

## DIFERENCIA ENTRE CONSEJO Y AYUDAR

**PREGUNTA:** Hola , para usted que es " mejor" y cuál es la diferencia que hay entre dar un "consejo" a una persona que está pasando por una situación personal un poco confusa y ayudar ? Pido orientación , gracias.

**RESPUESTA:** El consejo bien dado, no es aportar lo que tú harías, sino **posibilitar** que tu amigo conecte con sus necesidades y sus propios recursos para resolver la situación....y de repente él mismo se aconsejará.

"Te aconsejo que reflexiones, que sientas, que decidas y que actúes, en virtud de quién eres y del cometido vital, de tu propio hilo vital "

Esa sería un pequeño acercamiento sobre lo que es aconsejar bien.

Por lo tanto , si quito la palabra "posibilitar" y coloco "ayudar a", pues ya hemos cruzado la frontera de la diferencia.

Sin embargo aporto que la ayuda puede diferenciarse del consejo cuando entra en la etapa de la acción, es decir, usando activamente los medios para que consiga lo que necesita...implicarse en la etapa de acción.

Hay que pensarlo bien...buscar el equilibrio, por las posibles consecuencias de esta "ayuda", sean de dependencia, o que puedan tornarse invalidantes para el sujeto...vaya, que se acostumbre a no ser demasiado activo en sus soluciones.

Sócrates apostaba por la mayéutica, precedente claro del análisis, y buscaba esa ayuda en el autoconsejo, a través del autoconocimiento y la indagación de los mejores caminos, pero siempre desde los recursos del otro, no de los tuyos.

Aporto un tipo de tratamiento llamado Counselling, que justo está en ese centro entre ayudar y aconsejar , que es clarificadora, aportada por José Zurita, médico-psicoterapeuta y por Macarena Chías, psicóloga-psicoterapeuta:

*""" El Counselling o Asesoramiento psicológico es una relación de ayuda entre un profesional (counsellor) y un cliente, el cual realiza una demanda ante una situación del presente difícil de resolver por sí solo.*

*El Counselling NO es dar consejos. Nosotros lo entendemos como un acompañamiento que permite al cliente clarificar los elementos de la realidad y desarrollar su control, favoreciendo su crecimiento personal y la toma de decisiones.*

*Cada persona posee la capacidad de reflexionar y actuar cuando se establece el espacio y las circunstancias adecuadas. Ese espacio y esas circunstancias son alimentadas a través del diálogo en un proceso orientado hacia la toma de decisiones y la resolución del problema en el presente.*  
""