente, dependente.



Ter consideração positiva implica

- ⊗ Aceitar a pessoa com suas riquezas e capacidades, mas também com suas fragilidades e pecados.
- ⊗ Criar as condições para expressar com confiança as experiências, conflitos e sentimentos – medo, confusão, desgosto, orgulho, cólera, ódio, amor, coragem.
- ⊗ Criar um ambiente no qual a pessoa seja capaz “de tirar a máscara” se a tiver.



Quando a pessoa sente a consideração positiva

- ⊗ O facto de ver-se tal e qual é, sem ser julgada e digna de respeito, gera uma auto-aceitação, respeito e auto-conceito positivo.
- ⊗ Gera uma confiança básica nas suas potencialidades.



Autenticidade

Genuinidade, congruência, coerência



O que é a autenticidade?

- ⊗ É a qualidade daquele que é autêntico;
- ⊗ É a capacidade de “ser si mesmo” sem sofisticação ou hipocrisia;
- ⊗ Torna a pessoa confiável.



A autenticidade aprende-se

- ⊙ Não é uma qualidade inata
- ⊙ Implica uma vontade de o ser por uma introspeção permanente.



Não se pode “ser si próprio/a” se:

- ⊗ Não se escutar e aceitar no mais fundo de si mesmo as suas luzes e sombras;
- ⊗ Se não estiver consciente dos seus sentimentos e não os aceitar.
- ⊗ Não se desenvolver a inteligência emocional.



No contexto da relação pastoral de ajuda a autenticidade é:

- ⊗ A capacidade do agente pastoral / voluntário ser ele mesmo na relação com o interlocutor.
- ⊗ Que seja coerente entre:
 - o que é
 - o que pensa
 - o que sente
 - e o que comunica



A autenticidade do agente pastoral: base segura para a mudança

“Esta coerência é uma condição pela qual o agente de pastoral se torna humana e pastoralmente credível, consistente e merecedor de confiança, dando à relação pastoral transparência, seriedade, humildade e humanidade, uma base segura para a mudança”.



Conclusão



A relação pastoral de ajuda

● Olhar para a globalidade da pessoa

● Empatia:

● Descer ao poço do outro

● Saber sair

● Saber

● Saber ser

● Saber fazer

● Aceitação incondicional

● Relação centrada na pessoa e não no problema

● Autenticidade

● Torna confiável