NEMOC NENÍ BEZMOC

A BOLEST NENÍ TREST

CO KDYŽ JE VŠECHNO JINAK



TOMÁŠ BRABEC

esence

NEMOC NENÍ BEZMOC

NEMOC NENÍ BEZMOC

A BOLEST NENÍ TREST

CO KDYŽ JE VŠECHNO JINAK

TOMÁŠ BRABEC

EUROMEDIA GROUP



NEMOC NENÍ BEZMOC
A BOLEST NENÍ TREST
Co když je všechno jinak
© Tomáš Brabec, 2026
All rights reserved

ISBN 978-80-284-1823-6

Mé ženě.
Bez tebe by tato cesta neměla smysl.

Když změní svůj pohled jeden člověk,
změní se svět jednoho člověka.
Ale když ho změní tisíce lidí najednou,
může se změnit celý svět.

OBSAH

PROLOG **13**

ÚVOD **17**
Tradiční medicína má určitá omezení 18
Alternativní medicína: také zaměřená na nedostatky 19
Klasická psychosomatika a její bludné kruhy 19
Můj psychosomatický koncept: jiná cesta ke změně 20
Co získáte přečtením této knihy? 22

1. PRVNÍ PRINCIP **25**
FÁZE ZMĚNY 27
PARADOX UZDRAVENÍ 28
SPOUŠTĚČ a PRVNÍ KLÍČ k terapii 28

Co nám tělo svými symptomy sděluje? 30
Příklady. 31
Jak pracovat s PRVNÍM PRINCIPEM? 35

2. DRUHÝ PRINCIP 39
Somatizace uvolněných ZVYKŮ 40
DRUHÝ KLÍČ k terapii 41
Jak začít s vědomým odvykáním? 43
Příklady. 44
Jak pracovat s DRUHÝM PRINCIPEM? 45

3. TŘI SKUPINY SYMPTOMŮ 49
PRVNÍ SKUPINA 51
DRUHÁ SKUPINA 74
TŘETÍ SKUPINA 98

4. TŘETÍ PRINCIP 125
PSYCHICKÁ PŘEDLOHA 126
TŘETÍ KLÍČ k terapii 128
Tříletý cyklus 129
Skrytý PLÁN změny s jasným CÍLEM 130
Jak TŘETÍ KLÍČ odemyká jednotlivé skupiny 131
Jak pracovat s TŘETÍM PRINCIPEM? 145

5. JE ČAS DÍVAT SE JINAK 151
NEMOCI A BOLESTI PRVNÍ SKUPINY 153
NEMOCI A BOLESTI DRUHÉ SKUPINY . . . 155
NEMOCI A BOLESTI TŘETÍ SKUPINY 157

6. KONEC BOJE S ILUZÍ 163
TŘI PRINCIPY. 164
TŘI SKUPINY 165
TŘI KLÍČE 167
Stručný terapeutický postup. 168

ZÁVĚR 171

STRUČNÝ SLOVNÍK ZÁKLADNÍCH POJMŮ 177

SLOVO AUTORA 181



PROLOG

Co když nemoc a bolest nejsou tím, za co jsme je dosud považovali?

Co když to není problém, ale signál, že se už nemusíme držet toho, co nás dříve trápilo?

Lidské tělo není jen souhrnem anatomických částí a fyziologických procesů – je také zrcadlem minulosti: nemoc nebo bolest je otiskem něčeho, co se kdysi stalo – něčeho, co už není potřeba opakovat.

V této knize vám vysvětlím, jak tělo komunikuje skrze symptomy – a jak s nimi pracovat novým psychosomatickým způsobem.

Mým cílem je nabídnout vám jinou perspektivu. Pohled, který ukazuje, že nemoc nebo bolest není selhání, ale oznámení, že v člověku proběhla nějaká konkrétní vnitřní změna.

Tato kniha je určena těm, kdo umí překročit vnímání těla jako pouhé fyzické entity – a jsou připraveni otevřít se novému pohledu i na psychosomatiku.

