



Číslo případu: 634

Název případu: Ondráčková Tereza

Datum založení: 20.5.2025

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 634 | číslo formuláře: 8253

Datum schůzky: 20.5.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: posílit své sebevědomí

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** T. přichází s mírným předstihem, v budově se pohybuje jako by ji znala a věděla kam jít, působí pevně a sebejistě

Vztahová historie:

- rodiče spolu celý život (táta je mámin jediný životní partner)
- v 1. vážném vztahu nevěra
- 2. vážný vztah s Mirkem začal nevěrou a nevěry se v něm objevovaly i v průběhu
- nastavení: "na mých potřebách nezáleží, dělá mne šťastnou spokojenost partnera", T. neprojevovala svůj názor, "jak chceš Ty"
- po narození synů výrazné zhoršení, 2. těhotenství T. nechtěla

Osobní:

- nespokojená se svým vzhledem, v dětství soutěže krásy, na 2.stupni zařazena do "klubu ošklivek", drží diety (T. je vysoká a výrazně štíhlá)
- 2 synové Mireček 7 let, Matyáš 5 let
- strach ze samoty

Témata:

- seznámení a kontraktování
- vývoj vztahů Terezy
- zachycení aktuálních potřeb a očekávání od spolupráce

Rozpoložení a prožívání:

- stud (nevěra)
- pocity méněcennosti
- nejistota

Výstupy/domluvy: jednalo se o první sezení a první individuální konzultaci Terezy vůbec. Tereza prezentovala svůj osobní příběh, nezačínala v dětství, ale v období prvních vážných vztahů. Popisuje svoji žárlivost a nejistotu, které (zdá se) primárně vyvěrají z jejího nízkého sebevědomí. Popisuje tajené nevěry ve vztazích (na obou stranách) a neutentické bytí. Aktuálně vedle muže, který se jí vzdálil natolik, že je pro ni odpudivá už pouhá jeho přítomnost.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 30.9.2025

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: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 634 | číslo formuláře: 9717

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 a nezatěžovat vzta
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: s Terkou se setkáváme po 3/4 roce, v mezidobí jsme si několikrát vyměňovaly zprávy, T. projevovala zájem dorazit, ale nedařilo se jí to zmanagovat Aktuality: • po návštěvě zde (květen 25) MRP s Mirkem, po týdnu se odstěhoval, po dalším měsíci se s danou ženou rozešel a přistěhoval se zpět, v létě už měl jinou ženu, odstěhovala se T. • T. bydlí sama, Honza také sám (v HK) • T. trpí, když je H. doma sám a nepíše ("třeba 6 hodin o sobě nedá vědět") • mnoha lidem lhala (o H., se kterým se vídá 6 let nevídá některé kamarádky dodnes) • někdy jí trápí pochybnosti, zda neměla s M. zůstat Informace z RA: • T. je prvorozená, máma má potíže s pitím, táta ji kontroluje, rodiče nemají přátelé, jen kolegy z práce, většinu aktivit podnikají jen v páru • babička (máma mámy) také pila • pití je tabu - mámy se na něj nikdy neptala ze strachu, že by se urazila a nejezdila za dětmi, s tátou před mnoha lety o mámině pití mluvila • táta je policista, máma sociální pracovnice, oba bez VŠ • táta kladl velký důraz na vzdělání a prospěch, T. musela mít dobré známky (nechávala si žákovskou u kamarádky, falšovala podpisy), táta ji donutil opustit koníčky, když měla horší prospěch • T. vystudovala Ing. a druhou VŠ pak opustila kvůli práci, pracuje jako účetní (na pozici pro středoškoláky) • brácha si nakonec VŠ neudělal, pracuje jako údržbář a je spokojený Témata: • narušená sebehodnota - "nejsem dost...." (hezká, chytrá, schopná, ...) • žárlivost "dusím partnera" • stěžuju si a nic s tím nedělám Rozpoložení a prožívání: • nedůvěra, žárlivost, úzkosti a katastrofické scénáře (co dělá parnter, když s ní není) • stud • sebedoceňování
Výstupy/domluvy:	konzultace probíhá velmi splavně. Na pozadí změn, které se odehrály v životě T. (odešel od ní Mirek, odstěhovala se, mají střídavou péči), vztah s Honzou již může být oficiální, se promítají celoživotní témata T. Přesvědčení o sobě "NEJSEM DOST", které se promítá do všech oblastí jejího života, nejvíce do partnerské (žárlivost a potřeba ujišťování), do pracovního (neschopnost říci si o zvýšení platu), do strachu ze samoty (potřeba mít o koho pečovat). Na konzultaci probíhá i psychoedukace. T. odchází se zvědoměním, že tlak na ujišťování partnerský vztah zatěžuje a nepatří do něj. Rovněž si více všímá svého "Nejsem dost" a rozumí tomu, kde tento pocit vznikl (tátův enormní tlak na vzdělání).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 634 | číslo formuláře: 9905

Datum schůzky: 16.3.2026
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: **Dojezd:** nechci na Honzu tlačit SMS (ani jinak), vydrželo pár dní

Aktuality:

- Mirek si neodpouští "rýpavé" a obviňující poznámky na adresu T. i před dětmi, i v předmětu platby na děti apod. - v T. to vyvolává pocity viny
- H. se opět neozýval, T. navrhla rozchod, H. souhlasil (hovořil o svých finančních a pracovních potížích - špatně investoval a jeho klienti rovněž)
- táta koupil T. auto, T. jej někdo objel klíčem, H. auto pojišťoval a pak s ní vše řešil
- po rozchodu se s ní H. začal sám kontaktovat a několikrát strávili hezký společný večer
- těsně po rozchodu Tinder, tam si psala s několika muži, 1 rande s Michalem, který 3 hodiny hovořil pouze o sobě, naopak psaní s Tomášem, který je velmi emaptický a píše si s T. stále, reaguje okamžitě - tam T. "zrcadlo"
- T. se podařilo nepřijet za H. i když si o to řekl (to se předtím nikdy nestalo), napadlo ji sice, že pokud nepřijede ona, je možné, že přijede "nějaká jiná", ale i přes tuto pochybnost nepřijela a navíc dobře spala (dříve se v podobných situacích budila)

Témata:

- zdravotní (gynekologické) potíže ve vztahu s H. (pH)
- proměna vztahu a jeho význam - partnerský x milenecký (H. začal po rozchodu spontánněji a volněji komunikovat a projevovat více zájmu; T. si v nezávazném vztahu připadá jako "děvka" - pláče)
- **"až moc" (závislosti)** - Tomáš a já s Honzou (i v jiných vztazích)
- zatajování v blízkých vztazích - strach ze zavržení ze strany Adélky

Rozpoložení a prožívání:

- pocity viny
- strach z odmítnutí/ zavržení
- pocity nedostatečné sebeúcty
- pochybnosti

Výstupy/domluvy: Tereza dnes hovoří o změně, kterou prošla ... vnější i vnitřní. Rozchod s Honzou a přetransformování vztahu v nezávazný, získání náhledu na své svazující chování z jiné pozice (když si psala přes seznamku s Tomášem). Dále se dotýkáme jejího vztahu s kolegyní/kamarádkou Adélou (blízkost se u nich snoubí s nedostatkem otevřenosti) ... A. T. tají své nevěry v minulosti. Konzultace se nese v dobrém napojení. Daří se nám přibrzdit se u T. projevů emocí (např. při "přijdu si jako děvka") a také registrujeme změny, ke kterým dochází - viz T. nepřijela za H., když jí pozval a spala dobře. K tomu méně lpět, T. pomohlo mít více rozprostraněnou pozornost. S T., tak posilujeme i vědomí posunů.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 634 | číslo formuláře: 10141

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: posilovat sebe-uvědomování a vědomí vlastní s

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

1. chvílku po konzultaci vydrží orientaci na sebe a "nezávislost" (nevydrží to dlouho)
2. opět vyvíjí tlak na Honzu - pozvána na svatbu, chtěla jej vzít sebou - "kroutil se"
3. Mirek se bude ženit - informace vyvolala opět pochybnosti a pocit selhání
4. před autobusem (syn na školu v přírodě) na ni Mirek verbálně útočil před synem i ostatními rodiči
5. Honza si stále drží odstup, evidentně nemá zájem o závazný vztah
6. Terka si před časem vzala půjčku, aby mohla Honzovi půjčit

Témata:

1. **"jako bych se bála říci o svých potřebách...."**
2. v práci, ve vztazích
3. ve vztazích - strach, že muže ztratím svým názorem, proto jsem dělala všechno pro něj, podle něj a sebe upozadovala ("jak chceš Ty..")
4. nové přání **"abych byla šťastná já i muž se mnou"**
5. to vyžaduje "aby mě měl rád takovou, jaká jsem" a to je možné až "když budu spokojená sama se sebou"
6. **orientace na negativní minulost** (dobré věci zapomínám, žiju jen ze špatných věcí)
7. komunikační hry mezi Honzou a Terkou - chodí okolo, neřeknou přímo, pak výčitky a "rýpání" (viz "takže jsi zase nepřekvapil")

Rozpoložení a prožívání:

1. smutek, zklamání, frustrace (nemám vztah, jaký bych si přála)
2. pocity nedostačivosti "když nemám normální vztah je to proto, že nejsem dost dobrá"
3. nedostatek sebehodnoty a sebedůvěry (strach říci si o přidání)
4. křivda (minulé vztahy, Mirek, ..)
5. závist a pocit nespravedlnosti (Mirek má to, co si přála T. a co mu i předpřipravila)

Výstupy/domluvy: Hlavním tématem sezení je nedostatečná SEBEHODNOTA, která se propisuje do různých vztahů a pozic (v zaměstnání o 10 tisíc nižší plat než jiná méně výkonná kolegyně, do bývalého vztahu s Mirkem, který měl veškerý servis, do stávajícího vztahu s Honzou, ... do vlastního pocitu, "**když nedostávám ... je to moje vina**"). Daří se nám jít k Tereze, k věnování pozornosti jejímu nitru, zábranám na její straně,

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 634 | číslo formuláře: 10213

Datum schůzky: 5.5.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 75 minut

Zakázka: posilovat sebe-uvědomování a vědomí vlastní s

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

1. žárlivost na Adélu (nový vztah, schopnost zapojit se do společenských aktivit)
2. pocit mentální a seberozvojové stagnace (současně nechuť ke změně)
3. řekla si o zvýšení platu - nebylo vyhověno, proto se cítila strašně "nestojím mu za to" (i když zjistila, že v jiných firmách by na stejné pozici mohla brát méně)
4. Mirek navádí syny proti ní (př. na dotaz, zda dnes půjde Mireček z MŠ po obědě Mirek reaguje "máma Tě po obědě nechce vyzvednou" nikoli, je v práci)
5. Mireček zažívá ve vrstevnických kolektivech utlačování, nechá si hodně líbit, T. má o něj obavy a vyvolává to u ní silné emoce (vztek na kluka, který je iniciátor)

Témata:

NÍZKÉ VĚDOMÍ VLASTNÍ HODNOTY

1. úvahy o seberozvoji motivované touhou dosytit si tak pocit vlastní hodnoty "**být víc chtěná**" (Honzou, okolím, tátou)
2. "*koketa na pohrání*" je způsob komunikace s muži - dvojsmysly a flirtování (rozvinul se až v čase, kdy do života T. přišel Honza)
3. "**lásku si musím zasloužit**" - viz táta, v dětství nalajnoval VŠ vzdělání, vyčítal nedostudování druhého Ing., nyní pomáhá finančně, s autem, ale vyčítá, děti neradi hlídají, vždy připomenou, že měli jiné plány (i když je T. žádá v předstihu)
JAK POSÍLIT MIREČKOVO ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ (a sebezprosažení)
 1. běhá, basket, plavání, , chlubí se viditelnými úspěchy
 2. T. zná od sebe; nechce klást nároky jako táta; více věřit jemu, vybavit jej do daných situací a jít mu vlastním příkladem

Rozpoložení a prožívání:

1. stud
2. pocity méněcennosti a nedostačivosti
3. vztek (na ty, kdo ubližují synovi)

Výstupy/domluvy:

Konzultace s Terezou je i dnes silná a protahuje se časově. Významně vystupuje transgenerační přenos pocitu nedostatečné sebehodnoty sama o sobě (starší syn podobně jako T.). Ukazuje se, že se T., i dnes zdráhá postavit sama za sebe či vyjádřit svůj názor. Je vždy závislá na tom, jak se zachová druhá strana. Na tom pak závisí, zda se cítí plnohodnotně či naopak. Jakoby samotný fakt, že se postavila sama za sebe nestačil. Její pojetí je stále závislé na ocenění od druhých (viz dvojsmyslná komunikace s muži). Na konzultaci dochází ke zvědomování a propojování možných souvislostí.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 634 | číslo formuláře: 10293

Datum schůzky: 19.5.2026

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 pocit vlastní se

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

1. odmítla nyní několik nabídek setkání od mužů (věděla, že je za nimi sexuální zájem - oba muži jsou ženatí), T. ze setkání "vycoupe", ale není transparentní, neřekne/nevyjádří, že má zálibu ve flirtování, ale nechce nic dalšího
2. T. opět "dolézá" za Honzou a komentuje to tím, že má přeci právo na klasický partnerský život (hovoříme o tom, že jistě, ale s někým, kdo si to rovněž přeje)
3. T. je na sebe náročná v oblasti jídla, nyní se jí podařilo jíst jen 3x za den a zacvičit si, ale přesto se pranýřovala za to, že večeřela

Témata:

OCD jako rodinná dg

1. máma měla od T. dětství (doma přitímí, zatahování žaluzií kvůli usazování prachu a zesvětlování nábytku, častý úklid domácnosti, stírání hadrem a na kolenou, nedovolování dětem vařit a péct - 1x pekla a věci si musela připravit na speciálním ubrusu v obývacím pokoji, ..). Táta mámino OCD respektoval ve smyslu, že se celá rodina podřizovala máminým pravidlům. Máma pak začala pít. Pije dodnes, táta "hlídá". Máma pije i u T. doma (pak vynáší odpadky).
2. T. má rovněž - napjatá, když má návštěvu (drobí) nebo bratrův pes - T. cítí nervozitu již v průběhu návštěvy a netrpělivě čeká, až návštěva odejde a ona uklidí, děti převlékne a odchlupí, stírá i 3x za den
3. dětem/synům T. nedovoluje pomáhat v domácnosti

oběť jako jedna ze silných podosobností

1. T. si stěžuje, když se naskytne možnost změny, nevyužije jí
2. "*raději DN, než být sama*" (viz přístup k Mirkovi a prožívání jeho nového partnerství - má před svatbou)
3. T. psala příběhy, ve kterých se identifikovala s hlavní hrdinkou, která byla vždy v roli té, která potřebovala zachránit (např. v nemocnici atp.), přicházely k ní důkazy lásky

potřeba zájmu od druhých

1. nyní opět období větší žárlivosti - Honza, nejlepší kamarádka Verča (má čas na jiné kamarádky), Adélka (v novém vztahu)
2. stojí o projevy mužského zájmu - flirtování, ale dál už ne, což ovšem nevyjádří přímo, protože by hrozilo, že přijde o to flirtování = projev zájmu
3. když ale má pocit, že jí chtějí muži "jen" na sex, dotýká se to její důstojnosti
4. "**důkazy lásky a být chtěná**" - to je to, po čem T. touží ze všeho nejvíc

Rozpoložení a prožívání:

1. pocit ne dost dobrá pro druhé (ale ani pro sebe)
2. sebeobviňování a sebemrskačství
3. napětí a potřeba kontroly (úklid, OCD)

Výstupy/domluvy:

s Terkou se dnes věnujeme tématu jejího sebevědomí z perspektivy "rodinné" diagnózy OCD (máma, Tereza), která měla vliv na výchovu Terezy a přístup k ní. Dostáváme se také k pojmenování podosobnosti OBĚTI, která se projevuje v přístupu k mužům, partnerským i přátelským vztahům. Ukazuje se i při pohledu do minulosti "*raději být oběť, než sama*" nebo v T. psaných příbězích, kde vystupovala v **pozici zraněné či na pomoc odkázané**. T. rovněž nahlíží, že se kritizuje i za úspěch (např. i když dostojí svému závazku o stravování a cvičení, večer si v myšlence vyjádří nespokojenosti, že kdyby nevečeřela, šla by kila snáze dolů, tzn. vyčte si, že se chovala zdravě a ne anorekticky). Tereza s tímto přichází do kontaktu velmi ztuhle. Přístup k sobě samé ji příliš neznepokojuje. Posilujeme zde náhled, ale k hlubšímu prožitku zatím nedochází. T. pláče ve chvílích, kdy si uvědomuje své strádání ve vztazích "*nikdy o mě nikdo nebojoval*". "Otevřeno" u Terezy vnímám v ochotě podívat se jinak na téma zapojení synů do domácích povinností (to se děje u Mirka a T. to kritizuje). Kritiku nesdílím, naopak, mluvíme o paralele, potřebě kontroly a o T. dětství.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 634 | číslo formuláře: 10443

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: posilovat sebe-uvědomování i sebevědomí

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

1. rýpavost vůči Adélce - společně otevřely, T. přiznala, že jí nyní není schopná vztah s Filipem přát
2. před soudem, strach z toho, že jí Mirek pošpiní a soudce na ni změní názor a bude na ni pohlížet jako na někoho, kdo není kompetentní starat se o děti nebo dostat víc peněz na péči o ně
3. v čase, kdy se s H. nekontaktovali, se jí povedlo promazat nějaké fotky a celkově udělat očistu

Témata:

(ne)důvěra k lidem

1. na jedné straně T. hovoří o své nedůvěře k lidem, ale na straně druhé "na sebe všechno řekne"
2. co nesděluje nikomu - to, za co se stydí, co by sama odsuzovala - např. nevěra (utajovaný vztah s Honzou)

(sebe)odsouzení a vztah k sobě

1. *"pokud bych se ukázala taková, jaká jsem, byla bych pro druhé nepřijatelná, odsoudili by mě"*
2. zbývá 34,5 dne dovolené - *"není s kým = proč ji vybrat"*

Rozpoložení a prožívání:

1. obviňování (sebe i druhých)
2. neschopnost se odpoutat od minulosti, lpění na ní
3. strach ze samoty, přitom sama jsem

Výstupy/domluvy:

s Terez dnes pracujeme s tématem obviňování a sebeobviňování. Sebehodnota je stále klíčovou. Terka není schopná vzpomenout si na situaci, kdy se sebou byla spokojená, cítila se dobře a dostatečně. Domnívá se, že takovou situaci nikdy neprožila. Vizualizaci sebevědomé podosobnosti tak nebyla možná (přemýšlím o imaginaci na příštím sezení).

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 634 | číslo formuláře: 10514

Datum schůzky: 30.6.2026

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:** teplota v pracovně (dávám na výběr mezi klimatizovanou místností a pracovním s větrákem), zůstáváme u mě

Dojezd:

1. T. si koupila blok na zapisování pozitiv
2. dnes jsme se nevěnovaly vizualizaci, zmiňuji v závěru jako nabídku, ale ne nutnost

Aktuality:

1. svatba kamarádky, užila si moc, jen nepříjemný pocit z toho, že dostávala "nemravné návrhy", ty tentokrát nijak nepodněcovala, neflirtovala
2. na třídní schůzce Mirek nahlas agresivně atakoval T. a obvinil ji, že mu nezvedla telefon (on se zpozdil, chtěl vpustit do budovy), následně T. cítila vděk, že se s ním rozešla
3. M. na dětech zřejmě pravidelně vyzvídá, co o něm T. říká, co dělaly, ...
4. M. čeká s Veronikou miminko, "vyřvává", že je šťastný
5. Honza se stále neozývá

Témata:

čtení chování a přístupu druhých proti sobě

1. "jsem nepotřebná pro ostatní" (pokud se mi neozývají oni)
2. "musím vše iniciovat já, musím si vše vybojovat"
3. vnímání kontextu (v čase, kdy byla s Mirkem neudržovala ostatní vztahy)

vzpomínky na původní rodinu

1. táta despotický - bráchu nutil snít krupicovou kaši, až se pozvracel, trestal za horší prospěch (t ze strachu nechávala žákovskou u kamarádky), mamka alkohol
2. snaha být jiným rodičem, než jakými byli její rodiče - aby děti cítily, že je miluje, i když udělají průšvih (bez podmínek)

Rozpoložení a prožívání:

1. větší smíření (Honza i Mirek)
2. přijetí některých nepříjemných skutečností bez "boje" proti nim

Výstupy/domluvy: u Terky dnes zažívám větší smířlivost a smířenost, větší blízkost přijetí toho, co nemůže změnit (např. Mirkův přístup k synům nebo k ní, Honzovu iniciativu). Pracujeme s tématem péče o svoji psychickou pohodu a stabilitu (zapisování si, vizualizace reakce, se kterou bych byla spokojená). Vracíme se také do dětství, kde se zastavujeme u možných souvislostí se stávajícím vyladěním. T. má dnes na tričku nápis "You are enough".

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová