

HIBUKI TERAPIE JAKO METODA POMOCI PŘI TRAUMATU

Mgr. Maryna Khutorna

Bc. Kamil Podzimek

HIBUKI TERAPIE

Současné děti prožívají mnoho traumat: válečné události, přírodní katastrofy, rozvody rodičů, nemoci, ztráty, emigrace, šikana, násilí, změna školy. To vše může být traumatizujícími událostmi. Často si nevšimneme, jak traumatizujeme děti.

Zároveň následky traumat v dětském věku mají velmi negativní dopad na vývoj a ovlivňují celý další život.

HIBUKI TERAPIE

Pokud existují účinné metody terapie traumat pro dospělé, jejich použití u dětí je velmi omezené.

S tímto problémem se setkal během Libanonské války v roce 2006 tým izraelských psychologů vedený doktorem Šajem Hingoalem a profesorem Avim Sadeem. Při práci se skupinou 120 dětí postižených vojenskými konflikty vznikla myšlenka použít hračku jako prostředníka mezi psychologem a dítětem. Tak se objevil první prototyp hibuki — pejsek se smutnými očima a dlouhými nohama, aby objímal dítě. Slovo hibuki v hebrejštině znamená „objetí“.

HIBUKI TERAPIE

Dlouhé nohy s suchými zipy pomáhají zůstat s hračkou po ruce při jakékoli činnosti. Velké uši umožňují schovat se nebo otřít slzy. Výraz obličeje vyvolává empatii. Velikost, váha, kapsička na bříšku a desítky dalších prvků – to vše má význam, když jde o pomoc traumatizovanému dítěti.

Například u hibuki je speciálně zvolena tloušťka a tvrdost nohou. Děti je velmi rády mačkají. Připomíná to pupeční šňůru a podvědomě vrací na nejbezpečnější místo – do lůna matky.

HIBUKI TERAPIE

Základem hibuki-terapie jsou tři psychoanalytické teorie: teorie objektových vztahů, teorie péče a teorie připoutání.

Teorie objektových vztahů vysvětluje, že naše první vztahy s blízkými lidmi vytvářejí vnitřní obrazy – představy o sobě a o ostatních. Právě tyto obrazy ovlivňují naše emoce, chování a volby v dospělém životě.

Teorie péče říká, že člověk od dětství potřebuje péči a podporu. Zkušenosti z blízkých vztahů formují důvěru, empatii a schopnost pečovat o druhé.

Teorie připoutání vysvětluje, že rané vztahy s pečovateli formují u člověka pocit bezpečí a důvěry. Na tom záleží, jak si v dospělosti vytváří blízké vztahy.

HIBUKI TERAPIE

Hibuki se stává přítelem dítěte a dítě je pro hibuki opatrovníkem. Dítě se stará o hračku a tím přechází do aktivní role. Vyprávěním o hibuki dítě mluví o sobě a svých pocitech. Metodika umožňuje komplexně pracovat s traumatem na různých úrovních.

Během terapie hibuku specialista postupně seznamuje dítě s hibuku, navazuje kontakt, diagnostikuje stav, používá různé druhy intervencí, organizuje interakci dítěte s hračkou.

HIBUKI TERAPIE

Hibuki pomohl stovkám tisíců dětí v různých situacích:

2011 — Japonsko, po tsunami;

2012 — USA, po hurikánu Sandy;

od února 2022 — Ukrajina;

2023 — zemětřesení v Turecku a Maroku;

7. října 2023 — Izrael, po válce s Hamásem.

HIBUKI TERAPIE

Podle výsledků výzkumu:

Agrese se po hibuki terapii snížila v 80 % případů

Úzkost se snížila v 75 % případů

Somatické projevy zmizely v 88 % případů

PROPOJENÍ HIBUKI TERAPIE A LÉČBY ZÁVISLOSTÍ

Gábor Maté ve své knize *V říši hladových duchů* popisuje, jak je **závislost často důsledkem traumatu**, nenaplněných emocionálních potřeb a hlubokého vnitřního nedostatku bezpečí. Hibuki terapie, která pracuje s **projekcí emocí na hračku a péčí o ni**, by mohla u dospělých s traumatem pomoci ... ???

PROPOJENÍ HIBUKI TERAPIE A LÉČBY ZÁVISLOSTÍ

- **Bezpečná projekce emocí** – mnoho lidí v léčbě závislostí má problém s regulací emocí a jejich vyjadřováním. Možnost „mluvit skrze Hibuki“ by mohla být užitečná v překonání této bariéry.
- **Vnitřní dítě a sebeláska** – Maté často zmiňuje, že uzdravení závislosti vyžaduje **péči o vnitřní dítě**. Hibuki, jako „zraněný pes“, může být nástrojem, jak si uvědomit vlastní emocionální zranění a naučit se o ně pečovat.

PROPOJENÍ HIBUKI TERAPIE A LÉČBY ZÁVISLOSTÍ

- **Znovunabytí kontroly** - závislí lidé mohou zažívat **beznaděj a pocit ztráty kontroly nad životem**. Starost o Hibuki by mohla symbolizovat proces získávání kontroly a odpovědnosti za své uzdravení.
- Skupinová dynamika a sdílení - ve skupinové terapii by mohl Hibuki fungovat jako **prostředník pro sdílení příběhů**.

PROPOJENÍ HIBUKI TERAPIE A LÉČBY ZÁVISLOSTÍ

Hibuki terapie ve skupinách pro léčbu závislostí by mohla být zajímavým **experimentálním přístupem?**

- Prozkoumat, jak klienti vnímají práci s terapeutickým objektem (Hibuki) v kontextu skupinové terapie.
- Zjistit, zda interakce s Hibukim pomáhá klientům vyjádřit a zpracovat své emoce spojené s traumatem a závislostí.

PROPOJENÍ HIBUKI TERAPIE A LÉČBY ZÁVISLOSTÍ

Skupina prevence relapsu v Doléčovacím centru PREVENT
(8 klientů, 2 Ž, 6 M)

- Úvod, seznámení skupiny
- Představení Hibuki a jeho role jako terapeutického nástroje
- Posíláme Hibuki (Co Hibuki cítí, jaké má potřeby, cítili jste se někdy jako Hibuki ???)
- Závěrečná zpětná vazba ke skupině

PROPOJENÍ HIBUKI TERAPIE A LÉČBY ZÁVISLOSTÍ

Klientka M (43 let, 2 děti, VŠ vzdělání, v 19-ti letech první léčba TK, pak doléčování, po 15 letech abstinence recidiva, poté léčba v TK, pervitin)

- Po úvodním kolečku si bere Hibuki zpět na klín. Na otázku jak se Hibuki cítí odpovídá: *je smutný, naštvaný, zklamáný na celý svět, prožívá zoufalství, má pocit, že je prosící... říká malej Nunínek ..., potřeboval by pohladit, obejmout ...* Cítila jsi se někdy jako Hibuki?
- Dále M mluví o sobě ... nechce otvírat traumata, nemůže si to dovolit komentuje to, že *bolest z agresí je nebezpečná, musí dál pracovat s traumaty. Odborně – třeba terapie objetím. Dále mluví o svém traumatu – zneužívání nevlastním otcem. Říká to skupině, ne tolik Hibukimu, nicméně jej stále drží na klíně, hladí...*

PROPOJENÍ HIBUKI TERAPIE A LÉČBY ZÁVISLOSTÍ

- Co by poradila Hibukimu, jak vypustit své emoce... *neumí mu poradit, protože nedokáže poradit ani sobě. Drží H., hladí ho po hlavě. Kontaktuje kamarádku, nechá si někoho doporučit*
- 1 klient doporučuje upustit páru postupně. M. si myslí, že pomalu upouští. Vypráví, opět hladí H. Říká, že umí věci shodit, zvládla to tady dobře. Hladí ho na hrudi. Pokládá jej na záda (na klín) a hladí na hrudi.
- Klient reaguje – nádech je láska k sobě, a výdech láska k druhým. M. reaguje – na komunitě jsem dýchala.

PROPOJENÍ HIBUKI TERAPIE A LÉČBY ZÁVISLOSTÍ

- Terapeut reflektuje hlazení Hibukiho na hrudi, navrhuje M. společné dýchání, stojí vedle sebe, dýchají, nádech výdech, opakovaně....
- M. směrem k Hibukimu ... bude to dobrý, všechno bude dobrý. Měla by se soustředit hlavně na sebe, to je to nejdůležitější, ty ostatní věci pak půjdou líp. Říká, že se naučila být sama se sebou. Terapeutka se ptá, co by řekl Hibuki, M. reaguje, že už ze sebe vydala maximum. Terapeut navrhuje Hibukimu něco pošeptat.
- M. komentuje slovy, že si udělá svoji vlastní rodinu dobrou s dětmi...zatím, její velký sen je mít úplnou rodinu.

PROPOJENÍ HIBUKI TERAPIE A LÉČBY ZÁVISLOSTÍ

- Kde by byl Hibuki za 5 let? M. říká – vlastní bydlení, chce se vrátit do sociální oblasti, chce, aby děti měli šťastné dětství. Přečte dětem pohádku, mohla by spát s nimi, půjde s hlavou vztyčenou – cítí se unaveně, ale dobře, uvědomuje si, kolik práce je ještě potřeba udělat.

PROPOJENÍ HIBUKI TERAPIE A LÉČBY ZÁVISLOSTÍ

Hibuki je spíše pro děti, dospělí se dokáží bavit i bez psa

Hibuki je fajn nápad, ale spíše do individuálu (H. se tváří tak, jak jsem se cítil celý život ...)

Pes je symbolem věrnosti a lásky, přála bych si, aby byl šťastný, veselý a spokojený ...

Hibiku je smutný, je to spíše pro děti

Na skupině bych se styděl, spíše na individuál ...

PROPOJENÍ HIBUKI TERAPIE A LÉČBY ZÁVISLOSTÍ

- Co Vás teď k Hibuki terapii napadne jako první?
- Dokážete si představit konkrétního klienta, se kterým by to mohlo fungovat? A s kým naopak ne?
- Má Hibuki terapie potenciál využití v léčbě závislostí?
- Jsou nějaké limity či rizika práce s traumatem prostřednictvím podobně symbolických metod?
- Je nějaká myšlenka, kterou si z dnešního workshopu pro sebe odnášíte?

DĚKUJEME ZA POZORNOST