Pokud pochopíte a osvojíte si můj koncept, můžete se naučit nejen to, jak nemoc nebo bolest z těla uvolnit, ale i jak z nich získat relevantní informace pro svůj další život.



ÚVOD

Na následujících stránkách vám představím nové pojetí psychosomatiky – principy, na kterých dle mých dlouholetých poznatků funguje vztah mezi tělem a psychikou.

I když se můj přístup k terapii zásadně liší od tradičního pojetí, nechci tvrdit, že by fyzická léčba byla nefunkční. Ani zde nechci diskutovat o tom, jestli lze samostatné odstranění symptomů bez pochopení jejich významu považovat za uzdravení.

Můj koncept nenahrazuje klasickou medicínu ani ji neodmítá. Léčba akutních stavů – úrazů a náhlých nemocí nebo bolestí – nám může pomoci zvládnout přechod do nové reality: tělo se zklidní a léčebná opatření dají čas a prostor vidět symptomy jinak.

Než si vysvětlíme, jak nová terapie funguje, podívejme se na tradiční přístupy léčby.

Později si ukážeme, v jakých případech se jim odstraňování potíží daří, kdy méně a kdy jsou nemoci a bolesti (= symptomy) tímto způsobem léčby paradoxně udržovány při životě.

TRADIČNÍ MEDICÍNA MÁ URČITÁ OMEZENÍ

Západní medicína se soustředí především na to, co je ve fyzické rovině špatně. Hledá nedostatky a poruchy, které je třeba odstranit a korigovat pomocí léků nebo chirurgických zákroků. Tento přístup je založen na mechanickém pohledu na tělo, kde se symptomy interpretují jen jako důsledek fyzických nerovnováh.

Na hlubší a vnitřní souvislosti se zapomíná. Nebo jsou zmíněny jen okrajově – a většinou až tehdy, kdy léčba nefunguje podle očekávání a kdy nelze určit jasnou fyzickou příčinu.

V těchto situacích lékaři často říkají:

- „To máte od páteře nebo ze stresu."

A někdy přidají:

- „To je psychické."

Na první pohled se to může zdát jako posun tradiční medicíny v uznání propojení duševní a fyzické stránky. Ve výsledku se ale tímto způsobem z psychosomatiky stává odkladiště nevysvětlitelných symptomů.

ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA: TAKÉ ZAMĚŘENÁ NA NEDOSTATKY

Z předpokladu, že v těle existuje něco narušeného, co je třeba opravit, vychází i alternativní medicína.

Ačkoliv využívá šetrnější metody, stojí na stejném základě jako tradiční medicína:

- „Něco vám chybí. Něco je třeba změnit a dát do pořádku."

Psychosomatika je v alternativní medicíně sice běžně přijímána, ale jen jako doplněk léčby.

KLASICKÁ PSYCHOSOMATIKA A JEJÍ BLUDNÉ KRUHY

Fyzické symptomy vnímá klasická psychosomatika jako odraz nezpracovaných vnitřních konfliktů, potlačovaných emocí a stresu.

Tento přístup klade důraz na identifikaci a odstranění toho, co je v psychické rovině vnímáno jako chyba.

I když může vést k odstranění symptomů (později si vysvětlíme v jakých případech), vytváří v uzdraveném člověku pocit, že nikdy nepřestane pracovat na svých nedostatcích.

Nekonečné hledání nedostatků a neustálé odstraňování potíží vede člověka k dojmu, že proces uzdravení je jako bludný kruh, ze kterého se nedá vystoupit.

MŮJ PSYCHOSOMATICKÝ KONCEPT: JINÁ CESTA KE ZMĚNĚ

Na rozdíl od výše zmíněných tradičních přístupů přináší můj koncept zcela novou perspektivu: **nemoci a bolesti nejsou upozorněním na chyby, ale potvrzují změny**.

Jsme zvyklí vnímat symptomy jako následky. Právě tento pohled navrhuji změnit: nehledejme, co je špatně, ale co v našem životě špatně bylo a už není.

Můj koncept není jen způsob, jak nemoc nebo bolest řešit – je to rámec, který na ně pomáhá nahlížet jako na součást vnitřní transformace.

Zaměřuje se na porozumění tomu, co se v člověku odehrává, poskytuje nástroje k pochopení a ukazuje cestu k uzdravení – tedy jak se dostat z bludného kruhu ven.

Místo abychom hledali, co je v nemocném nebo bolavém těle třeba opravit, si potřebujeme uvědomit, že vnitřní bloky, strachy a nejistoty, na nichž jsme léta pracovali, už nemusí být součástí našeho života.

V takové situaci totiž stojíme před posledním krokem k transformaci nebo se v nás už něco změnilo.

Všimli jste si, že se nemoci nebo bolesti objevují v těle často poté, kdy se vám v nějaké oblasti života ulevilo? Na první pohled to nedává smysl. Ale jakmile pochopíte důvody, které za tím stojí, uvidíte, že v tom naopak smysl je – a zásadní.

Tato kniha není jen teoretickým materiálem, je to mapa. Mapa, která vám pomůže, abyste se zorientovali sami v sobě, když se vaše tělo začne ozývat.

Pomůže vám pojmenovat vaši vlastní minulost jinak.

A minulost, kterou pochopíme jinak, vytváří novou – zdravou – přítomnost v těle.

CO ZÍSKÁTE PŘEČTENÍM TÉTO KNIHY?

Naučíte se dívat z nové perspektivy tří principů, abyste svému tělu pomohli.

Budete umět zařadit vaše nemoci nebo bolesti do tří skupin symptomů, abyste je pochopili.

Dostanete tři klíče k terapii, abyste se uzdravili.

A odpovíte si na otázky:

- Jak se nenechat oklamat tím, co vypadá jako zhoršení, ale ve skutečnosti ukazuje na správný směr?
- Proč se nemoc nebo bolest jeví jako problém, když je ve skutečnosti důkazem změny?
- Jak poznat, kdy je léčba užitečná, a kdy naopak brání tělu dokončit proces uzdravení?





1.

PRVNÍ PRINCIP

Spojitost mezi psychikou a tělem je známým konceptem. Odpradávna existuje ústřední myšlenka všech starověkých filozofií i různých duchovních nauk:

„Vnitřní a vnější spolu úzce souvisí."

Obvyklá interpretace této myšlenky zní, že když je něco špatně uvnitř, projeví se to navenek.

Podle mého konceptu funguje propojení jinak: svět člověka – pocity, emoce, myšlenky – se odráží ve vnějším světě, tedy i v těle, až ve chvíli, kdy už uvnitř nejsou.

PRVNÍ PRINCIP mého konceptu přidává k ústřední myšlence časový rozměr:

venku je to, co dřív bylo uvnitř.

Tělo není zrcadlem přítomnosti, ale minulosti.

Odráží to, co člověk kdysi ve svém životě prožil, dlouho v sobě držel – a teď už to nepotřebuje.

Je v něm to, co dřív bylo v psychice.

PRVNÍ PRINCIP představuje zásadní rozdíl oproti jakémukoliv jinému přístupu.

Neříká, že tělo ukazuje, co je špatně.

Říká, že ukazuje, co bylo špatně dřív a už není.

To, co v minulosti představovalo těžkosti začátečníka, strach z neznámého nebo vnitřní konflikt v určitém období, už přestalo být součástí vnitřní reality.

FÁZE ZMĚNY

Nemoc nebo bolest oznamuje, že se člověk nachází ve fázi změny.

To znamená, že:

- se může v něčem posunout na vyšší rovinu
- nebo se v něm něco uzavřelo – skončila nějaká dávná nepříjemná událost a stala se minulostí.

Místo abychom se ptali: „Co teď dělám špatně,

- že mě bolí hlava
- mám žaludeční potíže
- ztrácím hlas apod.?“

… je potřeba se ptát:

- „Co se ve mně změnilo?“
- „Co těžkého jsem dřív prožíval(a), ale dnes už to cítím jinak?“

PARADOX UZDRAVENÍ

Přesun něčeho vnitřního ven (do těla) je zvláštní a paradoxní proces, protože do FÁZE ZMĚNY se dostaneme, když už se v nějaké oblasti života cítíme lépe.

Více si věříme, jsme klidnější, svobodnější.

Přirozeně očekáváme, že úleva se projeví i v těle.

Ale místo toho se objeví nemoc nebo bolest.

A to nás mate.

Při práci s nemocí nebo bolestí je proto důležité mít PARADOX UZDRAVENÍ na paměti – a nepodléhat iluzi, že se něco pokazilo, zhoršilo nebo nepovedlo.

„Tělo není živou bytostí, která vám chce radit, trestat vás nebo neposlouchat."

SPOUŠTĚČ A PRVNÍ KLÍČ K TERAPII

Ve FÁZI ZMĚNY ještě nemáme v ruce žádný důkaz, že se opravdu můžeme posunout – nebo že to, co bylo, už má zůstat jen minulostí.

I přesto, že se v nás objeví dobrý pocit, kdy si třeba sami pro sebe řekneme:

- „To jde dobře, už to zvládám."

Tento dobrý pocit totiž rychle pomine. Nestihne se v našem vědomí usadit, protože se téměř okamžitě stává SPOUŠTĚČEM symptomů, které ho svým překvapivým nástupem zcela zastíní.

Zapomeneme na něj, protože se začneme cítit špatně – není nám dobře, něco bolí.

Vzpomínka na SPOUŠTĚČ je pro uzdravení klíčová: je důležité vědět, jaká akce vyvolala v těle reakci (jaký dobrý pocit, myšlenka nebo emoce vyvolaly v těle symptomy).

Pokud nemoc nebo bolest právě začala, je snazší SPOUŠTĚČ zpětně dohledat.

Když trvá déle, je potřeba ho alespoň přibližně odhadnout.

PRVNÍM KLÍČEM je vědět, co nemoci nebo bolesti předcházelo (nebo to alespoň tušit).

CO NÁM TĚLO SVÝMI SYMPTOMY SDĚLUJE?

Tělo komunikuje jazykem symboliky. Symptomy se proto neobjevují náhodně a kdekoliv, ale vždy přesně v té části, která odpovídá souvisejícímu tématu.

Jak jejich význam rozpoznat – a jak s ním pracovat? Co přesně tělo z psychické roviny odráží?

Lidová slovesnost už dávno zachytila spojitost mezi tělem a psychikou.

Výrazy jako:

- „Leze mi to krkem."
- „Srdce puklo žalem."
- „Srazil mě na kolena."

nejsou jen metafory. Popisují reálný mechanismus, kterým tělo ukazuje prožité zkušenosti.

I standardní psychosomatické výklady nám mohou pomoci pochopit symboliku symptomů.

Nesmíme ale zapomenout na PRVNÍ PRINCIP tohoto konceptu.

V praxi to můžeme uchopit tak, že to, co nás u výkladu symptomů automaticky napadne – že něco nezvládáme nebo neumíme –, převedeme do minulého času.

Například místo:

- „Asi se k něčemu neumím postavit."

je třeba si říct:

- „Dřív jsem se k něčemu ve svém životě neuměl(a) postavit. Ale dnes už to umím."

PŘÍKLADY

Cílem této knihy není vytvořit výčet tělesných projevů a jejich možných významů. Zaprvé proto, že už existuje mnoho takových seznamů, a zadruhé proto, že ve výsledku člověka spíš matou, než aby mu pomohly.

Proč?

Protože **když člověk hledá odpověď v tabulce, může snadno minout svůj vlastní příběh.**

Místo pochopení si odnáší hotovou nálepku.

A ta se může zcela míjet se skutečností.

Každý symptom totiž může znamenat něco jiného – podle toho, kdy vznikl, co mu předcházelo a co se v člověku právě mění.

To, co se projevuje v těle, je osobní zpětná vazba – a její význam nelze najít jinde než v konkrétním životním kontextu. Proto je důležité se zaměřit na to, co přesně naše tělo ukazuje o našem vývoji.

Následující příklady nejsou tedy výkladem, ale ilustrací změny pohledu. Neříkají:

- „Když vás bolí záda, znamená to to a to."

Říkají spíš:

- „Pravděpodobně už něco tíživého nemusíte dál nést. Co se ve vašem životě změnilo?"

Páteř a záda	Záda souvisí s jistotou a sebepodporou. Bolest může naznačovat, že člověk nemusí nést dál určitou zátěž, kterou dlouhodobě nesl. Nebo že je teď pevnější, jistější, víc srovnaný.
	Otázka: „Co už dnes zvládám? Co mi kdysi připadalo těžké?"

Plíce a dýchání	Dýchání odráží náš životní prostor. Dušnost nebo chronický kašel může ukazovat na změnu ve vztahu k vnitřní svobodě – dřív jí byl nedostatek, dnes už je jí víc.
	Otázka: „Můžu si teď dovolit být sám (sama) sebou? Dýchat svobodněji?“
Hlava	Bolesti hlavy mohou naznačovat, že člověk začal přemýšlet jinak – třeba už nejde hlavou proti zdi ve vztahu, kde dřív narážel.
	Otázka: „Co mi dřív unikalo? Kde se změnil můj vnitřní postoj?“
Žaludek	Souvisí s tím, co člověk těžce trávil nebo nemohl strávit – situace, které pro něj byly příliš náročné na přijetí. Nevolnost může naznačovat, že už není důvod určité věci dále zpracovávat nebo už je člověk zvládá dobře.
	Otázka: „Co už dnes snáším jinak než dřív? Co už umím přijímat?“

Oči	Souvisí s tím, jak člověk vnímá svět. Zrakové potíže mohou ukazovat, že už není potřeba dívat se postaru – že se změnil úhel pohledu. Nebo že už to špatné, co musel ve svém životě pozorovat, už není součástí jeho života.
	Otázka: „Co už dnes vidím jinak než dřív? Na co už se dokážu podívat?“
Žlučník	Souvisí s vnitřním vztekem. Akutní i chronické potíže vyjadřují, že určitý vnitřní vztek je už pro člověka minulostí. To, co ho kdysi rozčilovalo, už ho nerozčiluje.
	Otázka: „V jaké oblasti mého života už mi dnes něco nebo někdo nehýbe žlučí? Co už mě dnes nechává v klidu nebo kdo už nehraje svou původní dráždivou roli v mém životě?“

JAK PRACOVAT S PRVNÍM PRINCIPEM?

Zkuste si definovat v jaké FÁZI ZMĚNY se nacházíte.

Jestli ve vás probíhá změna ve smyslu posunu:

- „Mohl(a) bych se teď v něčem cítit jistěji?“
- „Je něco, na čem delší dobu pracuji a skoro bych si ani nevšiml(a), že už mi to jde líp?“

Nebo zda se uzavřelo něco, co vás kdysi trápilo:

- „Jaká bolest nebo nejistota byla dřív součástí mého života, ale teď už ji necítím?“
- „S čím už jsem srovnaný(á)?“

Mějte na paměti PARADOX UZDRAVENÍ. Zaměřte se na to, v jaké oblasti vašeho života je vám v poslední době lépe, volněji, klidněji.

Naučte se používat PRVNÍ KLÍČ. Najděte SPOUŠTĚČ – vraťte se do krátkého období před prvním projevem

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Nemoc není bezmoc a bolest není trest*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.