



Číslo případu: 35

Název případu: Anna Nevolová (Mikanová)

Datum založení: 14.5.2019

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Datum schůzky:	14.5.2019
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	0
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	úzkosti, vyhoření
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	První setkání, mapování. Od ledna nespavost, zhoršuje se, aktuálně PN. Náročná situace v práci, manipulativní šéf, vyvíjí nátlak, kolegové odcházejí. Nejistota ve vztahu (5m), ráda by se už usadila, měla stabilitu. Hlavní téma ne/jistota a ne/stabilita. Nechce udělat překotné rozhodnutí ale zároveň cítí, že už to nezvládá a neví, kde je hranice.
Výstupy/domluvy:	Setkání 1/týdně, hledání zdrojů pro stabilitu a rozhodování, práce s nespavostí.
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 133

Datum schůzky:	21.5.2019
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	0
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	vztahové a osobní potíže
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Reflektování part. vztahu, pojmenování svých potřeb. Představa rozchodu vs. udržování vztahu. Jak by měl proběhnout rozhovor. Jaké dělat ve vztahu další kroky.
Výstupy/domluvy:	Promluvit s přítelem. Hledání vlastní ukotvenosti v sobě, zodpovědnost za svoje rozhodnutí.
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Datum schůzky:	30.5.2019
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	0
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	stabilita
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Cítí se lépe, když podniká kroky. Kl. chce dát vztahu čas, srovnat si věci sama. Co je ideální vztah. Nakolik si mohu říct o to, co potřebuju. CO mi přinesla zkušenost s vyhořením. Co jsou moje aktuální jistoty. Strachy.
Výstupy/domluvy:	Pět jazyků lásky. O co všechno si mohu říct. Jak se může vztah proměňovat. Legitimizace potřeby ujištění vs. být zodpovědná za svoje kroky. Odbourání pocitu viny za uplynulé události (úzkosti).
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 146

Datum schůzky:	4.6.2019
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	0
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	stabilita
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Pět jazyků lásky. Aktuálně celkově klidnější. Téma nové práce, nová nabídka, opustit definitivně starou? Potřeba pomoci druhým. Nároky na sebe sama. Ocenění okolí, moje motivy.
Výstupy/domluvy:	Co jsem se teď naučila, co u mě funguje, zrekapitulovat kroky dosud. Zjistit info o nové práci a začít podnikat kroky.
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 155

Datum schůzky: 11.6.2019

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: vztahové a osobní potíže

Problematika:

Zápis ze schůzky: O novém prac. místě zatím zjišťuje info. Rozpaky ve vztahu k souč. šéfovi - je fér paralelně hledat novou práci? Téma vztah zpět, nejistota, obavy, ...oddalování rozhodnutí? Vytváření tlaku na přítele, chce se připravit i na příp. rozchod, hledat nejracionálnější rozhodnutí, odprostit se od emocí? Lze to a chce? >> Nakonec rozhodně oznamuje, že dá příteli prostor, svobodu, zkusí se od něj odpoutat, stáhnout se, zaměřit se sama na sebe, na svoje zájmy a na svůj čas. Zmapuje si i svoje zájmy, tak jako pracovní příležitosti.

Výstupy/domluvy: Vystoupit z kruhu hloubání a přemítání, zaměřit se sama na sebe a svoje zájmy. Další konz.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 170

Datum schůzky: 27.6.2019

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 45 minut

Zakázka: vztahové a osobní potíže

Problematika:

Zápis ze schůzky: Spánek trochu lepší, snaží se podnikat kroky, soustředit se na sebe (aktivita). Ráda má věci naplánované, odkládá změny. Potřebuje zásah z venku. Vyhodnoc. dosavadní spolup.: nabývá kompetenci ke změnám, zpracovává změny v plánech, dovoluje si i negat. emoce.

