



Číslo případu: 250

Název případu: Jonášová Jaromíra

Datum založení: 11.5.2022

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Datum schůzky:	11.5.2022
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zorientovat se v chaosu a "nedokončenosti" vš
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Paní Mikra přichází na první sezení v prostorech EN centra (máme za sebou již několikaměsíční spolupráci). Události: Cca před půl rokem absolvovala paní Mirka léčebný 6ti týdenní pobyt ve Šternberku, následoval pobyt v lázních. Na jaře podala žádost o ID. Před Vánoci paní Mirce zemřeli (týden po sobě) tatínek a jedna z nejbližších kamarádek. V posledních měsících pak „řeší“ dědictví po otci. Ten ji jako jedinou vyňal ze závěti. Paní Mirka rovněž ukončila vztah se svým přítelem Petrem. Je to cca rok, co zůstává v pracovní neschopnosti. Před pár měsíci si splnila sen a pořídila si štěně Královského pudla. Na dnešní sezení přichází emočně rozrušená a v celém jeho průběhu plačtivá (nebývá u ní zvykem). Paní Mirka vyjadřuje vděk za načasování sezení, od včera se cítí velmi zle. Popisuje mi kontext. Nechala Joyho na hlídání u dcery, která trpí těhotenskou nauzeou. Joy nečekaně znečistil dceřin dům, což nešťastně nasedalo na zeťovu averzi vypěstovanou v dětství (otec choval mnoho psů a byt zapáchal jejich výkaly). Paní Mirka s pláčem popisuje pocit bezmoci, který v ní včerejší situace vyvolala (telefonát dcery v čase, kdy byla na poslední rehabilitaci). Dcera prochází partnerskou krizí, která je vážnější, než si paní Mirka myslela. Dcera se matce zmínila, že pokud by nyní potratila, ani by to tak neprožívala. Zřejmě také uvažuje o rozvodu. V životě paní Mirky je v posledních několika letech jediným pevným bodem právě její dcera. Nyní i z její strany zažívá znejistění. Dcera narychlo končila hovor s ní, když se vracel její manžel. To v paní Mirce probudilo prožitek „jako bych neměla žádnou hodnotu“ (usedavě pláče). Paní Mirka reflektuje, že prožívá osobně i to, co se jí netýká. Kromě toho Mirka říká, že dceřina zmínka o potratu v ní vyvolala vzpomínky na její nevydařené těhotenství s Jardou. Tehdy o těhotenství ani potratu kromě Jardy nikomu neřekla. Kromě toho se na Mirku obrátil zadlužený syn Rostě. Ta se rozhodla mu finančně vypomoci (už po třetí v životě). Ač Mirka velmi šetří a žije nadmíru skromně, kvůli synovi se rozhodla sáhnout do rezerv, které běžně nevyužívá. Zmiňuje to v souvislosti s tím, že se sama cítí být zavržena sourozenci „už se se mnou nepočítá“. Mirka se tak nyní více soustředí na svoji prokreační rodinu. Od minulého setkání se rovněž proměnilo to, jak Mirka hovoří o svém vztahu s maminkou. Aktuálně ji vnímá více ovlivněnou (nebo závislou) na rodině bratra, který žije hned vedle ní. Mirka rovněž vážně zvažuje, že by využila nabídky svého bývalého přítele Jardy a nastěhovala se do volných prostor. Není si však jistá nezištností či podmíněností této nabídky. Vůči Petrovi si pak Mirka připadá jako „zrádce“. Telefonují si a jsou v kontaktu. Reflektujeme, že v životě Mirky je nyní vše v procesu a nic uzavřeno. ID, dědictví, stěhování, partnerský vztah, půjčka synovi, ...

Výstupy/domluvy: V průběhu sezení se nám s Mirkou daří porozumět náročnosti stávajícího období a pojmenovat její tenzi „potřebuju něco ubrat“. Připodobňujeme toto období k rozjetým vlakům nebo rozehranému člověče nezlob se. Mirka mne v závěru žádá o obejmutí a děkuje mi za „napojení“ na ni. Domlouváme se na frekvenci sezení 1x za 2 týdny.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	23.5.2022
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	ujasnit si, co chci v životě dál
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Mirka mne vítá údivem, že chodím po prostorech centra na boso. Sama Mirka přichází opálená, to následně osvětluje sdělením, že v posledních dnech trávila mnoho času na zahradě. Čas, který běží do rozhodnutí komise (ohledně přidělení ID) se krátí. Rozhodnout by se mělo každým dnem. I dnes tak sezení otevíráme trvajícím stavem, který paní Mirka označuje jako „vakuum“. Jedná se o meziprostor, ve kterém „se nic neví, nic není rozhodnuto“ (ani ID, ani Jarda). Mirka říká, že ač odsud minule odcházela s odhodláním si s Jardou promluvit, dosud to neudělala. Rozhovor pro ni představuje velkou zátěž. Mirka přiznává, že s převzetím kormidla své lodi života zatím otálí „na NĚCO čekám“. Mirka doufá, že to, co zastaví období vakua bude rozhodnutí o ID (ať již souhlasné či zamítavé). Odpoutání pozornosti a soustředění se na něco jiného ji nyní v podobě zahrádky dělalo dobře na duši. Stejně tak prožitky radosti s dceřina těhotenství, zahrádkaření a péče o bylinky nebo společný čas s vnučkou Eli a Joyem. Na opačné straně pak stojí zátěže Mirky. Ta si všímá zdravotních potíží maminky (otok na ruce, poraněný vaz), ale ještě víc ji trápí mámin přístup k ní „nikdo tu není, můžeš přijít na návštěvu“. Mika vnímá, že se za ni máma nepostaví. Rovněž na sebe Mirka klade nárok definitivně a jednoznačně se rozejít s Petrem a to tak, že s ním nebude v kontaktu (tzn. ani v telefonickém). Na Mirku doléhají i některá další nepříjemná fakta, a to s odstupem času. Např. po tátově smrti Mirce naplno dochází, jak moc táta s rodinou manipuloval (to se projevilo i v úlevě ostatních členů rodiny).
Výstupy/domluvy:	Téma jakési bezradnosti a bezprizornosti ve vlastním bytí, je pro Mirku stěžejní, vrací se k němu, když říká „nevím, co chci v životě dál“. To, co se Mirce daří a co s potěšením pozoruje, je větší schopnost žít v přítomném okamžiku. Dnes Mirku vnímám jako napjatou těsně před rozhodnutím, ke kterému se upíná jako k něčemu, od čeho se bude odvíjet klubko její budoucnosti. Mirku jsem dnes vnímala odpojenou.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 6.6.2022**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:**
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 70 minut**Zakázka:** posdílet náročnosti tohoto období**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Dnes Mirka přichází na konzultaci potlučená. Líčí mi, jak upadla z kola a jak se o ni Jarda (který u toho byl) postaral. Mirka se mnou sdílí svůj otřes. Od Nového roku (kdy měla první úraz u krbu) se Mirce podobné situace spojené se silnými otřesy a šokem opakují (2x srážka se svěří). Kromě toho se mnou Mirka sdílí i události, které jí přinesly více klidu či úlevu. Na 1 rok jí byl přiznán ČID I. stupně. Kromě toho se odhodlala k promluvě s Jardou (na téma „vázanosti“ jeho nabídky týkající se bydlení na jejich vzájemný vztah). Ač Mirka registrovala, že Jarda na téma mužsko-ženských motivací reagoval nejednoznačně, verbálně „padlo“, že se jedná o nabídku „bez podmínek“. Mirka považuje toto vyjasnění a otevřenost ze své strany za zásadní. Dodává „vždy jsem sdělení zabalovala, aby to pro něj bylo únosné“. Její přímochařost ji rovněž uvolnila ruce v rozhodnutí Jardu nabídku přijmout. Mirka sama nachází paralelu mezi tím, jak se v minulosti (ve vztahu) s Jardou cítila a mezi pocity, které v ní vzbuzoval táta jako v malé holčičce. „Připadala jsem si takhle malá“. Mirka popisuje pocit převahy, který v podobných situacích zažívala a v dospělosti pak „dělala vše, abych se těmhle pocitům vyhnula“. Následně Mirka mluví o vztazích v rodině. O sourozeneckých vztazích mluví v minulém čase, jako by už nebyly („nemám sourozence“). Ve vztahu s mámou pak registruje po prvotním přiblížení, které přišlo bezprostředně po tátově smrti, oddálení. Zde Mirka vnímá vliv Barbory a bratra. Dění v původní rodině Mirku vedou k zaměření pozornosti na rodinu prokreační. Sdílí se mnou pozitivní posuny v rodině dcery (kamarádi zeťovi domlouvali a zdá se, že je „slyšel“). Nově pak paní Mirka častěji hovoří o synovi Rostovi, kterému (už po několikáté) nabízí podanou ruku. Zde si paní Mirka ujasňuje své postoje. Obava o něj a mateřská láska se setkává s nezbytností limitů této pomoci a podpory. „Vím, že ho nemusím litovat“ (zná jeho příjem).

Výstupy/domluvy: Mirka dnes přichází pro ukotvení, zorientování se v nepřehlednosti všech změn, kterým v tomto období čelí. K pohybům nastává v oblasti vztahové (vztah se sourozenci, s mámou, se synem). Novou podobu dostává i její vztah s bývalým partnerem Jardou, který Mirku nejen zaměstnává, ale rovněž bude jejím pronajímatelem. Na sezení mne upoutalo, že se Mirka dotazovala, zda se nemá nastavit z druhé strany (té neodřené) aby se mi pohled na ni „neošklivil“. Mirka sama doma nemá zrcadlo. Přemýšlela jsem si tak (v tomto kontextu) o její dříve velmi silné potřebě se „zalíbit“ druhým. Na sezení jsem ale nenašla vhodný okamžik, jak toto oslovit.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	20.6.2022
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	reflektovat moji životní proměnu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Mirka sezení otevírá reflexí uplynulého týdne, který hodnotí jako velmi náročný. Absolvovala v něm STĚHOVÁNÍ. I dnes zde prosakuje Mirky tendence nepřijímat své chyby/nedokonalosti, nebo se za ně dokonce omlouvat (dnes zouvání bot, minule její omluva za to, že se „musím dívat“ na její potlučenou tvář). Společně pojmenováváme „VLASTNÍ NEDOKONALOST JE NĚCO, ZA CO SE MUSÍM STYDĚT“. Mirka mi ukazuje fotografie z proměny, které se účastnila. Mirka mi ukazuje fotografie, které komentuje tím, že se „cítila žensky, hezky, sebevědomě“. Návštěva Petra je další téma, se kterým Mirka přichází. Petr naplánoval „přepadovku“ Mirky jako překvapení k narozeninám (ale Mirku nezastihl). Mirka v návaznosti na to podnikla výlet za Petrem, kde mu „DEFINITIVNĚ A PŘÍMO sdělila, že už nikdy nepřijedu“. Petr Mirku žádal o udržení naděje, že třeba jednou. To mu Mirka neposkytla. Nechce žádný kontakt. Mirka popisuje, jak se cestou od Petra stavila u studánky, kde absolvovala něco jako „očistný rituál“. Mirka samu sebe vnímá být ve fázi ČIŠTĚNÍ. Čistí vztahy, bydlení, oblast práce/financí. Mluvíme o jejím zaměstnání a úvahách o příštím zaměstnání. O něm nyní Mirka smýšlí tak, aby jí v něm bylo dobře. Mirka více než kdy dřív myslí (je nucena myslet) na ODPOČINEK. Ten si nyní vynucuje bolavá kyčel.
Výstupy/domluvy:	přístup k nedokonalostem a sebezpřijetí se dnes vyjevuje jako téma v různých kontextech (boty, zranění, proměna) a obdobně pak i v souvislosti se sebevymezením a dovolením si nižší výkonnosti a odpočinku.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 2090

Datum schůzky: 26.7.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: srovnat se s vlastní ambivalencí

Problematika:

Zápis ze schůzky: 5.IT Mirka onemocněla, a tak rušila sezení v minulém týdnu, žádala přitom o co nejbližší náhradní termín. Nabídla jsem jí včera uvolněný termín, kterého Mirka ráda využila. Vracíme se k tématu ženskosti (Mirka přichází v krásných letních šatech, které podtrhují její ženskost) a proměny, kterou Mirka před nedávnem absolvovala. Mirka konstatuje, že se jednalo o významný prožitek „od toho dnes si sama sebe víc vážím“. Po tomto úvodu Mirka otevírá téma, které ji nyní sžírá. Uvádí ho výrokem „uvnitř se třískám“. Předkládá obsírný úvod, ve kterém líčí, jak prožívala angínu (6 dní nemluvila), jak si užívá přednost nového bydlení, až následně se odhodlává vyřknout „mandluje mě vzpomínání na Petra“. Mirka popisuje, jak ji zavařování okurek „dostalo“ a přeneslo k Petrovi (jedná se o činnost, kterou vykonávali společně). Mirka připouští prožitky touhy a láskyplných myšlenek směřujících k Petrovi. Ty zesílily poté, co Petr začal akceptovat její přání se nekontaktovat. Mirka tak znovu naplno prožívá tíhu ambivalence rozumu a citu. Vztah s Petrem „si zakázala“. Znovu pojmenovává své důvody a vyjadřuje neporozumění sobě samé. Procesem Mirku provázím. Já ji porozumění poskytuji a vedu ji stejnou cestou. Mirka s pláčem přiznává „PŘEKVAPILO MĚ, JAK MOC HO MÁM RÁDA“. A následně se zastavuje u mé otázky „proč bych nemohla milovat nemocného člověka?“ Mirku provázím procesem přijetí bolesti, která pramení ze SEBEZÁCHOVNÉHO rozhodnutí. V závěrečné fázi sezení se dostáváme k pojmenování toho, že i další rozhodnutí v životě Mirky jsou aktuálně motivovaná sebezáchovným pudem. Jedná se např. o vztah se sourozenci (Mirka říká, že jim odpustila, a proces vypořádání majetku po otcově smrti pustila), obdobně ale vnímá zdravý sebezáchovný distanc ve vztahu se synem Roštou (ve vztahu k jeho dluhům). Mirka také prochází procesem truchlení, říká, že si povšimla, že pravidelně každou sobotu pláče (to dává do souvislosti s tátovou smrtí, zemřel v sobotu).

