

Una profesión de ayuda

› Toma elementos de la Psicología Humanista y brinda apoyo profesional a personas en crisis o con necesidad de orientación para tomar decisiones, resolver problemas o destrabar dificultades.





X
Graciela
Pardo

Estoy mal. No sé lo que me pasa. Tengo ganas de llorar y no sé por qué. Siento mucho cansancio. No sé qué hacer. No aguanto más.

Estas y otras tantas quejas por el estilo oímos decir o decimos nosotros mismos muchas veces en diferentes situaciones. Creemos que va a pasar, que es un mal momento, esperamos que algún acontecimiento externo venga a “sacarnos” esa angustia que nos oprime. Y así seguimos transitando la vida, cargando sufrimiento, arrastrados por la rutina y la resignación.

En algún momento un amigo o familiar hará la propuesta más corriente en estos casos: *¿Y si vas a un psicólogo?* Pero la sola idea de entregarnos a un profesional que analice, interrogue e interprete nuestras acciones y palabras, aterra. Creemos que indefectiblemente tendremos que ir hacia atrás, a nuestra infancia, a evocar un pasado que no queremos tocar (porque lo recordamos con felicidad o no), a cuestionar a nuestros padres y sus decisiones. Y ya tenemos bastante con el trabajo, la casa y la familia como para cargar con la difícil tarea de internalizar en nuestra vida para buscar las raíces de nuestro dolor.

Ante esta posibilidad, nos convencemos de que no es tan grave, de que ya va a pasar. Y es que sentimos que lo que necesitamos, es aligerar la carga, ser escuchados y guiados hacia una salida o un camino que nos lleve a un lugar mejor. Hoy, podemos encontrar una manera de encaminar las dificultades con las que lidiamos diariamente, sin tener que realizar terapias largas cuando lo que buscamos es un alivio a corto plazo.

Hoy se abren nuevas posibilidades

El *counseling* es una profesión de ayuda que, tomando elementos de la Psicología Humanista, brinda apoyo profesional a personas en crisis, que atraviesan situaciones conflictivas o con necesidad de orientación para tomar decisiones, resolver problemas o destrabar dificultades.

Fundamentalmente, el *counseling* confía en los recursos del ser humano y en sus posibilidades para encontrar dentro de

Se trata de atender al consultante por entero, acompañándolo en un camino de crecimiento y maduración personal, centrándose en la persona integralmente y no en su problema, o en el impacto que éste produce en alguna dimensión de su ser.

sí mismo las herramientas necesarias para autoayudarse y tomar una dirección. Su función es acompañar, brindar apoyo, guía, asesoramiento, asistencia.

Así, el *counselor* no cuestiona ni interpreta, sino que sigue el camino que propone el consultante a través de su relato.

El *counseling*, de la misma manera que una terapia psicoanalítica, se da en el ámbito de un consultorio, donde *counselor* y consultante se encuentran, no tanto como profesional y paciente, sino más bien como *un ser frente a otro ser*. Así, dicho lugar, termina por convertirse en un verdadero espacio de contención y calor donde el consultante se siente escuchado, comprendido y aceptado.

El profesional crea un clima cálido para el trabajo en conjunto y lo logra a través de su actitud auténtica, siendo él mismo, sin máscaras ni estructuras rígidas y brindándole comprensión empática, es decir, poniéndose en los zapatos y en el sentimiento del otro para comprender realmente lo que le pasa *como si* fuera su propia experiencia.

Otra condición fundamental en el trabajo del *counselor*, es la aceptación incondicional del consultante *tal como es*,

Un poco de historia

El interés principal del *Counseling* es crear condiciones de bienestar psicológico y espiritual en niveles individuales, interpersonales y socio comunitarios. El campo de aplicación se da en diferentes espacios: En individuos trabaja desde la prevención y el desarrollo personal. *Counseling* Educativo, *Counseling* Pastoral, *Counseling* Laboral, *Counseling* Comunitario y *Counseling* Filosófico, en instituciones.

Sus comienzos se remontan a Estados Unidos hace más de 80 años. Nace desde un marco educacional, integrando la acción social comunitaria, lo educacional, lo psicológico y lo filosófico. A fines de la segunda guerra mundial, se acrecienta la demanda de estos profesionales para la ayuda de los soldados que necesitaban reintegrarse a su vida normal, pero que por el estrés vivido presentaban síntomas de ansiedad, inseguridades, miedos, etc. Aquí el *Counseling* demuestra su eficacia para la ayuda concreta en problemáticas existenciales extremas. Al mismo tiempo y por las mismas necesidades, las instituciones educativas reforzaron sus gabinetes con la presencia de *counselors* para la asistencia de alumnos, docentes, padres, etc.

Rápidamente esta disciplina pasa a Inglaterra y otras naciones de Europa, a Japón, Australia y 40 países más en todo el mundo.

Llega a nuestro país en 1987 y desde ese momento, la profesión tuvo un crecimiento sostenido que se confirma en el reconocimiento internacional.



sin juicios ni condiciones, para que la persona se sienta valorada en su condición de ser humano y se movilicen los mecanismos para lograr el cambio.