Výstupy/domluvy: - zrekapitulovat proces posl. 2m - jaké komp. se naučila, kde (by) je mohla uplatňovat - najít místa, co pomohlo - stanovit plán rozvržení prac. limitů, co dělat jinak - stereotypy v myšlení

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 216

Datum schůzky: 9.7.2019

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: vztahové a osobní potíže

Problematika:

Zápis ze schůzky: Reflexe spolupráce: - Co se povedlo (kroky, aktivita, výstup z komf. zóny, čas na sebe). - V čem jsem dobrá (cílevědomost, citlivost a tolerance k 2., mluví o svých potřebách). - Stereotypy v myšlení (nerozhodnost, cyklení, vrácení se k rozhodnutí, zůstávání na místě, negat. styl myšl.) Nesutálé hledání náhr. řešení (mentální mapa). výkonnost - efektivita - rychlost

Výstupy/domluvy: další konz.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 229

Datum schůzky: 1.8.2019

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 70 minut

Zakázka: stabilita

Problematika:

Zápis ze schůzky: Kl. zaujala minule úvaha výkon x efektivita x rychlost. Sama se cítí zatížena přemýšlením, ráda by více lehkosti. Snaží se cíleně myslet více pozitivně. Bojí se selhání, má pocit nízkého sebevědomí. Komunikujeme všechny faktory ovlivňující výsledný pocit. Zaměřujeme se na proces myšlení (myšl. mapa, všechny varianty, prožitek až výsl. cíle, zaměření na ef., výkona cíl). Téma: schopnosti x potřeby x možnosti. > průnik

Výstupy/domluvy: Zamyšlení nad tématem, zaměření na dýchaní. Další konz. (zaměř. více na prožívání a těl. schéma)

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 320

Datum schůzky: 17.9.2019

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 70 minut

Zakázka: úzkosti

Problematika:

Zápis ze schůzky: Kl. přichází po měsíci a půl, popisuje akt. stav situace v práci a ve vztahu. V práci dala výpověď, cítí dobrý pocit z rozhodnutí a jistého kroku. Ve vztahu má pocit, že se pohybuje, necyklí. Z minula přemýšlela nad svými potřebami > navazujeme hierarchií potřeb, reálnou zónou směřování (dosažitelných cílů). Občas cítí bolest na hrudi, rozebíráme paralelu se srdcem jako orgánem (co potřebuje, jak funguje, co jej chrání, co ohrožuje). Téma vděčnosti, drobných darů. Rozšiřujeme pohled - kam směřuji + co jsem dokázala, za co jsem byla vděčná, co mě potěšilo >> a jak je možné si tento směr pohledu udržet (psát si?). Téma na zamyšlení.

Výstupy/domluvy: Cílem je stále hledání strategií, kt. klientce fungují pro zastavení cyklení, rozšíření obzoru, snížení úzkostnosti a posílení rozhodnosti.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 412

Datum schůzky: 5.11.2019

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: osobní problémy

Problematika:

Zápis ze schůzky: Přichází po nemoci po více než měsíci. Daří se jí nyní lépe spát. Chce si sama zhodnotit, co zapříčinilo zhoršení jejího stavu a jak tomu lze předcházet. Přichází s tématem asertivity a jak říkat ne - prý to neumí, připadá si pak ta špatná. Chce si více věřit. Hledá, co jí brání, aby se cítila bezpečně. Hodně se soustředí na to, jak ji vnímá okolí.

Výstupy/domluvy: Přerámování náhledu. Dovolit si, mít právo na.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 427**

Datum schůzky: 26.11.2019**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:** 0
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** osobní problémy**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Kl. se opět vrátila nespavost, racionálně tomu nerozumí (a chtěla by). Nedají ji spát změny v životě - studium mělo dříve jasný směr a dávalo jistou stabilitu. Potřebuje neustále na něčem pracovat, snažit se a dávat si úkoly. Popisuje v průběhu konzultace i jako úlevné to, že by nemusela přemýšlet nad tím, že cestou k vyřešení nespavosti je všechno vyřešit a aktivně odstranit (potenciální) příčiny. Vracíme se k tématu dovolit si, nemuset, mít právo; a k přerámování náhledu.

Výstupy/domluvy: Snažit se se nesnažit; úkol nedávat si úkol.**Schůzku vedl/a:** Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 476

Datum schůzky: 5.12.2019

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 55 minut

Zakázka: nespavost

Problematika:

Zápis ze schůzky: Kl. se snaží nedávat si úkoly, nepřemýšlet nad tím, cítí nespavost spojenou se stresem. Je přesvědčená, že se to zlepší klidem, ale zároveň chce usilovně porozumět tomu, PROČ nespí. Potřebuje mít pevný bod, zároveň na něčem pracovat. Je aktuálně ve 12 tt, hůře spí a opět hledá důvody. Věnujeme se tématu zóny proximálního vývoje.

