

Odgovarja psihoterapevka



Čas branja 5 min.

Družbena omrežja niso psihoterapija, služijo lahko zgolj kot čakalnica



Matej Arh



5. 3. 2026, 06.10

Dandanes uteho in celo terapijo marsikdo išče v spletnih orodjih, kot so umetna inteligenca in družbena omrežja. A to ne more biti nadomestilo ustrezni psihoterapiji.



Zasebnost



Shutterstock

Danes ljudje pogosto zamenjujejo konzumiranje vsebine za dejansko delo na sebi.

Za hitre novice, aktualne teme in zanimive vsebine izberite **Njena** za svoj **prednostni vir na Googlu**.



Nastavi >

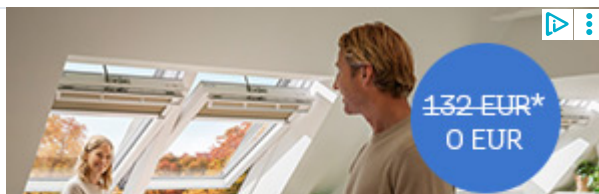
Psihoterapevtka **Brigita Chuuya Jezeršek**, ki na svojem Instagramu redno naslavlja svoje sledilce, odpira različne življenjske teme in večkrat odgovarja tudi na vprašanja, že v svojem opisu na Instagramu jasno zapiše: "Instagram ni psihoterapija." To je precej neposredno opozorilo za nekoga, ki vodi enega največjih terapevtskih spletnih profilov pri nas.

Zakaj ste začutili potrebo po tej ločnici, da tako jasno zapišete, da Instagram ni terapija, ko pa na svojem Instagramu redno odpirate in naslavljate številne terapevtske teme?

ADVERTISING



 Zasebnost



Ta stavek je zame nujen 'disclaimer' in jasno postavljena meja moje odgovornosti ter hkrati varnostni napotek sledilcem, da vsebina na zaslonu ni nadomestilo za



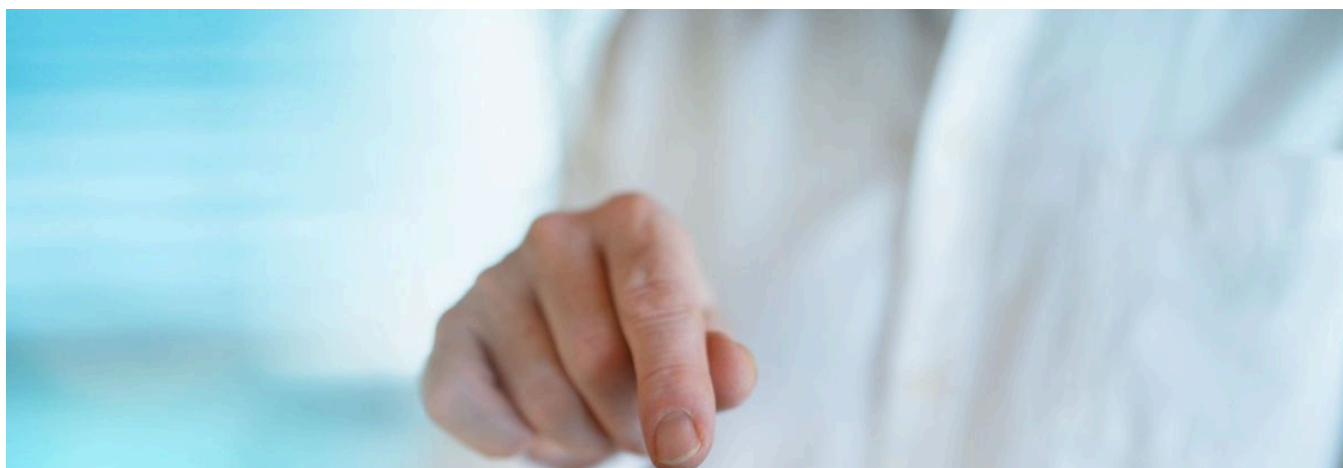
Velikost pisave



procesa, ki se zgodi v terapevtskem odnosu.

Prava terapija zahteva prisotnost, odziv in podporo v živem stiku. Brez tega ne govorimo o terapiji, ampak o vsebini. Ta ločnica varuje oba: mene, da ostanem v profesionalni vlogi, in bralca, da branja ne zamenja za psihoterapijo.

Danes ljudje pogosto zamenjujejo konzumiranje vsebine za dejansko delo na sebi. Razumevanje je pomemben prvi korak, ni pa sprememba. Če bi bilo dovolj že to, bi bili vsi, ki redno spremljajo psihoterapevtske vsebine, že drugačni. Pa niso.



njena.si



 Profimedia

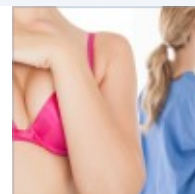
 Zasebnost

Če znanje pogosto postane ščit ali celo 'intelektualni izgovor', kje se potem po vašem mnenju sploh zgodi tisto, čemur pravimo terapija? Je razumevanje problema sploh pomembno?

PREBERITE ŠE

Zdravje

Ženske te spremembe pogosto pripisujejo hormonom, a vzrok je lahko drugje



Sponzorirano | vernoan

Razumevanje je prvi korak, nikakor pa ni cilj. Terapija se ne zgodi v glavi, ko končno 'povežemo pike' in ugotovimo, zakaj smo takšni, kot smo. To je tako, kot bi prebrali deset knjig o plavanju. Ko boste skočili v vodo, se boste še vedno potopili, če nimate izkušnje, kako zamahniti z rokami.

Brez živega odnosa teorija ostane na ravni razlage, ne izkušnje. Ne morete se 'odrazmišljati' iz stiske, ki je nastala v odnosu. Če vas je nekdo ranil, tega, kar se je v vas takrat zlomilo, ne morete popraviti sami pred zaslonom ali knjigo. Za to potrebujete izkušnjo nekoga, ki vas vidi in sliši takrat, ko vam je najtežje, pa vas ne zavrne. Terapija se zgodi v tem odnosu, ko lahko stare vzorce prvič doživite drugače, varneje in z več regulacije. Šele v tem stiku se teorija spremeni v dejanski premik.



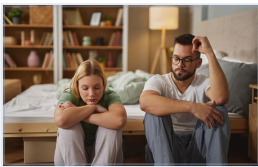
Profimedia

Terapija se ne zgodi zgolj v glavi, ko 'povežemo pike'.

Danes se zdi, da smo vsi postali amaterski psihologi in psihoterapevti. Ljudje v pogovorih sproščeno uporabljajo termine, kot so travma, vzorci, meje in navezanost. Ali ni to dobra novica za vas, da so ljudje končno tako izobraženi o svojem notranjem svetu?

Na prvi pogled morda, v resnici pa je to pogosto dvorezen meč. Izjemno enostavno je slediti stotinam profilov in prebrati milijon knjig za samopomoč, kar ustvarja nevarno iluzijo napredka. Veliko ljudi danes zelo dobro razume svoje vzorce, travme, navezanost itd. To je pozitivno. A razumevanje še ne pomeni spremembe. V praksi pogosto vidim, da se znanje poglobi, medtem ko odnosi in čustveni odzivi ostajajo isti. Tesnoba ne izgine, le bolje jo znamo razložiti.

Veste, zgolj kopičenje informacij ne prinese spremembe. Znanje je pogosto prvi korak, sprememba pa zahteva izkušnjo in odnos. Informacija brez dejanskega premika v odnosu ostane na ravni intelektualnega razumevanja. Ljudje danes to znanje prevečkrat uporabljajo kot ščit. Lažje je analizirati svojo preteklost, kot pa tukaj in zdaj spremeniti način, kako se odzivajo na bližnjega.



Odgovarja psihoterapevka

To je prva stvar, ki jo morate narediti, ko se z nekom razidete

Če je nevarnost kopičenja znanja brez akcije tako velika, kakšna je potem sploh vloga družbenih omrežij? Kaj lahko na primer Instagram dejansko doprinese k duševnemu zdravju, če odštejeva iluzijo terapije?

Instagram je vrhunska vstopna točka in orodje za detabuizacijo in psihoedukacijo. Njegova največja moč je v tem, da človeku, ki na primer trpi v tišini in misli, da je s tistim, kar čuti, sam na svetu, sporoči: "Nisi sam. To, kar se ti dogaja, ima ime in obstaja pot ven." To je neprecenljivo.

Družbena omrežja so digitalna čakalnica oziroma prostor, kjer dobiš pogum, da sploh potrkaš na vrata prave terapije. Lahko pojasnijo, normalizirajo in ponudijo prvi impulz upanja. So kot zemljevid: zemljevid je super, da veš, kje si in kam greš, ne more pa poti prehoditi namesto tebe.



Profimedia

Zgolj kopičenje informacij ne prinese spremembe.

Kdaj pa postane sledenje terapevtskim vsebinam kontraproduktivno? Kje je tista tanka meja, ko nam digitalna skupnost začne škoditi?

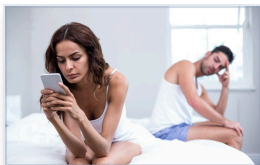
OGLASNI PROSTOR

Takrat, ko družbeno omrežje postane nadomestek za resnično bližino. Ko se raje zatečemo **k branju tujih izpovedi o bolečini**, namesto da bi svojo delili z nekom ob sebi. Takrat ranljivost postane nekaj, kar opazujemo, ne pa nekaj, kar živimo.

Če ranljivost ostane zgolj vsebina, izgubi svojo transformativno moč. Meja je tam, kjer se vprašamo: "Ali to berem zato, da bi bolje razumel sebe in šel v odnos, ali zato, da bi se v odnosu še naprej izogibal tveganju?"

 Zasebnost

Če nas vsebina ne spodbuja k temu, da odložimo telefon in nekaj spremenimo v realnem stiku s sabo ali z drugim, potem ostajamo le na ravni razumevanja.



Odnosi

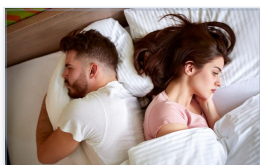
Za božič je izvedel, da ima žena račun na platformi OnlyFans

Kaj bi torej rekli bralcem, ki imajo na policah polno knjig za samopomoč, sledijo nešteto profilom z vsebino za osebno in partnersko rast, a se v svojem bistvu še vedno počutijo ujete v isto praznino in nemoč?

OGLASNI PROSTOR

Vprašati se morajo, ali so morda padli v past neskončnega zbiranja informacij, s čimer nadomeščajo dejanski korak. Veliko lažje je prebrati pet knjig o postavljanju mej, kot pa dejansko stopiti pred partnerja in reči: "Tukaj sem in ne vem, kako naprej, ker me je strah." Znanje nam pogosto služi kot prefinjen beg pred resničnim stikom.

Prava sprememba se ne zgodi med drsanjem po telefonu in ne v potrjevanju bleščečih citatov, ki jih vsečkate. Zgoditi se mora, ko nihče ne gleda in ko morda z osebo nasproti vas prvič zares začutita, da ne vesta, če bosta sploh še kdaj zvozila. Tam, v tisti težki tišini, odpadejo vsi Instagram citati, vse diagnoze in ves terapevtski jezik.



Odgovarja psihoterapevka

Zakaj nas nekateri odnosi naredijo močnejše, drugi pa nas izčrpajo

Kaj bi rekli tistemu bralcu, ki bo čez pet minut odložil telefon, ugasnil luč in v temi začutil, da se je tisti nemir, pred katerim je pravkar bežal na Instagramu, le še povečal?

Rekla bi mu, naj se neha poskušati 'potolažiti' z novo objavo. Instagram je pogosto kot digitalni obliž: ko začutijo, da v njihovem življenju nekaj ne funkcionira, začnejo drsati po zaslonu, da bi našli razlago, ki bi jih pomirila. Ko pa telefon odložijo, ugotovijo, da so v sobi še vedno sami in da nobena objava namesto njih ne bo vprašala partnerja: "Kam sploh greva?"

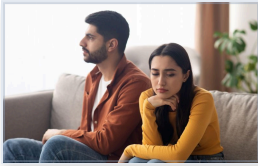
OGLASNI PROSTOR

Vse to znanje na spletu je orodje, če ga uporabiš. A če ostaneš samo pri branju, se boš zbudil v popolnoma istem dnevu, z istim nemirom. Prava sprememba se ne zgodi v všečkanju citatov, ampak v tvoji dnevni sobi, ko odložiš telefon in dejansko nekaj narediš drugače.



Družbena omrežja ne smejo postati nadomestek za resnično bližino.

PREBERITE ŠE:



Odgovarja psihoterapevka

Prijateljski odnos z bivšim. Kdaj deluje in kdaj vas lahko prizadene?



Jana · Odnosi

Razvojna psihologinja: kaj bomo namesto zaslonov ponudili otrokom?



Odnosi

Zakaj nikoli več nimamo takšnih prijateljev kot pri 18 letih



njena.si

Moda, lepota, odnosi, dobro počutje in ideje za potovanja dostavljene
neposredno v vaš e-nabiralnik.

ŽELIM NJENA E-
NOVICE >

☐ Strinjam se s **splošnimi pogoji**.

Z oddajo e-poštnega naslova se prijavim na uredniške e-novice. Odjava je možna kadar koli prek povezave »Odjava« v vsakem sporočilu. Več v **Politiki zasebnosti**.