Почему психолог не дает советов?

По словам известного швейцарского психоаналитика Карла Густава Юнга «Хороший совет - это сомнительное лекарство, но не особенно опасное из – за малой эффективности».

Этический кодекс психолога запрещает давать советы клиенту, так как любой совет – это решение с точки зрения того человека, кто этот совет дает. Решения относительно того как выстраивать линию своего поведения, как поступать в той или иной жизненной ситуации должен принимать только клиент, основываясь на собственных убеждениях, взглядах и системе ценностей. К сожалению, на сегодняшний день, количество людей, привыкших плясать под «чужую дудку», достаточно велико.

Безусловно, действовать по «чужой указке» имеет ряд преимуществ, например, всегда можно свалить вину за негативные последствия совета на мужа, подругу, соседку по лестничной клетке. Задача психолога как раз заключается в том, чтобы научить клиента брать ответственность за свою жизнь и за свои решения на себя, а не искать «крайнего».

Процесс консультирования можно сравнить с созерцанием картин в художественной галерее. Если подойти к картине слишком близко, можно увидеть лишь мазки краской и упустить из виду замысел художника. Если отойти на некоторое расстояние от картины, есть возможность не только понять сюжет произведения, но и оценить работу мастера по достоинству. Психолог помогает клиенту поменять ракурс видения проблемы, понять её истинные причины, отследить эмоции, чувства, мысли и паттерны поведения в конфликтной ситуации, что создает для клиента возможность принять единственно правильное для него решение, которое позволит ему жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Медицинский психолог

БУЗ РА «Психиатрическая больница»

Оинчинова Марина Викторовна