Výstupy/domluvy: Zaměření na nejbližší body posunu. Uvědomění kontextu nespavosti i s 1.trimestrem.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Datum schůzky:	17.12.2019
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	0
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	nespavost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Připadá jí, že se stav nelepší. Bude chtít pokračovat v terapii u ZP. Připadá si unavená z toho, že pořád nespavost řeší, hledá příčinu. Má očekávání, že se to zlepší. Zároveň v souvislosti s těhotenstvím má na sebe nárok, aby byla v klidu, spala, jinak má pocit viny vůči dítěti.
Výstupy/domluvy:	Shrnutí: kompetence, posun, změna, vývoj a růst - přijmout a zvědomit, ne hledat příčiny.
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 489

Datum schůzky: 14.1.2020

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 55 minut

Zakázka: nespavost

Problematika:

Zápis ze schůzky: Kl. zakázka dnes: rekapitulovat, zaměřit se na pozitivní věci, které se povedly, ráda by i zpětnou vazbu, plán, doporučení. Kromě oblasti spánku vidí posun, popisuje oblasti zlepšení kvality života, zejm. v obl. rozhodování. Zůstává však nejistota ve spánku, nerozumí tomu. > posílená kompetence rozhodování > zvýšení citlivosti na hranice, cíle > jiný náhled na styl přemýšlení (mind map, framing)

Výstupy/domluvy: Ukončení spolup. s TŠ (odchod na MD), pokračování u ZP.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Datum schůzky:	19.9.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	mapování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: mapování - spor o majetek s bratrem; výchova Anna přichází po 4 letech zpět do terapie (tenkrát byla ukončena kvůli MD, teď se na mne znovu obrátila. Chtěla by pracovat s tím, že nad věcmi příliš přemýšlí, "najít pro duši klid". Téma je zejména rozdělení rodiny po řešení majetku po babičce - přepis proběhl darovací smlouvou na bratra, ten všechny zklamal, darovaný dům prodává s obrovským ziskem a nechce se s nikým nijak dělit, se všemi přerušil kontakt, rodina se "rozpadla". A. má pocit, že o bratra přišla, nedokáže ho pochopit, obdivovala ho, jaký to byl charakterní člověk, nyní jí připadá jako cizí. >> Chtěla by v tom najít pokoj a do hloubky to zpracovat. Druhé téma je výchova hypersensitivní dcery 4,5r, odmala plačtivá, introvertní, Anna těžko zachází s negativními emocemi, snaží se o respektující výchovu, chce nekřičet, vychovat z dcery sebevědomou vyrovnanou ženu... - připadá si, že dítě traumatizuje.
Výstupy/domluvy:	Klientka je velmi zahlcená, dnes je to zejména o chrlení, potřebuje vše sdělit, je velmi rozrušená, i když se spor s bratrem táhne několik let, velmi to s ní rezonuje. U tématu výchovy jsou dominantní témata jako regulace, sebevědomí, sebekritika, nárok na sebe, představa ideální matky. Spíše reflektuji, co za témata slyším, domlouváme se na spolupráci cca 1/14 dní.
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

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:	rodinné vztahy
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: chování otce k synovi/bratrovi Konzultace byla přesunuta z minulého týdne (omluva klientky), tj po 3t. V tématu navazuje na spor rodiny s bratrem, situace se vyhrotila před pár dny, kdy otec po tom, jak všem vysvětlil a stanovil svůj vymezující postoj k synovi, tak si s ním volal jakoby nic kvůli připojení tiskárny k internetu. Annu to velmi naštvalo, rozrušilo, nechápe to, přijde ji to absurdní, ignorace všech kolem a všech postojů a zásad, byla a je hrozně našťvaná, s otcem se velmi pohádala, zvažuje, zda nezměnit to, že má být za týden kmotrem synovi na křtinách. Důležité souvislosti: • otec má velký strach (70 let, stáří, věk kdy mu zemřela matka, strach z ... vyjmenováváme obrovskou škálu možných, resp. pravděpodobných strachů a obav) • sám táta ani neví (kdo je, jak se k tomu postavit, jak se chovat, v jaké je a má být roli, ...) • tátův sociální "intelekt" odjakživa, schopnost náhledu + věk • dlouhodobé neuspokojování potřeb s manželem - chybí zdroje, je ve velkém napětí, i proto celou situaci zvládá tak obtížně (zmiňuje jen okrajově, dnes se k tomu nestíháme vracet, pouze opakují na konci)
Výstupy/domluvy:	Pracujeme na pochopení táty, možné vysvětlení jeho chování, souvislostí - o co víc je jeho chování absurdní a nepochopitelné a Annu dráždí, o to více to vypovídá o jeho oddělení se od role otce a snaha urovnat to, nerozhádat se se synem bez případné možnosti se smířit. Je to střet klientčina racionálního analyticko kritického myšlení a otcovy velké obrany/strachu. Jaká je Anny role? Co z ní vyplývá? Jaké má Anna zdroje, kde čerpá, aby situaci (kterou dost možná nezmění) ustála? Co je její obrana, jakou má kdo (evidentně velmi odlišnou) strategii?
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 7486

Datum schůzky: 17.10.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu
klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: a

Problematika:

Zápis ze schůzky: a

Výstupy/domluvy: a

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 7487

Datum schůzky:	31.10.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	50 minut
Zakázka:	a
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	a
Výstupy/domluvy:	a
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 7488

Datum schůzky:	6.11.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	a
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	a
Výstupy/domluvy:	a
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 7489

Datum schůzky:	21.11.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	a
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	a
Výstupy/domluvy:	a
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 7490

Datum schůzky:	28.11.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	50 minut
Zakázka:	a
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	a
Výstupy/domluvy:	a
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 7491

Datum schůzky:	4.12.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	a
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	a
Výstupy/domluvy:	a
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 7492

Datum schůzky:	2.1.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	a
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	a
Výstupy/domluvy:	a
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 7493

Datum schůzky: 9.1.2025
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 60 minut
Zakázka: a
Problematika:
Zápis ze schůzky: a
Výstupy/domluvy: a
Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 35 | číslo formuláře: 10518

Datum schůzky:	25.5.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	obava z identity a rodinných vzorců
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	témata: Obava z neúspěchu a selhání spojená s otázkou vlastní identity. Rozdílné vzorce uvažování mezi klientkou a jejím bratrem, které vedou k vzájemnému porozumění. Rodinné vzorce, které formují očekávání v oblastech práce, budoucnosti dětí a rodinných vztahů. Potřeba předvídatelnosti a posílení vlastní jistoty ve vizích budoucnosti Klientka se zabývá obavou z neúspěchu a selhání, zejména ve vztahu k otázce, kdo vlastně je. Tuto otázku si zatím nedokáže plně zodpovědět, ale připraví si ji na příště. V průběhu se vrátíme k tématu jejího bratra a jeho ženy, kde zkoumáme rozdíly v jejich způsobu uvažování. Klientka postupně nachází úlevu, protože si uvědomuje, že rozdílné pohledy nejsou osobním útokem, ale odrazem odlišných perspektiv. Zároveň se objevuje vzorec její rodiny, který ovlivňuje její očekávání ve třech klíčových oblastech: práce, budoucnost dětí a vztahy v rodině. Klientka také zdůrazňuje potřebu větší předvídatelnosti a vlastní jistoty ve svých představách o budoucnosti.
Výstupy/domluvy:	chci více soustředit na otázku vlastní identity a zvědomit si, jak moc mě tíží otázka, zda jsme to za rodinu, a jak mě to ovlivňuje
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Datum schůzky: 16.3.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: (v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: vztahy v rodině

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Hlavní téma:**

Zpracování rodinného konfliktu a ztráty ideálu soudržné rodiny, přijetí rozdílné míry blízkosti ve vztazích a hledání adaptivnějšího způsobu práce s intenzivními emocemi bez nutnosti emočního odstřížení.

Průběh sezení:

Navázání terapeutické spolupráce po přibližně roční plánované pauze. Klientka popisuje, že její emoční prožívání je stále proměnlivé, aktuálně však vnímá určité zklidnění.

Hlavním tématem bylo pokračující zpracovávání rodinné situace související s dědictvím. Klientka sdílí, že bratr prodal rodinný dům, uzavřel sňatek bez její účasti a finanční vypořádání neproběhlo. Celou situaci nadále prožívá jako zraňující a vnímá v ní nepřejícnost ze strany bratra. Současně reflektuje, že komunikace s jeho manželkou se paradoxně zlepšila.

V terapii byla zpřesněna zakázka – klientka usiluje o to, aby rodinná situace v ní již nevyvolávala tak intenzivní emoce. Pracováno bylo s rozlišením mezi postojem „je mi to jedno“ a schopností situaci přijmout a zvládat ji bez výrazného emočního zahlcení.

