

Zakaj psihoterapevti NE dajemo nasvetov? - Za navdih - Sensa.si

Če ste se že kdaj udeležili psihoterapije, ali pa zanjo slišali od bližnjih, ste ob tem morda slišali tudi, da psihoterapevt na urah ne daje specifičnih nasvetov. To je pravilo, ki se ga drži velika večina strokovnjakov, med splošno populacijo pa se pojavljajo različne teorije, zakaj je temu tako.

Psihoterapevtka **Brigita Chuuya** pa je na svojem [Instagram profilu](#) pred kratkim delila resnične razloge, zakaj psihoterapevti ne dajejo nasvetov.

Navedla je 7 razlogov:

1. Ker ni strokovno in etično.
2. Lahko naredi več škode kot koristi.
3. Največji strokovnjaki za vaše življenje ste vi sami, zato je edino smiselno, da odgovor pride iz vas.
4. Dajanje nasvetov bi lahko vodilo do dinamike, kjer bi bil terapevt v "nadrejeni" vlogi avtoritete. Terapevt je enakovreden drugi osebi.
5. Delo psihoterapevta je bolj kompleksno in obširno, kot dajanje nasvetov.
6. Nasvete dajejo starši/prijatelji/sorodniki. Vloga terapevta v psihoterapiji pa je veliko širša.
7. Psihoterapevti delajo z vzorci, nezavednim, vedenjem, mislimi... Skratka, da z njihovo pomočjo sebe spoznate na drugačen način, kar vam omogoča, da živite bolj polno življenje.

Ko obiščete psihoterapijo, morda res ne boste dobili specifičnih nasvetov, a dober terapevt vam bo pomagal, da se poglobite vase in v sebi najdete vse tiste odgovore, ki jih iščete.