



Číslo případu: 655

Název případu: Hybnerová Jana

Datum založení: 8.7.2025

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Datum schůzky:	8.7.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	1. Zahájení spolupráce indiv.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. J. (51) přichází včas, sama, vystupování úzkostné, výrazná nejistota o sobě, sklon k závislému vztahování. Forie v normě, myšlení se sklonem k intelektualizacím, zobecňuje, obtížněji se propracovává ke konkrétnostem, občas lakrim. Intelekt orientačně v normě, asuic., bez záv. patol. příznaků. Dop. Objednává se sama v návaznosti na předch. spolupráci s kolegyní Kučerovou a následnou účast v tp skupině. V péči Dr. Cardové (prescr. paroxetin, mirtazapin). Zak. Chce se věnovat průběžně se objevujícím osobním tématům (bez bližší specifikace), má zájem o režim 1/2-3. Chce se trénovat v tom být v přítomnosti a neunikat do jiných jednodušších témat. NO: Má pocit, že v kontaktu s m., o kt. se sama rozhodla pečovat, roste. Připomíná svou představu na poč.: "bude to tvrdé, ale vyrostu a bude mi líp). Anam. Žije ve spol. dom. s m. (82), kt. se živila jako úřednice, v 5 letech se rozvedla s o. a vrátila od rodičů manžela ke svým rodičům. Tam J. vyrůstala a žila do 27 let. Děda zemřel v 17, byl "zlatej" = "neměla jsem s ním strach. Bab. velela celé domácnosti, "nechápala jsem ji... mluvila nahlas... bouchala věcmi...". M. byla hodně v práci. O. byl vyloučen z péče o J., protože si to bab. a m. nepřály, on to posléze brzy vzdal. V cca 20-23 letech spolupracovnice J. zařídila setkání s ním, byl to někdo cizí, ale o kontakt zájem měl, J. se tomu však vyhnula, neví přesně proč, neví, zda ještě žije, kontakt nemá, ale asi by se dal zjistit. Vzpomíná na návštěvy u příbuzných a možnost být u hovoru dospělých. Děd. od o. kreslil pro J. obrázky, ale podle m. byl agresivní vůči bab. P.k. Ujasňujeme kontrakt, zakázku, anam. S. J. přichází s potřebou zpevnit se mj. proto, že si všímá svých obav věnovat se konkr. aktuál. věcem (silná vyhýbavá tendence). Do popředí vystupuje okruh blízkých, v němž zcela chybí vrstevníci, jsou to o 1-2 gen. starší lidé; také absence touhy začlenit otce do svého života. D.s. Sjednána dal. ko 1/2. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	23.7.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	2. OA - absence otce.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. J. přichází včas, v průběhu konz. stále častěji lakrim., ke konci sezení pláč, arousal. P.k. J. dělí své dětství na část v Praze (do 4-5 let) a poté v Pa s matkou u jejích rodičů, odkud odcházela asi ve 24 letech. Připomíná některé fragmenty vzpomínek - návštěva cirkusu, v jeslích plakala, uč. v MŠ v Pa měla ráda. Fotografie z té doby má, hodně z cest, s tátou asi hodně cestovali. Teprve nedávno jí matka řekla, že táta navázal vztah s rodinnou přítelkyní, vdanou, dozvěděla se to od jejího partnera, hned věděla, že se chce rozvést. J. mrzí, že tomu m. nedala víc šnaci. Bab. indoktrinovala J. tím, že "nemá tatínka". Co zažívá J. t/t? Konstatuji, že to jsou opravdu těžké příběhy, vyjadřuji soucit z tehdejší J. Nyní zažívá, že to není normální... prázdnotu... smutek. Na t. si nevzpomene, prázdnotu už nelze zaplnit. Někdy má pocit, že kdyby zažila víc s tátou uměla by si poradit v urč. situacích. Také je jí líto, že nezažila to, co někdy vidí u jiných otců ve vztahu k jejich dcerám (sluší ti to). Mohl by kontakt s ním přinést něco jiného? Asi ano, doplnění příběhu... J. reflektuje, že navenk funguje, ale uvnitř je něco hodně těžkého, často to tak dělá. V rodině se nikdy nemluvilo o nepřij. věcech. Znovu obracím pozornost k prožívání t/t: existuje cesta ven (škvíra se světlem)... úleva... divím se, jakou moc měla slova babičky... dodnes mě ovlivňují... Co by asi 5-6leté J. chtěl současná J. říct? Jani, mám tě ráda. Podporuji J, aby o své mladší self se i nadále staral, oslovila jej, poskytla to, co cítí, že asi potřebuje. Poskytuji ZV, oceňuji přístup, odvahu, deklaruji, že je to minulost, nyní příležitost pro nové věci. S. Spolupr. velmi záhy směřuje k důl. okolnostem raných fází vývoje, dnes zejm. absence otce a zmanipulování této okolnosti m. a bab. D.s. Sjednáno pokračování, nejbl. ko. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	12.8.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	3. Mladší část.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. T/t obavy z toho, co dnes objeví... a jak na to bude reagovat... Doznávaly emoce související s prožíváním "malé J.", cvičila oslovování této ml. části. Další "mantrou" babičky bylo "bav se s každým, ale nikomu nevěř". (B. vše zařizovala tak, aby do jejího soukromí nikdo neviděl - zahrada apod.). Ve škole byla J. mimo tříd. kolektiv, ale oblíbená učiteli. "B. mě asi měla svým způsobem ráda." (lakrim.). B. zcenzurovala album - zřejmě v nějakém afektu vytrhala stránky či fotky z alba, kt. připomínaly o. Jany. Vzepřít se b. znamenalo poté čelit její ignoraci, odepření kom. M. a d. se pak b. vyhýbali, J. se snažila být neviditelná. A. Edukuji ohl. tolerance emocí (mj. metafora nezvaného hosta). Explorujeme další vliv b. v životě J. a pozorujeme em. reakci J. na to t/t (pohrdání - je to směšné...; vzdor - to se přece nikomu nikdy nedělá!; bezradnost - s b. nelze vést dialog; osamělost v důsl. odepření kom.). Nabízím reformulaci "mantry" b. (může mluvit s každým, důvěřuj s rozmyslem). Četné obranné mechanismy: vyjednávání o nepřij. tématech v konz., vyhýbání se konfrontaci b., racionalizace chování b. a m. P. Nabízím vyzkoušet expr. psaní. Nabízím pokračovat v dialogu s ml. částí s cílem jí vyjádřit porozumění a přijetí a podporu. Směřovat k vyhodnocení úv. setu konz. Propracovat dialog s ml. částí dle pitt. Prohloubit vnímavost k em. prožívání (mindfulness). Explorovat zdroje. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	27.8.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	4. Tolerance nejistot.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. Návik body scan - s dobrým průběhem a efektem, doporučuji cvičit. J. si říká o práci na nepříj. pocitu nervozity, když má před sebou mnoho úkolů. Explorujeme konkr. událost z konce min. týdne. Normalizuji pocity stresu, oceňuji péči o sebe (procházka). Zvědomujeme míru nároku na sebe: nadměrná či nereálná očekávání (budu úplně v pohodě) jsou v rozporu s přáním klidu. J. má sklon porovnávat "starou Janu" s "novou". Nabízím změnu konceptu - jde o proces růstu, proměny, zrání, "Jana v procesu změny". Krátce se zabýváme některými strategiemi, kt. mohou napomoci snížení stresu při jednání: odložení rozhodnutí, otevřené pojmenovávání prožívání formou komentáře (hlavou mi běží, že...). A. J. dobře reaguje na mindfulness techniku. Je zaujatá svým prožíváním, úzkostně vznáší nereálný nárok na sebe, hypermonitoring. Smysl má zřejmě i návik asertivních dovedností. P. Opakování mindfulness cvičení (sluchová modalita). Průběžně zařazovat asertivní techniky. Rozvíjení pevnějšího a příznivějšího sebehodnocení a zdrojů. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	10.9.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	5. Pracovní historie.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. J. registruje znejištění poté, co ji Jakub odmítl s pozváním na kafe. Popisují stabilitu sebepojetí, oceňují. Nabízím práci na stabilitě odvozené od zaměření pozornosti na vnější svět namísto vnitřní procesy. Procházíme mindfulness cvičení se zacílením na sluchovou modalitu. J. popisuje obavy z práce: před cca 3 roky ukončila posl. prac. poměr (8 měs., zapisovatelka na KS, ukončeno na vl. žádost, měla dojem, že práci nezvládá a je tak na ni nahlíženo, "hrozilo to zhroucením"). Předtím vystřídala více zam., často po 1-2 rocích. Ráda vzpomíná na práci v call centru (cca 10 let), měla důvěru šéfa, velkou flexibilitu, ale asi by ji ta práce neuživila. A. Poprvé se dostáváme k prac. kariéře. Aktuální neefektivnost se jeví v kontrastu s předch. dlouhodobou funkčností. Aktuálně velké obavy ze selhání v prac. kolektivu, nezvládnutí adaptace na soc. kontakt. Co vedlo k tomuto zhoršení? Jak aktuálně svůj stav řeší (ID?)? P. Téma zaměstnání propracovat podrobněji. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	17.9.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	6. Hledání ztraceného self.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. J. je zvědavá na to, na co se budu ptát ohl. zam., proto se přihlásila o konz. dříve. Situace ohl. práce je násl.: nyní již 3. rok veden na ÚP jako nezam., hrazeno zdr. poj., ale žádná podpora, žije tedy z peněz m. Odkazuje se na to, že m. nechce, aby šla do práce (vždyť jí dává pořád nějaké úkoly, "nemohu dělat to, co chce a m. a ještě chodit do práce, z toho mám hrůzu!). Připouští, že se m. cítí také zavázána, vždyť žije z jejích peněz. Připouští i to, že m. má nesmyslné požadavky (vše v dom. se přizpůsobuje m., J. nemá dle jejího podání žádná práva a soukromí), díky nimž objem nároků m. na J. enormně narůstá. Dospívá k tomu, že by chtěla změnu. Jak ale pozná, v čem si může dovolit m. odporovat a co jsou oprávněná očekávání m.? Via krátký imag. dialog nabízím zviditelnění přání/potřeb J., dostavuje se lakrim., J. vůbec není zvyklá s J. být a dívat se na ni... Může jí něco říct k tomu, jak ji vidí? Ano, je ustrašená, nespokojená... to, v čem jsi nyní je horší než to, co tě čeká, když se rozhodneš m. nevyhovět... A. J. si začíná uvědomovat, že pod tlakem nároků m. se vytratilo její self. Neví, co sama chce, kudy se vydat, čím naplnit život. Proto jí svým způsobem vyhovuje, že naplní života a "práci" jí zadává m. Připouští si však nespokojenost s tímto stavem. P. Budování self via eft (zdá se, že imag. dialog vede k transf. prožitku). Zdá se, že core pain je smutek o osamění, J. se bojí, aby nezůstala sama... SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 655 | číslo formuláře: 8947

Datum schůzky: 24.9.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: 7. Zahlédnutí self?

Problematika:

Zápis ze schůzky: D. 0 žádných vnitřních J. změnách neví, ale ve vnějším prostředí se snaží dát najevo m. nesouhlas, cítí z její strany odpor, sama zažívá strach, vinu, vztek - "někdy jsem ráda..." Po min. konz. jela s býv. přítelem Standou do Neratova... bylo to příjemné... Se souč. přítelem Leošem se chystá do Žirče. "Cítím spoluzodpovědnost za to, že žiju z mam. peněz." Přišel student Honzík na návštěvu, i m. si s ním povídala, v tom má J. naději.. na co? ... že m. uvidí, že není třeba se uzavírat... ? Postupně přicházíme blíž nepřij. pocitům, kt. J. zažívá s m. Nabízím imag. dialog via eft (unf. bus.): nemůžu tady být sama za sebe, cítím se odcizená, žiju tvůj život a ne svůj! M. reaguje nejdřív z pozice síly (takhle to byla za babičky a nic na tom nebudeme měnit = o věcech rozhoduji já, ne ty), poté z pozice shovívavé matky (ale no tak, to bude dobrý, nějak se domluvíme) ... J. se cítí jako malé dítě, ... Do popředí vystupuje její prožívání, v zápětí se však vybavují otázky: já sama vlastně nevím, co chci, když se podívám dovnitř sebe, je tam prázdnost... Jak na tom pracovat, abych našla své já? Teď na tom pracujete... zahlédnutí prázdnosti znamená, že tam není prázdnost... Lakrim.: co jsou ty slzy? Vztažení prožitku k části J., o kt. je nyní pečováno?
A. Práce pokračuje poměrně intenzivně - unf. bus. s m. přináší vynoření slabého, ale přeci jen jasnějšího self.
P. Zintenzívnit spolupráci na 1/1?
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	8.10.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	8. Jasnější prožívání.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. J. si pochvaluje experimenty se změnami v chování: rychlá reakce je více v souladu s jejím prožíváním, nevyhovuje svým zábránám, všímá si jich ("asi bych měla zrychlit... mamka už chce jít do kuchyně...", vyjadřuje se jasněji/nevyžaduje souhlas mamky pro svá rozhodnutí... "Štve mě, že málo cítím..." Řeší pozvání Honzíka na akci na lodi do Prahy... Zastavujeme se u nadbytečných analýz, vracíme se k gutt feeling, "impulsivní" rozhodování. Starost o to, abych nebyla trapná: kde všude ji J. zažívá? mohla by se pokusit svou trapnost zesílit? (paradox. intence) "kamarádka trapnost... všude se mnou chodí..." Popisují vynořující se self, podporují trpělivost a vytrvalost. A. J. se odhodlává k malým experimentům, je s jejich výsledkem spokojená. Dnes se nebojuje téma práce. P. Práce s posturikou, mimikou, gestikou jako podpora autonomního a sebevědomého chování. f 1/1 SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	15.10.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	9. Tíseň z separace.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. J. referuje o tom, že se má špatně: špatně spí, dlouhá spánk. latence, cítí se nedobře. Cítí se naštvaná, zklamaná, osamělá. Plyne to z toho, že m. nereaguje... jakoby zrcadlila chování J., kt. odmítla žít její život a ve všem se podřizovat a přizpůsobovat. J. si ujasňuje, zda to chce zvládnout, nebo se vrátit k předch. modu života. Ujasňuje si, jaký má toto trápení smysl. Cítí, že ji to táhne k nějaké práci - všimla si, jak paní na ÚP pomohla cizinci, plně to rezonovalo s tím, co by se i jí líbilo. Všimá si toho, že má výčitky svědomí, pokud by si doma např. četla. Zvažuje možnost chodit např. do knihovny, kde by se asi cítila svobodnější. Je rozhodnutá nepříjemnou fází separace zvládnout. A. Přichází nezbytná fáze emancipace od matky a převzetí zodpovědnosti za svůj život. Vyvolává to úzkost, je to matoucí, ale J. se odhodlává v nastoupení cestě pokračovat. P. Posilování self, ujasňování možností a úspěchů. f 1/1 SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	22.10.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	10. Traumatizace.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. se učí dle pokynů fyziotp nyní pracovat se svou posturikou. Přichází s pozorováním, že zažívá obrovský strach, když se konfrontuje s m., neodpovídá to situaci, přisuzuje to svým zážitkům z dětství. Zažila na procházce nepříj. setkání s neznámým mužem s kapucí, kt .jí nadával... dobře to dopadlo... ale vybavil se jí zážitek ze 17 let... šla do vedl. vesnice... potkala násilníka, naštěstí byl někdo nablízku, oslovila ho a násilník zmizel... těžký zážitek. Vracíme se k tomu "co dělá J. dobře": kreslení (kamenů), četba (horory), procházky (s focením), tajči (ob den), hry (desk. s přítelem). Krátce se věnujeme významu péče J. o J. Jak J. nyní J. zažívá? Má radost, že na sobě pracuje, ale je pomalá, ... aj. výčitky. Poselství pro J.? Mám tě ráda! A. Konz. nás přibližuje k traumat. zážitkům: kromě v.s. vývoj. traumatizace i monotrauma ze 17 let. P. Plánovitěji přejít k traumatu (stabilizace, posílení ANP). Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky: 5.11.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: 11. Vysoký nárok na sebe.

Problematika:

Zápis ze schůzky: D: Chybí mi nepřítel... dřív jsem se vymezovala vůči m. ... J. se učí autonomnímu řízení sebe. Ozve se kritik, objeví nejistoty, je ot nezvyk... ale včera zvládla sebeřízení pro celý den a byla s tím spokojená. J. přemýšlí o tom, jak nakládat s fázemi "introvertními" (nechce se jí do kontaktu s druhými, nemá na to energii), kt. střídají jiné fáze otevřenosti (ochotně jde do kontaktu s blízkými). "Občas se probudím a už ráno vím, že nemám energii... ani dojít na sjednanou schůzku s lékařem..." Neděje se to už 2 roky, ale J. má obavu, že s to objeví, jakmile zase začne chodit do práce. Vychází najevo, že je zvyklá v práci "jet s plynem na podlaze", pak přichází únava, vyčerpání. Bylo by možno ubrat? Ne, J. je takto zvyklá dělat vše. Má dojem, že mj. proto také byla neoblíbená v prac. kolektivech. I t/t jede s plynem na podlaze. Mohli bychom příště nedělat nic?
A: Vrací se téma selfmanagementu, J. s tím experimentuje a všímá si, že investuje nadměrné množství energie do práce i jiných věcí. Není jasné, jaká je motivace (p. sebehodnocení? potřeba úspěš?). Spolupráce soustředěná, nadměrné nasazení je cítit.
P: Neztratit ze zřetele traumat. kontext, větší pozornost sebeuvědomění, t/t.
SJ

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	12.11.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	12. Sebedůvěra.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J referuje o zkušenosti z obchodu (vymezení nepřij. zákazníkovi), o zkušenosti s taxíkem (odstup zajišťuje snazší průchod situací). Zmiňuje letité potíže s colon irritabile (dráždivým tračníkem). Cvičíme PD, odkazují na audioprůvodce, příště bude vyhodnoceno. A: J. se uchyluje k obecným formulacím a nezřetelnému jazyku, nicméně s podporou se daří věcnější a konkrétnější vyjádření. Ověřuje si, že zvládne asertivnější reakci nebo udržet jistý odstup od stresující události. Snížení celkové stresové zátěže a zvýšení stability v náročných situacích by bylo třeba podpořit sousatvnou péčí o sebe. P: Další techniky MF, PD, REL. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	19.11.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	13. Dynamika růstu.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: "Jsem vítěz..." (denně dech. cvičení a 40 min. procházka, chválí se efekt). Není J. pyšná/sobecká, když zažívá hradost a radost, že se trafila do volby dárku? Špatně rozlišuji mezi minulostí a přítomností... Není chybou, když nevyzařuji stabilitu, kt. by odradila ty, kdo mě chtějí zneužít? Růst jako přibývání letorkuhů. Jak se vypřádat s pocity trapnosti? Go away x letting go. Sebedůstojnost jako side eff. toho, že dělám, co chci, líbí se mi a plním cíle, jaké jsem si předsevzal. Strpět nepříjemné pocity - nemusí mi být vždycky hezky. J. má dojem, že minule jsme se spíše mýjeli, dnes je spokojená se spoluprací. A: Na konz. přichází J. pečlivě připravená se seznamem otázek. povětšinou se týkají dynamiky. procesu os. růstu. P:J. zasáhla smrt Noir... (vědma?) - ponecháno na příští konz., 1/1. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 655 | číslo formuláře: 9332

Datum schůzky: 26.11.2025

Forma služby:

Způsob kontaktu:

Jednání v zájmu
klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra

Datum schůzky:	3.12.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	14. Overthinking.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. je ráda, co zvládla cestou sem... potřebuje na všechno dost času, jistit se, že nepřijde pozdě apod. Co by se dělo? Obavy konkretizujeme, ujasňujeme závažnost následků. J. si všímá, že se jí nedaří udržet pozornost u dobrých věcí, sklouzává k špatným zprávám, přemýšlí o nich, nemůže se pak zbavit nepříj. emocí, kt. to vyvolá. Potřebuje opravdu všechna "proč" mít zodpovězená? V čem jí pomáhají analýzy, jimž se věnuje? J. si ujasňuje, že otázka "proč" je určitou pastí, kt. jí hrozí, možná by mohla takovou otázku opustit. Všímá si, že i partner Leoš má tendenci k důkladným rozborům, kt. vedou i k chybám v práci. Může být J. otevřenější v komunikaci svých pocitů a potřeb? J. si uvědomuje, že nasává spoustu starostí a témat, kt. jsou kolem ní - metafora houby/kamene... může si J. někdy vzít pláštěnku a nepouštět k sobě to, co není nezbytné? A: Konz. vede k sebepoznání v oblasti overthinking, J. zjišťuje, že to, co považovala za svou přednost/nezbytnost, může uvolnit v zájmu snazšího procházení reálným světem, kt. zahrnuje množství problémů a těžkostí. P: Přenést více pozornosti k t/t, reflektovat tp vztah. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	10.12.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	15. Spontaneita v interakci.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. se cítí unavená, jako by jí všechno bylo jedno... Úspěchem je odepření vyhovět m. Také ji těší, že dcera Leoše Eliška (20) zvládla prezentaci v angl. Těší ji , že se jí daří v "kuchyňských" činnostech. Zaměstnává ji, že hodně zapomíná (není to spíše nesoustředěnost?). Věnujeme se nepřij. zkušenostem s nepřijetím od druhých, J. si uvědomuje, že to může být proto, že sama o sobě toho sděluje dost málo. Vrací se ke zkušenostem ze skup. tp: vyslovuje domněnku, že všichni byli příliš ohleduplní na to, aby jí upřímně řekli, co si o ní myslí. Může to být tak, že opravdu nemají zásadní výhrady? Nepřeslechla J. podanou ZV? J. připouští, že do práce se jí nechce proto, že se obává nepřijetí. Všimá si toho, že jí dlouho trvá než se k něčemu vyjádří, neví, co na věci/situace říci, druzí jsou na tom asi jinak... vědí to hned... Není to spíše množství cenzur, kt. J. má, když ji něco napadne, co by říci mohla? A: Z původně depresivně působící nálady se J. postupně probouzí a stává se angažovanější. Konz. cílena na spontánnější a méně kontrolovaný pohyb mezi druhými. P: Podpora autentického a spontánnějšího vyjádření zde. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	17.12.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	16. Plánování úkolů.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Netroufnu si říct, že je mi dobře... smíšeně se cítím jako minule... napětí z přemíry úkolů.... včera ráno mi bylo líp... adaptace na nepředpokládané změny mi nejde... Někdy se rozpláče, někdy nastává i panika. Co pomáhá? Dýchání, sladké věci, samota, reorganizace, pojmenovávání úmyslů a konání. Jak si J. organizuje činnosti? Nesnáší lístečky, kt. si dělá mamka... dřív ráda pracovala pod tlakem... Připouští, že chaos přináší zvýšený tlak na sebe. Rozčlenění úkolů dle priorit by mohlo přinést snadnější uspořádání v případě změny. A: Konstruktivnější konz., vede k reflexi timemanagementu, s nímž J. aktuálně zachází maladaptivně. P: Vracet se k ujasnění identity: kým J. chce být? co si přeje? SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 655 | číslo formuláře: 9513

Datum schůzky:	7.1.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	17. Přímé vyjadřování pocitů a potřeb.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. má dnes větší obtíže s colon irritable, užívá na to Imodium Rapid, obtíže souvisejí se stresem. Líčí zkušenost s tím, jak její důraznější projev vedl k tomu, že se věci daly do pohybu (taxi). Dále popisuje zážitky s přítelem L. Svou nepohodu cenzurovala, dyskomfort ve vztahovém kontextu narůstal, navíc zjistila, že L. poslal přání kamarádce, kt. dle dojmu J. by bylo vhodnější, aby napsali společně. Doprovázím J. v identifikaci vlastního prožívání a v hledání způsobu, jak své pocity a potřeby vyjádřit efektivně. A: J. silně cenzuruje své prožívání a fakticky jej devaluje, učí se více sama sebe respektovat, více se postavit za sebe a zprůhlednit své vztahy. P: Vyhodnocení pokusu o transparentní komunikaci s přítelem. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	21.1.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	18. Reparace ve vztahu po zranění.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. referuje o pokusu o vyjasnění svých pochybností s L. Komunikace popisuje, L. se v ní obhazuje a vysvětluje, J. si dál nese příjemný pocit narušené důvěry. Stručně popisují optimální průběh ošetření utrpěného emoč. zranění, vč. následného časově náročného procesu obnovy důvěry. Vysvětlují neefektivitu omluv a vysvětlování, validizují pocit křivdy a ztráty důvěry. Vys. senzitivní je na témata práce. A: J. hledá sama sebe a odhodlává se odvaážněji s takovouto J. vyjít do světa a do života. Učí se tolerovat vlastní nepříjemné pocity spojené s autentičtějším projevem bytí. P: Obnovit zakázku, věnovat se popisu procesu v rámci tp. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	4.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	19. Autentické bytí.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. se cítí podivně... málo cítí radosti a štěstí... je nespokojená s tím, kolik sil ji stojí např. neshody s L., silně to zasáhne do jejího fungování...mají to jiní lidé podobně?... také si všímá, jak je nepohotová v reakcích na druhé lidi... něco cítí a vůbec neví, co to je a kde se to vzalo... teprve později jí to dochází... Uvádím, že toto je normální dynamika emocionální a kognitivní, J. se ulevuje... Stručně vysvětluji rozdíl mezi glob. distresem, sek. emocemi a prim. emocemi. J. uvádí příklad L. sestry (lékařka) - J. nevěděla o čem sestra mluví a snaží sedopátrat významu... Mohla by J. udělat něco jiného, než dedukovat význam ve svém vnitřním světě? Mohla by se zeptat.... A jak se u toho bude J. cítit? Dotýkáme se možných prim. emocí vztahujících se k sobě. Co cítí t/t? Běží čas, já to všechno nestihnu říct... Je nutno to říct? Setkání lidí má smysl bez ohledu na obsah toho, co spolu řeší... cenné je cokoliv u čeho dojde k autentickému setkání dvou lidských bytostí... Aplikuji toto na vztah s L. A: Náročnější konz., myšlení a projev je zabíhavé, vydávám úsilí na usměrnění proudu, J. si to do urč. míry uvědomuje. Náhled roste, sebepojetí na úrovni prim. emocí je nadále výzvou spolupráce. P: Cestou eft k prim. emocím. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	11.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	20. Pozornost pro sebe.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. využila setkání s frekventantem skupin. tp před konz., bylo jí to příjemné. Všímá si, že má stále STRACH a NAPĚTÍ v těle. Nabízím dech. cvičení, procházíme jím s dobrým efektem. Dále se J. zmiňuje o mozkové mlze, kt. vymizela včera, když se spontánně rozhodla účastnit se webináře, kt. ji zajímal. Vyhovují J. plánované akce (jako např. dnes - snídaně, brýle, Grand, knihovna, setkání s kamar.) nebo spontánní? Raději si je naplánuje. Oceňuji, jakou pozornost J. věnuje sobě a jakou prioritu dává sama sobě. Dále "mozkovou mlhu" nemonitorujeme. A: Spolupráce pokračuje, J. je angažovaná, nedaří se udržet systematický postup, bylo by vhodné častěji reflektovat postup. P: Revize spolupráce. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky: 25.2.2026

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: Samuel Jindra

Datum schůzky:	11.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	21. Starat se o sebe.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. se zdá, že se jí daří lépe, oceňuje že se dokázala lépe vymezit vůči m., m. lépe toleruje, když nějakou činnost J. odloží. Není to sobecké? Jaký je rozdíl mezi postaráním se o sebe a sobectvím? Na dalších příkladech si to ukazujeme. Má naději na zam. v CEDRu, je v kontaktu se soc. pracovníci. A: Konz. ukazuje na omezenou kapacitu J. zvládat některé úkoly běžného všedního dne. P: SOustavně formovat směr spolupráce. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	18.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	22. Redukce úzkosti - nejhorší možný scénář.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. trpí již dva týdny refluxem/překyslením žaludku, po dlouhé době nepříjemný symptom GIT, dle J. je jisté, že psychogenního rázu (dříve obtíže s colon irritabile). Podporuji projednání příp. symptom. medikace s PL, aplikaci citrónové šťávy, úpravu režimu. J. se snaží nyní neřešit své anx. potíže vyhubavými strategiemi. Přesto nevylučuje, že její aktuální somat. nepohoda plyne ze stresu, např. z cesty na ÚP. Pracujeme s úzkostnou představou cestou "nejhoršího možného scénáře". POdporuji J. také v tom, aby se nebránila projednat se svou PsL příp. pohotovostní medikaci (anxiol.). A: Práce s úzkostnými představami via kbt. P: Revize témat, rekontrakt projednat? SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	1.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	23. Strategie práce s úzkostí.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. aplikovala některé doporučení a výrazně se zlepšily potíže s refluxem. Zaměstnává ji, jak účinně bojovat s úzkostnými až panickými stavy, kdy ji trápí rozsáhlé katastrofické scénáře, vztahují se především k jejímu somat. zdraví. Může se jednou těchto obtíží s GIT zcela zbavit? Kde se berou, odkud ty nepříjemné stavy pocházejí? Rozlišujeme mezi dispozičními a situačními faktory, odlišujeme nástroje určené k pomoci v akutní nouzi od nástrojů spíše preventivních a zvyšujících stresovou odolnost. Reflektuji snahu J. "mít to už jednou provždy vyřešené", "dosáhnout maximální účinnosti", "vědět proč ..." , "mít kontrolu nad ..." apod. Popisuji to jako další symptomy spojené se zvýšenou úzkostí její osobnosti a podporuji J. v neúsilném úsilí, v letting go přístupu, odlevit si v koncentraci pozornosti na řešení. Kdy J. relaxuje? Mohla by se naučit marnit čas? Mohla by si vyzkoušet na něco se nepřipravovat a někalou činnost trochu odbýt? A: Dostáváme se k důl. aspektům práce s úzkostí a zvyšování odolnosti - vnímat své úzkostné vyladění jako pokušení k tomu věci kontrolovat, mít je vyřešené. P: Čím nahradit dobrý pocit z dobře/bezvadně/úplně vykonaného díla, pokud by se měla naučit být také někdy v něčem trochu ledabylá? Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	15.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	24. Relaxovanost.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. si dovolila se "flákat": explorujeme zážitky kladné (zvědavost, svoboda) i nepříjemné (výčitky). Může J. vstoupit do dialogu s vyčítavou částí self? Vstoupila do artetp, zvládla "trapné zkušenosti", zažila opět příjemné propojení s druhými, ale žel není tam pro ni místo, proto dnes jde na canistp. Za co je/není J. zodpovědná? Lze nehledat viníka? Hledání viníka jako další úzkostný symptom. Dělá jí starosti úbytek váhy, již dříve s tím měla problém, i 2 kg jsou znát. Může J. sledovat energetický příjem (zdá se, že si odpírá karoličtější stravu). A. Konz. s nadlehčenou atmosférou, vracíme se k úřvod. jevům úzkostného ladění a konfrontujeme je. P: Ko 1/3. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	13.5.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	25. Sociální ostych.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. si chválí to, že navzdory emoc. překážkám jde více do kontaktu s druhými (aktivity CEDRu), ověřuje si, že dokáže tolerovat jistý diskomfort a těší ji objevování nových možností. Všimá si, že se jí ne vždy daří zapojit do rozhovoru a začne potom řešit, čím to je, jak asi vypadá a co by s tím měla udělat, přitom roste nepohoda a jednání se stává maladaptivnějším. Může pomoci přesun z vnitřního světa do vnějšího, z úvah a výčitek týkajících se minulých událostí do přítomnosti? Všimá si toho, že nerada reaguje na otázky "JAK", zejm. jak se máš? Neví co na to říct nebo se jí to nechce říkat? Cvičíme uvědomění a vyjádření toho, jak se má v rovině som., kog., emo., soc., nabízím tento rastr jako nápomocný nástroj; cvičíme jeho užití. Dále nabízím "emoční kompas". Jak může J. pomoci Janě, když mezi lidmi zažívá výraznou nepohodu? Identifikujeme jednotl. složky emočního zaplavení, hledáme potřebu - nebýt v tom sama: může J. zůstat s J.? A: J. opět přináší množství otázek souvisejících s jejím kontaktem v soc. prostředí. Jeví se uspokojená z přehlednění situací a jejich normalizací. P: Relaxační/MF techniky? (body scan s dobrým efektem vyzkoušen viii/2025) Přibrzdit metakognitivní procesy. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	20.5.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	26. Vyhovět druhým nebo sobě?
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. referuje o tom, jak si více všímá toho, jak jí je; používá také "diagram" představený v min. sezení. Upozorňuji na to, jak se zvyšuje nepohoda, když J. v myšlenkách a představách utíká do budoucnosti. J. přináší téma: nemohu vyhovět zároveň sobě a Leošovi - jak to mám udělat, aby L. měl pro mě pochopení? Nabízím práci s pomocí imag. dialogu části prožívající (úzkostné, nespokojené, ...) a části doprovázející (racionální). Postupně si J. říká o pomoc, dospívá k tomu, že není možno vyhovět všem a že za to není zodpovědná, když se druhý necítí kvůli tomu dobře. Dochází k úlevě, projasnění. Zároveň si J. uvědomuje, že vystavit druhé nepohodě pro ni znamená riziko rozpadu vztahu, na kt. jí záleží. Krátce se věnujeme nevyhnutelnosti tohoto rizika. Rekapitulujeme nabyté zkušenosti, kt. nepotvrzují obavy z kolapsu vztahu. A: Konz. s výraznějším exper. rozměrem. Práci v dialogu přijímá ne s chutí, ale připouští její užitek. Modifikuji eft dialog. P: J. ochotně přijímá nabídku ko 1/1. Pokračování v práci prožitkového typu, dále zvážit MF techniky k podpoře prožívání v přítomnosti. 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:	27. Interní dialogy.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. referuje o dvou denní návštěvě býv. přítele Standy u ní, vídají se asi jednou za dva měs. Navštívila jejich rodinu soc. prac. Hanka, cílem bylo soc. šetření ohledně možného uznání příspěvku na péči o osobu blízkou. J. si ujasnila, že nyní je důl., aby si hledala práci. V tomto procesu je zaopatřena ze strany CEDRu spoluprací se soc. pracovnící Hankou. Vyučování angličtiny spolu s Tomášem přineslo příležitost k ujasnění vzáj. spolupráce: pro J. poučení o tom, že je prospěšné brát vážně a mluvit o tom, co vnímá. Zaujaly jí dialogy s vlastními podosobnostmi: je jich víc nebo jen jedna? Stručně koncept vysvětlují a uvádím některé příklady. Popdoruji rozlišovat vlastní prožívající self od self od sebe odděleného, ale do jejího života intervneujícího. A: Konz. soustředěná, J. v lepší kondici, jeví se v normofoirii. P: Ujasnění směru práce, návrat k MF/relax. technikám? Přenechat nácvik soc. dovedností k práci v soc. zařízeních, c nimiž J. spolupracuje. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	10.6.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	28. Tolerance dyskomfortu.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. přichází tentokrát správně (byla tu včera). Nabízím cvičení na zaměřenou pozornost a toleranci dyskomfortu (v obl. krční páteře). J. referuje o tom, že nepříj. pocity mizí. Dále popisuje nové přístupy k náročnějším situacím: učí se přijmout věci tak, jak jsou, nevyčítá si chyby, podporuje se v sebeafirmačním dialogu (zvládneš to), učí se nevytvářet si dopředu představy, jak se věci budou vyvíjet. Také si všímá, jak ji zneklidňují nedokončené věci a zkouší tuto nedokončenost tolerovat, občas jí v tom pomůže i explicitní ujištění m. Explorujeme potřebu dívat se do budoucnosti: odkládá uspokojení na to, až... Za úkol si bere všímat si spokojenosti i nespokojenosti a tolerovat tyto stavy. A: Společným jmenovatelem řady aktuálních témat je tolerance dyskomfortu spojeného s přirozeným vývojem událostí a okolností. J. se jeví v normoforii, stabilnější než obvykle. P: Směřovat spolupráci k vyhodnocení po roce spolupráce. f 1/2 SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	24.6.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	29. Dialog s kritickým self.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. se "má dobře". Někdy však znejistí ohledně vyučování Angl: chce, aby to frekventanty bavilo a aby se posouvali v zvládnání jazyka. Co dělá pro to, aby tohoto cíle bylo dosaženo? Jak se může dozvědět o tom, jak se jí to daří? Po explorování pozit. symptomů úspěchu nabízím selfsoothing dial. Nejistota však přetrvává, a konkretizuje se do odmítání pochybující části (prožívající self). Nabízím selfcrit. dialog. V něm si J. vyjasňuje, že základem její nepohody je odmítavost critic. self vůči pochybujícímu self a hledá soulad, kt. umožní oběma částem lépe spolupracovat a mít zároveň potřebnou stabilitu. A: Konz. s paralelně běžícím procesem náhledu a zážitku vztahujícímu se k vnitřnímu pnutí, kt. J. provází. Na zážitek lze navázat dal. prací směřující k zvládnutí úzkostných rysů osobnosti. P: Selfsoothing dial. vztahující se k roli učitele angl. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	1.7.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	30. Sebekritické self.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: J. přichází nevyspaná, viditelně unavená. Včera nesla kamínky do CEDRu, bylo jí nepříjemné, že panicky reaguje na kontakt s ostatními, nevěděla, co má říci.... pomohla jí Hanka... Nabízím imag. dialog selfcrit. J. se staví do odporu, ale postupně svoluje k ujasnění obou rolí a zdá se, že je aspoň částečně akceptuje. Stěžuje si na to, že měla problém vyplnit své silné stránky do dotazníku... přes noc si to rozmyslela... těžko se jí to vejde do jednoduchých slov... Hanka říkala, že J. má charisma... je jí nepříjemné prezentovat se přes dotazník, osobně by to bylo lepší... A: Robustní sebekritické self vyvolává úzkost a paniku, ale přímější práci s ním se v odporu brání. P: Prozkoumání zdrojů vzdorovitosti (je třeba odžít tuto vývoj. fázi v kontextu tp vztahu?). SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra