



## Mgr. Marianna Mereššová

absolventka odboru psychológia (2015)  
Filozofická fakulta UPJŠ v Košiciach

Psychologička, psychoterapeutka – členka Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti, zriaďovateľka a riaditeľka *Súkromného centra poradenstva a prevencie*.

„Štúdiu psychológie som sa začala venovať až ako dospelá, predtým som absolvovala inžinierske štúdium ekonómie. Počas svojej ekonomickej kariéry som citlivo vnímala vplyv ľudského faktora na výkon, pohodu a kvalitu prežívania. Naplnenie a spokojnosť v práci, kde trávime podstatnú časť dňa, som vnímala ako kľúčové. Zistila som, že svoje naplnenie vidím v práci a kontakte s ľuďmi, naplňa ma ich sprevádzať aj v ich ťažších chvíľach či obdobiach. V terapeutickej práci používam najmä Gestalt terapiu v kombinácii s EMDR terapiou. Pri práci s deťmi tiež terapiu hrou s psychoanalytickým porozumením. V poradni sa venujem hlavne deťom a mladým ľuďom – stredoškólakom, vysokoškólakom a ich rodičom. Je to práca kreatívna, rada ju vykonávam s citom, zaujímam sa o svojich kolegov a klientov.“

Veľkou podporou v práci je pre Mariannu odbornosť, a to poznatky zo štúdia psychológie, psychoterapeutických výcvikov, ako aj doplňujúcich praktických vzdelávaní.

„Štúdium psychológie na Filozofickej fakulte UPJŠ vnímam ako veľmi prínosné. Vytvorilo pre mňa kvalitné základy pre ďalšie štúdium, predovšetkým v oblasti poradenstva a psychoterapie. Dobré vzťahy so spolužiakmi ostali „živé“ aj po rokoch, s niektorými spolupracujeme dodnes a vieme si stále odborne poradiť. Dôležité je pre mňa zostať vo vzťahu aj s kolegami z iných psychologických oblastí, klinickej psychológie či s kolegami pracujúcich v školách a iných školských zariadeniach.“

Marianna spätne oceňuje predovšetkým prepojenie štúdia s praxou počas vysokoškolského štúdia, hlavne počas magisterského štúdia, najmä návštevy škôl z dôvodu psychodiagnostiky alebo praktické vedenie seminárov na oddelení psychiatrie.

„Ako veľmi prínosné vnímam aj semináre zamerané na psychoterapiu, a to na konkrétne psychoterapeutické smery, kde som zistila, že Gestalt psychoterapia je pre mňa tou pravou.

Poradenská a najmä psychoterapeutická práca ma veľmi napíňa. Vzdelávam sa aj naďalej, rada sa učím niečo, čo pomáha, funguje, zlepšuje kvalitu života mojich klientov. Inšpirujú ma v ďalšom neustálom vzdelávaní. Je to práca aj poslanie, cítim v nej zmysel aj naplnenie.“