



Číslo případu: 332

Název případu: Teršová Anna

Datum založení: 8.12.2022

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 332 | číslo formuláře: 2645

Datum schůzky: 8.12.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Nastavení spolupráce, aktuální psychický stav

Problematika:

Zápis ze schůzky: Klientce zemřela babička, skončila v práci v kavárně a začala psát Bc. práci. Spustily se jí staré psychické stavy, kdy se necítí dobře v těle, přejídá se, neustále se cítí hodnocena druhými. Odcizila se sama od sebe, není schopna se poslouchat. Potřebuje od druhých nastavit to správné zrcadlo? Jak ji zrcadlí rodina, blízcí? Je pro ni těžká konfrontace s váhou. Váha dodává reálná čísla, je to silnější informace než to, jak se cítí subjektivně. V kontaktu s druhými často rudne a zakoktává se. Práce s polaritami – je paralyzovaná, když se dostane do kontaktu s nějakou polaritou (vlastností), kterou by si přála mít, umět. Například při kontaktu s komunikativní a otevřenou kamarádkou, přestává mluvit a připadá si neschopná. Dostává se na polaritu introvertky. Vjem vyděšeného zvířátka konfrontovaného s něčím, co není nebo neumí. Metafora, že trestá malé štěně za to, že ještě není dospělé.

Výstupy/domluvy: Podpora v sebezpřijetí a schopnosti nevnímat apriori okolí jako kritické či hodnotící.

Schůzku vedl/a: Pavlína Junová

Datum schůzky:	16.3.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Psychologická podpora
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Klientka se má relativně dobře, ale je zcitlivělá a hodně věcí se jí dotkne. Stále ji trápí vztah s matkou, který je ode zdi ke zdi. Na jednu stranu velmi intenzivní a milující a na druhé straně umí matka zle zranit. Klientka vztah s ní potřebuje a zároveň ji ničí. Má aktivované úzkosti ze smrti, má strach o rodiče (separace). S matkou se vídá teď méně, žije s partnerem (u matky doma), ale kontakt je řidší. Matka jí vlastně chybí. Když se k matce přiblíží, je ale vztah špatný - klientka ztrácí svou svobodu a nezávislost, matka ji potřebuje více kontrolovat (2-3x denně telefonáty apod.). Klientka má pocit, že stále nepřestřihla pupeční šňůru, cítí ji. Je k matce připoutaná. Bez pupeční šňůry by měla strach ze samoty. Cítí zodpovědnost za to, jak se matka živí (společné propojení). Matka se bez ní více odbývá. Současně matka klientce řekla, že je v pořádku, že se od ní odpoutává, že to k životu patří. Klientka i přesto, že to matka takto říká, vnímá podprahově matky nárok na ni. Má strach, že by po odpoutání, matka zavřela dveře jejich vztahu. Jako by to bylo buď a nebo. Evokuje jí to vzpomínku (13), kdy ji matka vyhazovala z domu, když se jí klientka vzepřela a měla jiný názor než ona. Měla z toho záchvat pláče a velký strach. To dává klientce smysl - propojení tohoto zážitku a současných emocí, které nemají reálný podklad. Klientka dostává zpětnou vazbu, že možná už pupeční šňůru nemá, je vlastně i navzdory svým strachům velmi samostatná a schopná. Dělá kroky k "dospělému životu". To přináší úlevu.
Výstupy/domluvy:	Podpora uvědomění, hledání vlastního středu.
Schůzku vedl/a:	Pavína Junová

Datum schůzky:	23.3.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Psychologická podpora
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Klientka má naučený vzorec, který jí nevyhovuje: K tomu, aby se cítila dobře, musí být lepší než ostatní. Soupeří s druhými a dělá jí dobře vědomí, že není ve skupině nejhorší, respektivě, že je v něčem lepší. Vydá pro to hodně energie a je z toho potom zničená. Vnímá, že je to špatná motivace (být lepší než druzí). Nedokáže se ocenit za to, co dělá. Děsí ji, že její motivy uvnitř ní jsou tak zlé, že je jiná navenek než uvnitř. Má potřebu, aby byla pro druhé důležitá, aby byla potřebná, to je také motivace, která se jí nelíbí a která by mohla být problémová v budoucí profesi terapeutky. Všíká si, že se pohybuje v extrémech, neumí být v rovině, ve středu. Pocit středu vnímá jako svůj vrchol úspěchu. Když o tom mluví, cítí tíhu, není jí to příjemné. Potřeba být ve středu vychází z jejího nitra, z hloubky, ale neví přesně odkud. Co je to střed? Být v bezpečí. Takže když mluví o potřebě středu, mluví o bezpečí? Necítí se tedy bezpečně? Asi ano. Má potřebu být viděna, pokud nebude vyčnívat, nebude viděna, nebude potřebná, tím pádem nebude vůbec. To je potřeba, která jde proti potřebě středu. Bojí se své nahraditelnosti. Vyskakuje jí vzpomínka s matkou, když klientka špatně četla a matka jí dávala za příklad sestřenci - klientka měla strach, že ji matka nahradí. S matkou se vlastně v bezpečí necítí - necítí se být bezpodmínečně přijímaná. Má dojem, že musí vždy podat výkon, aby byla potřebná. Když to říká, je jí to líto.
Výstupy/domluvy:	Podpora v práci s vnitřním prožitkem a motivy, které ji ovlivňují v běžném životě.
Schůzku vedl/a:	Pavína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 332 | číslo formuláře: 4345

Datum schůzky:	16.8.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Psychologická podpora
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Klientka má po státnicích (Bc.), s koncem studia na ni dopadl smutek a opět se jí zhoršil její stav (hodnocení váhy, sebekritika, plačtivost apod.). Cítila zklamání, že se její stav opět vrací, pocit selhání - současně měla obavu z toho, že budu zklamaná i já, že stále řeší už hotová témata. Zvědomuje, že vkládá do některých osob své sebehodnocení - pohled druhé osoby a potvrzení jí přináší klid a pocit, že je v pořádku (matka, terapeutka). V některých chvílích si tuto podporu nedokáže vzít sama a je na druhých závislá a také zranitelná vůči nim. Má dojem, že toto pouto nechce rušit, patří k ní a bez něho si nedokáže představit svou existenci. Touží po tom, aby ji někdo jako důležitou viděl, aby ji vnímal jako hodnotnou a výjimečnou. Téma citlivosti: Sestra její citlivé projevy degradovala, ponižovala. Proto možná v tuto chvíli, když se otevírá, cítí stud. Téma rovnováhy: Přijmout, že vliv okolí na sebehodnotu existuje, současně přemýšlet o jeho míře, kdy je ještě zdravá a kdy škodí.
Výstupy/domluvy:	Podpora procesu uvědomění a podpora vnitřních zdrojů.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 332 | číslo formuláře: 4481

Datum schůzky:	7.9.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Psychologická podpora
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Klientka byla na ochutnávce Gestalt terapie, zažila skupinovou terapii a odnesla si z toho velké pocity selhání a studu. Během skupiny se cítila velmi nejistě, nedokázala ze sebe vydat větu, byla hrozně nervózní. Měla strach, že je prázdná a nebude pro ostatní zajímavá. Když mluvila, nebylo to souvislé. Dostala zpětnou vazbu, že působí křehce. Na základě toho odcházela s tím, že nemůže být nikdy terapeutka, že není dostatečně dobrá. Byla ze všech účastníků nejmladší (24), to je motiv, který ji provází životem (nejmladší sestra apod.). Vadilo jí, že cítí stud. Nedůvěřovala tolik lidem kolem sebe a nešlo jí se otevřít. Cítila, že se musí předvést. Riskovala ovšem odmítnutí. Zacyklené uvažování: Strach, že nebude vidět, nezaujme & strach, že když se příliš odkryje, bude zranitelná. Není možné cítit se dobře. Vždy přijde pocit selhání. Uvědomění procesu a dynamiky, kterou zažila: Matka se hodně styděla za otce, když hovořil na veřejnosti. Otec býval v projevu nejistý a plachý, matka to nesnášela. Matka i klientce občas řekla, ať raději nemluví a klientka se bála nahlas číst před druhými, protože dle matky to neuměla. Naučila se číst nahlas až v dospělosti s partnerem. Klientka má obavu, aby nebyla stejná jako její otec. Ve chvílích nejistoty se ozývá její mateřská část, která ji za to kritizuje a stydí se za ni.
Výstupy/domluvy:	Podpora zmírňování sebekritiky a porozumění sobě.
Schůzku vedl/a:	Pavλίna Junová

Datum schůzky:	20.12.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Podporovat proces sebepřijetí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Vnitřní prázdnota Klientka se upnula na představu, že bude v budoucnu pracovat jako terapeutka, dostala strach, že na to nemá kompetence, což má silný vliv na její pocit sebehodnoty. Objevuje se téma identity, která je vázaná na vnější faktory - hodnocení sebe samotné jako objektu, který nabízí okolí své definice, charakteristiky, role. Téma konfluence s matkou - klientka vnímá, že má ve vztahu s matkou nezdravé vzorce, které v ní aktivují pocity viny - pokud nesplní introjekty. Fantazie hlasů, kteér jsou uvnitř ní a patří matce, hlasy vytvářejí chaos, křičí jeden přes druhý. Klientka by potřebovala hlasy zmírnit, srovnat a vnímat více částí, kteér patří jen jí. Nedostatečná separace od matky klientce brání uvědomění vlastní identity.
Výstupy/domluvy:	Podpora v cítění clastního vnitřního prostoru a porozumění dynamnice ve vztahu k matce.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 332 | číslo formuláře: 5167

Datum schůzky:	11.1.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Podporovat proces sebepřijetí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Nároky na osobnost Klientka si uvědomuje, že má na ni velký vliv mínění okolí a to, jak ji hodnotí. Vždy toužila po tom být křehká (především fyzicky), přála si, aby její vnitřní křehkost byla viděna i navenek, aby to regulovalo reakce okolí (především matky) vůči ní. Současně je matkou často konfrontována s tím, že je "stejná jako otec", tzn. cholerická. Klientka se potýká s introjekty, jak jesprávné být a co se nemá. V práci má potíže s kolegyní, která je příliš hlučná a konfrontační, klientka v kontaktu s ní zamrzá, není schopna adekvátně reagovat. Postupně si uvědomuje, že přirozená reakce by byla být vůči klientce agresivní, to je ale nebezpečné, riskovala by nepřijetí okolí i nepříjemnou protireakci, konflikt. Možná právě ze strachu z vlastní neadekvátní reakce mrzne a zasekává se. Hledá cestu, jak může reagovat jinak (přijatelně), jak může pečovat o sebe ve chvíli zmrznutí apod.
Výstupy/domluvy:	Uvědomění motivů jejího strachu a potřeby být přijímána okolím.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 332 | číslo formuláře: 6756

Datum schůzky:	12.9.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Podporovat proces sebepřijetí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Obava z negativního hodnocení Klientka přichází po dlouhé pauze. Pauza v ní vzbudila pochybnosti, zda ještě je klientkou, zda bude vítaná. Objevují se také přenosové obavy, jak bude vnímána v terapii, zda nebude otravovat, na obtíž apod. Téma, kam tyto obavy patří. S matkou má již nyní lepší vztah, více jistoty, cítí se vůči ní mnohem svobodněji a přijatě. Obava z hodnocení se možná přesouvá na vnější okolí, konkrétně do oblasti profese. Dělal nyní kurz Krizové intervence, kde neudělala praktickou zkoušku. To ji znejistilo, protože měla dojem, že jí nácviková/zkušební situace jde. Čeká ji pohovor na výcvik (IVGT). Možná v tomto ohledu cítí teď nervozitu i v rámci terapeutického vztahu. Reflektuje, že po terapii se cítí lépe, nejistoty se rozpustily. Zatím nemá dojem, že by chtěla terapii zcela ukončit. Možná se téma ale postupně vynořuje - redefinování vztahu z terapeut - klient na více kolegiální/supervizní apod.
Výstupy/domluvy:	Prostor pro zpracování vnitřních pochybností
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová

Datum schůzky:	10.10.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Podporovat proces sebepřijetí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Introjekty Klientka se cítí být od sebe odpojená, má pocit, že jí něco chybí, necítí se být šťastná. Jako by v sobě měla 2 póly: 1) Objektivní úspěchy a aktivity (krizová intervence, studium, Erasmus) 2) Pocit, že to nemá smysl, nedělá ji to šťastnou. Bylo by riziko napojit se na sebe? Zjišťuje, že ano, bojí se toho, co by ucítla a k jakým závěrům by ji to vedlo. Popisuje své introjekty, pocity, jak se má v životě žít správně. Očekává podle správného scénáře, že dostuduje, začne pracovat, vdá se a bude mít děti. Vždycky se snažila dělat věci správně. Představa ji současně připravuje o pocit živosti. Omezuje svou touhu. Současně při představě své touhy je to pro ni také extrém, kteýr možná nechce. Strach z vlastního pokrytectví a zničení všeho, co dosud vybudovala. Obraz dvojích otěží, které drží v ruce, ve velkém tempu. Pociť, že se musí rozhodnout jen pro jednu. Pomáhá jí představa, že na chvíli zastaví a rozhlédne se, odpočine se. Důležitý pocit kontroly - může to udělat ona. Zastavení přináší úlevu.
Výstupy/domluvy:	Porpracování uvědomění.
Schůzku vedl/a:	Pavλίna Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 332 | číslo formuláře: 7301

Datum schůzky:	5.12.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Podporovat proces sebezpřijetí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Rozchod s partnerem Klientka se rozešla s partnerem. Částečně má z rozhodnutí obavu, ví, že vztah měl potenciál, současně cítí, že rozhodnutí bylo správné. Popisuje neživost vztahu v poslední době a její potřebu do živosti jít. Láká ji více dát prostor její živé části - současně má obavu, drží svou sebekontrolu. Téma držení rovnováhy, dovolit si spontaneitu, současně ji nenechat vést k destruktivitě.
Výstupy/domluvy:	Podpora procesu uvědomění
Schůzku vedl/a:	Pavλίna Junová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 332 | číslo formuláře: 7365

Datum schůzky:	19.12.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	Ukončení spolupráce
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Ukončení spolupráce Klientka je aktuálně v chaosu. Po rozchodu cítí více svou živost, včetně nepříjemných emocí (smutek apod.). To je opak toho, jak prožívala před rozchodem (pocit stagnace, mrtvosti). Uvnitř detekuje stabilní místa, která jí v chaosu říkají, že její kroky jsou "dobře", že změny mají smysl. Téma, jak se ve změnách ukotvit, udržet si několik pevných bodů. Popisuje interakci s jiným mužem, se kterým nakonec kontakt ve vztah neproměnili - klientka "vztahovou retroflexi" reaguje somaticky. Téma, jak může emoce ventilovat, jak dokončit proces i na somatické úrovni. Proces ukončování terapie je pro ni náročný. Pomáhá jí představa možnosti částečný kontakt udržet.
Výstupy/domluvy:	Ukončení spolupráce, reflexe procesu.
Schůzku vedl/a:	Pavlína Junová