

Tréninkový deník SIBAM

FELINOTERAPIE

**„Nic nemá smysl, jestliže jsem do toho nevložil své tělo a svého ducha.“
– Antoine de Saint-Exupéry**



Shrnutí konceptu SIBAM:

SIBAM je model vyvinutý Dr. Peterem Levinem, známým odborníkem na trauma a zakladatelem Somatic Experiencing (SE). Tento model slouží k lepšímu porozumění a analýze komplexního vztahu mezi organismem a vnějším prostředím, zejména v kontextu terapeutické práce se zvířaty a lidmi.

SIBAM je zkratka pro pět klíčových složek:

- S (Somatic Sensations) - Somatické pocity, tedy tělesné vjemy, které jsou vnímány v těle a které hrají klíčovou roli v reakci na stresory nebo stimulace -napětí či uvolnění svalů, teplota, barva obličeje (prokrvený, bledý atd.), pocení, uvědomování si relativní pozice v prostoru - jak daleko nebo blízko jsme, pocity z orgánů.
- I (Images) - Vjemy z vnějších smyslů: zrak, chuť, čich, sluch, hmat. To zahrnuje jak reálné vjemy, tak i mentální obrazy (sdělení člověka).
- B (Behavior) - pozorovatelné chování - gesta, výraz obličeje, postoj, pulzace tepen na krku, zvuky trávících pochodů, řeč těla
- A (Affects) - Afekty nebo emoce, které jsou vyvolány určitou situací nebo reakcí na vnější podněty - jejich pociťování v těle
- M (Meaning) - Význam, který daná situace nebo podnět pro jednotlivce má. To je klíčová složka, která zahrnuje subjektivní interpretaci prožitého, která může být ovlivněna minulými zkušenostmi, přesvědčeními a emocemi. Zatím pouze pro handlera/terapeuta.

Jak se SIBAM používá v kontextu felinoterapie: V případě felinoterapie můžeme použít tento model k analýze reakcí jak kočky, tak jejího handlera/terapeuta či klienta. Například při interakci mezi kočkou a člověkem můžeme sledovat somatické vjemy a emocionální reakce obou stran, jak kočka reaguje na různé podněty (např. nové prostředí, jiné zvíře, lidé) a jak na to reaguje terapeut nebo handler, jaký význam každá strana těmto situacím přisuzuje.

Tento model je užitečný při analýze vzorců chování a emočních reakcí, což nám umožňuje lépe pochopit, jak terapeutický vztah mezi zvířetem a člověkem funguje, a jak ho efektivněji podporovat.

O autorovi Dr. Peteru Levinovi:

Dr. Peter A. Levine je klinický psycholog a světově uznávaný odborník na studium traumatu a jeho vliv na tělo a mysl. Je známý především jako zakladatel terapeutické metody *Somatic Experiencing* (SE), která se zaměřuje na uvolnění traumatických vzorců uložených v těle. Dr. Levine vyvinul model SIBAM jako nástroj pro analýzu a pochopení komplexních reakcí organismu na stres a trauma. Jeho práce se soustředí na propojení tělesného prožívání a emoční reakce, což je klíčové pro terapii jak lidí, tak zvířat.

Jak pracovat s tréninkovým deníkem SIBAM

Tento deník slouží k vědomému pozorování a zaznamenávání zážitků pomocí modelu SIBAM. Pomáhá posílit vnímání zpráv vysílaných tělem, smyslových vjemů včetně vzpomínek a obrazů, chování, emocí a celkových významů, které se objevují při interakci s kočkou i klientem během felinoterapie nebo tréninku.

Při každém zápisu prosím postupujte podle jednotlivých složek v následujícím pořadí:

1. S – Senzorika

Popište tělesné vjemy: např. napětí, teplo, tlak, mravenčení, sevření v oblasti břicha, bránice, rukou apod.

2. I – Imaginace

Popište obrazy, zvuky, pachy, které se vám vybavily: mohou být zcela konkrétní (kočka, místo) nebo symbolické (propast, slunce).

3. B – Behavior (chování/pohyb)

Jaký pohyb jste provedli nebo si ho představili? Např. skrčení, pohlazení, úkrok, skok, obejmutí, úsměv.

4. A – Afekt

Jakou emoci jste zažili? Např. strach, radost, klid, vzrušení, zvědavost.

5. **M – Meaning (význam)**

Jaký význam pro Vás daný zážitek představuje? Co Vám napověděl o sobě, o kočce, o vztahu nebo o dané situaci?

Vzorový zápis

Datum: _____

Téma/podnět (obrázek/video/umění/zpráva): _____

S (tělesné prožitky):

I (obrazy):

B (chování/reakce):

A (emoce):

M (význam):