Výstupy/domluvy: dnešní sezení věnujeme pokročení v procesu přijetí bolesti ze ztráty milovaného člověka (bývalého partnera), se kterým se Mirka rozhodla definitivně rozejít a pustit jej tak ze svého života. Posiluje zde vědomí, že dala přednost sobě (svému klidu a stabilitě) před (jinak naplňujícím) vztahem. Legitimizujeme tu oprávněnost bolesti a prožitků ztráty i touhy po tom, co opouští. Mirka popisuje úlevu.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 2141

Datum schůzky: 8.8.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 75 minut

Zakázka: brzdit svoji potřebu plánovat se a předjímat

Problematika:

Zápis ze schůzky: 6.IT Téma: reflexe vztahu s Petrem, rozhodnutí nebýt s ním v kontaktu (tzn. včetně toho „odrážet“ jeho iniciativu) se ukazuje jako značně nesnadné Kontext: Mirka si zvědomuje, že má Petra velmi ráda (vyhýbá se opakovaně výrazu „milovat“). Téma „za“: magnetické souznění a přitažlivost x potřeba jistoty („tohle potřebuju mít“) Aha moment: nastává v okamžiku, kdy Mirka mluví o svém bývalém manželovi, konkrétně o situaci, kdy ohrožoval její mámu na životě (pod vlivem). Až nyní Mirce dochází, že i tehdy šlo o „ochranu života“ (stejně jako s Petrem při psychotické atace). Mezi námi: dnes se nám bývalý manžel Mirky dostává na sezení už při Mirčině příchodu. Ta si všímá cedule na dveřích (dvou příjmení Kučerová). Mirka říká, že byla vdaná také Kučerová. Dnes se rovněž ukazuje, že má Mirka o mě některé zkreslené informace (neví o mé sestře, domnívá se, že jsem vdaná, že mám švagrovou, ... uvádím informace na pravou míru). OM: zaměřuji se na to, abych odkrývala, co mi připadá, že má Mirka tendenci maskovat. Např. připouštění si vlastních emocí vůči Petrovi. Přestože tak činím (a Mirka připouští, že je ochotna to, co k Petrovi cítí přiznat jen zde), nedělám to na 100% (viz nedoptávám se na rozdíl mezi mám ráda x miluju). Emoce: Mirka je velmi zasažena aha momentem, kdy se jí propojuje opakovaný zážitek pocitu ohrožení života a následného jednání na jeho ochranu (manžel, Petr).

Výstupy/domluvy: Jednalo se o jedno z velmi silných sezení. V závěru Mirka reflektuje pocit „vzduchoprázdna“ (nenalajnované budoucnosti) „potřebuju kotvy, ale já pluju“. Potřeba jistot tak vyvstává jako nemizející téma.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 2157

Datum schůzky: 22.8.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 75 minut

Zakázka: zreflektovat proces odpoutávání se od vztahů

Problematika:

Zápis ze schůzky: 7.IT Téma: reflexe vztahu s Petrem a rozhodnutí nebýt s ním v kontaktu úlek z vlastní direktivity (křik na Joyiho a trest) Vývoj: včera se Mirka znovu potkala s Petrem. Toto setkání prožívala jinak než předešlé. Ještě před Petrovým příchodem byla Mirka v napětí, netěšila se na setkání. Emoce: Mirka po celé sezení „utíká do hlavy“, na což ji upozorňuji a vracím k emocím. Mirka opakovaně říká, co si „uvědomila“, já se opakovaně ptám na to, jak to prožívala (pocitově či v těle). V rozhovoru Mirka spontánně zmiňuje, jak Petrovi mezi řečí řekla, že ho miluje pořád. To zachycuji s tím, že jsem podobný výrok z její strany slyšela jen zcela sporadicky. Mirka to připouští, je si toho vědoma a přiznává „bojím se intenzity citu, který vůči Petrovi cítím“. I v tomto ohledu ale vnímám, že u Mirky došlo k posunu. Témata na pozadí: Zodpovědnost – Mirce se daří lépe odlišovat, za co nese a co (a za koho) nenese zodpovědnost a nést důsledky z toho plynoucí. V minulosti (dětství i později) zažívala, že je přijímána jen, pokud druhým vyhoví. Teď to dělá jinak. Odmítla máminu prosbu a zažila korektivní zkušenost, že máma odmítnutí přijala, nevnímala jej jako odmítnutí sebe, atp. Křik a bití – něco, co u sebe Mirka nezná (nemusela uplatňovat ani ve výchově dětí, ani psa). Co s ní dělá, když se dostane do situace, kdy „je nucena“ chovat se direktivně. Jak to má Mirka s agresivní částí sebe samé?

Výstupy/domluvy: My: Dnes se mi daří se otevřeně ptát na Mirky prožívání. Více a častěji se koncentruji na její tendenci odcházet od sebe k druhým a od citů k rozumu.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 2212

Datum schůzky: 9.9.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: zreflektovat posun od

Problematika:

Zápis ze schůzky: 8.IT 9.9.2022 Téma: „ochrana mě“ jako nově upevňovaný postoj odpoutávání a odpojování Vývoj: rodinné vztahy – sourozenci a máma rozptýlili tátovy ostatky bez vědomí Mirky – to ji zasáhlo natolik, že opět i vnitřně (nikoli „pouze“ racionálně) ještě více odpoutala od lpění na vztazích s nimi existenční klid (ČID, příjem, bydlení) vnitřní odpojenost od dění v životě Petra (telefonát plačící maminky Petra prožívala s profesionálním klidem) Emoce: odpoutání (reflektuje i v rámci vztahu k rodnému domu) Mirčiny emoce zde přímo nevidím, spíš o nich od ní získávám zprávu My: Mirka zmiňuje přínosy dřívějších sezení, zmiňuje, jak se jí někdy vrací jeden z mých výroků „ale nemusíte“, kterým jsem ji upozornila na její vlastní vliv nad situacemi, do kterých vstupuje

Výstupy/domluvy: reflexe efektů psychoterapie (který probíhá nejen zde, ale především mimo th prostor) Fokus Mirčiny pozornosti se od druhých zaměřuje k sobě a tato změna se stává její přirozenou součástí.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 2284

Datum schůzky: 21.9.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: usazovat se v separaci od Petra

Problematika:

Zápis ze schůzky: 9.IT Úvod: Mirka mi v úvodu dnešního sezení dává na vybranou ze dvou náramků, které kupuje jako „dobročinnost“ a následně rozdává. Následně si všímá mého nového sestřihu. Posuny: reflexe procesu odpoutávání od původní rodiny (vztah s mámou a sourozenci) posilování ženskosti (Mirka přichází v nové sukni a svetříku, oba si koupila v butiku, tolik peněz sama za sebe tímto způsobem nevyložila roky, možná vůbec). Mirka se stává čím dál nezávislejší na názorech druhých „už mi je jedno, co si kdo myslí“. Změna pocitu, kde se cítím být doma. Téma: dosud nedosedl proces odpoutávání se od Petra U toho se pozastavujeme. Mirka se do odpoutání nutí, protože city, silná přitažlivost fyzická i lidská, mezi Mirkou a Petrem intenzivně „pulzují“. My: v interakci s Mirkou vnímám často příjemný lidský přesah (ptá se mne, zda znám Zdenku Blechovou, ta mi je známá z doslechu, ... , dochází k psychiatrice, která je mojí supervizorkou, to činí náš svět „propojenější“)

Výstupy/domluvy: Mirka sem přichází posdílet životní posuny tak, jak se odehrávají, někdy má odstup rovnou, v určitých momentech k němu dochází až zde. Pokroky jsou výrazně citelné pro samotnou Mirku, která se po desetiletích vymaňuje ze sevření „musů“. To, co zůstává zatím v procesu je odpoutávání se od Petra. To je znesnadňováno hlubokou vzájemnou náklonností. Mirka je ale vnitřně puzeána ze vztahu svým strachem a nepokojem, který v přítomnosti Petra cítí (v noci). V rámci sezení na Mirku nijak nespěchám, její postup společně s ní zachycuji.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 2302

Datum schůzky: 4.10.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 65 minut

Zakázka: posdílet stav neklidu a nepohody

Problematika:

Zápis ze schůzky: 10.IT 4.10.2022 Úvod: Mirka dnes přichází v rozpoložení, které nazývá „velmi nedobře“ Téma: Mirka reflektuje svůj vztah k Joymu a svá (i nenaplněná) očekávání. „Pořádila jsem si psa pro radost, abych nebyla sama.“ Situace, kdy Mirka zažívala „pocit, že mě ignoruje“ byla pomyslnou rozbuškou již nashromážděných „nedobrot“. Témata za: bolest ze ztrát, které jsem utrpěla a kterými stále trpím Emoce: bezmoc bolest ze ztráty blízkých pohrdání (čelím mu) My: dnes na Mirku cítím velmi silné napojení. Pomalu se před námi rozvíjí, co se nachází za jí nastíněným tématem. Společně čelíme „náloži“ nesmírně náročných životních situací, kterým je Mirka vystavena.

Výstupy/domluvy: dnešní sezení jsem zažívala jako velmi silné. Spolu s Mirkou jsme čelily nepříjemnému tlaku ze všech náročných věcí, které se odehrávají buď přímo jí, nebo jejím nejbližším (dcera). Mirky se na bytostné rovině dotýká hned několik témat, např. „pohrdání“ mojí dcerou (ale i jí samotnou). Byly jsme spolu v náročnosti, kterou nyní Mirka zažívá a prodlévaly jsme v ní (bez toho, aniž bychom ji zlehčovaly, nebo propadaly beznaději). Posuny: Mirka dnes čelí emocím a nezapíná obranný systém

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 2371

Datum schůzky: 19.10.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: ukotvit se

Problematika:

Zápis ze schůzky: Aktuality: V pondělí Mirka odjíždí na pobyt do lázní. Téma: „Je toho až až!“ Bezmoc – za dceru, za sestřenici Ivu. Usazení se po konfliktu s Jardou. Emoce: moc a bezmoc stres dojetí Posuny: nenechávám se vtáhnout do her zůstávám v klidu („působím jako rozpouštěč“) projevují své pocity pravdivost Th vztah: vnímám mezi námi důvěru a otevřenost

Výstupy/domluvy: reflexe náročností stávajícího období Odfiltrujeme to, co Mirka může a co nemůže ovlivnit, je toho stále dost toho, co Mirka může. Vnímám Mirky „užitečnost“ pro ostatní (pro sestřenici Ivu, pro dceru, syna, Jardu, kamaráda Láďu – plachetnice, to je pro Mirku milá reflexe).

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 2569

Datum schůzky: 6.12.2022

Forma služby: Ambulatní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

**Jednání v zájmu
klienta:** NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 5 minut

Zakázka: omluva ze sezení

Problematika:

Zápis ze schůzky: Mirka se v předstihu telefonicky omlouvá ze sezení a prosí o náhradní termín.

Výstupy/domluvy: -

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 12.12.2022
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)
Délka schůzky: 70 minut
Zakázka: reflexe posunů
Problematika:
Zápis ze schůzky: 12.IT

12.12.22

Aktuality: Mirka přichází po delší pauze (lázně)
Téma: zloba mámy – jak jí rozumět tak, aby se mě nedotýkala
Téma „za“: **vypořádávání se s křivdou od** různých členů **rodiny**
Emoce: nespravedlnost
bezmoc
Posuny: schopnost **sebevymezení v daném čase** (ne až ex post)
schopnost jednat v rozporu s přáním druhých (učinit rozhodnutí, které bude nepopulární)
Th vztah: Mirka mi z lázní donesla kamínek křišťálu, který pro mne okoupala v léčivém prameni

Výstupy/domluvy: Mirka se mnou nejprve sdílí aktuality a průběh léčebného pobytu v lázních. Později se dostává k citlivějším a citlivějším tématům. To, že se na Mirce dopouští křivdy různí členové rodiny pojmenováváme popořádku, nikoli takto komplexně. Mirka opakuje, že to již přijala. Poskytuji Mirce ZV, že jde (dle všeho o proces nikoli akt, protože jsem od ní tento výrok slyšela již mnohokrát). Pro Mirku tato poznámka nepředstavuje aha moment, přechází jej.
Mirka se mnou sdílí i **proces sebevymezování** na jiných úrovních. Např. ve vztahu k Jadovi, nebo vůči dceři (odmítla prosbu být přítomna u porodu).
Mirka reflektuje významné posuny ve svém přístupu, zatím ještě není v pozici „hrdá na sebe“, ale má k ní směle nakročeno.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 2703

Datum schůzky: 9.1.2023

Forma služby: Ambulatní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 5 minut

Zakázka: Mirka nedorazila na sezení

Problematika:

Zápis ze schůzky: Mirka se ze sezení předem omlouvá SMSkou, potřebovala hlídat na rychlo vnučku.

Výstupy/domluvy: -

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 2812

Datum schůzky:	25.1.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	rozmotat změť pocitů, které vyvolalo aktuální
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	-
Výstupy/domluvy:	-
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 14.2.2023
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 60 minut
Zakázka: zreflektovat zátěže stávajícího období
Problematika:
Zápis ze schůzky: 14.IT

14.2.23

Aktuality:

brigáda ve květinách (vysněná, 2 dny v týdnu)
syn Rošťa – další dluhy
dcera Mirka – hrozící hysterektomie

Téma: vnímat své hranice a nepřebírat zodpovědnost za nejbližší tam, kde to není nutné (např. syn)

Emoce: úzkost
obavy
vyčerpání

Posuny: vědomí vlastních hranic a potřeby se chránit i (nebo právě) před těžkostmi těch nejbližších

Th vztah: Mika mi dnes přinesla trufles a ptala se mne na seminář, kvůli kterému jsem posunovala konzultaci
Rovněž nám nabízí jako dar svoji květinu, ráda by ji přivezla v pátek, ale není jisté, zda by ji měl kdo přebrat.
Já se vůči Mirce vyjadřuji velmi otevřeně.

Výstupy/domluvy: Mirku podporuji v sebeochraně před těžkostmi, které prožívají její děti (používáme metafory – dceru rovněž neoperovala, proto je podobný postup třeba zaujmout i vůči synovi).
O Jardovi hovoří jako o spolubydlícím (pouze zmínka). Pozoruji tak změnu ve vztahu.
V samotném závěru zmiňuje Petra, se kterým se viděla, což mělo dojezd „hodilo mně to zpět“.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	28.2.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	reflektovat svoje posuny i vztah k přebírání
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	15.IT Dojezdy: Mirka přináší přislíbenou květinu, jdu jí naproti a přebírám ji od ní, kromě toho mi nese ještě větévky kočiček Téma: vnímat své hranice a nepřebírat zodpovědnost za nejbližší tam, kde to není nutné (zůstává) Emoce: zvládaná úzkost a směřování ke klidu obavy radost z posunů v oblasti vnímání svých hranic a sebeochrany Posuny: vědomí vlastních hranic a potřeby se chránit poskytování otevřené ZV o tom, co prožívám /nejsem jen pevná, silná, neochvějná/ když se vymezím vůči svým blízkým, jsem s tím v pohodě (bez výčitek svědomí) ve vztahu s Petrem cítí připravenost jej bezbolestně vnitřně pustit Th vztah: aktuálně možná „zatížen“ předáním a přijetím zodpovědnosti za péči o květinu omluvila jsem se Mirce, že jsem ji minule nedala vědět, zda bude mít v pátek (v čase mé nepřítomnosti v EN centru) květinu kdo převzít
Výstupy/domluvy:	i dnes Mirce poskytuji porozumění vůči její emoční i praktické angažovanosti ve věcech, které se týkají zásadních otázek života jejich dětí (syn – dluhy, dcera – zdraví), rovněž ji podporuji v sebevymezení, nevstupování do dramatického trojúhelníku a se zacházením pouze se svým dílem zodpovědnosti Mirka sama zde reflektuje proces přijímání a pouštění, ke kterému si pomáhá různými cestami připravuje se na rozhovor s Petrem o uvolnění místa v životech
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	13.3.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	reflexe tlaku
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka přichází rozrušená, právě dohovořila se synem, který jí oznámil, že má zřejmě další exekuce Témata: obavy o děti - zdraví dcery, dluhy syna <i>Jak udržet stabilitu?</i> VNITŘNÍ NEKLID Téma za: nároky na sebe "chtěla bych to zvládnout sama" (táta ve mně a jeho tlak na výkon) Emoce: úzkost obavy naděje rozvážnost
Výstupy/domluvy:	Mirka reflektuje zdroje napětí, které ovlivňují její stabilitu • neuzavřené záležitosti - dědictví, operace dcery, dluhy syna, ..) • pozitivní - péče o duši - brigáda ve květince, manželství dcery, pes, zahrada, nová skupinka cvičení, • nefunkční vzorce přenášené od dětství "zvládnout sama" místo, aby si včas řekla o pomoc
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 4.4.2023
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 60 minut
Zakázka: zreflektovat zátěže stávajícího období
Problematika:
Zápis ze schůzky: **Aktuálně:** těžko

Témata:

- zdraví - vlastní (zuby, zraněné rameno)
- zdraví dcery (před operací, nejistoty, zda hysterektomie nebou pouze kyretáž)
- dědictví - posun (nová notářka, téma vstupuje do vztahu s mámou), zvažování dalšího sebevymezení (**vykolíkování území**)
- vztahy v rodině
- sobotní vzpomínky na zesnulého tátu - (ne)svoboda

Posuny: Mirka reflektuje posuny směrem ke ztransparentňování, popisuje jak své chování doprovází i slovem (jak se cítí, co prožívá), to je v jejím nastavení nově pevné

Emoce:

- nejistota
- bezmoc
- strach

Th vztah: vidíme se dnes po delší době, Mirka nese lesk na listy květině, kterou mi darovala do pracovny, radím se s ní o její údržbě. V závěru si Mirka pochvaluje mé reflektující a rámuující vstupy.

Výstupy/domluvy: Mirka využívá prostor sezení a ventiluje své emoce i starosti, v průběhu se nám je daří strukturovat a ukazuje se jejich význam.
Mirka si uvědomuje, že ji momentálně nejvíce zatěžuje strach o dceru (tam se jí nedaří přijmout svoji bezmoc a možnosti pomoci, které má k dispozici, zatím ji nejde soustředit energii na přání toho dobrého a puštění svých strachů).
Zachycujeme i další téma, které rovněž souvisí s prožitky bezmoci a nejistoty (vztahy v rodině).
Výraz "vykolíkování pozemku" se pak v sezení vrací v různých souvislostech.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	18.4.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	rovnocenný postoj já x ostatní
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka přichází čerstvě po ležrovém zákroku na kůži, tak mi osvětluje své začervenání kůže Aktuality: • dědictví se dalo po dlouhých měsících do pohybu - to rozhýbalo i emoce • návštěva chaty a pozemku kolem ní - rozjitřila emoce - pocity křivdy • dcera - nadějně vyhlídky ohledně jejího zdraví Témata: • "Nikdo si mě nevází jako člověka - rovnocenného parntera" • co se mnou dělá, když bratr nerespektuje moje hranice, nerespektuje moji transformaci, chce zpět sebeobětující se poddajnou Mirku • "rodinná tradice" nemorálního jednání vůči Mirce (táta, máma, která to dovolila, teď bratr) • nesvoboda a podmíněnost lásky "dokud budeš poslouchat, budu Tě mít rád" (táta, Jarda) Emoce: • nespravedlnost • křivda • lítost ze zpertrhaných vazeb • bezmoc z nerespektu a nemožnosti ovlivnit
Výstupy/domluvy:	Mirka sem přichází posdílet náročný čas. Po té, co se uvedlo do pohybu dědické řízení se rozpohybovaly i emoce a rodinné interakce. Mirka zde sdílí čerstvé emoce ze včerejší návštěvy svého pozemku, na kterém dělal její bratr zásahy (vykácel tůje) bez Mirky vědomí. Oživilo se tak téma nerespektu, ignorování, překračování hranic, neohleduplnosti, Roly hrál i samotný kontext a znovu uvědomění nespravedlivého přístupu v rodině (kdy v čase, kdy s Mirkou nemluvil táta, svůj hněv a odmítání rozšířil i na její děti). Mirka si zde odžívá emoce lítosti, snaží se pokročit v procesu přijetí toho, co nemůže ovlivnit a zvědomovat zdravé posuny na své straně od "pro nikoho nejsem rovnocenný parntner, po pro sebe už ano".
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	9.5.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	reflektovat posuny v mém životě
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: dnes Mirka cca 2 minuty vyčkává na vstup do pracovny (ukončuji sezení s předchozí klientkou) Dojezd: po sezení "dobíhá" a mění se úhel pohledu (za to Mirka děkuje v úvodní části a pak ještě při loučení) Aktuálně: • období stresu skončilo (daňová přiznání) • setkání s bratrem • reflexe změn Změny: • prožitek lásky vůči bratrovi při setkání s ním • nenaskakuji na udičky (Jardovi ani mamince) • už neupřednosňuji druhé před sebou (jsem schopná bez výčitek říct, nehodí se mi to) • učím se odkládat práci a odpočívat - i to bez výčitek Emoce: • prožitek lásky • hrdost • úleva • uvolnění (i na rovině fyzické)
Výstupy/domluvy:	Mirce se daří (v porovnání s minulým sezením) výrazně lépe. Mirka sama to komentuje výrazem "<i>je mi volněji a volněji</i>". Dnešní sezení je především sdílecí a ventilační. Dnes Mirce poskytuji především prostor a podporuji její "uchopení" emocí, situací, které zde sdílí i posunů, ze kterých se raduje. Příští sezení máme domluveno za 14 dní, další plánujeme až po měsíci.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	23.5.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	posilování otevřenosti a transparentnosti
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: před sezením mi Mirka nabízí SMSkou čerstvá vajíčka, nabídky s díky nevyužívám Témata: • pracovní tlak x stres (nyní radostnost, bez vnitřního tlaku) • proces vnitřního vymezování se a nastavování hranic vůči další a další finanční pomoci synovi • otevřený rozhovor s mámou Emoce: objev potlačené emoce VZTEK (Mirka ho nezná), nahrazen lítostí
Výstupy/domluvy:	konzultace se nese ve znamení sdílení nových událostí, Mirku pozastavuji u toho, co vnímám jako potenciálně významné (např. jak pozná přetížení v práci, nebo u její tendence omlouvat mámin přístup a hledat pro něj ospravedlnění) za významný považuji "objev" potlačené emoce vzteku. Mirka říká, že tuto emoci nezažívá a nevybavuje si, že by ji zažívala v minulosti. minule Mirka navrhovala rozvolnění sezení (termín jsme daly za měsíc), dnes žádá o jeho posunutí za 3 týdny
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 3809

Datum schůzky:	13.6.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	5 minut
Zakázka:	omluva ze sezení
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Mirka se s časovým předstihem omlouvá z dnešního sezení. Bohužel se nám nedaří najít dřívější společný termín.
Výstupy/domluvy:	-
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	20.6.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	vymezovat si své hranice
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: detoxikace, teplo, posmrkávání Aktuality: • dědictví - bezezměny • 1x za 3 týdny sekání zahrady s Rostou • 1x za týden dcera • vnuk 0,5 rok • Mirka po narozeninách • brácha narozeniny před Mirkou (na SMS nereagoval) Témata: • vztah s Petrem - strach z přiblížování • hranice si musím vymezovat ještě víc • moje ohleduplnost a jak mě omezuje • vztahy v rodině • "dovoluju si" (např. nevzít si podrsneku pod šaty)
Výstupy/domluvy:	Mirka zde reflektuje vývoj svých životních postojů (např. v tématu zodpovědnosti, ohleduplnosti, ...). Zvědomuje si rovněž, že stále inklinuje k "útěkům" do práce a aktivity. Rovněž si zvědomuje své protektivní tendence vůči dosělému synovi a snaží se s nimi pracovat.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	11.7.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	reflexe pocitu životní nesvobody
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka přijíždí bezprostředně po hádce s Jardu, která se tak stává ústředním tématem sezení Témata: • "došlo mi, jak špatně žiju" - nesvoboda "drží mě pod krkem" • dotaz na lázně - zda bych podpořila (doporučení od psychiatricky, abychom probraly) Postřehy: • Jarda vůči Mirce jedná z pocize moci (v našem vztahu je více moci, nežli respektu) • "nežiju svobodný život" • <i>jaké zisky mi plynou z takto nevyváženého vztahu?</i> Posuny: • umím se více uchránit • v mých projevech je více otevřenosti a méně ohledů vůči emocím druhých
Výstupy/domluvy:	• až dnes vnímám, že u Mirky nazrál čas na uvědomění si nesvobody, kterou soužití v prostoru Jardy přináší • Mirka sama přináší tento prožitek, neuhýbá před ním, práce s tématem dosud neuvědomovaných zisků zatím není tolik zpřístupněná (zde používám poměrně silné výrazy)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	8.8.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	zreflektovat zátěže stávajícího období
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka se mi před sezením snaží dopsat a dovolat (zjišťuje, zda mi může donést cuketu), ani jedno se nedaří, cuktetu nese Aktuality: • podpora i praktická pomoc při řešení Jardových zdravotních potíží • konflikt s Jardu - M. jako hromosvod • krátké setkání s Petrem • doladování Milostivého léta pro Roštu • termín pro soudní stání • výročí tátových narozenin • víkend u mámy se setkáním s Bárou i dětmi • silná bolest při dentálním zákroku Témata: • silné prožívání některých událostí (např. Jardova agresivní poznámka nebo vylekání na Elino bafnutí • aktivace silné sebeochrany - před čím? • existenční nejistota spojená s pomyslným ohrožením Jardy • porozumění pro Jardu OM - popření a potlačení (týká se jak jeho, tak např. i Mirčiných potíží "<i>nic Ti není, jsi naprosto v pořádku</i>") Emoce a prožívání: • rozjitřené - silné reakce (z pohledu Mirky neadekvátní podnětu) • dotčení • zneuznání (Jarda, táta) • bolest (uvědomění - táta, zavržení dětmi bráchy)
Výstupy/domluvy:	• sezení s Mirkou je dnes emotivní a vydatné, Mirka postupně sestupuje hlouběji až k "zásahům", které se propisují ze vztahu s tátou až do těch současných (prožívání Jardovy reakce, která se jí zjevně netýkala), zvědomuje si místo, ve kterém se jí "to" dotýká • zde si odžívá emoce a posiluje vhled
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	5.9.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	zreflektovat zátěže stávajícího období
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka dnes přichází s prosbou o sepsání zprávy o spolupráci, která by mohla posloužit psychiatři jako podklad pro žádost o pobyt v lázních Aktuality: • Mirka v uplynulých dnech zažila "zvláštní stav", který se dostavil v souvislosti s Jardovou plánovanou operací • prožitek "<i>máma mě má jako otrocka</i>" • Petr volá, Mirka odmítá výlety atp. • Milostivé léto pro Roštu • 2.10. je termín jednání Témata: • hluboký prožitek otřesu, který sahá někam hluboko do nitra, ale zatím se jej nedaří konkretizovat • "nemám v sobě vnitřní klid" Emoce: • strach o Jardu/strach o sebe - existenční strach • neklid a úzkost z trvajícího úkolu vymezovat se a střežit si své hranice Vhled: "výzva" - nastavovat si hranice vůči všem (vůči mámě, dceři, ...)
Výstupy/domluvy:	Mira dnes přichází zejména posdílet okolnosti svého aktuálního (i chronického) neklidu. Popisuje jako velmi silný zážitek před Jardovou operací. Byla zcela paralyzovaná a nebyla schopná vstát okamžitě z postele, ani řídit (trpěla nechutenstvím, špatně se jí dýchalo). Stav svoji intenzitou připodobňuje k traumatizujícímu prožitku v Petrově psychotické atace. Cítila, že ji situace rozehrává nějakou "bylostnou" strunu, ale neví momentálně jakou. Mirka zde sdílí pocit vysílení, nachází některé jeho možné souvislosti. Vyjadřuje potřebu a přání se mobilizovat, zvědomuje si zde, čím to dělá a může dělat více (nacítění na vlastní potřeby i v rámci každodennosti jako je pomoc dceři či mamince, hospodaření s energií). Mirka samu sebe rovněž připravuje na zátěž, která ji ještě čeká (nyní vyjednávání a byrokracie spojená s žádostí do lázní, začátkem měsíce pak konečně soudní jednání, na které se nakonec rozhodla jít).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	11.9.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Email
Jednání v zájmu klienta:	ANO
Počet jednání: (v zájmu klienta)	3
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zpráva o spolupráci
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Vypracování zprávy o spolupráci pro psychiatricku (jako podklad pro uznání lázeňského pobytu).
Výstupy/domluvy:	- studium podkladů ze spolupráce - vypracování zprávy - emailové konzultace předběžné zprávy s Mirkou, následné naskenování zprávy a zaslání emailem
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	3.10.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zpracovat odpoutávání od sourozenců
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka dnes přichází mimořádně nenalíčená Aktuality: - lázně dopadly (9.11. nastupuje) - Rostka má zaplacené dluhy - úleva Mirky - za sebou týdenní pobyt spojený se cvičením - otevřela kurz relaxačního malování (ve spolupráci s malířkou) Témata - incident s Jadou - přenastavování hranic vstřícnosti odpoutávání od sourozenců - včerejší jednání - prožitek z bratra jako z "křiváka" pomáhá se odpoutat - posilávní nezávislého sebe-vědomí - "dřív jsem vždy byla pro někoho" Emoce: - radost ze sberealizace - napětí a úleva - rozhodnost a odhodlanost - lítost nad ztrátou - odpoutávání se
Výstupy/domluvy:	Načasování dnešního sezení přichází opět vhod (včera proběhlo jednání s právníky u notáře a setkání s bratrem). Mirka přichází zpracovat čerstvé (silné emoce) ať už ze včerejšího jednání nebo z incidentu s Jadou, který proběhl v minulém týdnu. V obou případech vnímala z mužů negaci, která směřovala vůči ní (zlý úmysl, snaha uškodit). Mirka si uvědomuje, že to je něco, co ve svém životě nechce a vede jí to tak k zaujetí postoje. S novým postojem, být víc pro sebe a méně pro druhé se sžívá, internalizuje jej a pozoruje dopady tohoto postoje. V závěru mluví o výrazné úlevě se kterou odchází a k pocitu, že se stává čím dál tím víc sama sebou.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 24.10.2023
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 60 minut
Zakázka: zreflektovat posuny a změny uplynulého období
Problematika:
Zápis ze schůzky: Úvod: Mirka přichází v novém outfitu, sluší jí to

- Aktuality:**
- lázně na dohled
 - dědictví pustila
 - pořídila si postel (doposud válenda)
 - nemoci dětí a dcery, 2 dny hlídala nonstop
 - s Jardou v pohodě - po rozhovoru o pracovních věcech - docenění z jeho strany
 - vymezování vůči mámě probíhá bez výčitek

- Témata:**
- nižší soustředěnost
 - *"nemám stání, neumím se chvilku zastavit a odpočívat"*
 - daří se mi vystavovat situacím, kdy *"nevím, co to udělá"* (kreativní malování s hudbou)
 - reflexe posunů

- Vhledy:**
- vymezování se vůči požadavkům okolí znamená víc času a prostoru pro mě
 - v minulosti mi mé obavy o Jardovu firmu způsobovaly stres (neprospěl ničemu)
 - už o sobě tolik nepochybuji, nesvazuji se, dozvídám se o sobě, že jsem mnohostranný člověk, což mi dává pocit svobody
 - dostává se mi příjemné pozitivní ZV v pracovní oblasti (v květinách i od Jardy)

Výstupy/domluvy: Mirka sem dnes přichází zejména pro prostor, kde může sdílet to, k čemu si dospěla mimo sezení. Zde tento prostor využívá, verbalizuje, zvědomuje a uchopuje to, na co si již dříve "přišla", říká ale, že některé souvislosti ji dochází až tady na místě.
Uvědomování sebe sama, svých posunů, potřeb, milníků, které má již Mirka za sebou, tvoří gró našeho dnešního sezení.
Mirka odchází pokojnější s pocitem "úklidu v sobě" a posílení.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	7.11.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zbavovat se pocitu závislosti
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka přichází rozrušená, ač se považuje za výtečnou řidičku, dnes se jí (díky rozrušení) nedařilo dobře zaparkovat Aktuality: • 2 dny do odjezdu do lázní • včerejší rozladění z "rozhovoru" s Jardou • kraniosakrální terapie - po ní vhledy Téma: • včera jsem opět Jardovi skočila na lep - čím to, že to stále dělám? Vhledy a předsevzetí: • "uvolnit si život".... zažít, že to zvládnou bez něj • zbavuji se (pocitu) závislosti - potřebuji se od Jardy odpoutávat (např. v rovině zaměstnanec x zaměstnavatel) • Jardu vnímám (podobně jako tátu) jako autoritu, v situacích, kdy mne moralizuje či kárá, využívám (jako dřív doma) snahu vysvětlit svůj postoj (když to doma nezabralo, dostala jsem výprask) - takto vždy využívám bezmyšlenkovitě "příležitosti" k obhajobě, i když v tomto případě nemůže nikdy dopadnout v můj prospěch Emoce: • zátěž a přetížení • zklamání a zranění • úleva a odhodlání ke změně
Výstupy/domluvy:	Mirka přichází velmi rozrušená, potřebuje sdílet včerejší události i ventilovat emoce, které se v ní probudily. Zvědomuje si zde hraní her a vítězství starých (dnes velmi nefunkčních) vzorců. Rovněž posiluje odhodlanost a cestu k větší nezávislosti (na Jardovi) i s rizikem ztratit určitých výhod.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	12.12.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	75 minut
Zakázka:	ujasnit si, kde se nacházím na své cestě
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka projevuje všímavost, hned po příchodu se mne dotazuje, co mi je (nejsem fit) Aktuality: • po návratu z lázní (po třetí), kde se měla hezky - víc se sebou, méně s druhými • th sezení v lázních - "můžu Petra milovat, dovolit si, cítit k němu tu lásku" • Dornova metoda, motýlí masáž, další dílky do skládačky • návštěva kartárky při cestě z lázní - povzbuzení + ocenění Témata: • posun v profesní seberalizaci • vyhrožování Jardy "počkej, až vás odsud oba vylifruju" Posuny: "umím bez výčitek nevyhovět" Emoce: • úleva • odstup (schopnost číst, co je "za")
Výstupy/domluvy:	• Mirka přichází posdílet období, ve kterém jsme se neviděly, reflektuje nejen faktické změny, ale také změny, kterými prošla na rovině prožitkové (přijetí lásky vůči Petrovi jako něčeho, čeho se nemusí zbavovat, posílení schopnosti nevyhovět bez výčitek) • Věnujeme se také jejímu postoji k Jardovým manipulacím a vyhrožování. Ten má aktuálně více odosobněný. • Sezení se nese ve znamení sdílení a podpory zdrojů.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 23.1.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: (v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: nahlédnout destruktivní životní strategii

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Úvod:

- Mirka přináší pytlíček vlastnoručně vyráběných křížal
- zmiňuje, že se sem moc těšila

Aktuality:

- mezi svátky zásek v účetním programu, který vyvolal silný stav paniky - nepohoda a vyčerpanost, která následovala, v Mirce přetrvává dodnes (i když problém vyřešila ještě před koncem roku)
- posunula rodinný oběd (hrdá na sebe)
- v prosinci angína
- nehoda u dcery na zahradě (uklouzla a nabilá si)
- dědické řízení je u konce, sama nedostane nic, ale maminka má věčné břemeno na RD
- již necítí existenční tlak

Témata:

- přísné než přísnější nároky na sebe - sebedestruktivní vyslan "**nesmíš udělat chybu**"

Vhledy:

- "*Splnit úkol v termínu, to pro mě bylo zcela zásadní. **Nesplnit, nebo udělat chybu, je pro mě zcela nepřijatelné***" (i když to dovolil šéf) . Vzpomínka na dětství, když jsem byla potrestaná za trojku "**méněcenná a potrestaná** ...za to, že jsem chybující, nedokonalá, za to, že jsem člověk"
- "*tohle už se sebou nemůžu dělat*"

Emoce:

- úzkost
- panika
- lítost (dětství)
- hrdost (za změny)
- odhodlání se opečovat

Výstupy/domluvy:

- Mirka zde sdílí záitek, který prožívala jak traumatický, ventiluje emoce, následně se dostáváme do odstupu a hledáme významy a vzkazy, které sebou nese
- posílujeme vhled na téma nároku "být 100%", který si Mirka nese od dětství a kterému je odhodlaná dostát stůj co stůj. K aha momentu dochází ve chvíli, kdy se Mirky ptám, kým se cítí být, když se jí nedaří úkol splnit.
- Mirka původně přichází s cílem vyhledat psychiatricku a "řešit" svoji psychickou rozkolísanost a stav paniky, který prožila v souvislosti s popsanou událostí, stejně tak má tendenci vyhýbat se funkci účetní (která v sobě rovněž nese nárok "neudělat chybu"), vedu Mirku k vnímání významu, který sebou prožitky a její (neadekvátní) reakce nesou, Mirka tak odchází s tématem přísných nároků na sebe samotnou, výkonovosti a tlaku

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	7.2.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	hledat rovnováhu v nastavování hranic
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka přichází pomalu (po nemoci) s od včerejška novým účesem (zkrácené vlasy) Aktuality: • ukončení veškerého kontaktu s Petrem (tel.) • rituál při stříhání vlasů - odchází vše, co už nepotřebuješ • nemoce (zánět čelisti, ucha, ...) a možné psychosomatické souvislosti Téma: Jak to mám ve vztazích, ve kterých jsem zraněna? Čím to, že se opakovaně vracím do nebezpečné blízkosti, ve které bývám opět zraněna? Vhledy: • v dětství mě táta mnohdy "vypekl", "nechal ve štychu" (protože se opil) nebo na mě měl neadekvátní nároky, nebo mě nepřiměřeně trestal, přesto jsem jej milovala ... a nechávala se od něj znovu a znovu zraňovat (i v dospělosti) a podobně jsem to dopouštěla i v jiných vztazích • opakovaně jsem se dostávala do situací, ve kterých jsem se za sebe nepostavila, jakobych si nevážila sama sebe Emoce: • bolest, zranění, smutek, ublížení, ponížení • dnes - lítost (slzy při vzpomínkách na tátu) Výstupy/domluvy: Mirka se na základě stávajícího stavu opakovaných nemocí vrací k tématu vzahu k sobě samé a k nastavování hranic ve vztazích. Vrací se ke kořenům do dětství, kde nachází porozumění stávajícímu přístupu. Pojmenováváme potřebu zdravě hraničit i tendenci k pohybu z extrému (jdu si pro novou nálož) do extrému (zcela zpřetrhám pouta). Díváme se na význam těchto gest (touha po sebeochaně a snaha zabránit sebedestrukci) s kontaktem s prozatímní nerozvinutou schopností držet si bezpečný distanc. Mirka ventiluje emoce, ujasňuje si souvislosti i své "životní výzvy".
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 5583

Datum schůzky: 20.2.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: nechat doznít a douzavřit proběhlé

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** Mirka si všímá mé zelené barvy a komentuje ji

Dojezd: hrdost na sebe, že se jí podařilo Petra s láskou pustit

Aktuality:

- ještě jedna angína (pro Mirku význam "dlouhodobě nevyřčené pocity") - rozhovor s Jadou o jeho vlivu na Mirčin život (pracovní i bydlení)
- manželská krize dcery - 3 dny bydlela u Mirky - následně zvrát a rozhodnutí o budoucnosti (prodej RD)
- přemítání o vlastní (profesní) budoucnosti

Témata:

- "**dopřát (dovolit) sama sobě**" - pozornost, odpočinek, dát si význam (je pro Mirku stále výzva)
- "**ohleduplnost nejen vůči druhým**"
- pocit ohrožení** (ve vztahu s Jadou)

Emoce:

- napětí a následná úleva
- hrdost
- ohrožení

Výstupy/domluvy: Mirka dnes přichází v pokleslé náladě. Sdílí zde své vysílení (2 angíny za sebou, zážitek ohrožení dceřina manželství), ale i posuny na cestě (odpoutání od Petra) a příjemné synchronicity s nadřizenou Pavlou. Mirka si zvědomuje zátěže, zachycuje přitom ty z nich, které jsou pod jejím vlivem, ale i zdroje. Reflektuje proces, ve kterém se učí o své zdroje pečovat.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 5680

Datum schůzky: 5.3.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: získat stabilitu v náročném období

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

- kotník po opichu bolí i v noci (v klidu)
- čeká nápor v květince (MDŽ)
- krize ve vztahu dcery se drammatizuje
- práce nyní odpoutává myšlenky od starostí

Témata:

- konce vztahů - starosti o dceřin manželský vztah (přítomnost i budoucnost jí i její rodiny), reflexe vlastních konců ve vztazích (kterých nikdy nelitovala)
- hledání porozumění zážitku úzkosti a vyhnutí se příjemné schůzce těsně před tím, než měla proběhnout
- učím se odpočívat

Emoce:

- obavy
- lítost a smutek
- bezmoc

Výstupy/domluvy:

- dnešní sezení je více než obvykle z valné části ventilační
- Mirka na pozadí dceřiny krize ve vztahu a možného rozchodu rekapituluje své rozvody a rozchody (kterých nelituje), ve vztahu k dceři pak zažívá silnou bezmoc, tento prožitek se snažíme popracovat, ukazuje se, čím vším Mirka své dceři (aktuálně) pomáhá, toto vědomí posilujeme a Mirce dodává optimismu a úlevy

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	26.3.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posílit schopnost bytí v přítomnosti
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka mne viděla na jarmarku, kde byla s květinou a já si jí nevšimla Aktuality: • žádost o ČID (Mirka mne žádá o zprávu) • nefunguje jí nový telefon • nevolnost a pocity slabosti se stále v některých situacích vrací (a stabilizace trvá i 2 dny) • s Petrem je stále v kontaktu (i když ve vzdáleném - účetnictví) • Mirka si dělá svoje denní plány, při jejich nesplnění, zažívá nespokojenost, tenzi, ... • čte "moc přítomného okmažiku" • manželská krize dcery stále trvá Témata: • "chci podat 100%ní výkon (před autoritou)" - dřív před tátou, teď v práci před Pavlou • ohrožující vlivy Mirčiny stability a nosnosti - nejsilněji to, co nemůže ovlivnit • sebeprogramování - doposud sebezpětěžování (ač výrazné posuny, i tak zvýšené nároky na sebe) Emoce: • překvapení • obavy o dceru • stres a napětí odžíváno i fyzicky Výstupy/domluvy: • Mirka přichází sdílet události posledních dní a současně se zorientovat ve svém prožívání (vnitřním), ale i v tom, které se projevuje navenek skrze fyzické potíže. • dále Mirka přichází s prosbou o praktickou pomoc - zprávu o spolupráci, kterou bude přikládat k žádosti o ČID Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 5836

Datum schůzky:	2.4.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Pošta
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	90 minut
Zakázka:	vypracování zprávy o spolupráci
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Vypracování zprávy o spolupráci pro účely posouzení ČID.
Výstupy/domluvy:	pročítání složky klientky studium podkladů zaslání Mirce k připomínkování
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	9.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zbavit se potřeby kontrolovat
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: • odborná rada ohledně umístění fikusů • Mirka přichází "rozbouraná", i když (dodává) zřejmě kvůli prkotině Aktuality: • vlastní auto v opravě • s Jardovým autem potíží, zastavilo kousek od domova na kruháci, ač Mirka situaci bravurně zvládla, předl ji stav napětí, úzkosti, potíže s dýcháním,které přetrvávají doposud • Rošťa - nejistoty v práci • telefonicky se s ní spojil Petr v krizi (pomohla prakticky navést) - následně uvědomování, že nežije v lásce Témata: • analýza situace a prožívání (včetně tělesného) po příhodě s vozem • sebeobviňování jako primární reakce • "mimo plán" - potřeba kontroly "namůžu udělat chybu" Vhledy: • připodobnění života k tekoucí řece a k tomu, co se strane s řekou, pokud chceme násilně usměrňovat její tok
Výstupy/domluvy:	• Mirka se dnes přichází vyklidit i přímo zde na sezení, událost před sezením a to, jak ji prožívá, demonstuje její obvyklé prožívání v obdobných situacích (o kterém zde často hovoří) • sezení je tak zaměřeno na registrování, pojmenovávání a další práci s emocemi • rovněž zde zachycujeme Mirčiny celoživotní vzorce, které její prožívání ovlivňují
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	22.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Telefonní hovor
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	30 minut
Zakázka:	stabilizovat se, najít dostupnou pomoc pro dc
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: - v pondělí ráno nacházím zmeškaný hovor od Mirky (z neděle), píšu Mirce časové rozětí, ve kterém mne může zastihnout, ta možnosti využívá Témata: - kontakty na rychlou párovou pomoc (Chrudim, Pardubice - terapeut muž) - vlatní prožívání vyhocené manželské krize dcery Emoce: - pohlcenost - vtaženost - napětí a obavy
Výstupy/domluvy:	Mimořádný telefonát s Mirkou se zaměřuje na dvě oblasti. První je stabilizace Mirky a zpracování pocitů z eskalující situace v dceřině manželském vztahu. Pracujeme s Mirky bezmocí, kterou se snaží změnit koncentrací na to, co ovlivnit může.... např. zprostředkování kontaktů na pomoc pro práci s párem. Některé kontakty předávám.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 30.4.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: (v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: zmapovat, kde potřebuji ubrat

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Úvod:
• Mirka přijíždí se zpožděním (stavební úpravy v Pcích), z auta posílala SMS
• cítí tlak (psychicky i v žaludku) a to i přesto, že je již na místě vidí, že se nezlobím

Aktuality:
• vracíme se za naší tel. konzultací mezi sezeními (viz parnterský vztah dcery)
• zvrkla si kotník
• v květinách už Mirka pracuje 3 dny (a ne původní 2)
• čeká na verdikt ohledně ČID
• máma nemá na RD věčné břemno, to M. dělá starost
• osobně se setkala s Petrem
• použila vyhýbavou strategii (výmluvu), jinak by bylo obtížné Petra odmítnout nebo schůzku ukončit

Témata:
• přebírání zodpovědnosti za druhé - viz máma - pocit zodpovědnosti za její domluvu s bratrem
• roztříštěnost

Emoce:
• zklamání
• obavy o mámu
• roztříštěnost (v oblasti práce, vnitřní - vztah)

Výstupy/domluvy:

• konzultace s Mirkou je dnes zaměřena opět na zpracování emocí, se kterými již přišla, to se daří poměrně rychle, následně pracujeme s emocemi, které vyvstaly v souvislosti s jejím přetížením a rovněž s kontaktem s Petrem
• jsem to já, kdo přímo pojmenovává skutečnost, že se M. nedaří plnit své předsevzetí nekontaktovat se s Petem (ani osobně, ani telefonicky), Mirka uznává silnou přitažlivost a lásku vůči Petrovi, stejně tak si zvědomuje potřebu sebeochrany
• Mirka odchází z dnešního sezení s předsevzetím "*nebudu se už trýznit*" (Petr-kontkat) a také se zvědoměním, že "*potřebuju ubrat*" (tam kde je to v jejích možnostech)
• k obdobným vhlédům došlo již v minulosti (zatím nezaznává otázka co se to opakuje, od čeho se to M. nedaří oprostit,)

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	20.5.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	nahlédnout souvislosti přejímání zodpovědnost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: psi a důslednost při výchově (rozehřívací téma) Aktuality: • 3 roky od pobytu ve Šternberku • setkání s děvčaty při příležitosti oslavy narozenin - posunulo v rozhodování a sebeuvědomování • Rosťa zjistil, že ve výpisu dlužníků má uvedenou exekuci, sdílel tel. s M., ve které o vyvolalo silnou emoční odezvu (málem bourala) Témata: • mám sklon k perfekcionismu až obsedantnímu • následovat sebeaktualizační tendenci a seberealizovat se (pustit účetnictví, vydat se naplno "svým" směrem a věřit, že se "to" bude dít • přebírání zodpovědnosti za syna Témata "za": • pocity viny, že je Rosťa bez parnterky mojí vinou (v 16ti letech zůstal sám, nestěhoval se s Mirkou k Jardovi, • "já musím pomoci" - nesu v sobě od dětství Emoce: • odvaha a odhodlání • pocity viny a výčitky • stres a tlak • úlek a strach Výstupy/domluvy: • Mirka v první části sezení sdílí své vize, odhodlání a odvahu čelit rziku (po setkání s kamarádkami) v oblasti profesního uplatnění • pracujeme také se zpracováváním emocí, které v ní vyvolala informace (následně se zjistilo, že neaktuální) o potížích syna, Mirka cítila tíhu zodpovědnosti a povinnost dospělému synovi aktivně pomáhat • s Mirkou posilujeme zvědomování, čím je toto nutkání "krmeno" (když u dcery to M. takto nemá), M. nahlíží, že jsou to její pocity viny za dřívější možné selhání v roli matky (pochybnost, zda synovi nedovolila osamostatnění příliš brzy a zda se v důsledku toho neodnaučil přizpůsobovat a proto zůstal sám) • dochází tak k zvědomování a odstupu Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 6269

Datum schůzky: 11.6.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: zreflektovat zátěže stávajícího období

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** dnes v Pcích od rána, kotník stále bolí, zkoušela, zda nezastihne lékaře

Aktuality:

- dnes Barnabášek svátek a bratr 44. narozeniny
- Jarda svolil instalaci baneru na dům
- už se nebojím pustit účetnictví
- dcera na th podpořena opustit Petra bez větších odkladů
- úpal ovlivnil plány
- sekání na Seči vyvolalo bolest (nepravedlnost ze strany táty)
- kamarád Ladin nabídl odkup pozemku a společné vlastnění

Témata:

- stres z vyčkávání na usnesení ohledně ČID
- oživení pocitu nedocenění - bolest "proč táta bráchovi nechal tolik nemovitostí a mě ani chatu na rozpadnutí"
- potřeba docenění a přijímat péči

Emoce:

- bolest
- napětí, stres a strach
- nespravedlnost
- snaha po smíření v sobě

Výstupy/domluvy:

- Mirka přichází posdílet i ventilovat emoce, které prožívala a doprožívá za minulé období, vrací se za vzpomínkami (Seč) a bolestí, probíhá reminiscence, vzpomíná na příchod bratra na svět i na to, jak otec jinak slavil, když zjistil, že to není holka, ale kluk, to pak bylo "znát" v průběhu celého života (u bratra "stačilo, že je kluk")
- Mirka čelí stresům, které se jí dotýkají, snaží se posílit zdroje, ale ty jsou oslabeny jejich destabilizací (dcera), v září se rýsuje odpočinek

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	2.7.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zreflektovat zátěže stávajícího období
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: stres s parkováním v ulici, která vypadá, že byla vyklizena kvůli čištění (ale žádná cedule) Aktuality: • včera telefonát s dcerou - vyhrocování situace ve vztahu • velké pracovní vytížení před koncem školního roku v Květince • pracovní záprah ve stavebninách (zaskakování za Lenku) • prožívání horkých dní • telefonát s Petrem a jeho mámou • nervozita Pavly (ženila syna) a její "přejímání" • dopadl ČID Témata: • vymezování se vůči obviňujícímu přístupu (navenek i uvnitř sebe) - primárně nastupuje tendence přemýšlet, co jsem udělala špatně • (ne)svolobdný přístup - otázka vnitřního nastavení • hledání hranic zodpovědnosti - za co ji nesu, za co ne (viz mám Jardu informovat o chybování Lenky?) Emoce: • stres s napětí • úleva • pocity viny a jejich pouštění Výstupy/domluvy: • Mirka přichází v čase, kdy vnímá silné přetížení, mluví o situaci, kdy je "moc věcí k řešení najednou", v průběhu se ale ukazuje, že většinu z toho nemá řešit Mirka (nebo již připravila scénář). Tento princip zvědomujeme. • Mirka si pojmenovává co potřebuje sama od sebe, posílit schopnost posilovat vlastní integritu a nepřebírat tlak od okolí
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	30.7.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zreflektovat zátěže stávajícího období
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka dnes přichází o něco dříve (zaparkovala bez potíží), omlouvá se za dřívější vstup do pracovny, začínáme ale na čas Aktuality: • M. je "rozhozená" z informací od mámy - měly jet spolu čt-ne na chatu (ale mámě mají v pátek přivést důchod) • po dovolené s Joyem Čchi-kung (týden krásně zvládl) • levandulové políčko o 150 levandulích už roste • rozpad vztahu dcery (gradace) • Rošťa zažívá nejistoty v práci (možná o ni přijde) a nemá finanční rezervy • včera na th sezení Yuen metoda - dnes "dobíhá" Témata: • reflexe aktuálních stresorů • reflexe včerejšího sezení - komunikace s muži (nadřazenost), vztah k penězům • "nežiju" •pasivnímu odpočinku a ubrání v akci se teprve učím •strádání v oblasti RODINNÝCH VZTAHŮ - M. by potřebovala víc a častěji •bluný kruh a past u Jardy Emoce: • zklamání (víkend s mámou) • dojetí, vděčnost, rozptýlení pochybností (Joy) • stres a obavy o nejbližší • frustrace základních vztahových potřeb • bezmoc
Výstupy/domluvy:	• Mirka je na dnešním sezení emotivní, od počátku má slzy na krajíčku • na sezení reflektuje události posledních týdnů, ventiluje své emoce, třídí si myšlenky, formuluje největší zdroje jejího vyčerpání a frustrace
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	13.8.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	posílit stabilitu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka se cítí značně destabilizovaná, to zmiňuje již po příchodu Aktuality: • dcera si hledá bydlení • Petr "seřezal" Elu - to byla pro dceru poslední kapka • Joy je dnes doma (ale Mirka ho nenechá doma déle než 2-3 hodiny, aby to nekomentoval/neútočil na ni Jarda) • Rosťa zatím pracuje na jiné pozici, možná odejde • 1,5 hodiny denně zalévá • dnes "útok" a obviňování od Jardy za něco, co nedotáhl on • bude žádat o lázně Témata: • strach z odmítnutí (zeptat je Jardy, zda by u nich mohla dočasně bydlet Mirka s dětmi) • bezmoc jako matky a babičky - soucítění a spoluprožívání s dcerou • nejistoty tohoto životního období • nežiju naplněný život • zpomínky na tátu, kvůli jehož pití šly potřeby Mirky (nové = neobnosené kalhoty) stranou Emoce: • bezmoc • strach • nejistota • úzkost
Výstupy/domluvy:	Mirka přichází posdílet zátěže a to co jako zátěž vnímá. Konzultace je tak podpurná. Objevuje se dnes téma, které jsem zaregistrovala již v minulosti a které upoutalo moji pozornost. Ve stávajícím kontextu ale nebyla vhodné načasování na zachycení (Mirka mluví o tom, že by si za placení vnoučat nechala platit). V závěru si Mirka žádá o obejmutí (které jsem chtěla sama nabídnout). Mirka závěrečnou část sezení proplakala, cítí se vysílená nejistotou a pocitem spoluprožívání bolesti svých blízkých.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 6645

Datum schůzky: 27.8.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: (v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: zreflektovat zátěže stávajícího období

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Dojezd:** ne tematický, ale emoční, na několik dní úleva

Aktuality:

- nadějně vyhlídky na práci a její ohodnocení u dcery
- papírování a stres spojený s Jardovým odchodem do důchodu
- procházení pojistných smluv, které se Jarda rozhodl zrušit (a ustávání nevýhodného rozhodnutí, pro které se Jarda rozhodnul)
- čekání, zda (případně kdy) dopadnou lázně
- silný zážitek z víkendu v HM, kdy "řev" Barbory a interakce v rodině probudily silné emoce
- Joy má zánět ucha
- Rostě si bude převádět smluvu (nájemní) na sebe

Témata:

- zodpovědnost, kterou přebírám za druhé - hranice zodpovědnosti a má potřeba kontroly (ujištění, klid)
- staré bolesti a jejich snadná aktivace

Emoce:

- stres a napětí
- bezmoc
- tíha

Výstupy/domluvy:

- Mirka dnes opět přichází ve stavu psychické nepohody, tu se mnou sdílí, verbalizuje "stesory", odkládá je, získává od nich (alespoň pro tuto chvíli) odsup, některé emoce zde odžívá
- Mirka se vrací také za emočně silnou vzpomínkou, která jí "otřásla" o víkendu, vrací ji to jednak do minulosti, ale také ji to vtahuje (prostor) do soucítění (až prožívání za) ty/těch, které má ráda (máma, neter a synovec)
- v závěru pak ochopujeme staré známé téma **přebírání zodpovědnosti** za své blízké, s tématem pracujeme v aktuálním kontextu, Mirka si formuluje přání "pouštět" a současně uznává, jak náročný úkol pro ni je např. přijmout riziko, že se její dítě (Rostě) řítí do záhuby a ona o tom nemá tušení (nedostane možnost to ovlivnit)

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	16.9.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	udržet stabilitu v procesu změn
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: • Mirka píše ještě z auta, je v dopravě zácpě, sezení nakonec necháváme proběhnout v plném čase • přináší pytlík rukoly Aktuality: • má za sebou týden ve stavebninách (Lenka byla na dovolené) • v pátek pojede na loď • od 10.10. nastupuje do lázní • dcera půjde na novou operaci žil (později ji čeká operace kýly) • i Mirku čeká operace vazy • zažila hezké komunitní duchovní setkání s farářem z Hlinska Témata: • stres ze změn, návazností, • strach z Jardovy reakce na má rozhodnutí, se kterými nesouhlasí Téma "za": obava, že svoboda se mi prodraží (že mě J. vystěhuje, pokud nebudu dělat to, co chce) Emoce a rozpoložení: • radost, naděje • stres, obavy ze shonu • obavy a strach • závislost x svoboda
Výstupy/domluvy:	• Mirka dnes sdílí zejména nakupení změn, které se dějí ve velmi krátké době, resp. přes sebe, sdílí svůj stres a kotvíme, co jí pomáhá jej zvládat • dochází také ke zvědomování největších překážek v přímé komunikaci s Jardou ... Mirka oddaluje otevřenost ze stachu z reakcí J. a z toho, že mohou vést k tomu, že se jejich cesty rozejdou • M. si zvědomuje, že vlastní svoboda je pro ni významnější než výhody, které plynou z bydlení
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	20.11.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	udržet stabilitu v procesu životních změn
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka má dnes slzy v očích už při příchodu, doptává se mne na teplotní výkyvy v kanceláři (zájem o květinu) Aktuality: - lázeňský pobyt si tentokrát užila (víc než minule) - před lázněmi stihla vše, co potřebovala - kryoterapie a následné teplo pomohlo na kotník a vypadá to, že se tak vyhne operaci - dcera je už 2 týdny po operaci pupeční kýly - dcera už plánuje stěhování, má již koupený nábytek - konflikt s Jardu, po té, co si Mirka po 6 letech koupila pracovní obuv za 600,- (paradox ona mu šetří sta tisíce, on ji vyčte 600,-) - po rozhovoru s Jardu celodenní průjem, následoval otevřený rozhovor s úlevným pocitem - Rostě stále řeší nejistotu v oblasti práce Témata: - reakce na konflikt s Jardu - úleva, volnost, sdělila i to, k čemu se nedostala za 25 let, i on mluvil - otázka "tak proč mi není dobře?" Emoce a rozpoložení: - radost (z pobytu, z vývoje situace, ze zlepšení kotníku) - stres a napětí - dcera, syn - napětí, pocit nespravedlnosti a následná úleva a volnost (Jarda)
Výstupy/domluvy:	- Mirka prochází sdílet aktuální období a zorientovat se ve svých emocích. Mirka reflektuje kolik věcí se posunuje žádoucím směrem, proto nerozumí své rozcitlivělosti. Ta se ale v průběhu sezení zdá být pochopitelná. V životě Mirky a jejich nejbližších se "pořád něco děje", dcera prochází partnerskou krizí, řeší zdravotní potíže (2 operace za sebou) a stěhuje se od otce svých dětí, syn řeší existenční ohrožení, Mirka sama je v záslislém postavení vůči Jarduvi, který je jak její zaměstnavatel, tak "pronajímatel". - Mirka tak zde reflektuje svoji strusovou zátěž a propojuje se s touhou věřit, že vše je tak, jak má být a dobře dopadne (nebo dopadne tak, že si s tím aktéři poradí).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	7.1.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	získat odstup a nadhled
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka přichází do budovy v předstihu a i do patra pracovny vstupuje o 5 minut dříve, žádám ji o strpení, přijímám až na čas Aktuality: • Mirka není zdravotně zcela OK, přechodila nachlazení • od prosince hldá 3x týdně Barnabáška (po - st - pá) a dcera chodí do práce • stres z cestování na námraze • dceřino definitivní přestěhování stále něco brzdí (kotel, sprchový kout, ...) • odmítnutí Jardy převzít dáreček od Mirky • Štědrý den s Rostou • včera Rosta podepsal v zaměstnání dohodu (pro sebe velmi nevýhodnou) ač s ním o všem Mirka mezi svátky mluvila - co mu řekla, ať nedělá, udělal a následně žádá o radu a pomoc • mezi svátky zemřela maminka kamarádky, kterou měla M. ráda • mezi svátky bez léků - psychiatricka 2x nereagovala na prosbu o recept Témata: • čím to, že se mě starosti dětí dotýkají takto bytostně, že je prožívám niterně jako své vlastní? • soucit x lítost Emoce a rozpoložení: • bezmoc a vztek (Rosta) • obavy • stres • lítost a spoluprožívání • návrat vlastních pocitů
Výstupy/domluvy:	Mirka dnes přichází zreflektovat jak na ni doléhá stres a životní etapy, kterými procházejí obě její děti. Podporuji Mirku v uvědomění, co je pravým zdrojem této zátěže. Ta si nahlíží, že u dcery mnohdy přenost (její situace s Petem Mirce připomíná její siutaci s jejím Petrem - kdy rozchodem nic nekončilo a nepřeje dceři zdlouhavou bolest, které tuší, že se nevyhne). Mirce se daří odfiltrovat, že pokud s druhými pouze soucítí, je v určitém zdravém odstupu, pokud je ovšem lituje, dostává se do stavu, který ji vtahuje a "sžírá". Posilujeme tak důvěru Mirky a schopnost některé věci (které již nemohu ovlivnit) odevzdat.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 7520

Datum schůzky: 21.1.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: udržet stabilitu

Problematika:

Zápis ze schůzky: Úvod: mírné zpoždění (parkování)

Aktuality:

- dcera se již přestěhovala, byt je krásný, líbí se tam i dětem
- syn Rošťa pomáhal sestře (Mirku těší hezký vztah mezi sourozenci)
- Barnabášek prožíval odloučení od táty (jednu noc plakal a volal jej ze spaní)
- Petrova nezodpovědnost - děti mu chodily (bez jeho vědomí) podél frekventované silnice, vedle nezajištěného septiku a poblíž rybníka, přivedla je sousedka
- Mirka četla Honzáka
- užívání si času s vnoučkem "nespěcháme a všechno děláme spolu"
- s Jardou klid, projevil vstřícnost, byl se podívat za dětmi, když je měla Mirka u sebe

Témata:

- myšlenky teď ovládám já, ne ony mne
- "žij svůj život s lehkostí" - motto, kterým se nyní řídím
- přijetí rizik, která nemohu ovlivnit (a najít dílčí oblast vlivu)

Prožívání a rozpoložení:

- "cítím se krásně"
- volnost a lehkost bytí
- radost (dcera, čas s vnoučaty, vlastní posuny)
- obavy (bezpečnost vnoučat) a snaha se jim nepoddat

Výstupy/domluvy: Mirka přichází posdílet příjemnější etapu svého života. Mnoho věcí se již posunulo do další fáze, což Mirku naplňuje optimismem. Posiluje bytí v přítomnosti, náhled na to, která její nastavení (např. preventivní) ji vedou opačným směrem. Posilujeme zde schopnost Mirky "ovládnout" své myšlenky a nedovolit jejich rozpínání a ruminaci. Více se pak koncentrujeme na oblast "pouštění" a přejímání rizik. Ta, jež se týkají bezpečí a života vnoučat zůstávají. Mirka se nyní cítí dobře. Další sezení domlouváme až za 3 týdny.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 11.3.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: pustit kontrolu a přijmout meze svého vlivu

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** žádost o zprávu k ČID

Aktuality:

- zneklidněna termínem pro vyjádření k ČID
- Petr hospitalizován na psychiatrii v Pcích (hovor s lékařem - Petr Mirku uvedl jako kontaktní osobu)
- opakované telefonáty od Petrovy mámy
- byla za přáteli na Moravě
- Rošťa měl úraz na kole a zlomil si žebro
- Rošťa je již nájemcem bytu (dříve Mirka)
- Rošťa je na ÚP, začíná pracovat s dřívějším šéfem - potíže v komunikaci
- dcera "lehla" s chřipkou

Téma: návaly úzkosti ze situací, které nemohu ovlivnit "zasekne-li se to"
bezmoc

Vhledy: manipulace (citové vydírání) syna

Rozpoložení:

- úzkost, obavy, napětí, stres
- bezmoc
- vztek

Výstupy/domluvy: Mirka sdílí a ventiluje své přetížení. Situace probíráme a později "třídíme". Zahycujeme opakující se mechanismus zatěžování se věcmi, které buď nejsou Mirky (ale jejího okolí) - např. práce syna, nebo je nemůže ovlivnit (kdy pošle lékařka vyhotovenou zprávu). Kromě posilování zvědomování na této rovině, si Mirka žádá o ZV k jejímu chování vůči synovi. Je překvapená, že se z její strany jedná o vyvolávání pocitů viny.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 7830

Datum schůzky:	14.3.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Email
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	3
Délka schůzky:	90 minut
Zakázka:	zpráva o spolupráci
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Vypracování zprávy o spolupráci jako podklad k žádosti o ID. Následná konzultace obsahu zprávy s Mirkou po emailu. Zaslání skenu.
Výstupy/domluvy:	- studium záznamů o spolupráci za poslední rok - emailová komunikace s Mirkou (odsouhlasení a oprava obsahu zprávy)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 1.4.2025
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 60 minut
Zakázka: posilovat vědomí vlastní zodpovědnosti (a hra
Problematika:
Zápis ze schůzky: **Úvod:** výrazně vystresovaná a v nepohodě

- Aktuality:**
- několik daňových přiznání (a neodevzdávání podkladů včas)
 - Joy má potíže s uchem, vyžaduje ošetření v narkóze (strach o jeho život, finanční zátěž)
 - kamarád J. platil několika set tisícovou pokutu za chybu v účetnictví - uvědomění nedocení Jardou (finanční i verbální)
 - Rosťa zatím ještě neplatí nájem ze svého účtu a za poslední 2 měsíce M. neposlal peníze na svůj nájem
 - M. má po víkendovém pobytu s cvičením
 - před sebou (velikonoce) wellness

- Témata:**
- zodpovědnost v mé hlavě - za co si myslím, že ji nesu x za co ji reálně nesu
 - trpitelka ve mně - viz Jarda, Joy, ...

- Rozpoložení a prožívání:**
- stres, úzkost, strachy a obavy
 - tlak z mé strany (k emocím se M. "nepřiznala") :-)

Výstupy/domluvy: na dnešním sezení považuji za zásadní moje striktní nepodporování Mirčiny **role TRPITELKY**. Mirce se dnes ode mne nedostává tolik soucitu (její bolest totiž vychází výhradně z katastrofizace a přebírání zodpovědnosti za druhé (či okolnosti, které nemůže ovlivnit). Jako silný moment dnešního sezení M. vnímá **metaforu strojvůdce** (má zodpovědnost za to dojet na čas do stanice? a co v případě překážky přes koleje?) a dále pak emotivní moment, kdy M. velmi důrazně (zvýšeným hlasem) stavím před její neochotu přijmout právě jen tu odpovědnost, která ji náleží. Zachycuji rovněž ZV, které se Mirce dostalo od cvičitelky psů "*to jste se nechala 3 roky takhle vysírat? Proč jste nepřišla dřív?*". Tato odpovídá i k dalšímu z životních nastavení M. "**dlouhodobě setrvávat v tom, co mi ubližuje a jde proti mým bazálním potřebám**". Dnešní sezení není orinetováno podpůrně, ale ke zprostředkování náhledu na nepřebírání zodpovědnosti za sebe a své vlastní potřeby. Paní M. stavím před její zodpovědnost i volbu, jak s ní naloží.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	29.4.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebeuvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktualita: • ČID dostala • účetnické povinnosti pro toto období splněny • po Velikonočním výletu do Maďarska • před vzdělávacím pobytem na Ischii (pánevní dno) • další nepříjemná interakce s Jardou Témata: • pocit ohrožení, který opakovaně velmi silně vyvtává v souvislosti s reakcemi Jardy • vztah s Jardou - vzájemná závislost - Jardy na Mirce, Mirky na místě (bydlení) Rozpoložení a prožívání: • úleva • radost a těšení se • pocit ohrožení
Výstupy/domluvy:	Mirka přichází posdílet radosti a "úlevy", ke kterým v posledních týdnech došlo (přiznání ČID, doděláné pracovních povinností, ...). Dále se zastavujeme u zátěží, které vyvtávají ze specifik do jisté míry "závislého" vztahu s Jardou. Mirka si zvědomuje, že její závislost spočívá ve lnutí k místu a Jardova v závislosti na Mirce. Dále se společně díváme na prožitek OHROŽENÍ, který M. v určitých situacích s J. opakvaně zažívá (ač tomu neodpovídá situace ani její kontext).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 8248

Datum schůzky:	20.5.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebeuvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: s Mirkou se setkáváme po jejím pobytu na Ischii Průběh: • kolaps v letadla (angína) • po návratu nemoc dcery, vysoké teploty vnuka (jako reakce na očkování) • návrat/zrození jiné Mirky Téma: • prožitek puštění a znovuzrození - různé fáze: ztáta kontaktu se svým tělem, pocit volání zesnulými, na kurzu zážitek porodu a pak rituál znovuzrození • vedl k uvědomění bytostného já a toho, co si (ne)nechám líbit Rozpoložení a prožívání: • radost • vděk • dojetí
Výstupy/domluvy:	dnes Mirka přichází posdílet životní přerod, který prožila. Reflektuje co změně předcházelo i co obnáší a jak se v proměně svého přístupu cítí.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 17.6.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 65 minut

Zakázka: stabilizovat se

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

- po ATB, přesto krk není OK
- Joy nyní velmi vyčerpává, prožívá jako zátěž
- vnukovi táta koupil (i přes nesouhlas M. auto, které je pro výrazně starší dítě) - nehoda
- M. měla malou nehodu při výjezdu (prorazila si pneumatiku), J. jí půjčil svůj vůz
- v rámci shánění náhradních pneumatik kontaktovala Petra
- v pátek měla narozeniny
- psychicky se M. cítí stále v silné nepohodě, tu specifikuje jako NEKLID
- popisuje příhodu se zaseknutým papírem v tiskárně (který se nepodařilo dostat ven bez servisního zásahu), která v ní vyvolala silnou úzkost a rozhodla ji až do následujícího dne

Témata:

SNÍŽENÁ RESILIENCE

- "cítím neklid, jsem snadno rozhoditelná"
- "je pro mně obtížné se přizpůsobavt změnám"

STRACHY Z REAKCE DRUHÝCH

- "předem se bojím, že mi Jarda vynadá, že doma Joy štěkal" (pak si M. neužije ani rodinný oběd)

Vhled: "to je ten táta ve mně vedl mě k tomu, že si vždycky musím vědět rady a poradit sama a nikoho neotravovat"

Rozpoložení a prožívání:

- neklid, stres, napětí, podrážděnost, vysílenost
- strach, obavy,
- lítost, pocity viny
- láska a náklonnost (Petr)

Výstupy/domluvy: Mirka dnes přichází rozrušená, cítí se destabilizovaná. Popisuje banální situace z každodenního života, které jsou pro ni enormně vyčerpávající a stojí ji velký energetický výdej. V závěru se nám daří zachytit introjekt "vždycky si musíš poradit sama". (táta) Mirka projevuje vděk a úlevu za ujištění, že jsou její (lidské) limity zcela v pořádku.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 8501

Datum schůzky:	8.7.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebeuvědomování a náhled
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: - již dobré výsledky na ORL - letos lázně ne (po poradě s psychiatrickou) - Jarda Mirce nepovolil udělat branku pro psa - nepohoda s Jardu, po té, co M. 2x odešla z domu jí opět vyhrožoval ztrátou bydlení - následně se M. vymezila a ochladly vztahy - proběhl opakovaný kontakt s Petrem (ten má novou přítelkyni) Témata: - emoční zranitelnost Jardovým vyhrožováním (jeho emoční závislost na Mirce, Mirčina praktická závislost na místě) - proces odpoutávání se a osamostatňování (úvahy o dalším profesním směřování) - vlastní nedocenění x touha po docenění druhými - proces odpoutávání se od Petra "slyším ho ráda" (ale potřebuju ho neslyšet) Rozpoložení a prožívání: - úleva (zdraví) - napětí a pocit nátlaku - rozkolísanost, znejištění, naštvaní (Jarda) - láska i potřeba se ochránit (Petr)
Výstupy/domluvy:	Mirka sdílí události a jejich prožívání. Objevují se opakující se situace - Jardovo vyhrožování (a snaha získat či ukázat svoji převahu). Mirka reflektuje, že se ji v těchto situacích nedaří udržet odstup (ani když se opakují). Mirka reflektuje jinaké nastavení obou mužů ve svém životě - Petr emoce vyjadřuje výrazně, Jarda je potlačuje (ani v jednom případě se nejedná o adekvátní nakládání) a v obou případech se Mirka nechává "vtáhnout" a ztrácí odstup. Zde se dotýkáme toho, že i sama M. má tendenci argumentovat vnějšími okolnostmi a ne hovořit sama za sebe. To zde společně rovněž zvědomujeme. Mirka vyjadřuje vděk za naše rozhovory, pro kterých získává pohled z jiné (dříve neviděné) perspektivy.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	5.8.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebeuvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • Mirka má mírné zpoždění (přichází o berlích) - meniskus • o berlích chodí již 3 týdny (hrozila operace, ale snad zažehnána) • po minulém setkání s Petrem proběhlo ještě další • při své práci se setkala s ženou, která nastavovala zrcadlo, ve kterém Mirka zahlédla mladší sebe - "muž se nechoval ohleduplně vůči ní ani celé rodině a ona to přijímala" (zná už ze své rodiny - táta pil, ale na boty pro děti se muselo počkat) • Jarda oslavil 65. narozeniny • zemřel kamarád 63 let • Mirka se psychicky připravuje na usmíření se sestrou (chce ji popřát) • včera bratr vyzvedl nákup pro mámu z Mirky auta (Mirka má berle) Témata: • (ne)naplněnost mého života "takhle do konce života žít nechci" • další otázka: Co dál se životem? • sebehodnota - "<u>že jsem stejně důležitá jako ti druzí to si musím stále připomínat</u>" • strach se prosadit Rozpoložení a prožívání: • rozcitlivělost (dnes) • lítost • tenze z omezeného času na změnu • zklamání ze ztrát • nenaplněnost
Výstupy/domluvy:	témata po otázkách smyslu a naplněnosti vlastního života jsou dnes krucíálním tématem. Objevuje se i téma vlastní sebehodnoty a jeho nacházení od času dospělosti (40 plus). Mirka dnes na sezení více pláče (kontakt se stále neuspokojivým vztahem k sobě samé). V závěru mne infomruje o svém rozhodnutí se usmířit se sestrou.
Schůzku vedl/a:	Iřena Kučerová

Datum schůzky:	26.8.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: v úvodu mi M. nabízí účast na "tibetských mísách", na které se bude hrát v jejich prostorech 18.9. Aktuality: • Mirka sestře telefonovala po jejím svátku, v rozhovoru řekla, co potřebovala, vyjádřila prosbu o odpuštění a rovněž sestru o odpuštění žádala, ta jej odmítla se slovy "tu zradu vůči tátovi ti nikdy nedopustím" (napadnutí závěti) • dcera Mirka si od strýce chtěla půjčit chatu, odmítl • o víkendu jeli na Seč, sekat kolem chaty • M. si stěžuje na časté zapomínání, přemýšlí o tom, že by nechala otestovat paměť Témata: • proces čištění - uvolňování a upevňování se (telefonát s Helenou) - nezávislý na reakci Heleny • bydlení a lpění na něm (měla s RD) • vztah k bratrovi - "moc ho miluju" Rozpoložení a prožívání: • uvolnění, úleva, zpevňování se (Helena) • lítost (rodinné vztahy) • lpění a odpoutávání se od něj
Výstupy/domluvy:	Mirka sdílí své prožívání a odpoutávání se od sourozenců. Pokročila o kus dál v procesu "čištění se", když zavolala Heleně. M. reflektuje, že její vnitřní proces uvolnění není závislý na reakcích okolí. Reflektuje úlevu a upevnění v sobě. Při hovoru o rodinných vztazích je znatelné, že její vztah k bratrovi je srdečnější. V závěru pak Mirka s dojetím sděluje, v čem jsou pro ni naše sezení významná (jak se jí drobnosti propojují a dostává kompaktnější obraz). Sdílí velkou úlevu a vděk.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 18.9.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: (v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: udržet stabilitu

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

- Ela i Bárný nemocní a rozjetí, 14 hodinové hlídání už bylo na M. moc
- koleno bolí ve dne v noci, dnes po obstříku
- s kolenem půjde na laparoskopickou operaci
- nepříjemnost s Jardou (M. zapálila internetovou reklamu, i když si to J. nepřál)
- M. se zlobí na Lenku pro její poslušnost vůči Jardovi (místo aby projevila samostatný úsudek a snažila se jej prosadit)
- po incidentu s J. opět zesílily M. pocity "takhle žít nechci"
- závislost Joye na M. ji opět více irituje (uvažuje o klecovém pelíšku)
- zažila nepříjemné setkání s oběma sourozenci (při návštěvě u mámy)
- kamarád jachtař chce odpoupit M. část zahrady

Témata:

- "nikde neslyším pochvalné slovo"
- **zodpovědnost za druhé, ne za sebe**

Rozpoložení a prožívání:

- plačtivá, rozcitlivělá
- frustrovaná v oblasti ocenění
- vyčerpaná
- nedoceněná (nedůvěra v její schopnosti - viz J., který ji nenechá zodpovědnost za to, co je její parketa)

Výstupy/domluvy:

- M. dnes přichází velmi rozrušená, rozcitlivělá, plačtivá
- M. zmiňuje své frustrace (nedocenění ze str. J.), které vedou k zesílení pocitu "takhle žít nechci", který již M. zná. Stále se ještě necítí připravená na změnu, ale nahlíží, že beze změny to nepůjde. I ze své nepřipravenosti na změnu je smutná. M. nahlíží bludný kruh. Stejně jako si opět zvědomuje žiovtní scénář, ve kterém byla vychována ... přebírat zodpovědnost za druhé (viz výchova bratra, ustupování dětských potřeb ve prospěch potřeb otce alkoholika, ...) a ve svém životě se velkých významných kroků vzdávat

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	8.10.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dnes: • jde od lékaře, má před zákrokem (konec měsíce) • "rozpolcemá" ... v nepříjemném víru, pořád mě něco tlačí Aktuality: • úmrtí Dr. Jonáše (těsně před oslavou jeho narozenin) • vymezila se ohledně hlídání dětí • dostala pracovní nabídku (daně) • Jarda si nevšiml, když M. potřebovala pomoc, M. si neřekla • M. odkládá rozhovor s Jardou • zbavila se omezení, že nemůže do práce kvůli psovi • musela nechat uspat 13 let starou kočku (J. pak vyčítal, že její tělíčko nedovezla domů) • proběhlo znovusetkání se sourozenci u mámy (brácha ji už podruhé nepozdravil) • ZV od sestry, že až příliš "komanduje" Joye • dostala krásné přání k svátku od syna (dojalo) • dnes má Ela 5. narozeniny • Lenka měla úraz, následně respirační nemoc (s teplotami), J. Lence vysvětlil, že může stejně tak stonat v práci a L. přišla - J. se vůči tomu vymezila Témata: • "Ač jsme se měli s J. moc rádi, nedaří se mi s ním spontánně a otevřeně mluvit. Proč? (strach z oživení zranění táta) • střežení vlastních hranic - Joy jako přítěž, hlídání vnoučat ne celotýdeně Rozpoložení a prožívání: • ambivalence a rozpolcenost • nedoceněnost • nesvoboda (vnitřní i vnější) • obavy Výstupy/domluvy: Mirka se dnes nachází v pozici "rozpolcenosti", tu dnes sdílí a společně si ji prohlížíme. Mirka reflektuje události posledních týdnů a jejich prožívání. Cítí se v kleštích. Připravuje se na změny. Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 11.11.2025

Forma služby:

Způsob kontaktu:

Jednání v zájmu
klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 25.11.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: (v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: udržet stabilitu

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

- Mirka je po zákroku, jde o berlích
- zákrok byl nakonec oboustranný a proběhl v jiném termínu (o týden později)
- o M. se po operaci starala dcera, M. cca 2 dny omdlévala
- Jarda měl rovněž zdravotní potíže - volala mu RZ, urologické potíže se ještě nějakou dobu vleuly, M. J. zařídila konzultaci u jejího kamaráda urologa. J. projevil vděk, byl dojatý a měl v očích slzy
- Jarduův přístup vůči Mirce je v čase jejího "pobytu doma" velmi pečující a starostlivý
- Mirka zažívá krásné dojemné okamžiky s vnoučkem (je dojatá, když vypráví)
- Petr synovi zakazuje projevovat emoce, říká mu, že je gladiátor a ti nebrečí, v tomto směru měl velmi hezkou interakci s B. Jarda, který na vnukův dotaz přiznal, že plakal, když měl úraz a že je to v pořádku, že kluci mohou plakat stejně tak, jako holky
- ještě před svým zákrokem M. napsala J. dopis - přinesl jí úlevu

Témata:

- čas regenerace
- vztah s Jardu - "pokoj v duši Jardy nastává, když sedím doma"
- svoboda a její cena
- závislost (i do budoucna, stárnutí)

Rozpoložení a prožívání:

- "milost" a "příjemno" z J. péče
- obezřetnost a držení se při zemi
- vzpomínky na tátovu smrt a odcházení (smutek)
- dojetí (vnoučata)

Výstupy/domluvy:

s Mirkou se setkáváme po pauze (operace). Reflektuje své stávající rozpoložení i témata, která v mezidobí vyvstala. Tematizoval se vztah s Jardu, úvahy o stáří, závislosti na pomoci druhých i atmosféře v sobě i kolem sebe. Téma osobní svobody je další, které vystupuje do popředí. Mirka v průběhu sezení opakovaně pláče, nejedná se jen o projev bolesti, ale i dojetí (když popisuje kontakt s Barnabáškem).

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	9.12.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka přichází ještě stále o berlích, využila nabídky dorazit v uvolněném termínu Aktuality: • kontrola u ortopeda, doporučení pořídit rotoped • kamarádka pomohla sehnat rotoped přes FB - z Hořic • na situaci s odvozem si Mirka uvědomila mnoho věcí • návštěva společného kamaráda (Jardy a M.) • hlídání vnoučat v čase, kdy si měl děti vyzvednout Petr (nerepsketoval její další program a časové omezení, resp. M. nevyjádřila jednoznačně) • blíží se výročí tátovy smrti Témata: • přebírání zodpovědnosti za druhé (za Jardu, za paní, co prodávala rotoped, rodičovsku zodpovědnost za Petra, ...) • úcta k sobě a svému vlastnímu času • posun v oblasti prožívání starostí nejbližších - již méně Rozpoložení a prožívání: • zodpovědnost tam, kde mi nepřísluší • méně úzkostlivosti o nejbližší - více klidu
Výstupy/domluvy:	Mirka přichází relfektovat relativně klidnější období. I na něm ale opět vyvstávají její evergreeny. Např. přebírání zodpovědnosti za ostatní.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 27.1.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: stabilizovat se

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** Mirka jedno sezení zrušila (v tom čase Jardu doprovázela na náročné vyšetření), vidíme se tak až po delším čase

Aktuality:

- po depresivním propadu
- Jarda po operaci benigního nádoru v moč. cestách
- prstonala Vánoce (23.12. lehla poprvé, v lednu znovu)
- informace, že i Petr (táta vnoučat) je vážně nemocný (nebyl konkrétní)
- Petr z Litomyšle měl psychotickou ataku a kontaktoval celou M. rodinu, následně i podezření, zda je nesledoval
- rozhovor o budoucnosti firmy - J. uměle udržuje, možná přístupný rozhodnutí "to pustit"
- zemřel Mirky - dcery šéf, kterého měla moc ráda (42 let)
- Mirce byl doporučen opich kolene - kolagen, po té výrazný otok a snížená mobilita

Témata:

- kontakt na psychiatra, který dělá testy paměti
- destabilizace a její souvislosti
- "vykartáčovat mozek" od úzkostí

Rozpoložení a prožívání:

- "sbírání se" po náročném období
- v něm - úzkosti, pocity zavalenosti, bezvýchodnosti, vyčerpání, zmaru, otřesu jistot

Výstupy/domluvy: Mirka přichází posdílet náročnost uplynulého období, kdy se kumulovala řada potíží. Jardova operace, nález (nádor), nejisota, zda se jedná o maligní či benigní. Nekonkrétní informace o Petrově nemoci. Zhmotňující se plány odpoutání od Jardy - přestěhovat se a najít novou práci. Zdravotní potíže s kolenem i 2 virózy za sebou. Prstonané Vánoce. Mirka přichází pro sdílení, podporu a odstup. Za ty je vděčná.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	10.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: • M. opět přichází do prostoru pracovny v předstihu cca 2 minut (oznamuje, že čekala přede dveřmi - informuji, kde je prostor pro čekání) • nakupování punčoch • den, který M. čeká "za sebou bouřlivý týden, před sebou krásný den" Aktuality: • na neklidnou mysl zabrala pracovní terapie (úklid, ale dokonce i účetnictví) - chce si pamatovat pro příště • Jarda má dobré výsledky po zákroku, v pondělí kontrola - poté se ulevilo "celému domu" • trénink s Joyem podle trenérky z internetu - ohromné posuny - M. změnila svůj postoj "nejsem neklidná" • Barny onemocněl, do toho měla M. potíže s kolenem - dostala nakázaný klidový režim a dceři odřekla hlídání - poprvé bez výčitek • zvažuje pracovní nabídku - půjde se podívat • hovořila se společnými známými jí a Petra (znejištění jeho chováním v psychóze) • chystá se na fašank na Moravu s partou z lázní Témata: • pocit OSVOBOZENÍ • ten se nyní promítá v různých oblastech života ... Joy, vůči dceři, Jardovi (jeho zdraví i bydlení), od Petra (ví, že není na ní) Rozpoložení a prožívání: • úleva • absence výčitek - nově
Výstupy/domluvy:	Mirka přichází posdílet razantní proměny, které se udály od našeho posledního sezení. Jejich společným jmenovatelem je pocit OSVOBOZENÍ a absence výčitek. Konzultace je více zaměřena na sdílení a zachycení významných momentů ze sebereflexe.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 2.3.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: (v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: udržet stabilitu

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

- ve středu jí čeká vyšetření kognitivních schopností
- znejištění - dcera nemohla najít klíče, které měla v rukou naposledy Mirka, M. měla pocit, že si přesně pamatuje, jak s klíči naložila, dcera znejistila
- v posledních dnech je M. v "mizerné" náladě - to, co jí obvykle těší ji momentálně radost nepřináší
- 2 týdny se zaučuje, nyní zažila situaci, kdy se zasekla celá aplikace, to v M. opět vyvolalo stres, neskutečný tlak, paniku a pocit selhání (klientka reagovala s porozuměním)
- akce s přáteli z Karlovy Studánky se velmi vydařila

Témata:

"táta ve mně" ...

- "měla jsem úkol a já jsem nedokázala připustit, že v tu chvíli to/úkol nesplním"
- nesplnění úkolu vyvolává pocit strachu z trestu (v dětství výprask), dnes strachu z toho, že neobstojím v současném světě a budu za blbce

hranice a svoboda

- jako OSVČ cítí více tlaku, neumí si např. nastavit konec pracovní doby
- Joy - úleva, když byla bez něj, uvědomění zátěže, kterou pro M. představuje (slzy) a připouštění představ o tom, že by někdy nebyl s ní

Rozpoložení a prožívání:

- znejištění (zapomínání)
- záplava stresu a úzkosti v situaci, kdy nemůže splnit úkol
- strach z toho, že neobstojím ve společnosti
- (ne)svoboda
- výčitky a pocity viny (implicitně)

Výstupy/domluvy:

Mirka sdílí pocity rozkolísanosti a znejištění, které v ní vyvolala pracovní situace, (kvůli technickým potížím) již nebyla s to v danou chvíli neprodleně vyřešit. Mirka si uvědomuje "tátu v sobě" ... nastavení **"musím zdolat/vyřešit každou situaci"**. Mirka si uvědomuje, že v dětství byla poháněna strachem z trestu (výprasku), dnes strachem z toho, že neobstojí v dnešní společnosti, že bude vystavena kritice a znevážení. V závěru pracujeme také s tématem hranic, které si paní M. např. v rovině pracovní nastavuje jen s obtížemi. Dále se objevuje téma NESVOBODY spojené s Joyem a strachu z kognitivních limitů (ve středu test).

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	24.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: obě s Mirkou máme na svém oblečení symbol pampelišky, všímá si toho M. Aktuality: • vrcholí dopracování účetnických povinností, jako každoročně řeší, že klienti nedodávají své podklady včas • proběhlo vyšetření paměti u MUDr. Malinové, v testu měla M. výborné výsledky, což jí velmmi potěšilo, od Dr. rovněž zazněly výroky, které v M. silně rezonovaly a "odnesla si je" • koleno už nebolí, což M. umožnilo vrátit se zpět k aktivnímu životu a pohybu • medikace od psychiatricky - přidala kapičky • i psychicky se nyní cítí výrazně lépe • posuny i u dcery - prodán RD • M. prodala svoji část zahrady kamarádovi (jak se chystala), když to oznamovala Rostřovi, přišla nečekaná reakce - výčitky, které M. zasáhly Témata: • být vůči sobě vlídná a méně náročná (od Dr. Malinové) • hledání porozumění významu synova sdělení/výčitky • radost z nepředávání rodinných vzorců kritiky a nepřijímání chyb Rozpoložení: • větší stabilita, radost ze života • aktivizace a živost • úleva (mentální schopnosti) • raněnost, bolest, zpochybnění, křivda, výčitky, obavy (syn)
Výstupy/domluvy:	Mirka přichází v o poznání lepší psychické kondici. Sama dělá dlouhý výčet pozitivních změn, které se mohly na jejím psychickém stavu odrazit. Mirka se zastavuje u jediné události, která ji zasáhla a tím byla pro ni nečekaná reakce ze strany syna, na informaci o prodeji zahrady ("zase se mě nikdo na nic neptal"). S Mirkou se díváme jednak na oprávněnost naložit se svým majetkem dle svého uvážení, ale rovněž se snažíme vžít do Rosti a najít možné rozumění významu jeho sdělení. Tato část sezení je pro M. poutavá a nová a v závěru za ni děkuje.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	14.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování a stabilitu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Mirka mi nese kytičku k blížícímu se svátku Aktuality: 1. dcera Mirka s Petrem předali RD - o starost méně 2. Petr už ví o novém partnerovi Mirky, děti se seznámily s jeho synem 3. Mirka přehodnocuje svoji zátěž a pracovní záprah ve VČ (počet vyvýšených záhonů) 4. našla se v nové práci - vaření a předváděčky Termomixu pro Vorwerk 5. překvepena pozitivní podpůrnou reakcí Jardy (povzbuzuje, podporuje) 6. máma už ví o prodeji zahrady, Mirka ji informovala při osobním setkání, ze strany mamky přišla výčitka, že M. nejprve nenabídla rodině, Mirka uměla odpovědět Témata: 1. budoucí pracovní balanc (někde ubrat - kde to bude?) - proměna nastavení "<i>pomalu se odpoutávám od pomyslných jistot (účetnictví)</i>" 2. nový životní řád - proměna a restrukturalizace - reflexe cesty - kde jsem teď ("<i>souzvuk</i>" <i>jsem blíže tomu, co mám ráda</i>) a kam jdu? 3. posuny k sobě samé Rozpoložení: 1. nadšení, entuziasmus (Vorwerk) 2. osvobodňování sebe samé (méně lpění) 3. klidnější a lépe spí 4. vyšší pohotovost "se bránit" (mamka) Výstupy/domluvy: Mírka sdílí změny, které se odehrály v posledních týdnech v její rodině. Více se pak zastavujeme o její osobní změny, u dalšího životního kroku - nadchla se pro "vaření" předvádění Termomixu. Uvědomuji si, že zde Mirka v předchozích týdnech "našlapovala po špičkách" a byla velmi nekonkrétní při popisu pracovní nabídky. K tomu jsme se nijak nevyjádřila. (Vhodné se k tomu vrátit.) Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	5.5.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování a stabilitu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: - ID přiznán na trvalo - dcera ji obdarovala společnou dovolenou na Mallorce začátkem června (strach z létání) - čeká návštěva psychiatricky - proběhl rozhovor s maminkou (po jejím návratu ze Seče) Témata: - rozhovor s mámou, mámin postoj k rodinné situaci "máma se mě nezastává" a nikdy to nebylo jinak "nepatřím tam" a "přijala jsem to, zařídila jsem se podle toho" Rozpoložení a prožívání: - větší otevřenost (vyjádření svých pocitů, včetně lítosti z nezastávání se) - vděk - lítost (maminčin vnitřní konflikt, ztráta bratrovy přízně) - spokojenost se sebou a rostoucí schopností postavit se za sebe - strach (z létání)
Výstupy/domluvy:	Mirka na dnešním sezení odžívá emoce spojené s rozjitřeností po rozhovoru s mámou. V Mirce se mísí pocity vděčnosti za osobní posuny, ke kterým v posledních 5ti letech došlo (schopnost vnímat své potřeby a vlastní hodnotu naroveň druhým, posun v přijímání a oslabování lpění na tom, co měla či bylo, ..) s pocity lítosti z rozpadu rodiny a mámina nepřijetí tohoto faktu (plus z návratu vzpomínek na dětství). Mirka u sebe pozoruje posuny na cestě směrem k většímu přijímání a menšímu lpění. To se jí jeví jako něco, v čem je třeba pokračovat i nadále.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 10448

Datum schůzky: 16.6.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 70 minut

Zakázka: posilovat sebe-uvědomování

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** Mirka se z dovolené vrátila teprve v noci

Aktuality:

1. po dovolené s dcerou a dětmi
2. neměly čas na sebe vzájemně, až večer po návratu si s dcerou telefonovaly
3. Jarda vyčítal po cestě na letiště i z letiště, M. to zasáhlo
4. dcera Mirka se na dovolené svěřila s tím, jak se potkala s tetou Helenou a co o M. říkala
5. zjištění, že i syn Rostá si na M. přisadil
6. před dovolenou konflikt s Barborou, která přišla M. "seřvat", že špatně parkuje
7. v sobotu měla 60.narozeniny
8. Jarda dal M. mléčnou čokoládu, kterou M. nejí
9. Petr na dceru velmi útočí, ta se již obrátila na právničku (přesto je "vyklepaná")

Témata:

stav "v pohotovosti"

1. sevřenost, pocit, že bych se měla o někoho/něco starat
2. výzva - víc se uvolnit

vnímavost a chybějící odstup a přijetí

1. dotýkají se mě informace o tom, že je bráchovi zle, když mě potká, dotýkají se mě Jardovy výčitky, jak si můžu jet na dovolenou a nechat Joye u cizích, dotýká se mne způsob života syna

Rozpoložení a prožívání:

1. strach o dceru (aby to vydržela)
2. pohotovostní režim
3. dotčenost a potřeba se chránit (před útoky - Barbora, Honza)
4. křehkost

Výstupy/domluvy: dnešní konzultace následuje bezprostředně po M. návratu z dovolené. Čerstvé události stejně jako 60.narozeniny v M. rozvibrovaly některá témata. Pocit SEVŘENOSTI, TÍHY ZODPOVĚDNOSTI je něčím, co M. provází od jejich dětských let (narození mladší sestry) a co M. aktuálně v řadě situací zažívá jako nadbytečnou (a zbytečnou) zátěž. M. vyjadřuje přání vnést do svého života **více volnosti a schopnosti povznést se** (ta se ukazuje na několika situacích z posledních týdnů). M. v souvislosti s narozeninami prošla procesem bilancování, při něm se dotkla svých nespokojeností. Následující termín se nám nedaří domluvit dříve, než za 2 měsíce.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 250 | číslo formuláře: 10611

Datum schůzky:	14.7.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Telefonní hovor
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	40 minut
Zakázka:	podpořit
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	S Mirkou jsme v kontaktu s ohledem na její prosbu o novou zprávu pro VOZP (žádost o lázně).
Výstupy/domluvy:	zpráva o spolupráci
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová