

# Совет и рекомендация (Десять отличий)

*От автора: Подушка, подруга, случайный попутчик, мама? Возможно... Лучшие всего профессиональная рекомендация от психолога.*

«Психолог советов не дает!» Это фразу не произнес, наверно, только самый ленивый психолог. Однако клиенты продолжают спрашивать совета у психолога. А психолог, повторяя уже всем известную фразу, добавляет, что «психолог дает рекомендации».

Так в чем же отличие совета от рекомендации?

Толковый словарь русского языка объясняет слово совет как мнение, высказанное кому-нибудь по поводу того, как ему поступить, что сделать; наставление, указание.

Рекомендация (от латинского *recommendatio* – благоприятный отзыв, совет) - это указание об определенном образе действий, наставление.

И в чем же отличия? Да еще и целых десять?

## Совет.

1. Совет дается на основании жизненного опыта советчика.
2. Совет может даваться на основании чужого опыта, а также основываться на непроверенных фактах.
3. Следовательно, совет часто ограничен по своей функциональности, то, что подходит одному человеку, совершенно не подходит другому.
4. Совет побуждает действовать, часто очень настойчиво. Действовать по той же схеме, как это уже делал советчик, когда он сам, а может его знакомый или родственник.
5. По мнению принимающего совет ответственность за результат исполнения этого совета лежит на том, кто посоветовал, и если совет не помог улучшить ситуацию, а может даже и усложнил ее, то виноват исключительно советчик.
6. Часто совет бывает непрошенный и навязчивый, тогда это даже не совет, а мнение, которое, возможно, никто не просил высказывать.
7. Советы, основываясь на житейском опыте, могут быть совершенно разные и противоречивые. Можно провести такой эксперимент: спросить у своих знакомых, как избавиться от зубной боли. Не сомневаюсь в том, что советов спрашивающий получит немало, они будут разные и может даже причудливые, мне как-то родственница в подобной ситуации посоветовала «тщательно вымыть руки и аккуратно махровым полотенцем протереть каждый палец на руках, и боль пройдет». Возможно, я очень надеюсь на это, среди советов будет такой, что надо срочно обратиться к врачу, потому что не от боли надо избавляться, а от причины этой боли, и чем раньше обратишься, тем больше гарантий сохранить зуб. Забегая вперед, лишь только такой совет, по сути, является рекомендацией, т.к. он содержит прямое указание и основывается на квалифицированной помощи.
8. Совет – это собственность того, кто его дал. Совет способствует зависимости и неуверенности.
9. Советы дает мудрейший – самый знающий и самый опытный, или таковым себя считающий.
10. Тот, кто дает совет, не может знать об истинных намерениях человека, на какую почву упадет совет ему неизвестно.

## Рекомендация.

1. Рекомендация дается профессионалом, психолог опирается на свои знания, умения, да, и на опыт тоже, но профессиональный.
2. Психолог рекомендует только, то, что подойдет его клиенту, так как у психолога есть возможность «подвести» человека к тому, чтобы он начал осознавать свою проблему и разбираться в ней.
3. Психолог знает, какая рекомендация может быть общей, а какая индивидуальной.
4. Рекомендации психолога не несут обязательный характер, их игнорирования затягивает процесс и усложняет ситуацию клиента.
5. Психолог помогает своему клиенту разобраться в сложившейся ситуации, помогает взять ответственность за ее решение на себя, потому что в своем внутреннем разуме, в бессознательной его части человек уже принял какое-то решение и знает ответ на свои вопросы, но что-то ему мешает сделать первый шаг, ведущий к положительным изменениям.
6. Рекомендация является ответом на запрос клиента, психолог предоставляет психологически грамотную, адекватную информацию, другими словами, уместную, имеющую непосредственное отношение к ситуации клиента.
7. Психолог четко осознает границы своей профессиональной компетенции, он не работает с тем, что выходит за ее рамки.
8. Информация от полученной рекомендации принадлежит клиенту, он может ее использовать по своему усмотрению, так, как считает нужным, Знание этой информации, обладание ей дает ему свободу.
9. Психологу нет необходимости быть самым наимудрейшим, ему достаточно быть профессиональным, понимающим и принимающим, эмпатичным, другими словами.
10. Профессиональные навыки психолога помогают клиентам исследовать их внутренние представления и конфликты, понимать существующие проблемы и осуществлять изменения в собственных мыслях, эмоциях и поведении.

Таким образом, слова совет и рекомендация – синонимы, но, при рассмотрении их с психологической точки зрения, имеют совершенно разный смысл, являются отличающимися друг от друга понятиями.

По словам Р. Мэй «совет всегда поверхностен; это дача указаний сверху, одностороннее движение. Сфера действия истинного консультирования намного глубже, и его заключения всегда являются результатом совместной работы двух личностей на одном и том же уровне... Совет нельзя считать адекватной функцией консультирования, поскольку он покушается на автономию личности».

## Литература.

1. Толковый словарь русского языка. <http://ozhegov.slovaronline.com/>
2. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования/ Р. Мэй – М.: Институт общегуманитарных исследований, Астрель Пресс 2008 г.