

EL COUNSELING O CONSULTORÍA PSICOLÓGICA

El **Counseling o la Consultoría Psicológica** es una profesión de ayuda que asiste a personas normales (sin patologías mentales ni trastornos de personalidad) en momentos de crisis y cambio.

Debido a que todo conflicto posee una base filosófica base de raíz, su tarea consiste en trabajar allí, de manera preventiva, antes que se transformen en patologías.

Es la disciplina de ayuda que integra, de manera científica y creativa, conocimientos del campo de la educación, la sociología, el trabajo social, la psicología, la filosofía, la teología, y la antropología, con la intención de asistir, habilitar su capacidad de autodirección y su competencia operativa a un ser humano, a una pareja, una familia, un grupo o una organización que presente alguna traba o distorsión en su proceso de crecimiento, desarrollo y despliegue de las condiciones potenciales que posee.

El *Counselor (Consultor Psicológico)* como profesional de la salud entiende que ciertas dificultades psicológicas de las personas, incluyendo los conflictos interpersonales que se atraviesan necesariamente durante la existencia, forman parte del proceso normal de la vida y no constituyen patología.

Sus objetivos son, entonces, la **promoción del bienestar individual**, y social comunitario; la **prevención y asistencia ante problemas y/o conflictos personales** y vinculares debilitantes del bienestar individual y relacional; y la facilitación en procesos de **desarrollo personal**, para promover el **despliegue de los potenciales** humanos.

El *Counseling* parte de un modelo filosófico, trabajando con personas “sanas”, en crisis o con alteración en el desarrollo, sin patologías mentales ni trastornos de la personalidad. Su tarea consta en facilitar las capacidades humanas latentes, propias de todo individuo. Se orienta al cambio y/o transformación, a la prevención de la salud mental, la resolución de conflictos, a la facilitación del desarrollo y despliegue personal.

Denominamos al profesional “Consultor” o “Counselor” y al que consulta “Consultante”, tendiendo a una simetría en la relación, promocionando que él mismo se convierta en su propia guía.

El Consulante no es “paciente” sino “participante activo” de su autodesarrollo, y es en búsqueda de un profesional que lo ayude a conocerse mejor a sí mismo, que acude a consulta. Siendo así, el Counselor no “cura”, diagnostica ni pronostica, simplemente facilita el autodesarrollo y autonomía del individuo.

El *Counseling* es una profesión en sí misma, con su propia formación e identidad de rol, que no deriva de la psicología sino del trabajo social y la educación.

No es una terapia en tanto no pretende curar, sino un proceso de ayuda para el desarrollo personal. Es por ello que trabaja más en el presente que en el pasado: no utiliza la interpretación, genera de ser posible una relación de persona a persona, no directiva, no dirigida, que no busca la dependencia del consultante. Considera que quien más sabe de sí es el que consulta, y que el profesional sólo debe acompañar facilitando con recursos profesionales que el/los consultante/s se auto perciba/n mejor, se saque/n los "velos" que le/s impiden auto reconocerse.

Por lo general, los procesos de *Counseling* son breves y con frecuencia de un encuentro semanal. Si bien cada profesional deberá analizar cada caso en particular, no suelen extenderse mucho más de los dos años. Esto sucede, no porque sea menor o menos profundo sino porque no pretende, como en el caso de la psicoterapia, ocuparse del tratamiento de problemáticas graves de la personalidad como la reconstrucción, orientación interna, análisis, referencia predominante de lo anormal y el pasado. Dichos procesos de cambio suelen ser de larga duración. El *Counseling* trata lo cotidiano y presente, sin necesidad de analizar lo transitado a fin de encontrar una solución al conflicto actual.