Bajo estas condiciones, lo sanador no sería el profesional, supuesto dueño de una verdad y un conocimiento al cual el consultante no accede, sino que es el vínculo mismo, formado entre counselor y consultante, lo que resulta determinante para generar el cambio y el bienestar en la persona.

Esta relación se da en un clima propicio para el diálogo, basado en la visión positiva de las capacidades del consultante para crecer y enfrentar sus conflictos, donde podrá aclararse acerca de su propia persona y sus propios problemas. Es así como se inicia un proceso de “caminar juntos” en un sendero de reflexión sobre su sentir, donde el objetivo es promover un cambio constructivo en la conducta y en el comportamiento de la

Todos somos un mejor yo en potencia, todos podemos alcanzar nuestro 100%, solo nos hace falta auto confianza y conectarnos con las herramientas necesarias para superarnos. En este sentido, el counselor es un facilitador del despliegue de las capacidades humanas.

persona facilitando el desarrollo de sus capacidades bloqueadas.

Este trabajo no se logra transmitiendo experiencias sino estimulando, liberando y reorganizando las funciones de aprendizaje y autonomía, induciendo a la persona a buscar el cambio por razones que sean importantes para ella, ya que para que éste sea verdadero y profundo, el deseo de cambiar debe surgir de adentro del consultante y no desde afuera.

Los pasos a seguir

Un requisito fundamental para iniciar un proceso de *counseling*, es que la persona sienta realmente su deseo por mejorar y que solicite la entrevista por su propia voluntad.

En el primer contacto, se acordará un encuentro para conocerse, hablar de los motivos de la consulta y establecer pautas de trabajo: días de encuentro, hora-

rios, honorarios, etc., y de mediar un acuerdo, se dará comienzo a una etapa de entrevistas que generalmente serán de frecuencia semanal.

Cabe aclarar que hay problemáticas que superan el alcance del counseling. Estos casos son aquellos donde aparece patología, donde hay desórdenes alimentarios, dependencias a sustancias, situaciones de violencia. En estas circunstancias, se trabajará interdisciplinariamente con un profesional de la salud que lleve el caso desde el lugar de la especialidad médica.

En todos los casos, se trata de atender al consultante por *entero*, acompañándolo en un camino de crecimiento y maduración personal, centrándose en la persona integralmente y no en su problema, o en el impacto que éste produce en alguna dimensión de su ser.

Decimos entonces, que el ser humano y su experiencia son el centro de interés del Counseling, su nivel de comunicación, sus sentimientos y emociones, la creatividad, la satisfacción de las necesidades, la autorrealización y la realización de los más altos valores del ser humano.

Desarrollo personal

Pero su objetivo no es solamente el cambio de conducta, la búsqueda de respuestas y la superación de crisis, sino ayudar también al desarrollo de nuestro potencial.

Todos somos un *mejor yo* en potencia, todos podemos alcanzar nuestro 100%, solo nos hace falta auto confianza y conectarnos con las herramientas necesarias para superarnos. En este sentido, el *counselor* es un facilitador del *despliegue de las capacidades humanas* que todos poseemos por el solo hecho de *ser* y que muchas veces están más allá de nuestra conciencia, porque nos resultan ajenas o simplemente porque no creemos en la posibilidad de alcanzarlas.

De acuerdo con la teoría de las necesidades humanas propuesta por Abraham Maslow, (psicólogo estadounidense conocido como uno de los fundadores y

Para seguir leyendo

- José Carlos Bermejo, "Apuntes de Relación de Ayuda"; Editorial Sal Terrae (1998)
- Carl Rogers, "El poder de la Persona"; Editorial El Manual Moderno (1980)
- Andrés Sánchez Bodas, "¿Qué es el Counseling?, Una profesión de la ayuda, cambio y desarrollo personal"; Editorial Holos (1997)

principales exponentes de la psicología humanista), el hombre responde a necesidades jerarquizadas en diferentes niveles. Si pensamos en una pirámide, en la base se encontrarían nuestras necesidades básicas y fisiológicas (comer, dormir, respirar, etc.), siguiendo, están las de seguridad y protección (trabajar, ganar dinero, tener un hogar), las de afecto (familia, amigos) y las de reconocimiento y estima (ocupar un lugar en la sociedad). Una vez alcanzados los niveles anteriores, el ser humano busca satisfacer los niveles superiores, es decir las necesidades de *autorrealización* o *necesidad de ser*. Solo al llegar a este nivel, el ser humano alcanza la *verdadera satisfacción*, se siente autorealizado y encuentra un sentido válido a la vida, mediante el desarrollo de sus capacidades.

Ese potencial es nuestro, habita dentro de nosotros y solamente tenemos que reconocerlo, confiar en nuestra capacidad de alcanzarlo y traerlo al presente, a quienes somos hoy, para convertirnos verdaderamente en la persona que deseamos SER. ●

Datos de la autora

Counselor. Consultoría Psicológica.
Ayuda Profesional. Desarrollo Personal.
Clr.gracielapardo@yahoo.com.ar;
www.facebook.com/Clr.gracielapardo