



As Boas Perguntas nas Relações de Ajuda

Daniel Vargas Pereira, Ilaene Schüler e Dilcemara Azevedo

Em nossos **Grupos Mulheres Mentoras ou Homens Mentores** temos encorajado os participantes e estabelecer **relações de ajuda saudáveis**.

Em diferentes contextos chegam até nós pessoas com diferentes necessidades. Nos Grupos de discipulado e mentoria as demandas são trazidas junto com a expectativa de receber novas perspectivas e possíveis caminhos a seguir.

As demandas são trazidas na maioria das vezes por *pessoas* em vulnerabilidade que percebem que estão sofrendo ou tem um problema que tem um potencial de causar sofrimento em sua vida.

Numa relação de ajuda a pessoas em situações de vulnerabilidade é importante que as pessoas mantenham uma avaliação clara de si mesma e das circunstâncias usando a lógica racional e empenhando-se em resolver o problema, percebendo os seus sentimentos como uma fonte de informações sobre a necessidade de mudar. Assim elas sabem que podem pensar e sentir ao mesmo tempo. Que os sentimentos não as dominam de tal maneira que as impeçam de pensar. No processo da resolução de um problema elas podem fazer pedidos de ajuda, buscar recursos e suporte, sabendo que a pessoa para qual pedem pode responder "não" e que, então, elas podem explorar outras alternativas para terem suas necessidades atendidas.

As pessoas que se vitimizam diante de uma situação de sofrimento ou potencial sofrimento se desqualificam, não se percebendo capazes de pensar e decidir por ações que as ajudem na mudança. Pessoas que se vitimizam não têm um pensamento claro e habilidades de resolução de problemas. Podem acreditar que a sua necessidade ou problema e seus sentimentos intensos e confusos as tornam incapazes de pensar e decidir para resolver o problema. Por isso, costumam procurar pessoas para pensar e decidir em seu lugar.

Conforme nos informa o evangelista Mateus, em Nazaré, “Jesus não pôde fazer muitos milagre ali porque eles não tinham fé”. Precisamos de sensatez bíblica e

Daniel Vargas Pereira, Ilaene Schüler e Dilcemara Azevedo

www.mulheresmentoras.com.br
contato@mulheresmentoras.com.br

www.homensmentores.com.br
contato@homensmentores.com.br

discernimento do Espírito Santo para entender a melhor maneira e a hora certa de ajudar os outros. Ver o sofrimento dos outros não nos é agradável e nunca deverá ser. Para nos mantermos saudáveis nos relacionamentos precisamos aprender a oferecer nossa ajuda e, uma vez ela sendo aceita, não devemos fazer mais pelos outros do que eles fazem por si mesmo no seu processo de crescimento. Ninguém muda ninguém, é preciso querer mudar.

Para ajudar no processo de construção de caminhos para as pessoas em sofrimento ou potencial sofrimento podemos olhar para a prática de Jesus nas relações de ajuda. Ele se compadecia profundamente da pessoa envolvida na relação de ajuda, mas, não deixava de responsabilizá-la pelo seu processo de mudança. Para tanto Jesus usava de expediente de fazer perguntas levando as pessoas envolvidas à reflexão e auto responsabilização como na conversa de Jesus com o paralisado do tanque de Betsaida, em João 5.

Uma escuta eficaz e boas perguntas: duas habilidades que nos ajudam a permanecer saudáveis nas relações de ajuda.

No **Grupo Mulheres Mentoras ou Homens Mentores** usamos uma ferramenta de mentoria para que a pessoa mentoreada identifique os passos de seguimento e como pode se comprometer com seu processo de crescimento.

Para isso, é muito importante que o Grupo faça boas perguntas levando a mentoreada a pensar em soluções possíveis que produzam ação real e o alvo estabelecido seja alcançado.

Quanto ao modo de perguntar, precisamos ter em mente que a pessoa mentoreada precisa pensar para dar respostas reflexivas que ajudem tanto a ela quanto a quem está mentoreando a identificar possíveis opções que venham a gerar possibilidades de atuação e mudanças.

Perguntas que são convites a reflexão e auto responsabilização que podemos fazer para as pessoas que estão vulneráveis, ajudando-as pensar e resolver adequadamente o problema:

O que você tem tentado até agora?

Como você tem feito isso? O que você pensa que deu errado ou certo?

O que você fará em seguida?

O que você acha que terá como possíveis resultados?

Como você cuidará de si mesma em qualquer circunstância negativa?

Quais as possibilidades de continuidade?

Como você sente quanto a isso?

Qual a possibilidade de você mudar seu comportamento em relação a isso?

O que esse comportamento tem lhe causado a nível emocional, físico e Espiritual?

Qual seria a possibilidade de mudar um hábito relativo a este assunto?

Como você se sentiria se conseguisse mudar sua situação?

O que sinceramente te impede de mudar?

Qual o motivo que lhe faz agir assim?

Algumas boas perguntas na Bíblia

1. Algumas boas perguntas no Antigo Testamento

- ✓ “Senhor, quem sou eu?” (Moisés perguntando – Ex 3.11)
- ✓ Moisés falou “Não consigo falar bem!” Deus respondeu com 4 perguntas Ex 4.10-12
- ✓ “Por que você está clamando a mim?” (Deus perguntando para Moisés – Ex 14.15)
- ✓ “Não fui Eu que lhe ordenei?” Js 1.9
- ✓ “Por que seu rosto parece tão triste, se você não está doente?” Ne 2.2
- ✓ “Quem sabe se não foi para um momento como este que você chegou à posição de rainha?” Et 4.14
- ✓ “Prepare-se como simples homem; vou fazer-lhe perguntas e você me responderá” (Deus falando para Jó em 38.3 e 40.7, seguido por 72 perguntas).
- ✓ “Então ouvi a voz do Senhor, conclamando: ‘Quem enviarei? Quem irá por nós?’” Is 6.8.
- ✓ “Até quando você continuará impura?” ou “Até quando ainda não te purificarás?” Jr 13.27
- ✓ “Estes ossos poderão tornar a viver?” Ez 37.3
- ✓ O livro de Malaquias se baseia em 24 perguntas.

Algumas boas perguntas nos Evangelhos

- ✓ “Você quer ser curado?” Jo 5.6
- ✓ “Vocês também não querem ir? Simão Pedro lhe respondeu: “Senhor para quem iremos?” Jo 6.67-68
- ✓ “Quem vocês dizem que eu sou?” Mt 16.15
- ✓ “Mestre, o que preciso fazer para herdar a vida eterna?” “O que está escrito na Lei?”, respondeu Jesus, “Como você a lê?” Lc 10.25, 26
- ✓ “Meu Deus! Meu Deus! Por que me abandonaste?” Mc 15.34
- ✓ “Simão, filho de João, você me ama?” Jo 21.15, 16, 17
- ✓ Jesus constantemente trabalha com perguntas. Um estudo de como ele responde a perguntas e as perguntas que ele faz é maravilhoso.

Daniel Vargas Pereira, Ilaene Schüler e Dilcemara Azevedo

www.mulheresmentoras.com.br
contato@mulheresmentoras.com.br

www.homensmentores.com.br
contato@homensmentores.com.br

Algumas boas perguntas nos outros livros do **Novo Testamento**

- ✓ Felipe e o eunuco de Etiópia – boas perguntas. At 8.30-37
- ✓ “Saulo, Saulo, por que você me persegue?” Saulo perguntou: “Quem és tu, Senhor?” At 9.4b, 5.
- ✓ “Senhores, o que devo fazer para ser salvo?” O carcereiro de Filipos – At 16.30
- ✓ “Miserável homem que sou! Quem me libertara do corpo sujeito a esta morte?” Rm 7.24
- ✓ “Que diremos, pois, diante dessas coisas? Se Deus é por nós, quem será contra nós?” Rm 8.31
- ✓ “Quem nos separará do amor de Cristo?” Rm 8.35
- ✓ “Mas quem é você, ó homem, para questionar a Deus? ‘Acaso aquilo que é formado pode dizer o que o formou: “Por que me fizeste assim?”’ O oleiro não tem direito de fazer do mesmo barro um vaso para fins nobres e outro para uso desonroso?” Rm 9.20-21

2. Pergunta para iniciar um **retiro com Deus**: “Se você soubesse que Eu responderia qualquer pergunta sua hoje, quais perguntas me faria?”

3. **Sete grandes perguntas bíblicas no livro de Gênesis**. Se houver tempo, use o verso para anotar a pergunta e o início de uma resposta sua.

Gn 3.9 - Onde você está? (Onde você está se escondendo? Atrás do quê?)

Gn 4.9 - Onde está seu irmão?

Gn 16.8 - De onde você vem? (O que Deus depositou em sua vida até aqui?)

Gn 16.8 - Para onde vai? (Qual o futuro que Deus tem para você?)

Gn 18.17 - Esconderei de Abraão (coloque seu nome no lugar do nome dele) o que estou para fazer?

Gn 27.18 - Quem é você?

Gn 30.30 - Quando farei algo em favor da minha própria família?

Deus falou para Jó, “*Prepare-se como simples homem; vou fazer lhe perguntas e você me responderá*” (Jó 38.3; 40.7). Sublinhe as perguntas acima que você sente que Deus gostaria de fazer para você, podendo acrescentar outras também. Depois tome uns dez minutos para responder de forma inicial no verso da página anterior.