Dalším významným tématem byla obava z mezigeneračního přenosu rodinných vzorců. Klientka nechce, aby se vztahové modely, které zažila s bratrem, opakovaly v jejím vztahu se synem. Reflektována byla také dlouhodobě zakořeněná hodnota „rodina nade vše“ a její konfrontace s představou, že hodnotné vztahy nemusí být podmíněny biologickými vazbami.

Věnovali jsme se také tématům sebeopečování, plánovaného návratu do zaměstnání a proměny klientčina pohledu na mezilidské vztahy. Klientka reflektuje, že její dřívější představy o fungování rodiny a vztahů byly idealizované a současná zkušenost je významně koriguje.

Klientka popisuje, že ji kontakt s některými lidmi výrazně vyčerpává. V souvislosti s tím byla reflektována její vysoká míra empatie a senzitivity, které přispívají k intenzivnímu prožívání mezilidských situací. Diskutována byla také tendence vztahovat chování druhých osob k sobě a rozlišování mezi „vztahovačností“ a přirozenou vztahovostí.

V závěru sezení byla využita metafora rodiny jako farmy, kde jednotlivé budovy představují různé vztahové pozice členů rodiny. Metafora podpořila možnost nahlížet rodinu jako celek, jehož členové nemusí být všichni stejně blízko ani sdílet stejnou míru vztahové intimity. Klientka tuto metaforu přijala jako srozumitelnou a užitečnou pro další práci.

Výstupy/domluvy:**Závěr:**

Klientka postupně získává větší náhled na své vztahové vzorce a vysokou senzitivitu. Terapeutická práce směřuje k přijetí reality rodinných vztahů, prevenci mezigeneračního přenosu maladaptivních vzorců a posilování schopnosti regulovat emoce při zachování vlastních hodnot. Metafora "farmy" jako rodiny jako systému byla klientkou přijata pozitivně a bude využívána i v navazující terapeutické práci.

Schůzku vedl/a:

Terezie Špeldová

Datum schůzky: 13.4.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: vztahy v rodině

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Hlavní téma:**
Prohlubování přijetí rodinné situace prostřednictvím metafory rodinného systému, oddělování hodnocení člověka od jeho jednání a postupné opouštění potřeby porozumět nepochopitelnému chování druhých.

Průběh sezení:
Navázáno na předchozí práci s metaforou farmy/statku jako modelem rodinného systému. Klientka s metaforou aktivně pracovala i mezi sezeními a postupně si rozvrhla jednotlivé členy rodiny podle jejich subjektivně prožívané blízkosti. Reflektuje proměnu svého vnímání bratra, kterého umísťuje do okrajové části „statku“, přičemž připouští, že jeho místo se může v čase dále měnit. Popisuje, že jí tato práce přináší výraznou úlevu.
Metafora byla dále rozšířena o symboliku starých nástrojů (zrezné motyčky - jdou vyčistit nebo jsou rozbité?) – klientka zvažovala, které vztahové vazby a očekávání jsou stále funkční a které již dosloužily a je možné je opustit.
Významným tématem byla snaha porozumět chování bratra vůči matce. Klientka nadále hledá vysvětlení jeho jednání a obtížně přijímá, že je pro ni nepochopitelné. V terapii byla podpořena v posunu od potřeby jednání vysvětlit k možnosti vymezit se vůči jeho důsledkům. Současně byla otevřena úvaha, že rozdílné nastavení osobnosti může vést k zásadně odlišnému prožívání a chování, aniž by bylo cílem stanovovat diagnostické závěry. Důraz byl kladen na oddělování hodnocení konkrétního činu od hodnocení člověka jako celku. Klientka sdílela, že se jí téma prolíná také s dřívějšími zkušenostmi s nevěrou a křivdou v rodině bývalého manžela, což pravděpodobně zvyšuje emoční citlivost vůči aktuální situaci.
V závěru byla metafora dále rozšířena o další části statku (kůlna, myši) jako symbol skutečnosti, že některé vztahy či způsoby života mohou existovat, aniž by byly pro klientku přijatelné nebo aby byla jejich součástí. Pracováno bylo s posilováním práva vymezit vlastní hranice bez potřeby měnit druhé.

Výstupy/domluvy: **Závěr:**
Klientka metaforu farmy aktivně přijala a spontánně ji využívá k organizaci svého prožívání rodinných vztahů. Terapeutická práce podporovala především přijetí odlišnosti druhých, nastavování zdravých hranic a snižování potřeby nacházet jednoznačné vysvětlení jednání bratra. Metafora se ukazuje jako efektivní nástroj a bude dále rozvíjena v navazujících sezeních.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová