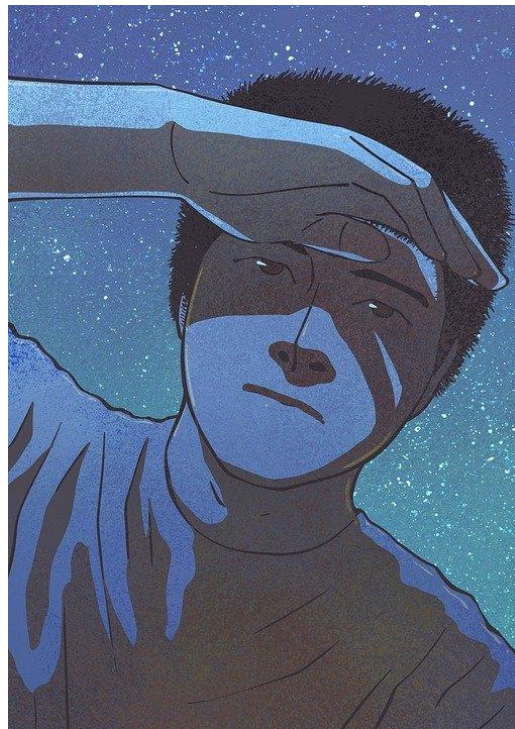


PETR
A
JEHO SVĚTY

TRIALOG, z.s., Čichnova 23a, 624 00 Brno
IČ: 605 75 450, DIČ: CZ 605 75 450
tel.: 542 221 501, e-mail: info@trialog-brno.cz, <http://www.trialog-brno.cz>
zpracoval Mgr. Jakub Řezníček

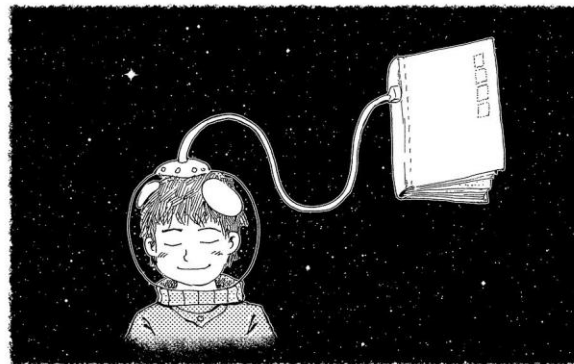


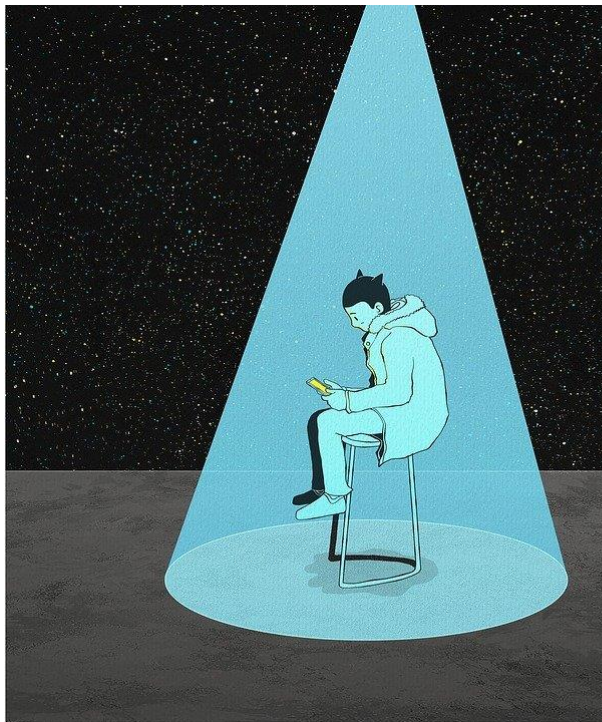


Byly dny, kdy jsem se necítil dobře. Neměl jsem úplně strach, ale tušil jsem, že něco není v pořádku. Tak třeba jednou ve škole, měli jsme psát písemku. Už před hodinou jsem tušil, že se mi to nepovede, moc jsem si nevěřil, učil jsem se, ale byl jsem nervózní. Pak učitelka rozdala test, podíval jsem se na první otázku, druhou, třetí, rostl ve mně vztek. To snad ne! To není možné! Co to je za otázky, to tam být nemělo, to nevím. Pak už si toho moc nepamatuju. Jen to, jak mi učitelka říká, ať dýchám, ať se uklidním, že nerozumí tomu, proč jsem písemku roztrhal a že na ní nemůžu takto křičet. Kluci mi pak říkali, že jsem na učitelku křičel, že je kráva, co to dala do písemky, že je to nefér, rozhazoval jsem věci a kopal do tašky. Po škole jsem se cítil vyčerpaný, naštvaný, smutný a ničemu jsem nerozuměl.

Druhý den jsme šli se školou do knihovny. Byla to děsná nuda, snažil jsem se to nějak přežít. Knihovnice hledala nějaké dobrovolníky, a tak jsem radši dělal, že si čtu. Vzal jsem do ruky jednu knížku, prohlížel jsem ji, začal jsem se. Najednou slyším: “Petře už musíme jít.” To volala paní učitelka. Knihovnice mi vzala knihu. “Tuhle si chceš půjčit?” Načetla kód a podala mi ji zpátky do ruky. Vyšel jsem z knihovny s knížkou v ruce, ani nevím, jak se to stalo. Dal jsem ji do tašky a nemyslel na to.

Odpoledne doma jsem vytahoval věci z tašky a vypadla na mě knížka z knihovny. Znovu jsem se do ní podíval, o čem to vlastně je? Bylo tam něco o mozku, hněvu, amygdale. Moc jsem tomu nerozuměl, ale strašně mě to zajímalo. Cítil jsem, že to se mnou nějak souvisí, že se mě to týká. Začal jsem tedy číst pořádně. Psalo se tam:





“Strach a hněv se objeví ve chvíli, kdy si jedna část tvého mozku myslí, že jsi v nebezpečí. Tato část mozku se jmenuje amygdala, je hluboko v mozku a má tvar mandle. Je to takový tvůj vnitřní ochránce a alarm zároveň.

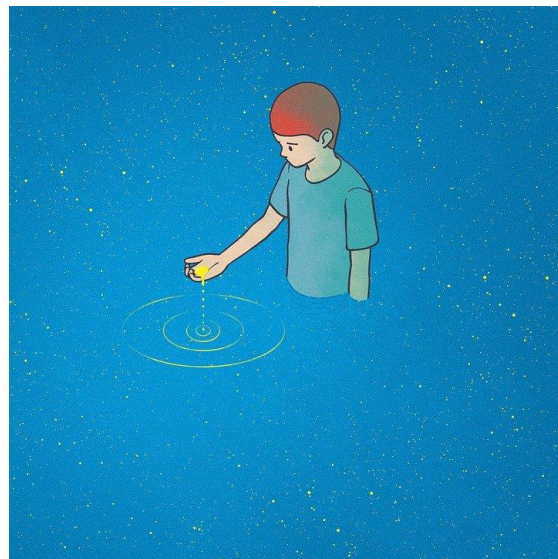
Když amygdala zjistí, že jsi v nebezpečí, okamžitě to dá vědět tvému tělu. Uvede ho do stavu pohotovosti a zadá mu jeden ze čtyř příkazů: boj, uteč, zamrzni = dělej mrtvého, a nebo omdlí.

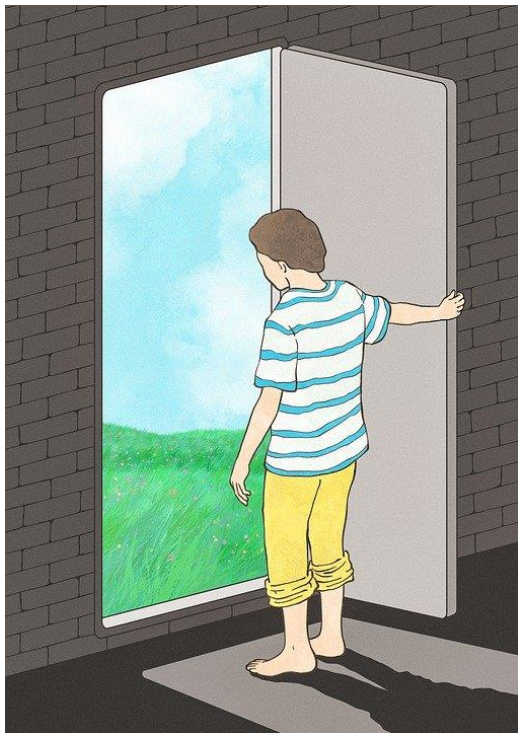
Amygdala tě tak vždy a za všech okolností chrání. Neřeší, jestli je se čeho bát, jestli je to malá nebo velká věc. A tak tě může občas chránit před nebezpečím, i když ti ve skutečnosti žádné nehrozí.“

Počkat, počkat - takže to, že jsem se tak naštvál u písemky, by mohlo souviset s tím, jak mi funguje amygdala v mozku? Ale co to je ta amygdala? Kde to je a jak to funguje? Napadl mě šílenej nápad - začal jsem mluvit se svým mozkiem: "Hej amygdalo, slyšíš mě? Seš tam někde? Jak vypadáš?"

Amygdala se uvnitř Petrova mozku zachvěla: "Co je? Někdo na mě mluví. Cože? Na mě přece nikdo nemluví. To bude nějaká bouda. Radši budu dělat mrtvýho. Hej tělo, okamžitě zahaj program děláni mrtvýho."

Najednou se mi o tom nechtělo přemýšlet. Chtělo se mi jen tak koukat do zdi. Přišla máma. „Čau Pet’o, co je?“ „Nic, jen se mi chce spát.“ „Tak si chvíli lehni, já tě třeba za hodinku vzbudím,“ řekla máma a odešla. Usnul jsem ani nevím jak.





Ve snu jsem se ocitl někde hluboko, snad v jeskyni. Vypadá to, že tady někdo žije. Už to vidím. Vypadá to zvláště. Snad ostražitě? Možná přátelsky? Chci si to lépe prohlédnout, ale je docela tma. Sáhnu do kapsy, kde mám mobil. Zapnu světlo a namířím ho do šera. Můžu si to prohlédnout ze všech stran. Vypadá to, jako by to spalo. Pozor, pohnulo se to. Promluvílo to na mě na: “Ahoj Petře, jsem tvoje amygdala, může mi říkat ...” Probudil jsem se. Páni, to byl sen. Nemůžu představu „toho“ vyhnat z hlavy. Musím vstát, rozsvítit a nakreslit „to“. Kde mám něco na kreslení? Mám to úplně před očima. Tak tohle je moje amygdala, budu jí říkat třeba... Jak to, že je už tma? To jsem spal do noci? Přišla máma: “Proč v noci svítíš, seš v pořádku?”. “Kreslím, mami.” “To snad může počkat do rána, ne? Zhasni, a jdi spát.”

Zhasínám, myslím na to, proč mě máma nevzbudila. Zavírám oči, před sebou vidím svoji amygdalu a přemýšlím, jaké by se jí hodilo jméno... Během svého přemýšlení usínám.



Zkus to!

Zkus se i ty vydat do nitra svého mozku.

Zkus si představit, že by ses mohl setkat se svou amygdalou, jak by vypadala?

Jaké by měla jméno?

Nakresli ji anebo o ní napiš.

To co vytvoříš, nám pošli. Vytvořme společně galerii amygdal!

Posílej na poradna@trialog-brno.cz

A sleduj další pokračování příběhu Petra na webu Trialogu anebo na facebooku.