

~

AJUDANDO UNS AOS OUTROS PELO
ACONSELHAMENTO

~



GARY R. COLLINS

Nova Edição Ampliada





Conteúdo



<i>Prefácio</i>	7
<i>Apresentação</i>	9
<i>Introdução</i>	11
1. Coração ajudador	17
2. Os fundamentos da arte de ajudar	33
3. As técnicas de ajuda	49
4. Os procedimentos de um ajudador	67
5. Ajudador: um paraprofissional	81
6. O estresse	97
7. Ajuda em uma crise	113
8. Ajuda em momentos de desespero	125
9. Ajuda por telefone	143
10. Ajuda na igreja	159
11. Ajuda preventiva	171
12. Ajuda a si mesmo	187
<i>Exercícios de aperfeiçoamento, reflexão e dinâmica de grupo</i>	203



Prefácio



Foi com grande satisfação que tomei conhecimento da publicação deste excelente livro para o nosso idioma, e foi ainda maior minha satisfação quando fui convidado a escrever um prefácio para o mesmo.

A questão da ajuda às pessoas e do aconselhamento bíblico tem-se tornado cada dia mais relevante. A cada momento somos procurados por mais e mais pessoas aflitas e desesperadas, buscando alguém que possa dar-lhes esperança e ajuda. É fato que muitos cristãos sentem-se chamados para prestar ajuda, e auxiliar a carregar o fardo dessas pessoas; porém, um número provavelmente igual de cristãos reluta fortemente em arregaçar as mangas e lançar-se a esta tarefa. Alguns talvez sintam medo por terem tido experiências negativas, quando tentaram ajudar alguém, e sentiram-se incapazes para tal. Outros desejam ajudar, porém não sabem como fazê-lo, e acabam desistindo da tarefa, deixando-a exclusivamente nas mãos de profissionais treinados. Independentemente da razão pela qual as pessoas deixam de prestar ajuda, a triste realidade é que há pouca gente disponível para auxiliar um número tão grande de pessoas que necessitam de alguém que esteja disposto a ajudá-las a carregar seu fardo.

Em minha experiência pessoal procurando ajudar homens e mulheres que desejam deixar a homossexualidade, ou com familiares de pessoas envolvidas na homossexualidade, com frequência deparo com situações em que sinto falta de técnicas de

ajuda a outros, porém deparo com a impossibilidade de buscar treinamento profissional para tal fim.

Lendo este livro, tive a agradável surpresa de constatar que Gary Collins oferece muitas sugestões práticas e acessíveis, dentro de uma abordagem ética e bíblica, a todos os que desejam prestar ajuda eficaz. O autor desmistifica uma série de “preconceitos” quanto a quem deve prestar ajuda, focalizando atenção no fato de que todos nós fomos chamados por Jesus Cristo para fazer discípulos, e que esta tarefa sempre envolverá o aconselhamento e a ajuda às pessoas, aquilo que ele denomina “aconselhamento de discipulado”.

Não tenho dúvidas de que este precioso trabalho será de grande valia para os que estão dispostos a enfrentar seus temores e atender à grande comissão de nosso Senhor: fazer discípulos de todas as nações, ajudando homens e mulheres a crescerem na graça e no conhecimento de Jesus Cristo, atingindo maturidade emocional e espiritual. Neste livro, Gary Collins oferece os instrumentos para que possamos levar adiante esse chamado.

Willy Torresin de Oliveira
Diretor Regional – Exodus Brasil



Apresentação



Todo crente em Jesus Cristo é potencialmente um ajudador ou um conselheiro. Esse conceito é profundo e verdadeiro pelo fato de, no corpo de Cristo, Deus não ter estabelecido o cargo de conselheiro. Na realidade, devido ao Espírito Santo habitar em nós, Deus nos capacitou para tudo o que ele planejou que fizéssemos, mesmo além de nossos dons especiais. E, dentre as responsabilidades que ele nos deu, encorajar e aconselhar são duas das mais significativas a serem desempenhadas na igreja.

