JAK ŘEŠIT CHRONICKÉ POTÍŽE JINAK

Můj první článek v odborném časopise ***Sociální služby (březen 2026)***

Ještě donedávna byl přístup k nemoci a bolesti člověka postaven především na *biomedicínském modelu* – tedy na hledání poškozené tkáně, patologického nálezu a jeho potlačení léčbou. Tento přístup je u akutních stavů zatím stále nenahraditelný. U chronických obtíží už se však dlouhodobě ukazuje jeho nedostatečnost.

Právě v oblasti chronické bolesti se v posledních letech nejvýrazněji prosazuje *biopsychosociální model*. U velké části lidí s dlouhodobou bolestí totiž nelze nalézt odpovídající strukturální poškození, které by vysvětlovalo intenzitu nebo přetrvávání potíží. A u dalších lidí je sice fyzická příčina diagnostikována, ale ani dlouhodobá standardní léčba nevede k uzdravení.

Opakovaně se ukazuje, že čistě medikamentózní přístup nepřináší dlouhodobé řešení a zároveň představuje pro člověka značnou zátěž – v podobě vedlejších účinků, rizika závislosti či postupného snižování účinnosti.

To, co lidé intuitivně vnímali po generace – že psychika a životní okolnosti mají zásadní vliv na tělo – se dnes potvrzuje nejen zkušeností, ale i vědeckými daty. Výzkumy v oblasti *neuroplasticity* jasně ukazují, že **mozek a nervová soustava jsou učící se systémy, které si ukládají vzorce reakcí a podle nich pak vyhodnocují realitu**.

Dnes se do práce s chronickou bolestí stále častěji zapojují *behaviorální, edukativní a psychosociální přístupy*, které se nesoustředí pouze na tělo jako takové, ale sledují, jakým způsobem nervový systém bolest vytváří, udržuje a opakuje. Vědci, výzkumníci a lidé z klinické praxe tak hledají různé způsoby, jak nervový systém ovlivnit, aby bolest nevytvářel.

Během mé více než dvacetileté praxe, nejprve v roli fyzioterapeuta a později při práci s různými formami bolesti a onemocnění, jsem dospěl k vlastní perspektivě vnímání bolesti a nemoci v těle. Domnívám se, že mozku – a s ním spojené nervové soustavě – nepotřebujeme vysvětlovat, „co má dělat“, ani ho učit, jak má fungovat správně. Což je směr, kterým se současná neurověda v oblasti chronické bolesti ubírá.

Zároveň nepovažuji za řešení přístup, který přijímá nemoc a bolest jako nutnou daň za život, danou osudem nebo stresem. Stejně tak nejde o pozitivní myšlení, popírání potíží nebo bagatelizaci diagnózy. Bolest není vymyšlená a symptom v těle daného člověka skutečně existuje.

Podle mého pozorování symptom není chybou – má svůj význam a logiku. Mozek sám by ho dokázal vyřešit. Dobře ví, co je pro člověka zdravé a potřebné. **Problém není v neschopnosti, ale ve zvyku určité části nervového systému, který blokuje správnou funkci celku.** Tento zvyk je naučený nervový vzorec, který vznikl v minulosti jako reakce na konkrétní situaci. V těle se pak mechanicky projevuje ve chvíli, kdy důvody jeho vzniku už v životě člověka neexistují.

Jinými slovy: mozek sám sebe omezuje, aniž by to věděl – podobně jako se člověk nevědomě omezuje vlastními naučenými reakcemi, strachy nebo starými zkušenostmi. Teprve když s námi někdo projde naši starou zkušenost a pomůže nám uvědomit si, že vznikla v jiné situaci a v jiné době, může se stát, že ji dokážeme opustit.

Základní myšlenka, ze které můj přístup vychází, je jednoduchá: v těle se somatizuje to, na co byl člověk dlouho zvyklý, ale už to nepotřebuje dál prožívat.

Typickým příkladem je člověk, který po letech dlouhodobé zátěže konečně opustí toxické prostředí nebo uzavře životní etapu, která ho vyčerpávala. Právě tehdy – paradoxně v době úlevy – se může objevit bolest. Nervový systém totiž reaguje podle starého nastavení.

Pokud je člověk například dlouhá léta zvyklý žít v těžkosti, tlaku nebo vnitřním boji, pak ve chvíli, kdy se jeho životní situace objektivně změní, zasáhne do jeho života zvyk. Začnou bolet záda, klouby, hlava nebo se objeví jiné potíže.

Nejde o selhání těla. Jde o reakci zvyku na vnitřní změnu, která už proběhla nebo právě může proběhnout. Něco, co člověka dříve tížilo, skončilo nebo se právě může posunout – ale zvyk na tento stav v nervovém systému zůstal.

Tělo tuto situaci vyjadřuje vždy velmi přesně a symbolicky: zvyk se může projevit jen tam, kde v člověku vyvolá podobné pocity, emoce nebo myšlenky z konkrétní uzavřené minulosti.

Podle mé zkušenosti tělo nemocí nebo bolestí nesignalizuje, že máme v životě problém, který je třeba řešit. Signalizuje pravý opak: že určitá kapitola je už uzavřená. Že **to, co kdysi bylo problémem, už jím není**.

Každý zná situaci, kdy se cítil dobře, rozhodnutě a pevně – a pak se něco zvrtlo. Já říkám, že „přišel zvyk“. Snaží se znovu upevnit starý způsob fungování. A právě skrze tělo se mu to daří nejlépe. Protože právě tady ho nejsme naučení hledat a právě tady ho nemůžeme necítit.

Zvu vás proto na cestu k hlubšímu porozumění vztahu těla a psychiky – tak, jak se skutečně projevuje v každodenní praxi. V příštím čísle se zaměříme na konkrétní příklady a praktické uchopení tohoto přístupu, který může přirozeně doplnit i práci sociálních služeb a nabídnout nový způsob, jak porozumět potížím lidského těla.

Věřím, že jednou bude lidstvo umět odstranit neurologické zvyky pomocí přístrojů – podobně jako dnes používáme telefon tak, jak jsme si v minulosti ani neuměli představit.

V takové budoucnosti zatím nežijeme, ale můžeme si pomoci porozuměním a pojmenováním klíčových bodů v konkrétních fázích našeho života, které dokážou daný zvyk oslabit – a nakonec i přerušit.

Je to pracnější, než tomu pravděpodobně v budoucnosti bude, ale na druhou stranu ne tak, jak by se na první pohled mohlo zdát. Není to o detailním rozebírání traumat a špatných zkušeností. Jejich zpracovávání, odpouštění, uzavírání. Je to o pochopení, že nemoc nebo bolest nám ve skutečnosti říká, že jsme udělali kus práce a něco důležitého v našem životě jsme zvládli překonat nebo posunout.