



## Mgr. Stanislava Šaffová - Môj príbeh

Moja profesionálna cesta sa začala štúdiom sociálnej práce na Univerzite Komenského v Bratislave. Po ukončení štúdia som sa presťahovala do Veľkej Británie, kde som začala pracovať v sociálnoprávnej ochrane detí. Vďaka tejto pracovnej skúsenosti som si uvedomila, aké dôležité je psychologické zdravie rodičov a rodiny pre zdravie a bezpečnosť detí, a naplnenie ich základných potrieb. Psychologická pomoc pre rodičov a rodiny, ktorá bola tak veľmi potrebná, bola v tom čase zriedkavá a často nedostupná. Táto skúsenosť ma motivovala k ďalšiemu štúdiu psychológie, ktoré som absolvovala na University of East London a Birkbeck University of London. Svoje nové znalosti som uplňovala v Tímoch Komunitnej Starostlivosti o Psychické Zdravie a v Tíme Skorej Intervencie Psychóz.

Neskôr som taktiež absolvovala výcvik v Kognitívno-Behaviorálnej Terapii (KBT) na Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience, King's College, kde som mala jedinečnú možnosť učiť sa 'zlatý štandard' KBT od celosvetovo uznávaných expertov vrátane prof. Davida Clarka, ktorý vytvoril špecifické KBT modely pre panickú poruchu, sociálnu fóbiu, podieľal sa na vytvorení modelu KBT pre Posttraumatickú Stresovú Poruchu a zaslúžil sa o založenie Centier IAPT vo Veľkej Británii. Svoje nové znalosti v KBT som uplatňovala práve v jednom z londýnskych centier IAPT, kde už pracujem viac ako tri roky. Keďže ma vždy veľmi zaujímala terapeutická práca v oblasti psychotraumatológie, doplnila som si vzdelanie o výcvik v EMDR terapii, ktorá je podľa anglických NICE guidelines jednou z odporúčaných terapií pre Posttraumatickú Stresovú Poruchu.

Postupom času som si uvedomila, že hoci KBT terapia je veľmi efektívna pre mnohých pacientov, nie vždy dokáže celkom vyriešiť dlhodobé a persistentné psychologické problémy, charakterologické ťažkosti a komplexnejšie psychologické problémy. Preto som absolvovala výcvik v schématerapii, ktorá je momentálne jednou z hlavných psychoterapeutických metód, ktoré uplatňujem v praxi.

Schématerapia mi bola od začiatku veľmi blízka, keďže mi pripomínala moje profesionálne začiatky, kedy som sa snažila ako sociálny pracovník chrániť zraniteľné deti, ale často som mala pocit bezmocnosti, keďže som cítila, že tieto deti potrebovali viac. Ale dnes (metaforicky povedané) tieto zraniteľné deti opäť prichádzajú ku mne ako dospelí, a vďaka schématerapii im dokážem dať to, čo potrebujú a pomôcť im zmeniť ich život k lepšiemu. Verím, že moja skúsenosť v sociálnoprávnej ochrane detí zo mňa urobila lepšiu schématerapeutku a pomohla mi plne pochopiť dôležitosť a potenciál experienciálnych techník a celkového prístupu znovu-rodičovstva, ktoré používame v tejto terapii.

V anglických centrách IAPT sú výsledky terapeutov prísne sledované cez psychometrické dotazníky. Vďaka vynikajúcim výsledkom a entuziazmu mi bola ponúknutá moja súčasná pozícia Vedúcej Projektu Schématerapie a EMDR, náplňou ktorej je pracovať s komplexnými prípadmi, viacnásobnou traumou a poskytovať supervíziu a tréning pre ostatných terapeutov.

Okrem pracovných aktivít tiež pokračujem v doktorandskom štúdiu poradenskej psychológie na University of Roehampton v Londýne, kde riešim výskumný projekt aplikácie schématerapie v oblasti psychóz, keďže verím, že táto úžasná terapia dokáže pozitívne zmeniť aj životy ľudí, ktorí majú takéto ťažké životné skúsenosti.

Som veľmi vďačná, za príležitosti, ktoré som dostala v zahraničí. Ale rovnako som vďačná za to, odkiaľ pochádzam, za moje národné a kultúrne dedičstvo. Narodila som sa a rané detstvo prežila v Československu a stále mám pozitívny vzťah k obom našim krajinám. Rada by som sa preto podelila o svoje profesionálne znalosti a skúsenosti s psychoterapeutmi z našich krajín a takto ďalej šíriť najvyšší štandard schématerapie a KBT.