

Jak jsem se od Ely naučila nebát se a věřit v klienta, i když je dítětem

Autorka: Petra Schwarzová

Schwarzová, P. (2025). Jak jsem se od Ely naučila nebát se a věřit v klienta, i když je dítětem. *SF REVUE*, 6, 88–91.

Tento článek jsem se rozhodla napsat, protože s Vámi chci sdílet svoji zkušenost o tom, jak jsem prožívala „nevědění“, zda si dívka, která ke mně dochází na terapii, ubližuje, a jak těžké bylo pro mě toto „nevím“ unést. Chci se podělit se svou zkušeností o tom nebát se vložit důvěru „v sílu a moudrost“ klienta, i když je 13letým dítětem.

Mohu spolupracovat s dítětem, i když to běžně nedělám?

Pracuji v centru, které nabízí terapeutické služby neuro-senzorickou metodou dětem i dospělým a psychoterapii dospělým. Má role je psychoterapeutická podpora dospělých. Jednou za mnou paní ředitelka přišla s návrhem udělat výjimku u 13leté Ely. Proč? Začněme trochou kontextu: Ela si ubližovala řezáním se, sama požádala matku o vyhledání pomoci. Činila dojem věku 16 let svým vzhledem, vyjadřováním se, hloubkou přemýšlení o světě a o životě. U vstupního rozhovoru (v případě Ely proběhl s ředitelkou/etopedkou) maminka žádala „Opravte mi ji, já do toho vstupovat nechci“. Přes informace o užitečnosti terapie celého rodinného systému, které maminka obdržela, nechtěla se terapií účastnit, chtěla stát stranou, nechávala rozhodnutí na Ele. Ela docházet na terapie chtěla.

Prožívala jsem obavy: nejsem psycholog, s dětmi nemám zkušenosti ani se dalším vzděláváním tímto směrem nezaměřuji, co když mé běžné postupy a nástroje spolupráce s dospělými nebudou fungovat u dítěte? Prožívala jsem silný pocit zodpovědnosti, jednak za svou expertnost v procesu terapie, v tomto i za svého zaměstnavatele („nepoškodit jeho jméno“) a jednak za Elu a i za její maminku (co když terapie nepomůže, co když se ubližováním zabije).

Odvahu k rozhodnutí pro „ano, zkusit spolupráci s dítětem“ mi dodala slova etopedky, že jde o vyspělou dívku, téměř o mladého dospělého, a spolu s tím také hlavně trvajícím přání Ely. Přála si konzultaci „na zkoušku“, že na terapie opravdu docházet chce.

Na první konzultaci jsem postupovala běžně jako s dospělým. První domluvený projekt spolupráce zněl „Potřebuji se prosadit, být sebejistá“. Podle čeho nejmenšího by to poznala? „Že je cesta pomoci pro mě, že řeknu svůj názor“. A tak jsme se s Elou domluvíly: bude na terapie chodit sama, terapeutka je tu „pro ni, bude mluvit o čem bude chtít a potřebovat“, po osmi konzultacích společně s maminkou zhodnotíme, jak se daří změnám k lepšímu. S maminkou jsme si toto předjednání potvrdily telefonicky, se vším souhlasila, včetně přizvání na 9. konzultaci, kde vše zhodnotíme.

Mluvit nebo nemluvit o sebepoškozování?

Ela se v prvních 8 konzultacích nikdy nezmínila o ubližování si, přicházela se svými tématy. Přistoupila jsem na toto „nemluvení“ o ubližování si a provázela jsem ji v tom, s čím přicházela, a o čem chtěla mluvit:

„Nevěřím si, shazuji se - potřebuji prosadit se, být sebejistá.“

„Mít odvahu říkat něco o sobě, ukázat o sobě, být na sebe pyšná.“

„Podpořit odvahu na skautské závody.“

„Probírání vztahů s kamarády.“

„Důvěřovat mezilidským vztahům.“

„Nemít výčitky, že někoho zatížím v rozhovorech o sobě“

„Cítit štěstí“.

Prožívala jsem nejistotu a pochybnosti o své pozici „nemluvení o tom a nevědění, jestli“ si ubližuje, kterou jsem si zvolila v tomto případě. Zvolila jsem si ji, protože z celkového kontextu jsem vnímala, že Ela potřebuje důvěru, intimitu ve vztahu s dospělým a nechtěla jsem ztratit důvěru, kterou jsem měla.

Myslím, že právě následování Ely v tématech, se kterými přicházela, a nevyptávání se na ubližování (tedy akceptování dohodnutého, „že terapeutka je tu pro ni, budeme mluvit o čem bude chtít a potřebovat“) pomohlo této důvěře. Všimla jsem si, že tam, kde byl její zájem, zářily jí oči, mluvila rychle, živě, smála se, často mě ohromila, jak si sama v konzultacích navrhuje opory (pozn. fotogalerií v telefonu, vnímáním počasí, stříháním papíru, když má úzkost...), zkoumaly jsme to a vše zůstávalo mezi námi.

Svíralo mě však, že jsem nevěděla, jak se „daří jejímu tělu v ubližování si“, to bylo pro mě těžké. Držela mě víra v principy SF.

Jak? Připomínala jsem si je v duchu, vyhodnocovala si každou konzultaci, zda tam byly: Rozvíjíme řešení? Děláme to, co potřebuje? Vytváříme to spolu? Co se mění? Následuji Elu v jejich potřebách/v proměnách projektů spolupráce?

Odvahu důvěřovat v moudrost klienta Ely (myslím tím, následování ji v jejích tématech), i když je dítě, mi dodaly četné supervize k jejímu případu v programu SF mentoringu. Vzpomenu zde pro mě jedno nezapomenutelné užitečné „Zkus se občas v konzultacích zastavit - jak bys reagovala, co bys řekla, kdyby byla dospělá?“, ulevilo se mi, neboť jsem ji jako mnohem dospělejší vnímala a přistupovala k ní tak.

Jak využít rozhovor s Elou a mámou?

Na první plánované hodnocení s maminkou (9. konzultace) jsme se s Elou připravily, zde také proběhl první otevřený rozhovor o „ubližování si“.

Na scénáři konzultace s maminkou jsme se s Elou domluvily už předem (pozn. 1. část „my dvě spolu“, na 2. část se k nám připojí maminka). V 1. části našeho „my dvě spolu“ jsem se Ely zeptala, o jakou

pomoc s maminkou žádaly na první konzultaci s paní ředitelkou/etopedkou, protože se maminka bude ptát na pokrok v tom, a tak jsem téma „ubližování si“ otevřela. Ela vše přijala klidně. Popisovala, že si ubližuje méně, „ne žiletkou“, ale „jen“ gumičkou“ (pozn. gumičku na zápěstí v konzultaci přímo měla), ocenila jsem ji za velký pokrok a domluvily jsme se, co dalšího chce, aby maminka slyšela, co sdělí sama a co doplním já.

V 2. části s připojením maminky k tomu zaznělo, že víc mluví s učiteli ve škole a odpovídá lidem, když ji osloví, že říká „něco o sobě“ před spolužáky, cítí se lépe. Maminka si všimla, že „rozkvetla“, že je otevřenější v rozhovorech doma, že si nevšimla čerstvých jizev, ví o „gumičce na zápěstí“ a „pokrokem bude, když gumička zmizí“. Domluvily jsme nové kroky v pokračování spolupráce i to, že se do systému bude připojovat častěji maminka a nově terapeut aroma-masér (pozn. tak jsme se transparentně domluvily na kontrole stavu těla). S Elou jsme i nadále rozvíjely témata, která sama chtěla.

Na 12. konzultaci, která byla znovu společná i s maminkou, jsem poprvé uslyšela od obou o „jiné“ sexuální orientaci Ely, sama řekla doma, že má přítelkyni, tajila to, nevěděla si s tím rady, neměla dříve odvahu to říci, prožívala napětí, proto si ubližovala. Naše konzultace přispěly k její odvaze.

Co mohlo být důležité? Pro mě už samotné to, že Ela sama vyslovila, že jí konzultace pomohly (pozn. jeden z projektů naší spolupráce bylo právě „mít odvahu říkat něco o sobě, ukázat o sobě, být na sebe pyšná“, na jedné z konzultací na škále popisovala, jak přede všemi spolužáky „bránila třídu“... a že „sama žasne nad svou odvahou“). Myslím, že přispělo to, že jsem Ele hodně naslouchala a oceňovala ji. A také to, že i ve společných konzultacích maminka sdělovala své pocity, důvody a vysvětlení pro své postoje, že Ema od maminky slyšela, čeho si na Ele váží a jak ji má ráda. Myslím, že přispělo, že jsem v konzultacích nabídla „bezpečný prostor“ pro to vše.

„Vím, že nemusím vědět“, chválím principy terapie SF a chovám důvěru v sílu a moudrost klienta, i když je dítětem.

Nevěděla jsem, že má Ela jinou orientaci, nevěděla jsem, že sama „sebrala svou získanou odvahu“ a doma to řekla, šla sama svou cestou bez „vědění terapeuta“. Naučila mě tak více důvěřovat klientovi, i když je dítětem, více důvěřovat procesu terapie, i když se navenek „nic nemění“.

O autorce: Petra Schwarzová

Poznámka redakce: V den publikace tohoto čísla nás bohužel zastihla zpráva o tom, že Petra dne 11. září 2025 navždy odešla z tohoto světa. Rozhodli jsme se zachovat medailonek v původním znění tak, jak jej Petra napsala. Vážíme si času, který jsme společně mohly strávit nejen nad přípravou tohoto textu, což byl lidsky nádherný a inspirativní proces, ale i všech ostatních chvil, kdy jsme se mohly s Petrou setkávat. Jsme vděční, že mohou touto cestou zaznít Petřiny myšlenky.

Vystudovala jsem na Univerzitě Hradec Králové Učitelství pro 5.-12., na Univerzitě Palackého v Olomouci rozšiřující studium Speciální pedagogiky a Znakový jazyk. Absolvovala jsem (2019-2024) psychoterapeutický výcvik Solutions Focus. Mám vzdělání a zkušenosti s praktikováním podpůrných terapií canisterapie, dramaterapie, výživového poradenství.

Od r. 1995 jsem pracovala v sociálních ambulantních a pobytových službách s mladými dospělými, s rodinami s dětmi, s osobami se zdravotním postižením. Od r. 2019 pracuji s osobami s duševním

postižením v pobytové Službě následné péče psychiatrické nemocnice. Od r. 2022 pracuji současně jako psychoterapeut.

Poselství/myšlenky od autorky: Důvěřuji, že každý z nás má v sobě svůj vnitřní zdroj, vnitřní moudrost, která ví, co je dobré a kudy vede cesta k uzdravení a k prožívání života tak, jak si přejeme. Nabízím spolupráci v tom znovu ji objevit. Věřím v sílu otázky, v sílu našeho chtění a v sílu času a zrání, aby se tyto propojily a působily. Zaměřuji se na "žítí" každý den, minutu po minutě, propustit vše, co nepotřebuji a brání mi v životě.