

Co by tělo chtělo aneb závislosti v souvislostech

V prosinci se v Litoměřickém Jachtklubu sešla parta lidí, která se chystala dozvědět se něco o sobě. Ale i o všech ostatních lidech a o tom, jak vlastně fungujeme. Jak funguje naše tělo, ta naše schránka. Nebo to snad není jen tak obyčejná schránka? Na to už máme pár odpovědí! A zároveň se snažíme smířit s tím, že ty odpovědi nemůžeme dostat všechny. A možná ty, které už máme, nemusí být tak úplně jistojistě pravda. Některé odpovědi jako lidstvo teprve ještě hledáme, některé ověřujeme, a některé možná nenajdeme nikdy. Uf. Taky jsme z toho byli trochu v emocích. A co že jsou to vlastně ty emoce...?

„Stoprocentní vědění neexistuje. Neexistuje na světě nikdo, kdo by mohl vědět všechno.“ Tak pravil jeden z našich moudrých BA-Datelů seniorů. Výjimečně tím nemyslíme nikoho z lektorského osazenstva, nýbrž z toho „dětského“. Toto prohlášení padlo v jedné ze skupinek, do kterých jsme byli rozděleni na MIU (FIE), dlouze Metodu instrumentálního uvědomování. Ve středu jsme nahlédli do instrumentu Příběhy v obrazech. V něm jsme měli možnost nejen debatovat s ostatními, předvídat, klást otázky a trénovat trpělivost, ale také povolit uzdu naší fantazii a zkusit proměnit kresbu v napínavý příběh. Někdo se držel při zemi a vycházel ze své zkušenosti, někdo naopak vplul na vlnu absurdit a chtěl se zasmát. Důležité je, že se nám to všem líbilo. ☺

Týden jsme odstartovali tím nejdůležitějším, a to je seznámení! Seznámení se vším všudy. S lidmi, kteří s námi stráví společně tento týden. S pravidly, které nás budou provázet, s prostorem, ve kterém strávíme řadu času a v neposlední řadě také s tématem, které rozebereme kousek po kousku. Tématem je lidské tělo a všechno, co s ním souvisí. Snažili jsme se tedy dát hlavy dohromady a zapojit naši *mysl*. A jak tu *mysl* vnímají třeba takoví BA-Datelé? *Mysl* se může projevat třeba určitým chováním. Z *mysli* může vzejít myšlenka. Můžeme tu myšlenku nějak dokázat/zhmotnit? Podle naší skupiny ano – třeba na papír. Nebo na plátno, v hudbě, a mnoha dalšími způsoby. A co taková *duše*? Kde třeba sídlí? Každý z nás to totiž vnímal trochu jinak. Podle někoho *duše* nesídlí nikde. Anebo naopak, všude po těle. Podle pár z nás je tělo jen schránka, ale až *duše* z ní dělá *nás*. Podle někoho je to na těle nezávislá věc a někteří sdílelo podobný pohled - „mám to tak, že až umřu, moje *duše* poputuje do jiného těla“. Na závěru debaty jsme se ale mohli shodnout všichni - „*ono se to neví*“. ☺ Další obzory nám otevřela knížka od pana profesora Jiřího Horáčka a jeho pojednání nejen o vědomí, kterou provázela debata o našem těle a o buňkách. O tom, jak se buňky v našem těle neustále obměňují, a proč i přesto vypadáme stále stejně?!

Další významná knížka, kterou jsme měli možnost prolistovat, nesla název *Střevo není tabu* (autorka dr. G. Endersová) a vyzdvihovala téma střevního mikrobiomu. Už víme, jak zásadní jsou bakterie v našich střevech a jak dokážou ovlivňovat dokonce i naše emoce.

Co by tělo chtělo aneb závislosti v souvislostech

Až vám příště někdo řekne, že jste střevo, poděkujte mu... jste totiž důležití pro správný chod věcí kolem vás!

V úterý mezi nás přišel vážený pan fyzioterapeut David Heneberg, na kterého jsme se tolik těšili. Prvních zhruba dvacet minut nás ale pěkně tahal za nos. Vstoupil k nám jako zamračený, shrbený, vyhaslý páprda bez špetky radosti, který na nás mluvil děsně pomalu a bez jakékoli známky touhy nám předat něco cenného. Skupina jako by vyhasla zároveň s jeho příchodem. Pak se ale ukázalo, že na nás jen úspěšně hrál předem připravené divadlo, abychom si mohli později rozebrat, jak moc o nás vypovídá naše *řeč těla*. Pak se vrátil zpět do své skutečné role a stal se z něj David, který měl úsměvů a optimismu na rozdávání, měl pevné a sebejisté držení těla a omládl tak nejméně o deset let. Společně jsme se dozvěděli plno užitečných věcí, které jsme měli možnost i vyzkoušet sami na sobě. Jak sedíme, stojíme, chodíme... jak naše tělo ovlivňují i takové „maličkosti“, jako je způsob přenášení váhy, způsob dýchání, různé protahovací cviky, nebo látky, které si do těla dobrovolně vpravujeme. Dozvěděli jsme se i o tom, jakými způsoby můžeme reagovat ve stresových situacích, čemuž se říká také zkráceně 3U – útok, útek nebo ustrnutí. Ke konci dne se nám hluboce omlouval za ranní výměnu rolí, která byla pro mnohé velmi matoucí. Omluvu jsme přijali. ☺

Vliv různých látek a podnětů na tělo jsme společně rozvedli i uprostřed týdne, kdy jsme uspořádali *adiktologický kongres*. Už víme, že adiktologie je věda zabývající se závislostmi a jejich prevencí, původem, léčbou a souvislostmi. Na půl dne jsme se tedy staly váženými vědci – adiktology. Každý vědec dostal vlastní jmenovku s titulem Bdtl., se kterou vstupoval na kongres. Předem jsme se rozdělili do skupinek, přičemž každá skupinka měla jedno vlastní, zvolené téma, na kterém následně pracovala a které bylo později předneseno a prodiskutováno na adiktologickém kongresu. Rozebrali jsme témata jako závislost na kofeinu, na alkoholu, digitální závislost či workoholismus. Přednášející měli významné rétorické dovednosti a vysokou úroveň, obecnost bylo ukázněné a dotazy zvědavé. A pokud tomu tak občas náhodou nebylo, všichni se snažili o to nejlepší, co ze sebe mohli vydat. ☺

V druhé polovině týdne nás navštívila MUDr. Marie Janovská, psychiatrička a psychoterapeutka. Nejprve jsme ji poctivě prověřili po předchozích zkušenostech s Davidem. Potom jsme se po vzoru jednoho staršího TV pořadu *Křeslo pro hosta* Majdy ptaly na nejrůznější otázky, které se týkaly jejího povolání. Například už víme, jaký je rozdíl mezi psychiatrem a psychologem, co s člověkem dělají léky na psychické potíže, jak se chovají různé typy pacientů v ordinaci, nebo jaké jsou na psychiatrii léčebné postupy. Dále nám Majda prozradila i to, kolik má za den průměrně pacientů, jestli se

Co by tělo chtělo aneb závislosti v souvislostech

někdy setkala s rozdvojenou osobností, nebo jestli ji někdo z pacientů někdy napadl. Pro zvědavé hlavičky – ano, napadl. Naštěstí bez vážných následků. A padlo mnoho dalších zajímavých otázek, na které jsme většinou dostali odpovědi.

Sešla se skupinka BA-Datelů různého věku i povah, různé míry puberty... ☺ Tentokrát byl týden náročnější v tom, že jsme všichni čas trávili pouze na Jachtklubu, přesto se to ale obešlo bez větších neshod nebo problémů. Byli jsme vůči sobě ohleduplní a snažili jsme se užívat si - co nejvíc to bylo možné.

Děkujeme všem BA-Datelům, rodičům i lektorům, a také našim tělům (a možná i duším) za to, že nám umožňují dělat všechno to, co nás baví.