

# HARMONIČNO PARTNERSTVO *je dosegljiv cilj*

Nihče si ne želi negativnih dogodkov – pretresov, nesreč, izgub, omejitev. A ko se ti zgodijo, se skupaj z njimi vedno ustvari tudi priložnost za učenje in rast. Tudi sedanja kriza ni prinesla samo slabih stvari, temveč tudi številne priložnosti. Ena od njih je v terapevtskih krogih posebno opazna – to je priložnost za kakovostnejše partnerske odnose.





## DOGODKI, KI ŠIRIJO NAŠO ZAVEST

Ko smo spomladi ostali zaprti doma – sami, s partnerjem, otroki ali z drugimi družinskimi člani – smo se bili, nekateri morda celo prvič v svojem življenju, prisiljeni zares ustaviti in si ogledati svoj položaj.

Zaradi prepovedi vsega možnega – od športnih aktivnosti, zaprtja trgovin, šol do restavracij, barov ... – ni bilo več možnosti za pobeg od tistih delov življenja, s katerimi nismo zadovoljni, in tako smo imeli enkratno priložnost za njihovo revizijo.

Takšne priložnosti se pojavijo redko, po navadi takrat, ko doživimo kakšno pretresljivo situacijo – izgubimo koga pomembnega, doživimo prometno nesrečo, naravno katastrofo, se huje poškodujemo, zbolimo ... Do neke mere jih prinašajo tudi nekatere prijetne (nove) izkušnje, recimo potovanja, nove aktivnosti, zamenjava okolja zaradi selitve ...

V takih trenutkih se zaradi popolnoma nove situacije, v kateri se znajdemo, ustvari prostor za drugačno izkušnjo doživljanja. Na dogodke, stvari, ljudi in situacije lahko pogledamo drugače kot običajno. S tem se zavemo stvari, ki do takrat niso bile predmet našega zavedanja, ali pa tistim, ki so že bile, damo drugačen pomen. Takšni dogodki širijo našo zavest. Ne glede na vse je naša zavest razširila tudi korona!

## KORONSKA KRIZA IN PARTNERSKI ODNOSI

Omejitve, ki so jih prinesli krizni ukrepi, so nam dale kar nekaj materiala za razmišljanje. Ker smo bili primorani več časa preživeti doma, brez možnosti pobega, so nas prisilile soočiti se z realnostjo naših domačih odnosov.

Od tega, kako dober je naš partnerski odnos, je bilo namreč odvisno, ali je

bilo obdobje karantene za nas prijetno ali neprijetno. Smo torej ta čas preživljali s človekom, s katerim se vzajemno ljubimo, cenimo in spoštujemo, imamo skupne cilje, podobne vrednote, se lahko z njim pogovarjamo, ali pa smo ostali zaprti z nekom, ki nas žali, grdo ravna z nami, nas morda celo vara ali je do nas nasilen, zato ga preziramo, z njim nas nič več ne povezuje in do nje ga čutimo zamere?

Številni so prav v tej izkušnji po dolgih letih izogibanja spoznali, da pred težavami v odnosu in odločitvi, kaj z njim, ne bodo mogli večno bežati. Veliko parov je po tem soočenju sprejelo dokončno odločitev, da želijo svoj odnos spremeniti ali ga celo končati.

## NAMESTO LOČITVE ISKANJE MOŽNOSTI ZA IZBOLJŠANJE ODNOSOV

V času po prvem 'lockdownu' bi na podlagi zgoraj zapisanega pričakovali, da se bo povečalo število ločitev, a se je po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije na začudenje vseh njihovo število zmanjšalo. Zakaj?

Razlogov je verjetno več. Eden izmed njih je zagotovo ta, da je postopek ločitve v času omejitev birokratsko nekoliko težje izvedljiv. Ločitev je v teh časih tudi dodaten dejavnik nego-

tovosti, kar je za marsikoga v takšnih trenutkih nesprejemljivo tveganje, zato so nekateri postopek ločitve morda odložili na kasnejši čas. Zagotovo pa se bodo rezultati spoznanj in odločitev preteklega leta pokazali letos.

Dobra stran tega je, da so številni namesto pasivne drže, ki so jo do težav v odnosu zavzemali pretekla leta (ničesar ne morem spremeniti), ali preuranjene izbire ločitve kot izhoda iz situacije začeli iskati možnosti, kako bi svoj partnerski odnos lahko popravili.

## SAMO ŽELJA NI DOVOLJ

V preteklosti sta bili omenjeni skrajnosti najpogostejša načina soočanja s težavami v odnosih. Veliko zakonov se ni končalo, čeprav bi se morali že davno, zato so partnerji živeli drug mimo drugega. Na drugi strani pa so bile odločitve za ločitve pogosto sprejete prehitro in brez prepotrebnih poizkusov za učinkovito reševanje konfliktov.

Po terapijah ni bilo velikega povpraševanja, saj so ljudje verjeli, da morajo odnosi delovati brez večjega truda in da za reševanje težav ne potrebujejo pomoči.

Razhodi so tako bili (tako je še danes) večinoma posledica takšnega razmišljanja, na osnovi katerega se težave v odnosu nabirajo in na koncu, ko se jih nabere preveč, partnerja obupata nad odnosom, ker iz svojega položaja ne vidita več izhoda. To je velika škoda, saj zaradi tega ogromno partnerskih odnosov, ki imajo sicer zelo dober potencial za čudovito prihodnost, umre skupaj z idejo o tem, kakšen bi moral biti idealen partnerski odnos.

Zato je zelo razveseljiva novica, da so ljudje zaradi sedanje krize – resda po sili razmer, pa vendar – prevetrili pogled na partnerske odnose in ugotovili, da začetna zaljubljenost, želja po boljših odnosih in napol uspešni poskusi njihovega reševanja preprosto niso dovolj, da bi odnosi lahko dejansko funkcionirali, pa tudi, da ločitev pogosto ni rešitev vseh težav. Ljudje so tako bolj kot prej začeli iskati pomoč pri partnerskih terapijah, saj so oza-

ČE SE PARTNERJA  
ODLOČITA ZA TO  
POT, SE MORATA  
ZAVEDATI, DA  
BOSTA LAHKO  
USPEŠNA  
LE, ČE STA  
PRIPRAVLJENA  
POPRAVLJATI  
VSAK SEBE, NE  
PARTNERJA.

vestili, da z enakim načinom ravnanja ne bodo mogli priti do drugačnega rezultata.

### ZAVEDANJE JE ZAČETEK, TRDO DELO ZA DOBER ODNOS SE Z NJIM ŠELE ZAČNE

Seveda je odločitev, da želimo nekaj spremeniti, in spoznanje, da pri tem potrebujemo pomoč, velik korak. A še zdaleč ni toliko zahteven, kot je to, kar mu sledi. Zato nekaj besed namenimo temu, kar pride po odločitvi za delo na partnerskem odnosu.

Spreminjati partnerstvo, ki je utečeno, polno zamer, bolečih spominov in grenkih občutkov, je ogromen izziv. Kako naj partnerja, ki se že nekaj časa

tudi o preprostih temah ne moreta pogovarjati, ne da bi se sprla, in ki ne vesta več, zakaj sta še skupaj, sploh najdeta skupno besedo? Kako naj pozabita na zamere, si naklonita lepe besede in postaneta spet ljubeča do človeka, ki ga/jo je tolikokrat prizadel, pustil na cedilu, se umaknil ali napadal, ko ga je on/ona najbolj potreboval/a?

Težko, a ni nemogoče! S pravo pomočjo je na srečo to izvedljivo. Vendar le, če med partnerjema obstaja vsaj še kanček naklonjenosti in pripravljenost, da vsaj poskušata razumeti, če že ne sočustvovati s partnerjem in njegovo bolečino. Nekako morata biti pripravljena za nekaj časa dati na stran svoje bolečine in zamere, da bi lahko videla in razumela bolečino partnerja ter bila kasneje videna tudi sama.

Brez te pripravljenosti v resnici nobenega partnerskega odnosa ni možno

popraviti, ne glede na to, kako dober je terapevt. Dokler partnerja le s prstom kažeta drug na drugega, nobeden od njiju ne bo dobil tistega, kar potrebuje.

### SPREMINJAJMO SEBE, NE PARTNERJA

Če se partnerja odločita za to pot, se morata zavedati, da bosta lahko uspešna le, če sta pripravljena popravljati vsak sebe, ne partnerja. S pristopom "ti si kriv in se moraš spremeniti" ne bosta prišla nikamor.

Pogost razlog za neuspešno terapijo, ki ga opažamo terapevti, je ravno v tem, da se ogromno ljudi za partnersko terapijo odloči s figo v žepu. Terapijo sprejmejo, ker so prepričani, da je problem v partnerju in da jih bo terapevt podprl pri njihovem videnju problema.



Seveda partnerska terapija ne deluje tako. Ne išče krivcev in ne podpira ideje, da je za težave kriv samo eden, temveč gleda, kaj vsak od partnerjev s svojim vedenjem doprinese v odnos in kako to dinamiko med njima. Nato to dinamiko popravlja. Terapevt seveda izpostavi vse, kar vidi, da ne deluje – se pravi dejanja obeh partnerjev.

Zato ni redko, da so tisti, ki na terapijo pridejo s takšnimi pričakovanji, že po prvi terapiji razočarani, kajti namesto potrditve, da imajo prav, dobijo informacijo, da so za težave v odnosu v enaki meri krivi tudi sami. Neredko sklenejo, da terapevt nima pojma, in pogosto niso pripravljeni spet priti na terapijo, saj ta po njihovem mnenju ne deluje.

Veliko ljudi v resnici žal ni pripravljenih (ali celo sposobnih) prevzeti odgovornosti za svoja dejanja – imajo potrebo po tem, da ostanejo v vlogi žrtve, ker lahko le tako ohranijo dobro samopodobo. S tem ko s prstom kažejo na krivca, namreč sebi dokažejo, da so v redu in da drugi niso.

### ZA TEŽAVE STA VEDNO KRIVA OBA

Če želimo, da bi se v odnosu kaj drastično spremenilo, je to možno samo pod pogojem, da smo pripravljeni prevzeti svoj del odgovornosti za nastalo situacijo. V odnosu sta vedno udeležena dva in tako sta tako za dobro počutje kot za težave vedno kriva oba! Tudi kadar se zdi, da je eden bolj problematičen od drugega.

Recimo v primeru, ko se na prvi pogled zdi, da je en partner vedno pobudnik konfliktov. Tudi drugi ima tukaj svojo vlogo – kako se odziva na partnerjeve pobude, s kakšnimi besedami, s kakšnim tonom, ali se morda nanje sploh ne odzove. Njegove reakcije povzročijo novo reakcijo pri partnerju in to vodi v konflikt.

Ker pa svoj del v odnosu težko prepoznamo sami, potrebujemo nekoga, ki nam predstavi dinamiko našega odnosa. A ne glede na to, kako dobro nam jo oriše, jo moramo biti še vedno pripravljeni videti in sprejeti. Kot rečeno, če svojega deleža v odnosu nismo sposobni ali pri-

## TERAPEVT JE PRAVZAPRAV NEKE VRSTE PREVAJALEC – TISTI, KI VIDI IN RAZUME OBA PARTNERJA. ON LAHKO PREPOZNA NJUNO RAVNANJE IN KAJ TO RAVNANJE POGANJA.

pravljeni videti (in priznati), potem se iz začaranega kroga ne moremo rešiti.

### KLJUČ ZA NAŠE POČUTJE NE SME BITI V PARTNERJEVIH ROKAH

Z zaničanjem lastne krivde si odvezemo še nekaj – možnost, da bi v odnosu karkoli spremenili. Če trdimo, da so za nastale težave krivi izključno drugi, to namreč pomeni, da smo v celoti odvisni od njihove pripravljenosti na spremembo. Če torej partner ničesar ne bo spremenil, bo naše nezadovoljstvo neizogibno in naša edina rešitev bo izhod iz odnosa.

S tem ko se naredimo odvisni od partnerja, ki mu predamo ključ za svoje počutje, si v resnici jemljemo lastno moč. Edina možnost, ki nam tako ostane, je izhod iz odnosa. Toda večina klientov, ki pridejo na terapijo, vendarle ne more zapustiti odnosa, ker čutijo, da so nekaj spregledali.

Terapevti partnerjem najprej pomagamo prepoznati lasten doprinos k težavam v odnosu in da je treba zanje prevzeti odgovornost. Šele nato lahko začnejo spreminjati svoje vedenje, s katerim nato – pogosto na njihovo lastno

presenečenje – posredno vplivajo tudi na partnerjevo spreminjanje. Neredko se zgodi, da že skoraj odpisani odnosi postanejo prijetni, ljubeči, spoštljivi, popolnoma drugačni od tega, kakršni so bili.

Seveda je možen tudi drugačen izid – nekateri spremenijo svoje vedenje, medtem ko partner njihove spremembe zavrača. A tudi to je pomemben dosežek – spoznanje namreč, da so naredili vse, kar je bilo v njihovi moči, pa odnosa niso mogli popraviti. S tem dobijo dokončno potrditev, da ta odnos ni bil zanje in da ga lahko končno brez pomislekov zapustijo.

### OVOJO POZORNOST USMERIMO NASE

Da bi v odnosu lahko dosegli spremembe, je nujno še nekaj: usmeriti svojo pozornost s partnerja in njegovega počutja nase – na svoje počutje, želje in potrebe.

Konkretno to pomeni, da se nehamo ukvarjati s tem, kaj misli partner, zakaj počne, kar počne, in tako naprej. Namesto tega si zastavimo vprašanja, kot so "Kako se jaz ob tem počutim?", "Kaj si jaz o tem mislim?", "Kaj jaz potrebujem od partnerja v tem trenutku?", "Mi to, kar partner počne, ugaja?". O vsem tem začnemo tudi komunicirati s partnerjem.

Z govorjenjem o sebi povečamo verjetnost, da nas bo partner dejansko slišal in nam dal tisto, kar potrebujemo. Če v komunikaciji s partnerjem večinoma govorimo o njem, je ta verjetnost veliko manjša.

Če dobro pomislite, boste ugotovili, da večina stvari, ki v partnerskih pogovorih pridejo iz naših ust, ni povezanih z nami, temveč so to po navadi informacije, povezane s partnerjem – sodbe, opazke, pritožbe, očitki, mnenja, ocene njegovih dejanj in tudi tega, česar ni storil. Večinoma se tega niti ne zavedamo in pogosto to počnemo bolj ali manj subtilno – na primer, postavljamo retorična vprašanja, sporočamo med vrsticami, sporočila izražamo v obliki vprašanj in sarkastično.

Tudi ko se nam zdi, da partnerja resnično nismo obtoževali in ga obsojali

in da smo govorili izključno o sebi, to po navadi ne drži. Zagotovo je nekaj v našem načinu, s čimer ga nevede krivimo za naše slabo počutje. Partner se seveda na to odzove. S takšnim načinom od njega prav gotovo ne bomo dobili potrebnega razumevanja, temveč le obrambo, umik ali napad.

Zato začnimo govoriti o sebi! O tem, česa si želimo, kaj nam je všeč in kaj ne, kaj potrebujemo od partnerja – da nas bo lahko dejansko slišal, razumel in tudi uresničil.

### PONESREČENA VZGOJA IN STARE RANE OTEŽUJEJO ODNOS

Seveda je tak način komunikacije tudi izziv. Predvsem zato, ker imamo za tak način komunikacije dobre razloge, ki največkrat izhajajo iz načinov vzgoje, v katerih smo ponotranjili sporočila, da naše počutje ni tako pomembno kot počutje tistih, od katerih smo odvisni. To je v nas v različnih situacijah zbuvalo slabe občutke in bolečine. Ker smo bili od svojih staršev ali skrbnikov dejansko življenjsko odvisni, smo bili to neudobje prisiljeni sprejeti, medtem ko smo se njihova dejanja, da bi nam bilo lažje, naučili upravičiti z razumevanjem (saj niso znali drugače), s potlačitvijo (preprosto smo pozabili) ali s kakšnim drugim obrambnim mehanizmom. Rane pa so ostale.

Če smo kot otroci doživljali občutke zapuščenosti, pomanjkanja topline, ljubezni, pozornosti, nenehnega strahu pred jezo, agresijo, nasiljem ali občutek, da nismo videni, spoštovani, da nas ne upoštevajo, so vse te izkušnje v nas ustvarile ranljive točke, ki se aktivirajo ob vsaki podobni situaciji, ki zbudi podobne občutke.

Ko vstopimo v partnerski odnos, je lahko to zelo problematično – četudi je namreč ta odnos nekako drugačen, je po drugi strani zelo podoben odnosu, ki smo ga imeli s starši, in ravno te podobnosti v partnerskem odnosu intenzivno pritiskajo na naše rane. Zato je lahko naša reakcija na situacijo nesorazmerno intenzivna, kar lahko vodi v burne prepire. Zaradi ran iz otroštva pogosto

## POMEMBNO JE, DA PARTNERJU DOVOLIMO IN OMOGOČIMO PROSTOR, DA ČUTI, KAR ČUTI.

na precej nedolžne dogodke, kot so nepospravljena postelja, ne odneseni odpadki ali zgolj eno samo preprosto vprašanje, reagiramo z veliko intenziteto. V resnici gre za to, da v nas spet oživijo občutki iz otroštva, da nas nekdo ne upošteva, ne spoštuje ali nas kritizira. Tako so torej naše pretekle izkušnje prepreka na poti k mirnemu, srečnemu in zadovoljivemu partnerskemu odnosu.

### ČE ŽELIMO RAZUMETI PARTNERJA, MORAMO NAJPREJ RAZUMETI SEBE

Če želimo omiliti tovrstne reakcije in videti situacije v našem partnerskem odnosu takšne, kakršne v resnici so (torej brez projekcij na podlagi preteklih izkušenj), moramo najprej ozavestiti svojo bolečino in jo ozdraviti. Šele ko razumemo njen izvor in ji posvetimo zadostno pozornost, lahko razumemo razloge svojih burnih reakcij na partnerjeva dejanja, posledično pa tudi prevzamemo odgovornost zanje in začnemo ravnati drugače.

Tako ne izboljšamo le svojega počutja (ker se osvobodimo teže iz preteklosti), temveč ustvarimo tudi primerno okolje za kakovostnejši odnos, v katerem bomo sposobni s partnerjem umirjeno komunicirati, ne da bi čutili potrebo po obrambi, napadanju, opravičevanju ali pojasnjevanju. Naših reakcij ne bodo več napajale stare bolečine. V odnosu, v katerem bomo najprej zares videli sebe, bomo lahko končno zagledali tudi svojega partnerja, njegove želje in potrebe.

### KAKOVOSTNI PREPIRI, KAKOVOSTEN ODNOS

Ko ozavestimo svoje rane in vzorce vedenja, postane v odnosih vse precej

lažje. A ne glede na kakovost odnosa bodo konflikti, še vedno prisotni. Ti so v razmerju dveh, ki sta drug drugemu pomembna, neizogibni. Razlika med dobrim in slabim odnosom tako ni v prisotnosti ali odsotnosti konfliktov, temveč zgolj v tem, kako uspešno se naučimo ravnati z njimi.

Če nam uspe preseči prepire, v katerih imamo namen prepričati drugega v svoj prav, ali tiste, katerih namen je iskanje krivca, smo že na zelo dobri poti, da bomo pri ravnanju s konflikti uspešni. To pa lahko dosežemo le z razumevanjem konkretne situacije, ki je povzročila konflikt.

Globlji uvid v partnerske konflikte nam razkrije, da njihov vzrok ni v nepomiti skodelici, v pravočasno pospravljenih smeteh ali v majhni zamudi, temveč v sproženih občutkih nespoštovanja, spregledanosti, neupoštevanja, ki jih takšna dejanja zbujejo.

Če se naučimo pri sebi in pri partnerju prepoznati občutke, ki tičijo v ozadju konflikta, bomo s tem prepričali marsikatero burno čustveno reakcijo v obliki vpitja, žaljenja, groženj z razhodom, napetosti, agresije, kritiziranja, joka, umikanja, ignoriranja, tihe maše. Četudi bo do njih vseeno prišlo, pa jih bomo sposobni hitreje prepoznati kot poskuse komunikacije o nečem, kar je za nas ali za partnerja v odnosu pomembno. Zato se moramo znebiti vsaj dela odvečne čustvene navlake, ki jo nosimo s seboj iz otroštva.

### DOPUSTIMO PARTNERJU, DA ČUTI

Ko partner izrazi svoje občutke, se ne redko začnemo zaradi njih počutiti slabo: napadene, krive, hudo nam je zanj ... Še posebej ob slabih občutkih reagiramo tako, da poskušamo nanj vplivati. Morda tako, da se branimo, opravičujemo, ga prepričujemo, tolažimo, iščemo rešitve ali ga poskušamo razvedriti. A kljub temu da je naš namen dober, mu s tem nezavedno sporočamo, da to kar čuti, ni v redu.

Zato je resnično pomembno, da partnerju dovolimo in omogočimo prostor, da čuti, kar čuti, in ga pri tem poskuša-

mo le razumeti, z njim sočustvovati in potrditi njegove občutke. To lahko naredimo preprosto z besedami, kot so "Razumem te.", "Verjamem, da ti je težko.", "Žal mi je, da se tako počutiš.". Pri tem nam lahko pomaga zavedanje, da partnerjevi občutki nimajo nič z nami, četudi so povezani z našimi dejanji. So zgolj odraz njegovega notranjega dogajanja v določeni situaciji in narediti nam ni treba nič drugega, kot potrditi to, kar čuti. Po navadi je razumevanje tudi vse, kar partner od nas potrebuje.

### RAZLIKE NAS DELAJO CELE, ZATO SE JIH NE TRUDIMO IZNIČITI

Ko se znajdemo v zaostrenih partnerskih odnosih, po navadi pozabimo, zakaj smo za partnerja izbrali ravno svojega partnerja. A o tem je vredno razmisliti, saj se v tem skriva rešitev naših težav v odnosu. Kaj je bilo torej tisto, kar nas je na njem pritegnilo?

Partnerja praviloma izbiramo tako, da z njim tvorimo celoto, saj podzavestno izberemo nekoga, ki ima ravno tiste lastnosti, ki so pri nas odsotne ali slabo razvite. S tem si zagotovimo priložnost za uravnotežen odnos in možnost, da razvijemo manjkajoče lastnosti, pri čemer nam lahko partner še kako pomaga.

Na primer: če je nekdo zelo redoljuben in se ne zna ustaviti, si bo zagotovo izbral partnerja, ki je bolj sproščen in si zna brez slabe vesti vzeti čas zase, morda včasih tudi preveč. Prvi se od drugega lahko nauči, kako se sprostiti, drugi pa od prvega, kako učinkoviteje razporejati s svojim časom, s čimer bosta oba na boljšem.

Pomembno je, da si te priložnosti ne vzamemo s prizadevanjem po izničenju medsebojne razlike, temveč jih sprejememo, se iz njih učimo in drug drugemu pomagamo postati bolj celi.

### PO PREVOD K TERAPEVTU

S perspektive teorije se zdi, da je partnerstvo sila preprosta zadeva. In v resnici tudi je, ko enkrat spregledamo. Vendar je treba na poti do tja veliko narediti na sebi in veliko delati na odnosu ali pa poiskati terapevtsko podporo.



## HARMONIČEN PARTNERSKI ODNOS NI ODNOS BREZ KONFLIKTOV ALI NESOGLASIJ, TEMVEČ JE ODNOS, V KATEREM PARTNERJA KLJUB RAZLIKAM NAJDETA NAČINE SOBIVANJA.

Terapevt je pravzaprav neke vrste prevajalec – tisti, ki vidi in razume oba partnerja. On lahko prepozna njuno ravnanje in kaj to ravnanje poganja. Terapevt razume, da so obtoževanja, obsojanja, retorična vprašanja, poniževanja, razburjanja, umikanja zgolj načini oziroma poskusi medsebojne komunikacije. Partnerski terapevt torej daje podnapise tistemu, kar partnerja počneta in govorita, da bi se sporazumela. Pomaga ubesediti to, kar si želita povedati drug drugemu, ter ju uči slišati drugega.

### HARMONIČNI ODNOSI SO DOSEGLJIVI

Harmoničen partnerski odnos ni odnos brez konfliktov ali nesoglasij, temveč je odnos, v katerem partnerja kljub razlikam najdeta načine sobivanja. To pa je mogoče le tako, da si dovolita biti to, kar sta, in hkrati sprejemata, cenita in spoštujeta svojo drugačnost, iz katere se neprestano učita. Na srečo to ni kakšna utopična ideja, temveč zelo realno dosegljiv cilj, ki pa ga lahko dosežemo le, če smo pripravljeni zavihati rokave. A verjemite mi – spleča se! **S**



Tina Korošec je socialna pedagoginja in geštalt izkustvena psihoterapevtka, ki v sklopu svoje zasebne prakse izvaja individualne, partnerske in družinske terapije ter delavnice. Več informacij o njenem delu najdete na [www.psihara.si](http://www.psihara.si).