

# ¿CÓMO ACONSEJAR A UN AMIGO/A?

**Tema: Salud: Salud Emocional**

**Fecha: Marzo de 2006**

Es inevitable que al estar día a día muy cerca de tus compañeros y compañeras de clase o de pandilla te des cuenta de cuando no se encuentran bien o se comportan de forma extraña.

Y en muchas ocasiones te quedas pensando qué hacer. "¿Será que me alarmo innecesariamente?". Al principio se opta por no dar importancia a ese estado de ánimo bajo, a esas conductas extrañas con la comida, o a esa irritabilidad o aislamiento en el que está sumido tu amigo o tu amiga durante unos días. O quizá observas que el fin de semana se desmadra más de la cuenta y normalmente lo/a encuentras deprimido/a y entristecido/a o alterado/a sin causa aparente.

Tú eres la persona que al estar más cerca de la situación mejor puede detectar a un amigo o amiga en apuros. Has observado la situación y, confirmando que no es un bajón momentáneo o una conducta extraña pero pasajera, te planteas hablar directamente con él o ella. Y aquí empiezan las dudas. ¿Cómo lo hago, que le digo?.

Primero tienes que crear un clima de confianza, no ridiculizar lo que está pasando o lo que estás viendo que la otra persona hace. Evita críticas o etiquetas, esto le haría sentirse atacado y cerrarse a toda conversación.

Y luego debes expresar la preocupación que sientes y el no saber cómo ayudarlo. Pídele que te cuente cómo se siente o si cree que lo que tu le dices no es real, déjale opinar sobre su situación y por último que te diga cómo le puedes ayudar.

Tu papel como amigo /a es ser espejo de la realidad, de la que puede no darse cuenta o puede no querer ver.

Ya has hablado y lo que te gustaría es que se diera cuenta de que tu preocupación es sincera, sin ánimo de ofenderle o censurarle. En el mejor de los casos así es. Pero otras veces lo menos malo que puede pasar es que se mosquee, te ignore y te ridiculice.

No te desanimes. Si no da resultado este primer acercamiento inténtalo de nuevo. También puedes recurrir a vuestro grupo de amigos para que te ayuden a que sé de cuenta de lo que le pasa y, sobre todo, para que no sean cómplices de su conducta inadecuada, para que lo que hace no pase por " normal ". Esto puede hacer que poco a poco se percate del problema.

Sin embargo no pienses que inmediatamente te lo agradecerá. Pero la amistad se demuestra también así. No es más amigo el más "enrollado", sino el que está dispuesto a arriesgar su amistad temporalmente en beneficio del otro. No cedas a los chantajes emocionales del tipo "no me entiendes", " ya no eres mi amigo, ya no eres el de antes"...

El siguiente paso es animarle a que busque información y se asesore desde una fuente objetiva, un profesional cualificado /a para determinar si realmente tiene un problema. Puedes informarle de los lugares donde consultar sobre el tema que le preocupa o su situación específica.

No está en nuestras manos hacer que otra persona acepte nuestra ayuda. A veces solo necesita tiempo para reconocer su problema... y si estamos cerca, nuestro apoyo es valioso.

Si todo esto no funciona, no dudes en informar y pedir apoyo directamente a alguien que pueda ejercer la suficiente presión sobre su conducta y motivar un cambio, como sus padres, profesores o un adulto de confianza que son muchas veces los que pueden empujar a tu amigo/a a la acción de cambiar. No te asuste dar este paso en caso necesario. No pienses en ti. Piensa en el beneficio que puedes reportar a alguien a quien quieres.

**Elena Múgica y Rosana Bellosta**, psicólogas de la Asesoría Psicológica CIPAJ/Universidad.