

## CONFRONTAR UM AMIGO



A amizade é algo de muito importante para a maioria das pessoas. É sempre bom ter alguém com quem podemos desabafar, alguém que nos ouve, alguém com quem podemos rir, chorar, partilhar alegrias, decepções, ou simplesmente saber que temos alguém a quem podemos telefonar a qualquer hora do dia. Esse alguém, é também aquela pessoa que não tem medo de nos dizer que nós erramos, e que mesmo que nós não sejamos perfeitos, continua a gostar de nós.

Para confrontar um amigo, isto é, alguém que nós gostamos e com quem nós nos preocupamos, não é necessário fazer julgamentos, atribuir culpas, ou mesmo atacar a pessoa, nem é necessário mandar ou forçar a pessoa a realizar algo. Confrontar alguém, significa ter coragem para dizer a uma pessoa o que você viu ou ouviu, mostrar que está preocupado com ele e dar a entender que está disposto a ajudar.

**Eis alguns conselhos práticos que se podem revelar úteis quando queremos confrontar um amigo**

***Ser honesto e específico***

Explicar a razão de querer ter uma conversa séria e expressar o que gostaria que acontecesse e que não acontecesse. Algumas das abordagens que podem ser feitas, são por exemplo: "estou realmente preocupado com o facto de estares a beber demasiado e espero que não me afastes da

tua vida ou que penses que eu estou a te criticar... eu não quero estragar a nossa amizade...”; “a nossa amizade é uma coisa importante para mim”; ou “tu és uma pessoa importante para mim e por isso, não posso deixar de estar preocupado/a com todas estas ausências aos compromissos que tens...”.

### ***Descrever as observações***

É importante saber descrever as observações que foram sendo realizadas de um modo que não implique ou demonstre estar a fazer um julgamento de um certo comportamento, e deste modo conseguir expressar a preocupação proveniente de tais observações. Um exemplo de uma descrição poderia ser “nesta última semana tenho reparado que todos os dias ao saíres das aulas, a primeira coisas que fazes é consumir uma bebida alcoólica...”.

### ***Expressar os sentimentos***

É importante ser capaz de exprimir o que vai dentro de nós e qual o impacto que tal comportamento tem sobre o nosso dia-a-dia e sobre a nossa vivência pessoal. Um exemplo dessa expressão de sentimentos seria: “eu estou realmente preocupado contigo... tenho medo de abordar este assunto de uma forma mais séria porque penso que tu não acreditas que tens um problema... e receio que ao abordar este assunto tu possas mandar-me passear...”.

### ***Oferecer recomendações***

Ao confrontar uma pessoa, acerca de um assunto em concreto, podemos expressar as nossas preocupações e deste modo dar ideias de coisas que poderiam ser feitas. No caso de ser pertinente, face ao problema que estamos a abordar, devemos fornecer contactos que poderiam ser estabelecidos de modo a que a pessoa tenha todo o apoio possível para lidar com certo tipo de comportamentos e seja devidamente informado das possíveis consequências. Eis um exemplo de como poderiam ser dadas recomendações: “eu realmente gostaria que tu fosses falar com alguém acerca do teu comportamento face à bebida... ver se tens mesmo um problema. Tu poderias falar com um médico num serviço de saúde ou procurar o psicólogo no Gabinete de Apoio Psicopedagógico (GAPsi)... escolhendo o que te deixaria mais à vontade.. e eu poderei acompanhar-te se tu o desejares ... os serviços estão disponíveis na Universidade...”.

### ***Ouvir activamente aquilo que o seu amigo lhe diz***

Ouvir activamente, não quer dizer concordar ou discordar com a pessoa. O mais importante neste processo é ouvir atentamente aquilo que diz a pessoa, de modo a que esta se sinta ouvida e entendida. Um modo de demonstrar que estamos a ouvir e a entender o que esta a ser dito é através de uma paráfrase, isto é, repetir o que nos foi dito pela pessoa mas utilizando as nossas

palavras. Depois podemos relembra as nossas observações e recomendações de modo a que a pessoa possa ter conhecimento do que nós sentimos e deste modo entender a nossa preocupação.

### **Ajudar um amigo – sinais de angústia**

Existem diversos sinais de angústia que podem ser observados numa pessoa e aos quais devemos estar atentos. Aqui vão alguns exemplos:

- Incapacidade em se concentrar;
- Confusão e indecisão;
- Preocupação constante;
- Isolamento social, depressão;
- Irritabilidade crescente, incapacidade de relaxar;
- Comportamentos bizarros ou perigosos;
- Não comparência às aulas ou a trabalhos de grupo, procrastinação;
- Aparência descuidada;
- Ansiedade excessiva.

### **A nossa resposta**

Uma pessoa só se deve envolver até onde estiver disposta, ou seja, todos nós temos um limite. Por vezes, ao tentarmos chegar ou ajudar um amigo com problemas, podemos tornar-nos mais envolvidos do que aquilo que o nosso tempo e capacidades nos permitem. É importante conhecer as nossas capacidades e limites da nossa intervenção.

Ao decidir partir para a acção, devem-se seguir as seguintes linhas como uma base para tentar abordar um amigo:

- Pedir para falar com a pessoa em privado. Isto pode ajudar a minimizar o embaraço e a sua postura de defesa;
- De um modo aberto, comunicar que estamos conscientes de que algo se passa e dos sinais de angústia daquela pessoa;
- Falar directamente, abertamente e mostrar que estamos realmente preocupados com o bem-estar da pessoa e que estamos dispostos a ajudá-la a explorar o significado do que está a acontecer;
- Não devemos ignorar os comportamentos estranhos ou inapropriados. Deste modo deve-se comunicar directamente tudo aquilo que temos estado a observar;
- Deve-se ouvir cuidadosamente o que perturba aquela pessoa e tentar ver o assunto do ponto de vista da pessoa, sem ter que concordar ou discordar com o que foi dito por ela;
- Tentar identificar de um modo sucinto o problema ou preocupação e tentar explorar alternativas de lidar com o problema;
- Quando apropriado, devemos referir a pessoa para ajuda profissional.

## **Educar-se a si próprio / Informar-se**

Poderá ser útil obter informação acerca da natureza do problema com o qual a pessoa se está a deparar e, deste modo, procurar saber quais os recursos que ela tem disponíveis.

## **Consulta com um Psicólogo**

Se não tem a certeza de como abordar ou lidar com uma certa situação, quer esta diga respeito a um amigo quer a um familiar, encorajamo-lo a procurar ajuda junto de um psicólogo, através da marcação de uma consulta. Na página inicial do nosso site encontra os horários de atendimento e como poderá contactar-nos. Com o psicólogo poderá falar acerca das suas preocupações, discutir consequências, explorar alternativas e identificar recursos disponíveis.

## **Ajudar um amigo – Problemas mais comuns**

A maioria dos alunos universitários experiencia ou tem um amigo que se encontra com um dos seguintes problemas:

- Sérias preocupações acerca de um amigo, colega de casa ou membro da família;
- Lidar com um incidente traumático;
- Uso e abuso de álcool ou outras substâncias;
- Pensamentos acerca do suicídio;
- Incapacidade de se concentrar no trabalho académico;
- Relações conflituosas;
- Stress;
- Rupturas de relações;
- Sentimento de isolamento ou de solidão;
- Lidar com a morte de um amigo ou familiar;
- Falta de confiança ou de auto-estima;
- Distúrbios Alimentares;
- Bloquear perante os testes;
- Assédio sexual;
- Ansiedade aquando da realização de testes;
- Medos relativos à comunicação com professores;
- Problemas familiares;
- Gravidez indesejada;
- Sentimentos depressivos;
- Sentimentos de saudades de casa;
- Falta de energia e motivação pelas coisas;
- Alheamento ou ausência a compromissos.

## Ajudar um amigo – Lidar com o trauma

A maioria das pessoas, no decurso das suas vidas, irá experienciar vários incidentes traumáticos pessoais. O rompimento de uma relação importante, sérios conflitos dentro do ambiente familiar, falhar num exame importante, a morte de um amigo ou de um membro da família, uma gravidez indesejada, um problema de saúde sério ou ainda ser vítima de abuso sexual ou de uma agressão. Estes são exemplos de situações que nos podem deixar com sentimentos de mágoa e podem ainda levar-nos a pensar se tais sentimentos são normais, ou se há necessidade de procurar ajuda especializada (por exemplo: psicólogo, médico, etc.).

Existem reacções normais a estes eventos intensos e/ou anormais. Apesar de magoarem, estes sentimentos são parte do processo de cura natural. Existe muito pouco que uma pessoa possa fazer para que não experiencie tais sentimentos desconfortáveis. No entanto, existem coisas que uma pessoa pode fazer de modo a promover uma saudável recuperação.

Ao experienciar uma situação pessoal intensa decorrente de um evento traumático recente, uma pessoa poderá ter algumas das seguintes reacções:

- Reacções físicas – fadiga, insónia, hipersónia, falta de actividade, pesadelos, hiperactividade, exaustão, diarreia, alterações da pele.
- Reacções cognitivas – dificuldades em se concentrar, dificuldades em resolver problemas, dificuldades em tomar decisões, distúrbios de memória, flashbacks; incapacidade de dar importância a outro evento para além do traumático.
- Reacções emocionais – medo, culpa, hipersensibilidade, raiva, irritabilidade, ansiedade, depressão, fantasias violentas, sentimentos de falta de esperança, amnésia do evento.

Se está a experienciar este tipo de sentimentos, reacções ou se nota que outra pessoa os evidencia e dá-se conta que eles interferem com o decorrer normal do dia a dia ou impedem a pessoa de apreciar certas actividades que gostava anteriormente e nas quais despendia algum tempo, será recomendável procurar ajuda junto de um psicólogo. Aí, pode obter apoio para lidar com estes sentimentos, reacções ou tentar encaminhar a pessoa que evidencia mudanças para um serviço que é constituído por pessoas especializadas que oferecem um serviço sério e confidencial.

## Os confrontos normais

Ao longo da nossa vida vamos estabelecendo inúmeras relações com as mais variadas pessoas e estas relações atingem diversos níveis de intimidade e de confiança. Mas o que é comum a todas elas é o desejo da honestidade, ou seja esperamos que o que os outros nos dizem é verdade e não algo com o qual nos tentam manipular.

No dia-a-dia dão-se inúmeras situações que nos fazem pensar um pouco mais, pois estas entram em choque com valores ou ideias defendidas, ou porque simplesmente a sua repetição tem algum impacto nos outros. Deste modo, é comum a ocorrência de outro tipo de confrontos que são os ditos

“normais” e que não requerem ajudas especializadas para serem abordados. Como exemplos dessas situações temos as pessoas que sistematicamente não prestam atenção ao que lhes é dito, que frequentemente chegam atrasadas para os trabalhos de grupo, que passam as aulas a falar e a importunar os outros colegas, que são incapazes de respeitar o espaço dos outros, que tentam sempre fazer prevalecer a sua opinião, que têm grandes dificuldades em aceitar opiniões divergentes das suas ou que passam a vida a comentar o que os outros fizeram de mal.

Existem inúmeras maneiras de abordar estas situações de um modo simples e directo; aqui ficam algumas delas:

- ✓ “...tu não me ouves...”
- ✓ “...chegas sempre atrasado/a aos nossos compromissos...”
- ✓ “...estou farto/a de ter de fazer sempre a tua parte do trabalho...”
- ✓ “...tu interrompes demasiado as aulas...”
- ✓ “...não me deixas trabalhar, preciso de me concentrar...”
- ✓ “...podes não concordar com a minha opinião, mas pelo menos ouve-a até ao fim...”
- ✓ “...por mais que te custe tens de aceitar o facto de que cada um de nós é dono/a da sua vida e tem direito a tomar as suas próprias decisões...”
- ✓ “... acho que te andas a aproveitar da minha boa vontade, eu partilho todos os meus apontamentos contigo e tu nunca tens nada para mim...”
- ✓ “...falo contigo acerca dos assuntos mais privados da minha vida e tenho reparado que não consegues manter segredo...”
- ✓ “...sinto que a nossa amizade já não é a mesma, tu tornaste-te muito distante...”
- ✓ “...sempre que conversamos, tu só queres falar do que se passa contigo e esqueces-te que eu também sou uma pessoa e também posso precisar de ter alguém que me ouça...”
- ✓ “...passas a vida sentado/a num canto, queixas-te de tudo o que te acontece...quando é que te comesças a mexer de modo a obteres as coisas que queres...”

## O que não dizer

Ao abordarmos algum assunto com uma pessoa, temos inicialmente que nos lembrar de qual a relação que temos com aquela pessoa, o grau de confiança e de honestidade que estabelecemos e ainda o quanto estamos dispostos a partilhar. Do mesmo modo, quando queremos confrontar alguém acerca de algo, nunca nos devemos esquecer da relação que mantemos com essa mesma pessoa para que não sejam ditas frases ou comentários que podem não ter o efeito esperado. Por exemplo, temos uma pessoa que acabou de perder os pais num grave acidente e no dia do funeral chega um conhecido da faculdade (com o qual apenas troca duas ou três palavras no decorrer da semana) que lhe diz “...não te preocupes, tu és forte...”; com certeza que estas palavras não vão em nada diminuir o sofrimento da pessoa, não vão demonstrar empatia pelo momento que está ser vivido e nem estão adequadas ao tipo de relação existente; o mais correcto seria dizer algo como: “sinto muito pela sua perda...”.

Quando confrontamos alguém numa dada ocasião, deve-se ter cuidado para não minorar o problema da outra pessoa. É preciso ter em conta que cada pessoa tem a sua maneira de ver, de sentir e ao longo da sua vida tem tido um sem número de experiências que a afectaram, quer positivamente, quer negativamente a sua maneira de ser. Frases como “...tem calma...”; “...isto não é o fim do mundo...”; “...isto não é nada...” ou “...acalma-te...”, devem ser evitadas, pois não vão demonstrar um sentimento de empatia, nem vão ajudar a pessoa a lidar com o problema.

Devem-se evitar aproximações repentinas, aquando do sofrimento alheio, isto é, sem nunca ter demonstrado o mínimo interesse por uma pessoa, aproximamo-nos dela quando está mais frágil, fazendo com que a pessoa se sinta alvo de um gesto de caridade, de pena ou de que alguém se está a tentar aproveitar. Ou seja deve-se procurar ajudar a pessoa fazendo-a sentir-se apoiada e compreendida, pelo que tudo o que não tenha essa função deve ser evitado.