Nesta obra prática e relevante para a igreja, Gary Collins revela que a tarefa do cuidado mútuo ou do aconselhamento bíblico realizado por iguais é possível e frutífera. Citando um de seus ex-professores, o dr. Joseff Matarazzo, pesquisador com 25 anos de prática terapêutica, ele acentua a realidade de um efeito curador e prático na ajuda realizada por colegas, amigos e irmãos em Cristo. Essa ajuda nada mais é que o cumprimento do mandamento bíblico: "... ensinem e aconselhem uns aos outros com toda sabedoria..." (Cl 3.16; NVI). Lembro-me muito bem de um dos meus professores do Seminário Teológico de Dallas, o dr. Paul Meyer, fundador da Meyer Clinic, encorajando os alunos a se prepararem adequadamente para treinar conselheiros em suas futuras igrejas, pois ele mesmo percebia que 90% dos casos a que atendia em sua renomada clínica poderiam ser solucionados na igreja local. Assim, o doutor Collins está certo ao enfatizar o papel vital exercido pelos conselheiros bíblicos, dentro da igreja local, para a saúde do corpo de Cristo.

Uma das coisas que mais me encantam neste livro é justamente este desafio: ver os cristãos ajudando-se mutuamente, aplicando verdades bíblicas à vida deles e vivenciando o que Romanos 12.8 ordena: “dar ânimo” (NVI). Quando boa parte dos cristãos é solicitada a dar alguma orientação, ou quando depara com alguém em crise, tende também a entrar em crise por não saber o que falar. Sentindo-se incapaz de dizer alguma coisa, envia imediatamente a pessoa para o pastor ou outro líder. Este livro será de grande ajuda para que situações desse tipo se tornem menos freqüentes. Gary Collins realmente procurou equipar o leitor para se colocar no papel de ajudador, em vez de fugir da oportunidade de prestar ajuda. Esse objetivo faz deste livro uma obra muito prática. Ele trabalha não somente o conceito de ajuda, mas também como se tornar um verdadeiro ajudador, em um papel preventivo e corretivo, lidando com pessoas em crise, deprimidas e até prestes a se suicidar etc.

Este livro me encorajou muito como pastor. O autor desenvolve seus conceitos com base em uma abordagem sadia do aconselhamento bíblico. Também relevante é a forma prática como ele ensina os que querem ser ajudadores. Um dos sonhos para minha igreja é ver cada membro sensível e acessível a qualquer um que precise de ajuda: material, emocional ou espiritual. A ajuda material que prestamos nem sempre afeta a alma alheia. Mas quando admitimos nossa fraqueza para ajudar outros em seus conflitos emocionais e ao mesmo tempo nos dispomos nas mãos de Deus para servi-lo, servindo ao próximo em sua luta emocional, podemos ser o toque de Deus na alma necessitada. Deus, através do Espírito Santo, equipa-nos para essa tarefa. Este livro será de grande ajuda na igreja local, em seu trabalho de preparação de ajudadores ou companheiros de ajuda.

Estou plenamente convencido da relevância deste livro no meu ministério. Qualquer pessoa que assumir responsavelmente o papel de ajudador dirá o mesmo.

*Lisânias Moura
Pastor da Igreja Batista do Morumbi,
São Paulo*



Introdução



“Se não estiver quebrado, não conserte!”

Não sei onde ouvi pela primeira vez essa pérola de sabedoria, mas ela me veio à mente várias vezes enquanto trabalhava na revisão deste livro.

Há quase trinta anos, depois de uma série de palestras no Colorado, algumas pessoas da audiência sugeriram que minhas palavras deviam ser revisadas e publicadas em forma de livro. Alguns anos se passaram antes que eu tivesse tempo para isso, e, depois de terminar o manuscrito, coloquei-o numa gaveta, e me ocupei com outras coisas. Algum tempo mais tarde, mencionei de passagem o fato para um amigo editor, que me convenceu a tirar o pó do manuscrito a fim de que esse pudesse ser impresso. O livro resultante foi bem recebido, vendeu mais cópias do que qualquer outro que eu tivesse escrito, sendo, por fim, traduzido em diversas línguas. Ele continua sendo útil por todos esses anos.

Os princípios daquele primeiro livro continuam relevantes. Então, “se não estiver quebrado, para que consertá-lo?”.

A resposta é que muitas mudanças ocorreram desde que este livro foi publicado pela primeira vez—mudanças em técnicas de aconselhamento, abordagens ao treinamento, descobertas de pesquisas e tipos de problemas. Mais dramáticas, talvez, sejam as mudanças de atitude com relação ao aconselhamento.

No livro original, por exemplo, escrevi estas palavras no segundo parágrafo:

Até agora, pouco tem sido escrito para ajudar o conselheiro cristão leigo (ou *paraprofissional*, para usar o termo com o qual essas pessoas são geralmente descritas na literatura psicológica). Quase nada existe impresso para mostrar que o aconselhamento pode e deve ser uma parte vital do avanço da igreja em direção a outros. Há vários anos passamos a compreender que o evangelismo não era apenas responsabilidade do pastor e de Billy Graham. Livros começaram a ser escritos, mostrando que o evangelismo era tarefa de leigos treinados pelos líderes da igreja. Chegou agora o momento de fazermos a mesma mudança na área do aconselhamento. O leigo, especialmente o cristão leigo, deve aceitar mais responsabilidade na satisfação das necessidades dos que procuram consolo, amizade ou conselho. Prestar ajuda não é algo que podemos deixar apenas para os profissionais ou pastores ocupados.

Desde que essas palavras foram escritas, tem havido uma onda de interesse no aconselhamento leigo. Desde o final da década de 1970, diversos livros e programas de treinamento surgiram tanto nas comunidades seculares quanto nas cristãs. O aconselhamento leigo é agora bem aceito. Assim, um dos propósitos originais deste livro desapareceu; não há mais necessidade de convencer os cristãos de que devemos ser ajudadores. A maioria já está convencida.

Apesar das obras concorrentes, este pequeno volume continuou a ser a base dos programas de treinamento dos ajudadores em várias igrejas, faculdades e organizações cristãs. Na primeira edição deste livro, procurei oferecer diretrizes práticas para socorrer a outros—diretrizes claras, de fácil compreensão, livres do jargão psicológico complicado, com base bíblica e psicologicamente exatas. Meu objetivo é o mesmo nesta segunda edição.

Em muitos aspectos, portanto, a primeira edição “não está quebrada”, mas *está* superada. Por essa razão, precisa ser *ligada* e adaptada aos últimos anos do século 20 e princípios do 21. Novas informações e descobertas recentes foram incorporadas nas páginas a seguir, juntamente com algumas conclusões mais

atualizadas sobre o tema ajuda. Esta nova edição acrescenta informação sobre estresse, oferece técnicas mais detalhadas sobre ajuda, indica alguns dos livros e artigos recentes que tratam do aconselhamento leigo, evita a linguagem sexista incluída na edição anterior e acrescenta alguns exemplos. Escrevi mais uma vez sobre métodos sem tentar resumir informação relativa a problemas específicos, como depressão, ansiedade, conflitos conjugais ou transtornos de comportamento. Outros livros fornecem informações sobre essas e outras áreas similares.¹

Ajudando uns aos outros pelo aconselhamento foi originariamente parte de um programa de treinamento destinado a ensinar aos leigos habilidades de ajudar. Há vários anos, o manual de treinamento que acompanhava este livro foi tirado de circulação, mas continuei a receber cartas de pessoas que estão ainda tentando encontrar exemplares desse antigo manual. Em lugar de um manual novo e atualizado, exercícios de aprendizado foram incluídos no final deste livro para cada um dos capítulos. Isso permite que você leia o livro de três maneiras. Pode ler o texto e ignorar o restante. Pode ler o texto e tentar fazer sozinho os exercícios. Ou pode ler o texto e depois se reunir em grupo a fim de que todos façam juntos os exercícios e pratiquem o que aprenderam. Essa terceira abordagem fará o máximo para ajudá-lo a se tornar um ajudador mais bem preparado.

Não devemos supor que aprendemos a ser ajudadores eficazes só por ler um livro, mais do que se pode aprender a tocar piano ou nadar lendo um livro. Ajudar envolve interação com outros. Os melhores ajudadores são os que praticam suas habilidades de ajuda e que se envolvem na vida de outros.

Ao ler as páginas a seguir, o leitor verá que a palavra *aconselhamento* não é muito usada. Aconselhamento é uma boa palavra, e grande parte do que os leigos fazem é aconselhamento. Mas prefiro reservar o termo para os que têm treinamento nas profissões de auxílio e que se concentram em ajudar outros com problemas pessoais. *Ajudador* sugere algo mais amplo. Os ajudadores falam face a face com outros sobre os problemas, mas a

ajuda vai além disso, e corresponde mais a termos como *cuidado*, *encorajamento*, *satisfação de necessidades*, *estender-se*, *dar apoio* ou *ajuda de amigo para amigo*. Muitos de nós jamais serão conselheiros; todos somos, porém, chamados para ajudar.

Como a edição anterior, esta edição revisada baseia-se na crença de que a ajuda (e o aconselhamento cristão) deve ter a Bíblia, a Palavra de Deus, como fundamento, e estar de acordo com a Grande Comissão: Jesus ordenou a seus seguidores que fizessem discípulos de todas as nações. O conceito de discipulado é tão relevante que será discutido no primeiro capítulo.

Não estou querendo dizer que os ajudadores competentes devem desconsiderar as técnicas de psicologia, psiquiatria, ou outras profissões de ajuda. Não se trata de uma tentativa de desacreditar a profissão de aconselhamento, ou sugerir que conselheiros altamente treinados sejam desnecessários. Faço parte dos que são chamados conselheiros profissionais, e respeito muitos de meus colegas. Mas reconheço também (como fazem vários de meus colegas de profissão) que muitas pessoas podem ser ajudadores eficazes, embora tenham pouco ou nenhum treinamento. Este livro é escrito para ajudá-las—ajudar você—a ser melhores ajudadores; a desempenhar essa tarefa de ajuda com maior habilidade e eficiência.

Muita gente foi de grande ajuda para mim enquanto escrevia este livro, especialmente minha esposa Julie. Além disso, agradeço profundamente a Lawrence Tornquist por sua amizade contínua e por ter contribuído significativamente para a primeira edição deste livro; à minha filha Lynn Collins, que digitou parte das páginas (poupando assim meu tempo no computador); e a Timothy Clinton e Ron Beers, que me encorajaram a fazer esta revisão. Joy Olson, minha assistente administrativa, é especialista em psicologia e no trato com pessoas, protegendo-me de interrupções desnecessárias e contribuindo de muitas formas para que eu pudesse completar este projeto. Meu agradecimento especial a Brett Helvie, que ajudou com as pesquisas para este livro, escreveu a maioria das perguntas de estudo, traba-

lhou comigo na produção do programa de treinamento, deu sugestões para o manuscrito revisado e preparou o índice.

No decorrer dos anos, apresentei muitos dos conceitos aqui expostos a várias audiências, dentro e fora dos Estados Unidos. Sou grato pelas reações dessas pessoas, de estudantes, ajudadores e outros que me escreveram sobre esse tema. Muitos desses indivíduos, anônimos, ajudaram-me a depurar minhas primeiras idéias, e fizeram deste um livro melhor que o anterior. Talvez aquela primeira edição precisasse, verdadeiramente, de alguns consertos!

Espero que as páginas a seguir sejam interessantes e úteis. Acima de tudo, oro para que este livro ajude você a tornar-se um ajudador cristão mais habilitado, servindo a Cristo ao ajudar outros.

Gary R. Collins

Notas

1. Veja, por exemplo, meu livro, *Christian counseling: a comprehensive guide* (Dallas: Word, 1988).

- Você tem um coração ajudador, mas, por não ter um diploma, acha que não pode desempenhar eficazmente a tarefa de aconselhar?
- Já foi procurado por alguém aflito e desesperado, mas sentiu-se incapaz de prestar a devida ajuda por não saber o que dizer e o que fazer?
- Gostaria de se aperfeiçoar na arte de aconselhar, aprendendo técnicas e procedimentos para desempenhar essa tarefa com eficácia?



Se a resposta a essas perguntas foi sim, então este livro foi escrito especialmente para você. O autor, Gary Collins, está convencido de que “ajudar é tarefa de todos”, e não apenas de gente diplomada (e aqui ele quebra preconceitos e paradigmas). Apesar disso, ele defende acertadamente que é preciso um mínimo de preparo. E para atingir esse objetivo, nesta nova edição ampliada, Collins oferece muitas sugestões práticas e acessíveis, com base na ética e nas Escrituras, e em sua larga experiência como psicólogo clínico e conselheiro cristão.

Em *Ajudando uns aos outros pelo aconselhamento – nova edição ampliada* o autor descreve as características de um coração ajudador, apresenta os fundamentos e as técnicas da arte de aconselhar e aplica tudo isso a diversas situações com que nos deparamos diariamente. Para fixar e aperfeiçoar o aprendizado, o livro também traz uma série de exercícios de aprimoramento, reflexão e integração grupal. Trata-se, sem dúvida, de uma obra atual e extremamente relevante para todos os que desejam prestar ajuda por meio do aconselhamento numa sociedade saturada de pessoas com os mais diversos problemas.

Leitura imprescindível até para profissionais na arte de ajudar, este livro está de acordo com o pensamento do escritor grego Sófocles: “A mais nobre missão do ser humano é prestar ajuda ao semelhante por todos os meios a seu alcance”. Não perca tempo. Seja você também um conselheiro eficaz.

GARY R. COLLINS, Ph.D., é presidente da Associação Americana de Conselheiros Cristãos e editor da Christian Counseling Today. Psicólogo clínico, foi professor de psicologia na Trinity Evangelical Divinity School por vinte anos, além de ter escrito mais de quarenta livros. É casado com Julie, com quem tem duas filhas.