



Číslo případu: 612

Název případu: Havlínová Petra

Datum založení: 3.3.2025

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Datum schůzky:	3.3.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	mapování zakázky
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: mapování Péťa působí pozitivně, velmi příjemně. Péťa hovoří o úzkostech, které řeší antidepressivy. Má dvě práce, potřebuje být v nich perfektní. Nároky práce ji však zabraňují mít energii na jiné věci a lidi ve svém životě. Prošla KBT, nebylo to pro ni, jednu on-line konzultaci s Rogerovským terpeutem, což ji sedlo. Péťa hovoří o své rodině, v 6. letech proběhl rozvod rodičů, přišla o jistotu. Otec odešel ze dne na den za milenkou, se kterou žije doposud. Klientka má o necelé dva roky starší sestru. Matka se z rozvodu sesypala a pro dcery nebyla k dispozici. Do role otce se snažil dostat strýc, bratr matky, který si Péťu připoutal a nejspíš způsobil trauma, na které nyní Péťa není připravená. Na SŠ se odpoutala a cítila se lépe. Se sestrou spolu bydlely a nedávno se rozstěhovaly, přišla ponorka. S otcem se vídaly pravidelně, matka to však těžce nesla, byly vždy instruované, co mají a nemají říkat. Péťa nenaslouchá svému tělu, přebíjí ho (někdy padne únavou nečekaně). Noc je čas, kdy cítí ticho a kíd a má pocit bezpečí, že se nic nebude dít, nebude pro nikoho dostupná. Prokrastinace, nechává často na poslední chvíli, timemanagment. Ráda by vztah, ale bojí se. Bolesti zad, fyzioterapie.
Výstupy/domluvy:	Téma vzteku, potlačené emoce. Petra ví, co by ji potěšilo, v čem by se ráda realizovala, ale neumí si dopřát hezké věci. Je vůči sobě výkonově zaměřená, tlačí se, přemáhá, nenechá se dýchat.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	18.3.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	práce s hranicemi
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: časová hranice Péťa sděluje, že dříve měla čas na sebe, své koníčky, až poté, co přijala další práci se jí čas na sebe nevešel. Téma perfekcionismu, potřeba zaplnit čas, který se vyskytne jako volný. Co znamená prázdné místo? Na schůzky k přátelům chodí pozdě, i dnes dorazila pozdě na konzultaci. Pokud nemá nikde závazek pracovní, nemá potřebu tak zvýšené odpovědnosti.
Výstupy/domluvy:	Pracovní hranice, práce s rodinami, nastavování pravidel, ukončování.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 612 | číslo formuláře: 7962

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:	práce s hranicemi
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: perfekcionismus Péťa hovoří o volném prostoru jako ztrátě času, stejně tak relaxace, pocit, že nic nečiní a leží. Všude se objevují nároky a potřeba se zaměstnat. Být sama se sebou znamená? Unikají myšlenky někam, kam nechce? Téma kompetencí, odpovědnost, hranic i v rámci zaměstnání. Pocit nenahraditelnosti.
Výstupy/domluvy:	Péťa překračuje hranice v práci, nabízí příliš, až zahlcuje vším, jen aby nevznikl prostor, s nímž by neuměla pracovat, neodkryla se její nedokonalost? Téma muži, nedůvěry, nepřístupnosti.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 612 | číslo formuláře: 8045

Datum schůzky: 17.4.2025

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: Lenka Linhartová

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:	práce s hranicemi
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: změny Péťa přichází s novinkami ohledně nabídek práce. Péťa končí v tantamu, měla by mít plný úvazek v Ricu, ale není s tím zcela spokojená. Logopedii nebude dělat tak, jak by si představovala. Podléhá manipulaci, nechává vést svou práci dominantními rodiči, namísto pevnosti ve svém stylu práce. Úvahy nad soukromou praxí od září spolu se zkráceným úvazkem.
Výstupy/domluvy:	Péťa je v sobě nepevná, neustojí si samu sebe před dominantními osobami, aby jim vyhověla. Co o sobě dává za zprávu druhým. Jak bude fungovat v soukromé praxi?
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	19.5.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	práce s hranicemi
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: supervize Pěťa popisuje náročnou týmovou supervizi, na kterou se nepřipravila. Poté pocit, že musí nadřízené vynahradit to, že byla kvůli ní smutná. Téma nepostradatelnosti, chce zažít všechno a vše i stihnout, o nic nepřijít. Pěťa bojuje za druhé tam, kde do situace nevidí, jde za hranice. Pro kolegy nečitelná, mnohé tutlá, poté najednou sdělí, co vše jí vadí. Téma sycení, neustále dává ostatním na svůj úkor, nedostává téměř nic.
Výstupy/domluvy:	Téma volby, umět přijmout negativní důsledky rozhodnutí. Umět myslet na sebe, nebýt stále jen vrba pro druhé, žít svůj život znamená?
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	3.6.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	práce s důsledky traumatu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: dětství Péťa hovoří o odchodu kolegyně a stejné atmosféře jako před supervizí. Sestra se vrátila z Řecka, to přináší jinou atmosféru. Partner matky se s Péťou hádá, nemá ji rád oproti sestře. Mnohé ji nechtějí sdělit, aby neměla pocit nespravedlnosti, který péťa skutečně cítí i v odlišné pomoci. matka se identifikovala se sestrou, Péťa je více po otci. Strýc věnoval Péťě pozornost, sestra k němu přestala jezdit, jezdila pouze Péťa. Strýc ji zneužíval, vydíral, volala mu každou hodinu. Až v době puberty, kdy začala hodně číst přestával mít chuť ke strýci jezdit. to, že byla zneužitá ji došlo až díky kamarádce na VŠ která se ji svěřila s něčím podobným. Strýci se nemohla vymezit, musela vždy souhlasit s jeho názorem, ať už brojil proti otci nebo její matce.
Výstupy/domluvy:	Zavděčit se všem, s tím bojuje od doby strýce. V mnohém se překonává, zvládá. Trauma, co by pro sebe potřebovala.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	16.6.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	práce s hranicemi
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: samota Zemřela prababička, neměla možnost s nikým sdílet svou bolest. Od matky a sestry sklídila neporozumění, čistě racionální pohled na dlouhověkost. V rodině je potíž s emocemi, nikdy neprojevovaly, když je projevila Péťa byla za přecitlivělou. Péťa nechce zatěžovat matku, která vysílá signály, že nechce být zatížená, naopak umí přijmout pomoc od Péti. Muži, obava ze ztráty svobody, když půjde do blízkého vztahu. Ve všech ostatních vztazích to tak rovněž cítí? Kamarádky, je pro ně, ony nejsou pro ni. Péťa vynakládá úsilí, zájem, energii, neponechá prostor bez dotazu, tedy pro druhého, aby se zajímal o ni. Sama čeká až bude druhý nastavený se zajímat o ní, což se neděje.
Výstupy/domluvy:	Trauma, zneužití, snaha se zalíbit, zavděčit, udržet vztahy i přes vlastní nespokojenost, nechat se použít. Práce s očekáváním a vlastní aktivitou, vzít zodpovědnost do svých rukou.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	30.6.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	práce s hranicemi
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: potřeba být připravená Pěťa reflektuje události na pracovišti. Nelíbí se jí manipulace nadřízené -nároky, ocenění kolegů za bezhraničnost, kterou vnímá a odmítá. Pěťa má neustálou potřebu smysluplně využívat čas (nelelkovat). Pěťu čeká 14 denní dovolená s kamarádkami, kterou prakticky vždy od A až do Z organizuje ona a mnohdy si neodpočine. Role ji však vyhovuje, dělá s vše po svém.
Výstupy/domluvy:	Dovolená s kamarádkami - předání kompetencí, rozdělení úkolů, zodpovědnosti. Práce - trénink nepřipravenosti, zvládnout mít "hluchá místa".
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	14.7.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	hranice, sebedůvěra
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: vymezení času Pěťa hovoří o nadměrné únavě, neboť nemá kdy odpočívat. Víkendy má zaplněné kontakty s lidmi, kteří obvykle potřebují Pěťu jako vrbu. Ne je pro Pěťu problém říci. Time managment, nastavit si volné víkendy dopředu. Hodnotící schůzka proběhla dle očekávání, Pěťa se stále necítí v práci dobře s nastavením nadřízené, která sama překračuje hranice a je na to hrdá.
Výstupy/domluvy:	Vymezení se, ujasnění priorit, možnosti změny, není nutné vše vytrpět.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	5.8.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	hranice, sebedůvěra
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: hranice Atmosféra s nadřizenou, stále ve vzduchu stín nejistoty a neporozumění. Péťu mrzela poznámka o nedůvěře. Problém s vedoucí i nadále, jiné nastavení. Odmítá zv, raději vymění supervizora. Ocenění jako past, připoutání. Kde je hranice , za kterou Péťa nepůjde. Očekávání, že někdo ji nařídí udělat si volno.
Výstupy/domluvy:	Zvědomění svých potřeb a potřeb druhých.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	26.8.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	hranice, sebedůvěra
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: být perfektní Pěťa hovoří o nepříjemné situaci, kdy autem v koloně ťukla do auta před ní, kde se vezlo miminko. Rodiče byli zpočátku vyděšení a sprostí, poté se situace uklidnila. Pěťa řeší situaci mezi otcem a dědou, snaží se být oporou a vrbou oboum, trápí jí to. Nyní má méně práce a umí si odpočinout, ale stále v ní hlodá, aby vše co činí bylo smysluplné, efektivní. Procházka bez cíle nemá smysl. Za vším je výkon, je to možné bez něj.
Výstupy/domluvy:	Téma výkonu, nároků.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky: 15.9.2025

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: Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 612 | číslo formuláře: 9025

Datum schůzky:	6.10.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	hranice, sebedůvěra
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: bezhraničnost Péťa hovoří o přechození nemoci, dobrém pocitu, jak to zvládla, den po přiletu na dovolenou lehla, u moře stonala. Kamarádky, které jsou nesamostatné tam opět vedla, chodila s nimi na pláž na jídlo, nikam by samy nešly. Po návratu cítila nechuť vrátit se do práce. Nyní je vyčerpaná, bez energie, rezignovaná na svůj obvyklý výkon. Hovoříme o pracovní neschopnosti, kterou by nyní Péťa uvítala. Tematizujeme její nekongruenci v popisu stavu a projevu.
Výstupy/domluvy:	Péťa si neumí ohlídat své hranice, kapacitu, jde přes sebe ve všem svém počínání. Chce být vždy u všeho, nechce o nic přijít.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	27.10.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	trauma
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: důsledky vyhoření Na neshcopence byla pouhý týden, obvodní lékařka nedůvěřovala stavu klientky, tak, jak ho prezentovala. Psychiatricka nabídla podporu. Nyní je jí mnohé jedno, nedrží nic tak pod kontrolou jako dříve. Nyní nemá sílu řešit něco navíc, proto to pustila. Aktuálně má sílu sama na sebe, na nikoho dalšího. Téma traumatu, jak s ním dál pracovat.
Výstupy/domluvy:	Pěť nabízím možnost spolupráce s kolegou, který s traumatem více pracuje.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 612 | číslo formuláře: 9285

Datum schůzky:	11.11.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	trauma- sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: sebehodnota Péťa dostala novou medikaci od psychiatričky, cítí nový příliv energie. Pozůstatky vyhoření setrvávají. Téma poskytování nadstandardní péče klientům, svému okolí x únavě a vyčerpání na své straně. Hranice nápomoci výhody a nevýhody (práce s klienty). Rizikové bezhraniční prostředí v práci.
Výstupy/domluvy:	Péťa nahlíží na rizika přehnané nápomoci. Odpojení do sebe naruší racionální rovinu uvažování.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	20.11.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	trauma - sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: porovnávání se Obava Péti z lenosti za kterou považuje svůj současný odpočinek, projev vyhoření. Soupeřivost se sestrou, velmi výkonnou, mnohé ji ze studu nesdělí. Rozvod rodičů - pocit ztráty, o nikoho nepřijít, nebýt vynechaná.
Výstupy/domluvy:	Potřeba mít vše pod kontrolou, o nic nepřijít. Umět odpočívat jako přednost ne ostuda.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	8.12.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	trauma- sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: ukončení spolupráce Pěťa hovoří o pozitivních zvýšeného stresu a úzkosti, který ji nutí k velkým výkonům, jichžb nyní není schopná. Téma co by měla a co by chtěla. Je dostupné to, co si by si přála. Umí si dovolit být víc pro sebe než pro druhé? Smysl, vztahy nejsou tak hluboké, jaké by si je Pěťa přála mít. Ukončení spolupráce, předání kolegovi. Obavy Péti o tempo spolupráce atd.
Výstupy/domluvy:	Ukončení spolupráce, klientka přechází se ke kolegovi. Hovoříme o přínosech a obavách ze změny. Klientku podporuji ke sdílení svých obav s novým terapeutem.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	6.1.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	1. Zahájení spolupráce.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: O: P. (30) přichází včas, sama, vkusně upravená, zpoč. se silnou tenzí, postupně se uvolňuje, snaha o vstřícnou komunikaci a spolupráci, široký slovník, tvář se společenským úsměvem. Dop. P. přechází od kolegyně Mgr. Lenky Kučerové Linhartové poroce spolupráce (1/2), po vzáji. dohodě s cílem věnovat se traumatickým zkušenostem. Má zkušenost také s kbt pstp cílenou na úzkostné obtíže. Medik. venlafaxinem (Argofan). NO: Hodně řeším práci... dětství to nebylo úplně dobrý... pocit vyhoření... nadm únava... nemám už chuť do neprac. aktivit a soc. kontaktů... spíš chci být sama... v pohodlí domova... jsem introvert, čas o samotě mi nevadí... občas zalžu, abych se nějakým společ. událostem vyhnula... Náročný návrat do práce, častěji bušení srdce, nedávno smrt dědy... Od vi/2025 se cítí hodně vyčerpaná. RA: Rodiče rozvedení (v 6 letech). M. žije s přítelem a sestrou P.; kontakt je věcí iniciativy P., m. je ráda ve svém klidu, P. má dojem, že ona má zájem o ně, oni o ni moc ne, sestře pomáhá, ale ona jí pozornost nevěnuje. Otec má manželku, často si s ním P. volá, ale všechny spol. aktivity s o. se již od dětství musejí odehrávat bez vědomí jeho ženy, s ní mají obě sestry nevybudovaný vztah, ona je nemusela. Prarodiče ze strany o. jsou vřelí, zajímají se, ale jsou daleko. Pravidelný kontakt sester s o. nesnášel strýc (bratr m.), "musela jsem mu volat... dlouhé telefonáty..." Také m. poštvovala sestry proti maceše. "M. si mohla víc všímat... proč mě někam neposlala...?!" SA: P. pracuje jako spec. pedagožka a logopedka se sluhově postiž. dětmi (TamTam). Nemá žádné koníčky, fitko 1x/14 dní. Má jednu kamarádku, ale nechce ji zatěžovat. A: Úvodní konzultace, navazujeme kontakt a spolupráci. Zatím seznamování, v jeho průběhu vychází najevo zdroj traumatizace (strýc) a s tím spojené výčitky vůči m. P: Revize dompr: co všechno mi dělá dobře? Další stabilizační techniky. Sjednána spolupráce 1/1-2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	20.1.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	2. Zklidňující nástroje.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: P. přichází včas, jeví se poněkud klidnější než minule. Procházíme seznam aktivit, kt. ji dělají dobře: lyžování, četba, zpěv a hudba, dobré jídlo, vtipná videa, hlazení kočky, potěšení druhého/vyhovění druhému, hlasovky, řízení auta, výškové aktivity (lezení, skok padákem, feraty...), trampolíny, spaní. Nemá zkušenosti s uvolňujícími těl. aktivitami (jóga, taiči, ...), asi by jí vadilo, že u toho nemůže dělat nic jiného, není to ztráta času? Vnímá vnitřní hlas MOHLA BYS DĚLAT NĚCO LEPŠÍHO n. SPÍŠ SE VĚNUJ DRUHÝM NEŽ SOBĚ. Všímá si rivality se sestrou, v její přítomnosti by se neuměla sdílet otevřeně. Nabízím všímavost vůči prožitkovým kvalitám (kog., emo., behav., som.). Experimentujeme s posturikou, s dechem, nabízím krátkou experienciální aktivitu (MF dechu). Nabízím cvičit doma. Dom.pr. - na co jsem hrdá, jaké mám úspěchy. A: Úv. fáze spolupr. s ověřováním komunikace a důvěry, cílím na objevení ANP a na osvojení zklidňujících aktivit, experimentujeme s tělovými technikami. P: Nadále stabilizace, objevování ANP. Edukace ohl. postupu traumap. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

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:	3. Nácvik PD. Strategie PITT.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Vracíme se k nácviku ukotvení a PD. Zvláště poté trénujeme dýchání do hrudníku. Vysvětlujeme si souvislosti tělových technik s emocemi. Tři věci, kt. P. těší jako úspěch: osamostatnění - angličtina - práce. A: Konz. slouží k osvojení technik sebezklidnění, zejm. plného dechu a ukotvení. P. pozoruje tenzi v těle, zejm. šíje, obličej. P. zakouší zneklidnění v souvislosti s výhledem k dalším fázím tp. P: Zdůraznit kontrolu P. nad procesem. Vrátit se k úspěchům/radostem, kt. si připisuje. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	3.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	4. Imag. bezp. místa. Sebedůvěra.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: P. je překvapená, že ji tolik zasáhl možný odchod dvou kamarádek do voj. výcviku, vzájemně se doprovázejí v single životě, nikoho jiného takového tu nemá. P. si všímá toho, že má nutkání dělat jiné "užitečnější" věci, než např. nácvik PD. Jak asi zní ten hlas? Měla/mohla bys dělat něco užitečnějšího, zajímavějšího... Nabízím této části self se ptát, zajímat se, jaký k tomu má důvod. Edukuji ohledně imaginací. Nabízím imag. bezp. místa: na horách, prosklený altán, křbová kamna, oheň, venku sníh, svah, na klíně kočka, britka... Reflektujeme zážitek. Vracíme se k min. dom. pr., P. jmenuje např. pobyt v Portug. (erasmus), samostat. bydlení, autonomní konání nových aktivit, zvládání náročné práce, lidem je s ní dobře apod. A: P. přináší široký záběr pozit. náhledů na sebe, zdá se, že vědmí ANP má dobrý základ. Pozitivně reaguje i na imaginaci, zážitek je znatelný, pozitivní. P: Další stabilizační techniky (3. os., smyslové vjemy t/t, cvičení přesunu pozornosti od vyprávění k t/t. Imaginace trezoru. Dom.pr. - všimnout si negat. zážitků, okolností, zpracovávání. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 612 | číslo formuláře: 9743

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: 5. Dát si svolení k odpočinku.

Problematika:

Zápis ze schůzky: D: P. toho má ještě dnes hodně před sebou, přestože se po včerejší vakcinaci cítí unavená. Kdyby neplnila položky u to-do-listu, co by se dělo? Výčitky svědomí. Mohla by si P. dát svolení k dopočinku? Nabízím imag. dialog s manažers. částí, P. se poměrně rychle přesouvá do polohy, v níž má s P. soucit a dává jí svolení dnes již nic nedělat. Dále se vracíme k nepříj. prožitkům: všimla si, že jí vadí mnoho situací, kdy hrozí, že lidi kolem sebe uvede do diskomfortu (fronta v obchodě, prakování, práce s klientem): POSTAREJ SE O TO, ABY VŠICHNI BYLI V POHODĚ (introjekt?). Cítí zároveň stud a křivdu. Na příkladu dodržení resp. překročení pravidel spolupráce ze strany klientské rodiny dále pracujeme via imag. dialog s kritic. částí. Opět rychle přechází do kooperující polohy a dává svolení P. k tomu, aby spolupráci ukončila, pokud k porušení pravdel dojde.
A: Experimentujeme s prací s částmi, kt. P. dobře toleruje a přináší do spolupráce experienciální rozměr.
P: Další stabilizace (3. os., imag. trezoru, vnitřního chrámu apod.)
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	24.2.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	6. Práce s kritic. self.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: P. si po min. sezení skutečně dopřála odpočívat, od té doby to občas dělá, také si víc všímá svých zážitků, např. po min. supervizi nepřij. zážitek s nepochopením kolegyň. Sebekrit. část se ozývá v podobě "ani převyprávět to neumíš, vždyť to nemohl pochopit, měla sis to rozmyslet..." Nabízím imag. dialog typu EFT (selfcrit.), rychle přichází ze strany krit. self soucítění, prož. self si říká o podporu, docenění, roste ale i podrážděnost, P. se odhodlává pevněji se vymezit, "taková P. se mi líbí". Vyhodnocujeme spolupráci, ujišťuji P. o tom, že když od ní něco budu chtít jinak, sdělím jí to. A: Odbočujeme od zákl. linie PITT k alternativě práce s kritickým introjektem. P: Reflexe práce s selfcrit. f 1/1-2 Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	3.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	7. Imaginace stromu.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Příjemný čas na výletě v Poděbradech (bytí v přítomnosti), něco podobného na lyžích nebo na koncertě (energická hudba). Nepřij. zážitek při oslovení "Petro", přitom nepřij. pocit provinění, ano, šéfová není zcela fér... Nové práce? Potř. bych znamení zvenčí, odejít jinam... vlastní živnost. Spol. s kolegyní, snad neurofeedback? Má P. důl. téma? Ano, o Vánocích odešel děda... myslím na odchod rodičů... neumím si to představit... měla bych trávit s nimi čas... m. je velmi obézní, stát se může cokoliv... co to přináší? P. se ztrácí v disociaci, vrací se za pomoci reorientace. Projednáváme potřebnou rovnováhu prožitku nepříjemného a zároveň dostatečné stability. P. si všímá, že něco uvnitř jí nedovolí k nepřij. představám se přiblížit. Nabízím imaginaci stromu: zasněžené hory, kvetoucí třešeň, opírá se zády o kmen... mít objetí někoho... láska... Zážitek imaginace silný, odvedl P. k smutku z absence objetí, lásky... Podporuji P. s tím zůstat, nesnažit se to rychle zaplašit. Je to takto v pořádku. A: Objevují se témata osamění, absence lásky... konflikt zvykového "měla bych trávit čas s blízkými" versus zážitek osamění. Není vyloučeno, že P. se bližšímu kontaktu s blízkými vyhýbá, protože se nechce vystavit jiným nepřij. zážitkům s nimi spojeným. P: Práce se smutkem, potřebou lásky... mladší zraněné self? Zároveň udržování vzdálenosti vůči blízkým: s čím by přiblížení k nim bylo spojeno? Cvičit zvládání nepřij. emocí: jakými nástroji se může P. ošetřit/opečovat? Imaginace trezoru. Vyprávění ve 3. os. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	10.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	8. Imaginace trezoru. Matka.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: P. podává zprávu o tom, že po min. sezení odcházela s množstvím silných emocí, kt. se jí podařilo v průběhu večera zpracovat, zejm. pocity nedostatečnosti/selhání, využívala dialog částí (selfcrit.), zklidnila se a usnula. Dnes nabízím imag. trezoru (velké ocel. dveře s kolem, celá místnost, uvnitř videokazety). P. si vyčítá, že tam uklízí věci namísto, aby je řešila. Co např. by se mělo spíš řešit než uzavírat do trezoru? Včerejší setkání s m. u ní v práci, zpráva o tom, že sestrě dala TV, když se konečně stěhuje... P. se vybavily všechny momenty, kdy nedsotala od matky ani pozornost, respekt, naplnění potřeb, přestože ona se na rozdíl od sestry snaží k matce být štědrá: zážitek křivdy, bezmoci, marnosti, smutku... Validizuji. Podporuji reflexi posl. příležitosti (-2), kdy se P. pokoušela s m. tuto křivdu neúspěšně řešit (v kuchyni hraje nahlas TV, P. požádá o ztišení, je umlčena...). Jak se dnes P. postará o sebe? Musí do práce, kvůli všem těmto myšlenkám nebyla tak výkonná, jak potřebuje. A: Imaginace trezoru přináší silné pocity křivdy a absence pozornosti od m. Kombinuje se to se silně oživenou sebekrit. částí (měla bys to řešit). Dilaogy eft (unf. bus. a selfcrit.) tentokrát nenabízím s ohledem na velkou míru emocí už tak zatěžujících P. Téma zanedbávání ze strany m. je celoživotní bolestí, nepochybně patří k traumat. zážitkům spolu s dalšími. P: Dialogy eft (unf. bus., v případě objevení kritika též selfcrit.). Zkusit práci s ml. zraněným já? Věnovat dostatečnou pozornost péči P. o P. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	17.3.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	9. Péče o sebe.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: P. připouští, že práce zde nekončí, několik dnů po sezení se vracely tíživé vzpomínky: má je všechny dávat do trezoru? Vysvětluji koncept trezoru, ujišťuji, že tam jsou k dispozici pro další práci, pokud bude potřeba. Občas se ozvou v podobě zážitku nepříj. pocitu; příběhovou rovinu může znovu přesunout zpět do trezoru. Co všechno P. pomáhá pracovat s nepříj. stavy? Trampolínky, posilovna, zpěv, ... Bývala by ráda mluvila s někým: snad kam. z Olomouce, ale nechci ji zatěžovat? Bylo by možno sjednat kontrakt o tom, že si sama řekne, pokud by to zatěžující bylo? Není nutno vyprávět příběh, stačí sdílet emoční stavy. Nabízím dále expresivní psaní. Věnujeme prostor dech./MF cvičení. Krátce vysvětluji využití progres. relaxace k nácviku relaxace jednotl. sval. skupin. A: Zvolňujeme tempo, komentuji to, znovu se vracíme k různým formám svépomoci, když je P. nelehko. P: Ukázka progres. relaxace. Práce s introjekty. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	31.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	10. Ustát hodnocení býv. kolegyně.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: P. má náročné dva týdny, hodně mimoř. akcí v práci... dnes náhr. volno. Má se vrátit k tomu, co se jí stalo před měsícem? Doprovázím P. v tom, aby si uvědomila, co by to mohlo přinést... aby uvažila, zda je to škoda, kt. je zásadnějšího rázu nebo přechodná. P. se rozhoduje věc zveřejnit a pracovat s ní zde. Nabízím vyprávění ve 3. os., důraz na emoce. P. se setkala s býv. kolegyní, s níž plánovala společnou budoucí priv. praxi. Ta setkání vzala jako sezení pro P. prakticky v roli "klientky", zájmem ji přiměla sdělit i to ze svého os. života, co P. sdělit nechtěla. Poté ji direktivně nabádala, co má udělat, kam jít, jak se o sebe postarat. P. se to jevilo tak, že je od tohoto záměru neodklonitelná, měla pocit, že je pro kolegyni slabá, porouchaná, nepoužitelná... Ani explicitní pokusy o ujištění, že pro kolegyni je plnohodnotná nevedly k adekvátní reakci kolegyně. Jak by P. popsala, co s kolegyní zažila? "snažila se mi pomoci..." postupně se P. dostává k tomu, že ji kolegyně značně zpochybnila. Jaký postoj k ní P. má nyní? A jak vnímá P. samu sebe nyní? Cestou externalizace v 3. os. (co byste P. poradila) se P. propracovává k tomu, že si může dovolit dál se tím nezabývat, důvěřovat svému vlastnímu úsudku, být nezávislá na tom, co si kdo o ní myslí. Zažívá hrdost. Nabízím uchopit jednání kolegyně jako projev jejího handicapu. Popisujeme vulnerabilitu P. v tom, že když někdo projeví zájem, začne být P. důvěřivá a tím pádem zranitelná. A: Sezení věnováno konkr. zážitku, v němž byla zpochybněna sebehodnota P. Daří se jí projít zážitkem k autonomnímu sebehodnocení a přiměřené svobodě od úsudků druhých. P: Sjednány další dva termíny f 1/1-2. Příště vyhodnocení 10 konzultací. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	7.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	11. Vyhodnocení spolupř. Separace.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Vyhodnocujeme spolupřaci: P. se v tp cítí stále pohodlněji, zvládla i některá těžší témata (zejm. v mezidobí), stará se o to, aby byla "dobrou klientkou" a také abych ji z ničeho nic z tp nevyloučil. Popisuji dosavadní strategii práce: posilování ANP cestou zvyšování sebevědomí, sebeporozumění, seberegulace (zdroje, pohot. nástroje, tolerance negat. emocí, péče o sebe, vymezení apod.); osvojení práce s imaginací (bezp. místo, trezor, strom), práce se sebekrti. částí. Nastiňuji další směr práce: práce s EP1 a EP2 (stručně vysvětluji koncept zraňujících a zraněných částí). Dnes P. přuináší téma separace od sestry v pěstování kontaktů s blízkými, zejm. s nevl. sestrou. P. si uvědomuje vlastní FOMO, kt. by se ozvalo, kdyby se toho odvážila. Imaginujeme rozhovor se sestrou, P. zjišťuje, že by ho asi zvládla. A: SPolupřace pokračuje, vyjasněna další strategie. Jako významné se jeví téma separace od sestry a tolerance vlastních nepřij. emocí. P: Konz. 1/2 SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky: 21.4.2026
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 60 minut
Zakázka: 12. Strach v. hněv.

Problematika:

Zápis ze schůzky: D: P. opět referuje o mimoř. náročnosti souč. režimu v práci (prac. i v sobotu). Všímá si, že s tím souvisí neúnosné cefalgie nereagující na běžnou medikaci (fatp nimesulidem). Uvažuje o nějaké změně? Právě dostala nabídku ze školy pro ment. postižené děti, je lákavá, dobré peníze, další výhody. Hned se ale objevují námitky zpochybňující efekt změny, nároky změny, současně však má skoro jistotu, že by ji na pozici přijali. Nabízím eft dialog s částí, kt. provokuje silný strach, kt. spolehlivě zamezí rozhodnutí pro změnu práce. P. reaguje váhavě, je ochromena již předem, přesto do dialogu vstupuje. Na pozici prožívajícího já projev obavné části vyvolává silnou úzkost, tíhu, sevření, ale dává jí za pravdu. Ani opakování sekvence nevede k jiné než ochromené reakci. Přerušuji dialog a nabízím vyzkoušet si křik či projev hněvu, kt. prezentuji. P. je zaskočená a uvědomuje si, že tento rejstřík vůbec nepoužívá a neodhodlá se k jeho vyzkoušení. Přesto sama sobě nabízí doma si ho vyzkoušet. Stručně edukuji o efektu hněvu v našem prožívání.
A: S pomocí eft imag. dialogu konfrontujeme robustní obavnou část, zatím bez žádoucího transformačního efektu.
P: Sjednány dal. 2 sezení, f 1/1.
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	28.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	13. Práce s emocemi.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: experimentování s hněvem... na koho možná se hněvá?... klienti, co přestali chodit... smutek, obavy, zklamání, zmatek, křivda, hněv... kvalita emoci, intenzita emoci, dynamika emoci, energetický náboj emoci... důsledky zablokování emoci... nárůst úzkosti... jak je možno trénovat vyjadřování emoci... hněv se sestrou... kamarádka z Olomouce? ... chybí důvěra... expresivní psaní? deníkové psaní? A: Konz. cílená na vědomou práci s identifikací, diferenciací a vyjadřováním prožitků. P: Příště poslední konz. před delší pauzou. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

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:	14. Relaxované prožívání.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: P. referuje o tom, jak je uhoněná, nestíhá se připravit dostatečně na zítřejší odlet do Japonska. Uvědomuje si, že potřebuje vše mít vyladěné dokonale, perfektně připravené, důkladné rešerše... Navíc jede se dvěma kamarádkami, kt. samy nedojedou ani z CHr. do Pardubic. Poskytuji ZV - jsem zaskočen z toho, jakého úkolu se P. ujímá a v jak nedůstojném postavení je. Pro P. je to však zároveň ujištění, co zvládne, je na to hrdá. V jakých situacích je více uvolněná a dovolí si "jen žít"? Pravdou je, že léčení hlavobolu koncem min. týdne ji ukotvilo na lůžko... ale neplánované, neřízené, uvolněné chvíle nezažívá. Za dom. práci si bere vyzkoušet v Jap. chvíli si vzít pro sebe a "jen být", věnujeme se ujasnění "úkolu" (zejm. to, že je třeba ho naplánovat, ale pak odepřít podlehnout hlasu, kt. jí to bude vyčítat a obviňovat ji, že nedělá, co dělat má apod.). Uzavíráme mindfulness cíleným na sluch. vjemy.P. referuje o velké úlevě. P. dostala "vnější znamení" pro změnu práce ve prospěch Svítání: po dovol. se bude muset rozhodnout. A: P. si dává za úkol připravit třítydenní dovolenou pro kamarádky. Chybí jí uvolněné prožívání; sjednán experiment s tímto zážitkem. Jako smysluplné se jeví pravidelné aplikování relax. a MF technik, aby v nich P. zdomácněla. P: Konz. po dovolené. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky: 27.5.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: 15. Kongruence.

Problematika:

Zápis ze schůzky: D: P. zažívá těžký návrat do práce po delší dovolené v Jap. Těžko plní denní povinnosti a neumí si představit, že by v práci zůstala, vyhlíží naději nové práce ve škole, v Pá pohovor. Všimla si však, že zkrátila zápis v práci na 1/4 a je to taky ok. Nevládne se na pohovor připravit, jak by jindy chtěla, a možná to také nemusí být na škodu. Procházíme některé možné situace při pohovoru, P. si ujasňuje, jak v nich postupovat (např. odložené rozhodnutí, zvědavé doptávání, možnost ještě následně se doptat apod.). Nakolik si může dovolit být při pohovoru autentická? Znamená autentičnost, že bude pohodlná? Krátce se zastavujeme u rogersovského konceptu kongruence. Nakolik je P. kongruentní zde? Znamená to, že nečelí priměřeným nárokům na sebe? V Jap. se jí podařilo jedno odpoledne strávit sama, uvolněně na jídle, v obchodě.
A: Zdá se, že se odehrává posun v sebepojetí a zacházení s nároky na sebe: P. si ověřuje, že uvolněnější přístup nemusí být špatný a odvažuje se některé návyky odložit.
P: Posílení dospělého self. Debriefing jednání o změně zam.
Sj

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	9.6.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	16. Poskytnutí autentické ZV.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: P. má za sebou dva "plodné" týdny: byla přijata na nové pracoviště a těší se tam, ulevilo se jí a vidí nyní, jak tísnivá atmosféra panuje na dosavad. pracovišti, kde. strávila 4 roky. Je odhodlaná si nastavit jinak hranice a postarat se o sebe. Těší ji, že se nějak pohnula: myslela, že ve 30 bude mít barák, manžela a děti, ale aspoň toto.. Dále referuje o upřímném rozhovoru se ses. Léňou, ve kt. dle podání P. hodně pochopila, že L. křivdila, měla neoprávněné interpretace jejího chování... plakaly a jejich komunikace se změnila. Také se domluvily, že za otcem bude jezdit každá zvlášť a m. bude o sobě vyprávět P. sama, m. nebude dostávat info o P. od L. Ptám se, nakolik P. zažila pochopení od L. a mohla zažít, že L. přejímá také za některé nedobré věci mezi nimi zodpovědnost: vychází najevo, že o tom rozhovor nebyl. Chtěla by si o to P. říci? S m. zažila znovu to, že ačkoliv m. věděla, že P. přijde, nečekala ji, ale šla s L. se koupat. P. se to silně dotklo, ale m. o tom nic neřekla; m. se ji v telef. omlouvala, ale zároveň ji označila za žárlivou. Chtěla by o tom s m. v přímé komunikaci mluvit, nejen "posílat mezi řádky" informaci o tom, že jí to dotklo? P. nechce dělat m. vrásky; co kdyby m. umřela, pak by si to P. vyčítala, že s ní neměla hezký vztah! A: Velké proměny v životě dávají P. naději a energii. Náhled na jednání jejích blízkých s ní je však stále velmi omezený. P. přejímá prakticky všechnu zodpovědnost za nepříjemné zážitky s kontaktech s nimi a činí ji značné potíže připustit, že má právo si vyjednat důstojnější. postavení. P: Podpora ANP. f 1/1 SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	16.6.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	17. Pod kontrolou vlastního self.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: P. má za sebou klidnější týden, ve kt. dostává mnoho pozit. ZV od kl., s nimiž se loučí. Oceňují přístup k dětem, pozornost, "bezpečný přístav". P. si všímá, že neudrží hranice: včera o hodinu přetáhla plánovaný čas u kl., protože chce, aby dostali, co potřebují a potřebuje zažít ocenění, pochvalu, uznání od nich. Ale pak si to vyčítá: přijede se domů jen vyspat, nežije jiný život. Čím by ale jinak P. žila? Kvůli čemu/komu by se vracela domů? Ano, napadá mě zase ta kočička, po příjezdu z Jap. jsem byla přesvědčená, ale teď vidím, že by to nebylo rozumné. Nabízím dialog prož. self s kontrolujícím, rozumným self: Nejprve P. uznává jeho argumenty, následně zažívá hněv na někoho, kdo jí něco nedovoluje, drží ji na řetězu, i když pro to má spoustu rozumných argumentů.... následně se s ním smiřuje, dá na jeho chlácholení, že až bude mít novou práci, třeba to půjde... zároveň jí to připadá bizarní a uvědomuje si, že končí tam, kde začala. A: Konz. experienciálně bohatá, zážitek vzdoru a bizarnosti může do budoucna přinést energii ke změně. P: Vyhodnotit některé dom. práce - např. vyjednat si s Léňou či s mam. férovější přístup; ... f1/1 SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	23.6.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	18. Proměna kritického self v podpůrné.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: P. přináší zprávu, že se skoro rozhodla pořídit si kočičku, už si to nenechá vzít tou druhou P. (kontrolující, kritická, manažující). Nabízím dialog s touto částí, se zahájením z pozice prožívajícího self. P. zjišťuje, že původní kontrolující část nemá potřebu s ní jít do sporu, vlastně ji spíše podporuje. Aplikujeme podobný přístup na budoucí práci: P. si říká o podporu, ujištění, že i bez nadměrných příprav je dost dobrá odbornice, aby svou práci dobře zvládla. Má tento hlas nějakou podobu, mohl by nějakou mít? P. tam spíše vidí samu sebe. Může si dovolit nedbat na nabídku terapeuta? Aha, ano. Věnujeme se ještě náročné zkušenosti se spontánním nakupováním: zkušenost natolik odrazující, že P. ji rozhodně nechce opakovat. Ilustrujeme na tom, jak kontrolující self převzalo plně kontrolu: na P. je, zda mu to chce dovolit - v tomto případě ano...Spontánní jednání v obchodě (jde o čas a peníze) netoleruje. A: V procesu chyba: rozhodnutí dovolit P. kočku učinilo manažující self, nikoliv prožívající. I tak P. zažívá překvapivou absenci kontroly, kritiky, označuje to jako "lhotejnost" či "rezignovanost" (stále to značuje nedůvěřivě či nepříznivě), připouští, že je to eye-opening zážitek. P: Upevnění podpůrné části self je součástí práce na podporu ANP. f 1/1 SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	7.7.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	20. Rozštěpená rodina.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Od posl. konz. se zhoršily úzkostné stavy: souvisí s poslechem knihy Tělo sčítá rány. T/t také stav nabuzení, tenze, rozrušení... Přecházíme k P.D. cvičení, na něj reaguje P. výrazným zklidněním, kt. přetrvává po celou dobu konz. Sjednávám dohodu o citlivějším sebemonitorování zde a také v jiných situacích, např. se čtením pokračovat jen kdyby ji to nepřetěžovalo. P. navštívila poprvé otce sama, pro něj to bylo tak nezvyklé, že neustále řešil sestru... U Verči (polovl. sestra) to naopak bylo v pohodě. Postupně se dostáváme k tomu, že otec s dcerami hraje hru na zatajování informací vůči macešce i jedna před druhou (toto neříkej sestře) a úzkostlivě se snaží, aby obě dcery dostávaly úplně stejně. O tom, jak m. zachází s P. a její dcerou (pro sestru všechno, pro P. nic) ale nic neví, protože mluvit o m. je u o. "tabu" (m. to zakazovala, údajně kvůli soud. sporům). Opakovaně vracím P. k posouzení stavu věcí z pozice nezajatého pozorovatele, podporuji uvědomění, co je/není běžné, vyslovuji soucítění s ml. P. a zvýrazňuji, že je to minulost, dnes si buduje svou vl. autonomii. A: Konz. významně doplňuje obraz patol. rodinných poměrů charakterizovaných odcizenými či izolovanými světy m. a o. P. si zatím nedokáže představit vyjít z naučených poměrů ve prospěch vl. autentičtějšího pořádku ve vztazích. Odcizené rodinné světy vyžadují jistě neobvyklou míru kontroly nad vl. chováním. P: Reflexe dnešního sezení. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 612 | číslo formuláře: 10620

Datum schůzky: 14.7.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: 21. Kdo za to může?

Problematika:

Zápis ze schůzky: D: Nabízím cvičení MF (body scan & "osmičky nosem") s dobrým uvolňujícím efektem. Stručně edukuji o užití MF technik. Nadále P. i její sestra čelila úporné snaze o. o "spravedlivé dělení". Popisuji bizarnost situace: o. zřejmě ve snaze o to, aby dcery byly v pohodě, postupuje způsobem, kt. jim přidělová starosti a nepohodu... možná proto, že se chce vyhnout nepříj. pocitu, že není dost "spravedlivý"? M. zase stírá téměř dvouletý rozdíl mezi dcerami a označuje je za "dvojčata", přitom každé věnuje zásadně odlišnou míru pozornosti a péče. Kde se to vzalo? P. vyslovuje hypotézu, že si za ti mohou samy, protože se dožadovaly této spravedlnosti. Zastavuji u toho P. a podporuji uvědomění, zda opravdu si to jen tak vymyslely a rodiče se tomu museli přizpůsobit. P. připouští, že potřebovala od někoho pomoc a pozornost, ale nedostávala ji, proto se následně o své hlásila.... Není to fér vůči 15leté P., že na těžké věci byla sama.... bývala u babičky a sestra měla plnou pozornost rodičů, měla s nimi vybudovaný vztah.... Vyjadřuji lítost vůči tomuto ml. self P., odděluji to od přítomnosti, v níž je dospěla autonomní P., buduje si svůj život a je s to se o sebe postarat.
A: Těžké konz., v níž se P. přibližuje k mladšímu self, zažívá lítost, křivdu, bezmoc... Daří se zůstat v okně tolerance, bez disociace.
P: Rekapitulace dnešního sezení (pohled na ml. self). Ujasnit, o jaký příběh šlo....
Dokončit práci s ml. self (pitt).
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra