



Číslo případu: 664

Název případu: Hruška Marty

Datum založení: 13.8.2025

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 664 | číslo formuláře: 8683

Datum schůzky:	13.8.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	

Zápis ze schůzky:

Úvod:

- Marty přichází v předstihu a očividně přemáhá nervozitu
- jdu M. přivítat do "čekárny", předávám mu informace o službě a formulář k vyplnění
- i po pár minutách, kdy M. vedu do pracovny, je jeho nervozita stále patrná (usmívá se, padají mu věci, působí rozpačitě)

M. studuje 2.ročník digitálních technologií, musí opakovat 3 zkoušky, pokud neudělá, odchází ze školy

Předchozí psycho/th spolupráce:

- cca rok docházel k psycholožce na VŠ
- je i v péči psychiatra MUDr. Zelenky (sertralin, tritico, pohotostně atarax)
- díky spolupráci se mu podařilo být k sobě o něco méně kritický

Potíže:

- dg. emočně nestabilní s rysy HPO
- sociální úzkosti, pocity prázdnoty a beznaděje
- impulzivní chování, kterého pak lituje
- nízké sebevědomí
- nároky na sebe **"abych byl dostatečně spokojený, musím být nadprůměrný ... ve všem" - svoji hodnotu nacházím ve chvíli, kdy jsem lepší**
- **strach z opuštění a z odmítnutí**

Co by si od spolupráce se mnou přál:

- radu
- pochopit emoce ... zkušenost, že když porozumí, pak může zpracovat
- naučit se, jak zvládat některé své stavy
- v předchozí spolupráci vnímal jako nápomocný vyvracení negativních přesvědčení o sobě

Tady:

- M. je schopen přiznat svoji nervozitu a hovořit o ní
- cítí ji i po těle
- v mysli - strach, že su o něm myslím něco špatného "hloupej, divnej, neumím komunikovat, že se divně směju, že je idiot, .."

Od koho potřeboval slyšet ocenění a neslyšel?

- od babičky a od táty
- babička - s tou žije spolu s mámou ve společné domácnosti, B shazuje, ponižuje "stejně Ti svaly nenarostou, to z Tebe museli mít radost, ...")
- s dědou měl vztah hezký, ten zemřel cca před 5ti lety
- táta - od rozchodu rodičů (v 11ti letech M.) se T neozval, M. se snažil navázat kontakt, psal mu, přišla odpověď, že se spolu nemají o čem bavit (do té doby bydlel s rodiči ve 3 v RD, T ale moc nevídal, domů se chodil jen vyspat, pozitivní zážitek - když ho učil hrát PC hry)

Výstupy/domluvy:

Marty po celou dobu sezení přemáhal rozpaky a nervozitu. To i popisoval (mluvili jsme o tom, co prožívá, co se děje v těle, ale i co mu běží hlavou). Sezení bylo zaměřeno zejména na to, abychom se seznámili, rovněž jsme kontraktovali. Martymu jsem dala prostor mi nepředat zprávu od psychiatra Dr. Zelenky. Dostali jsme se k pojmenování některých ústředních témat, se kterými se Marty potýká a podívat se i k některým kořenům (zážitek opuštění otcem v 11ti letech). Domlouváme se na spolupráci ve frekvenci 1x za 14 dní.

Schůzku vedl/a:

Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 664 | číslo formuláře: 8739

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:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	2.IT Úvod: Marty dnes přichází přímo na čas Aktuálně: • pracuje se svými myšlenkami, připouští, že jsou a snaží se je pustit • stáhl si sice aplikaci Meditio, ale medituje cca 1x týdně • při meditaci (resp. v části afirmací) zjistil, že je pro něho snazší přát něco hezkého lidem, co nemusí, než sám sobě Témata: • podoba meditačního rituálu (na konci afirmace) - jedna z nich "zasloužím si lásku" nebo "zbavuji se svých zlovyků" (př. 0,5 roku nekouří, cvičí, sportuje, • vztah k sobě samému - nespokojenost se sebou, včetně vzhledu (výška, váha) • copingové strategie - dříve alkohol (po rozchodu - s přítelkyní byli spolu 1,5roku, vztah skončil nevěrou z její strany) - cca měsíc pil, pak si vynadal "<i>nemůžu ze sebe pořádně dělat chudinku a vzbopit se</i>" • vztah k alkoholu •když piju jsem více sebevědomý, zábavný, ale "trapánek" (následující den stud) -nyní pít nechce ... potkal tátu pod vlivem, slyšel o něm, jak se v opilosti chová • mužský vzor - chybí muž, který by M. imponoval takový, jaký je, nejvíce asi strejda vzor ideál - bavič, etravert, co hodně vydělává, aspoň 100 tisíc, ale je i gentleman (to strejda není) • podoby mužnosti (povrchní x hluboká) Rozpoložení a prožívání: • vztek • bezmoc • frustrace
Výstupy/domluvy:	konzultace s Martym dnes probíhá v duchu "hlubokého rozhovoru" (jak jej označil M.). Od úvodního tématu používání meditačních cvičení jako způsobu, jak posilovat odstup od svých myšlenek (a příliš se jim nevydat) se dostáváme k tématu vztahu k sobě samému, k představám o podobách mužnosti a sebepřijetí (M. není spokojený ani se svým vzezřením). V závěrečné části zdůrazňuji také jiné aspekty mužnosti a "síly", které vnímám, že na nich již M. pracuje (před 0,5 rokem přestal kouřit, začal cvičit, chodit na box, omezuje pití alkoholu). V závěrečné části sezení M. popisuje protřídění ve vztazích, ke kterému již došlo (nevídá se s lidmi, se kterými jen popíjel). Popisuje, že odpoutávání nebylo snadné, bylo propojeno s vrácením se do vztahů.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 10.9.2025

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

Datum schůzky:	22.9.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	posilovat sebeuvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: M. mívá potíže se vstáváním (léky na spaní), dává si za cíl vstát do 9.hodiny Aktuality: • složil rapovou hymnu pro boxovací klub (sklidil úspěch, ocenění od majitele) • postoupil do dalšího rozcínu, zkoušky složil Témata: • M. se věnuje rapu - rád by se jím živil, zatím má za sebou cca 5 skladeb • pocit prázdnoty uvnitř sebe a jeho souvislosti (zřejmě s mírou kontaktu s důležitou osobou v životě - teď málo, proto asi přízdnoty víc) • shazování úspěchů a zveličování nezdarů • sofistikovaný mechanismus sebedestrukce - jádrové přesvědčení: "Jsem neschopný. Nikdy nic nedokážu. Ani jsem se neměl narodit. Beze mně by tu bylo líp." • nejistota ve vztahu s mámou Rozpoložení a prožívání: • prázdnota • nejistota a pochybnosti o sobě • pochybnosti v nejbližších vztazích
Výstupy/domluvy:	dnes s Martym hovoříme o prázdnotě, kterou aktuálně intenzivněji zažívá. Dotýkáme se jeho sebedevalvujícím přesvědčení o sobě, které je z části motivováno výroky babičky a z části pochybnostmi vycházejícími ze vztahu s mámou. Sebedevalvující smýšlení je pro M. vnitřní život výraznou tísní.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 664 | číslo formuláře: 9028

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: posilovat sebe-uvědomování

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Dnes:** se M. necítí dobře

Aktuálně:

- honí se mu myšlenky - vztah, vzpomínky na bývalé kamarády
- nejde mu rapovat
- ve škole měli dělat prezentaci v 3členné skupině - neproběhlo, skupina neragovala na jeho chat
- nejlepší kamarádka od ZŠ se s M. vídá jen v čase krizí s přítelem

Témata:

- **sociální úzkosti** - strach z cizích lidí na ulici (to měl od malička), na ZŠ strach z referátů (zvládal tak, že si udělal optickou clonu - papír před obličej)
- **strategie "všechno co jde, dělám sám"**
- "nemusím řešit nic s ostatními, na nikoho spoléhat, ani čekat" (táta)
- nechová se tak vždy a ke všem, dnes ale zrovna pocít, že "všichni nenáviděj"
- "ted' nevěřím nikomu, jen psovi"
- "nikoho nechci otravovat a všechno v sobě dusím.... a pak udělám scénu"

Rozpoložení a prožívání:

- strach z výsměchu
- strach z druhých
- pocit nedůležitosti

Výstupy/domluvy: dnes s Martym zažívám v průběhu sezení i mírnou diskrepanci a to v oblasti jeho přístupu k čelení/vyhýbání se situacím, které jsou spojené s vystoupením z komfortní zóny (např. touha po doporučení na VŠ, které by ho "zbavilo" nutnosti pracovat ve skupině). U situace ale zůstáváme, dále ji prozkoumáváme a daří se nám se opět napojit. Marty osvětluje, že i nyní svým strachům čelí (byl připraven spolupracovat, do skupiny vnesl několik otázek, které zůstaly bez reakce, jel i do školy, ale pak se vrátil, přitom vše sdělil vyučující). Po zbytek sezení pracujeme s jeho ZÁŽITKY S DRUHÝMI a s obranou, ke které dospěl, "všechno, co jde, dělám SÁM". Marty si rovněž pojmenovává kombinaci vyhýbavosti a emoční závislosti.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 21.10.2025

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: 664 | číslo formuláře: 9296

Datum schůzky: 18.11.2025

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

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:**

- Marty má 10 minut zpoždění
- pauza ve spolupráci - bylo změnou telefonu

Aktuálně:

- "neutrální" pocit ze života "*ten život není tak špatnej, ale necítím se naplněně*"
- pocit radosti zažil naposledy před 3mi týdny, když si pořídil klávesy
- teď opět jde rapovat
- prokrastinace a odkládání ve škole - nakupení - stres

Témata:

- chybějící prožitek radosti - v dílčích situacích zažívá
- sebeřízení - šlo při přestávání kouřit - měl plán, vypsal si spouštěče, dal přesné datum motivace /stejný princip se nedaří aplikovat na školní přípravu/
- motivace ke studiu - vnější - máma, ale i vnitřní (víc možností, dárek pro mámu, "natřít to" babičce, která nevěří)

Rozpoložení a prožívání:

- absence trvalejšího pocitu spokojenosti
- jen dílčí záblesky zážitku radosti
- nedostatek pocitu naplněnosti a smysluplnosti
- motivace a její zvnitřňování

Výstupy/domluvy: dnes se s Martym věnujeme jednak pauze, která vznikla v naší spolupráci. Oslovuji svoji pochybnost, zda nesouviselo s posledním sezením. To M. popírá, má pragmatické vysvětlení. Dále se věnujeme situacím, ve kterých M. radost zažívá a více se zastavujeme u rozdílu v přístupu, který M. uplatňoval, když přestával kouřit a který se mu nedaří uplatnit v oblasti studia. Procházíme M. motivaci. Přes motivaci vnější, objevujeme i tu vnitřní. S tou se M. více propojuje a napadá jej i způsob, jak si studijně ulevit, aby pro něj byly úkoly zvládnutelné.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	3.12.2025
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:	Aktuality: • M. je dnes v podobném rozpoložení jako minule "<i>docela to jde</i>", ale nedaří se "<i>užívat si věci, které mě baví</i>" • medikaci má M. pouze na úzkosti s tímto tématem byl psychiatrem poslán do th • pocit prázdnoty přichází a odchází bez pozvání i ihlášení, bez závislosti na okolnostech, M. pomáhá přečkat díky vědomí, že to odejde (trvání den - měsíc) Témata: • vliv pocitu prázdnoty na (tvůrčí) činnost - trvá déle, než s něčím začnu • sám sobě přísným šéfem (pokud by byl M. v pozici šéfa někomu jinému, dal by mu povzbuzení, sobě ale vyjadřuje pochybnosti) • RAP - úspěch x hloubka 1) úspěch "stojím na místě, neposuju se a všichni mě předběhnou" (ve sledovanosti) - přání život se RAPem 2) hlubší význam - když příjemce - vidět se v příběhu oslovuje bytostné já M. a - uklidňuje - když autor - sebevyjádření "vyventiluju vše, ale ne vše vyšlu do světa" - speciální styl, když tvoří v čase prožívaného prázdna - mísení naděje a beznaděje (zní to unevaně) - "<i>tohle jsem nejvíc já</i>" (<i>smršť náhodných myšlenek</i>) Rozpoložení a prožívání: • "<i>hloubení se</i>" - zastavení se u významu hudby, u toho, co pro M. znamená
Výstupy/domluvy:	V dnešním sezení jsem vnímala zvláštní hloubku a přiblížení. Nechala jsem se pozvat (iniciativu jsem projevovala já) do světa Martyho hudby a významu, který pro něj představuje. Přec počíteční touhu po úspěchu a sledovanosti jsme se dostali k hlubokému významu, který pro M. tento hudební styl přináší. Projevila jsem zájem si něco poslechnout (zvláště ze stylu, který M. tvoří v čase prožívané prázdnoty), ale nechávám na M., zda se bude chtít sdílet i na této úrovni. Oslovili jsme rovněž téma M. uzavřenost x nezájem druhých.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 664 | číslo formuláře: 9585

Datum schůzky: 20.1.2026

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

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:**

• Marty mi asi před týdnem posílá SMS, ve které se dotazuje, zda již vypadl z kategorie "aktivních klientů" (domníval se, že promeškal další sezení) - odepisují termín sezení - nejasnosti v termínech a **potíže s plánováním času** se tak stávají prvním tématem

Aktuality:

- "hodně jsem pokazil školu" - chybí připouštěcí zápočty
- minulý týden se M. nepovedla prezentace projektu - to mělo dopad na jeho sebevědomí a tak nešel ani na další prezentaci jiného projektu následující den

Témata:

- pocit celkové NESCHOPNOSTI probuzený dílčí chybou (přemýšlení o sobě: "jsem neschopnej" místo "špatně jsem si rozplánoval čas"
- vliv sebedůvěry na výsledek
- mé podosobnosti:
 - 1) "drzej šmejda" - Martin (tak se jmenuje táta, současně je to tvrdší podoba Marty), onipotentní, arogantní, ale pocit, že vše dokáže mu skutečně přináší hmatatelné výsledky, ale často neomalený a nedomýšlí dopad na vztahy s druhými
 - 2) "normální já" - středové
 - 3) "ufňukánek" - nevěří si, podceňuje se, shazuje se, poražený přístup

Rozpoložení a prožívání:

- strach ze selhání
- vyhýbavost
- cílevědomost a dravost (také, ale většinou spící)

Výstupy/domluvy: dnes se nám s Martym prolíná téma, které jsme řešili spolu, s tím, které M. potkává i jinde v životě. Jedná se o potíže s plánováním času. To má M. tendenci generalizovat a pojímat se jako NESCHOPNÝ. Oslovujeme devalvující postoj k sobě (M. mne upozorňuje, že dnes je vůči sobě výrazně shovívavější než např. před rokem). V závěru pak pracujeme s konceptem jeho 3.podosobností, které si již M. pojmenoval a o kterých složil i RAP. V závěru M. dodává, že toto sezení prožíval jako jdoucí do hloubky.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 664 | číslo formuláře: 9701

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: posilovat sebe-uvědomování

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Dojezd:** M. si jej nepamatuje, neví, o čem bylo minulé sezení

Aktuality:

- psychicky se mu daří vcelku dobře
- starosti se školou, v tomto semestru získal jen 8 kreditů (na konci jich potřebuje 40)
- v tomto semestru jej čekají opět skupinové prezentace - zdroj stresu
- nikdy nenavštívil studijní odd.
- minulý vydal nový hudební track, ten sklídl méně negativních komentářů než v minulosti

Témata:

- obavy z toho, že by na mě byl někdo nepříjemný - na ZŠ zážitek ze sborovny "*byl jsem v úzkých a dostal jsem ještě naloženo*"
- strach z neúspěchu a zklamání ze sebe
- význam vzdělání - má dodat hodnotu, jako by ji jinak neměl
- přijímání kritiky - konstruktivní bere, dokonce se z ní učí

Rozpoložení:

- úzkosti spojené se školou (M. takto nepojmenovává, pohybuje se většinou v rovině "libost x nelibost")
- vzrušení a napětí (vydání nového tracku)
- sebepodceňování, potřeba dodání sebehodnoty zvenku
- přístup k sobě jako ke "křehkému" - citlivému na nepříjemné vystupování (viz studijní)

Výstupy/domluvy: s Martym se dnes díváme na jeho vyhýbavou strategii (a zavřené dveře při možném hledání dalších cest, jak postupovat v následujícím semestru). Marty si ze strachu z toho, že na něho nebudou na studijním odd. milí, nezjišťuje další možnosti, jak si VŠ cestu usnadnit. Vracíme se ke starému zranění, které nasedá na zážitek, "***když jsem v úzkých a jdu žádat o pomoc, přichází místo pdpory přidupnutí***". Dále se vrací křehkost v oblasti sebehodnocení a pocit, že sám o sobě M. nemá hodnotu, nebo o ni neví. Jakoby mu ji dodával (sám se potřeboval přesvědčit) titul, počet shlédnutí, Martymu se ale i daří (viz vydání nového tracku) a schopnost unést negativní ZV, z konstruktivní se dokonce poučit a "zlepšit" se na ní.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 664 | číslo formuláře: 9829

Datum schůzky:	2.3.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Telefonní hovor
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	• záznam zmizel • konzultace probíhala telefonicky a zapisovala jsem si ji rovnou do notebooku, nemám tak podklady k jeho obnově • téma, které si vzpomínám, že bylo nově nadneseno se týkalo Martyho dřívějších potíží s pitím, několikrát skončil na záchytce (o tom se mnou na sezeních nikdy nehovořil)
Výstupy/domluvy:	• záznam zmizel
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	25.3.2026
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
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Marty konzultaci uvádí <i>"bylo to těžší, těžší než obvykle, když je to těžké, ale už je mi líp"</i> Aktuality: • M. má za sebou "situation ship" (s danou slečnou se sblížil už víc než před rokem, nyní opět), pak nic • M. stojí o blízký vztah "až do smrti", má pocit, že to se v jeho generaci nenosí Témata: • ambivalence - touha po blízkosti a vážném vztahu x strach z retraumatizace v podobě opakování zážitku "nejsem dostatečný" • prožívání vztahu, vlastní iniciativa a rizika s ní spojená (odmítnutí hned, odmítnutí po delší době - rozchod) • výběr - M. si nedovede představit, že by se s někým rozešel on (potíž i v přátelských vztazích) • posilování činem - tím, že se chovám tak, jak bych si přál, posiluji danou vlastnost, kterou bych rád posílil Rozpoložení: • idealizace druhého a zamilovanost • strach z odmítnutí a zážitku, že nejsem dost • sebezpochybňování, sebekritika a stud • strach z negativního hodnocení druhými Výstupy/domluvy: s Martym se dnes díváme na to, jak prožívá BLÍZKOST ve vztazích. Na jeho strach z ODMÍTNUTÍ a z opakování zážitku NEJSEM DOSTATEČNÝ. Marty se dotýká své křehkosti, kterou připodobňuje k motýlím křídům, přál by si křídla draka. Hovoříme také o ambivalenci, kterou zažívá (touha po blízkosti x strach z ní). Procházíme společně také jeho prožíváním sblížení i přesunutí pozornosti jinam. Marty má tendenci hovořit abstraktně, dá mi poměrně dost úsilí dostat se ke konkrétnostem.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 16.4.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Telefonní hovor

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 30 minut

Zakázka: nepřijít o možnost docházet do Encentra

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Úvod:

1. Marty se mi ráno omlouvá z konzultace, píše, že mu ujel autobus a celkově nestihne dorazit
2. následně vyjednáváme, co to znamená pro další spolupráci
3. M. projevuje zájem nepřijít o možnost nadále docházet a spojuje se se mnou telefonicky
4. dnes atypicky probuzen s dobrou náladou, i když ve stresu z individuální prezentace (ostatní ve skupině)

Čím teď Marty žije:

1. "hrůza úplně všechno" od rána do večera se věnuje škole
2. do půlnoci opravoval projekt (deadline)
3. dnes má obhajovat jiný projekt, není spokojený se svojí PP
4. "nestihl jsem se naučit na zápočtový test"
5. druhá babička skončila v nemocnici (potíže se srdcem) - teta přivolala pomoc - čerstvé, převezena do Rybitví
6. plánuje návštěvu u této babičky v Rybitví

Rozpoložení a prožívání:

1. stres ve spojitosti se školou
2. obava o zdraví/život babičky, zda bude mít někdo kapacitu se jí věnovat - rozchodit
3. dezorganizovanost

Výstupy/domluvy: telefonický rozhovor s Martym probíhá v čase, kdy vrcholí plnění studijních povinností. Marty otevřeně vyjadřuje zájem o možnost spolupráce s ENcentrem nepřijít. Z konzultace vyplývá Martyho potíží s plánováním, ponechávání věcí na poslední chvíli, atp. Nedostatečné předjímání mělo vliv i na dnešní sezení, které kvůli nakumulovaným povinnostem probíhá ve zkrácené formě telefonicky. Marty za tuto možnost děkuje. Termín mu nedávám. Apeluji na Martyho, aby si poskytl čas na dodělání studijních povinností a ozval se, až bude mít kapacitu docházet.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 664 | číslo formuláře: 10275

Datum schůzky: 14.5.2026

Forma služby: Ambulatní

Způsob kontaktu: Telefonní hovor

**Jednání v zájmu
klienta:** NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: posilovat sebe-uvědomování

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Úvod:

1. cca 20 minut před sezením posílá Marty SMS s informací, že dnešní sezení proběhne telefonicky
2. zaspal (sezení bylo od 13.hodin)

Aktuality:

1. už chybí jen jediný zápočet a pak zkoušky (čtyři nebo pět)
2. čekal peklo se školou (jako v zimním semestru) - zkraje vynakládal úsilí, pak zvolil špatnou strategii
3. práce pod stresem byla efektivní (překvapilo i ne)
4. v RAPu, nelíbí se nic, co vytvoří (možná proto, že se porovnává s někým, kdo se tomu věnuje 10 let, a má jiné vybavení)

Témata:

1. dospívání přes den - význam mu není znám (tritico)
 2. motivace se probouzí až když "*hoří koudel u zadku*" - lepší průběh i výsledek (i se mu lépe soustředí)
- SEBE-VĚDOMÍ
1. čím vyplnit prázdnotu - úspěchem - asi by nestačilo
 2. nároky na sebe, neférovost - spojené se sebeláskou
 3. "**nikomu nestačím a nikdy nebudu dost ... pro nikoho**" - odvíjí se od toho, co si o sobě myslím já sám
 4. porovnávání se (Instagram - někdo v mém věku - firma, RD, vztah) - obvykle vychází hůř, sám u sebe si cení sebereflexe (v minulosti i disciplína - box a posilka, teď zlenivěl - málo aktivní věci, víc play station)
 5. "*neschopnej, k ničemu, slabej*" - strach, že by na mne někdo pohlížel takto (horší, kdyby si to mysleli ti, kdo mi věřili, to by znamenalo, že je zklamal)
 6. **ZKLAMAL** - mámu, když jsem dostal špatnou známku (ZŠ) mámu a tátu, když neměl v 5. nebo 6.třídě vyznamenání, máma silně prožívala "*byla pyšná, jaký má chytrý dítě, ale teď už ne*" ... zpětně vidí, že to nebyla bezpodmínečná láska - tehdy pocit nedostatečnosti (jako bych neměl hodnotu sám o sobě)
 7. **význam vzdělání pro mámu** - sama nemá, SOU nedodělala, byla nemocná, má ZŠ, pracuje v pekárně, moc o tom nikdy nemluvili, asi si myslí, že by měl M. se vzděláním celkově lepší život, ještě brigáda - Penny (máma), proto se moc nepotkávají

Rozpoložení a prožívání:

1. spokojenost ("nemůžu uvěřit, že závěrečné práce a prezentace vyšly")
2. zážitek studijního úspěchu
3. pocit prázdnoty (přetrvávající)
4. neférovost vůči sobě (vůči jiným by se tak nechoval)
5. soucit s těmi, co jsou na tom hůř (ve smyslu životních podmínek) a vděk
6. strach i z dílčího neúspěchu (např., že by mu to nešlo v boxu po pauze)

Výstupy/domluvy:

1. preference práce pod tlakem
2. pocit prázdnoty - touha vyplnit jej "úspěchem"
3. porovnávání se a zážitky podmíněného přijímání (viz mámina výčitka na ZŠ, když neměl vyznamenání ... že už na něj nemá být proč hrdá)
4. pro Martyho je zajímavé dívat se podrobněji na zážitek, kdy "zklamal mámu", při bližším pohledu se ukazuje, že máma na syna přenesla svoji představu o úspěšné budoucnosti (sama základní vzdělání a 2 práce), pro M. se tak proměňuje to, co považoval za fakt "**zklamal jsem**"
5. příští konzultaci M. nechce po ránu 7:30, raději volí termín o týden později

Schůzku vedl/a:

Irena Kučerová

Datum schůzky: 17.6.2026

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: Irena Kučerová

Datum schůzky:	14.7.2026
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 a vědomí vlastní s
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuálně: 1. více rovnováhy a klidu (než dřív) 2. na srpen zbývají 3 zkoušky, ale tentokrát větší tlak než vloni, nemá kreditovou rezervu 3. potkal se s tátou ve vlaku, před vlakem se nevyhnul kontaktu, naopak, pozdravil ho, táta to okomentoval a usmál se (přátelsky?), probudilo myšlenky na něj a otázky typu "proč někdo odřízne rodinu?" 4. aktuálně se věnuje programování vlastní hry 5. byl na boxerském soustředění, další jej čeká Témata: 1. "nesu 100%ní zodpovědnost za vše, co se mi děje" př. "Kdybych byl jinej, tak by se se mnou táta možná bavil" "já a masoví vrazi si nezasloužíme opravdovou lásku" "pocit nedostačivosti, když si sám podkopávám nohy" 1. houževnatost a dravost jako motor 2. potřeba "něčeho" dosáhnout (to, čeho si cení společnost, co je viditelné a hmatatelné) x nedůvěra, že mi to bude stačit k posílení vlastní sebehodnoty Rozpoložení a prožívání: 1. více stability, rovnováhy a klidu 2. více laskavosti vůči sobě 3. méně stresování se 4. častěji pracuje s ruminujícími se myšlenkami - antiteze
Výstupy/domluvy:	1. reflexe klidnějšího a vyváženějšího období 2. ohlédnutí za situací, kdy se Marty potkal ve vlaku s tátou a před vlakem se rozhodl jej pozdravit 3. zveličování vlastní zodpovědnosti (i za věci, které nejsou na něm/o něm)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová