**JAK SI POMOCI, KDYŽ TĚLO MLUVÍ CHRONICKOU BOLESTÍ**

*Můj druhý článek v odborném časopise* ***Sociální služby (duben 2026)***

V minulém čísle jsme si ukázali, že současná věda už chronickou bolest nechápe pouze jako problém poškozené tkáně. Neurověda i klinická praxe dnes pracují s *biopsychosociálním modelem* a vycházejí z poznání, že nervový systém se bolest dokáže naučit – a následně ji vytvářet a udržovat i bez přímé biologické příčiny.

Nervový systém je proto v posledních letech předmětem intenzivního výzkumu. V různých částech světa se vědci i kliničtí pracovníci snaží hledat cesty, jak jej co nejúčinněji ovlivnit.

My se teď ale podíváme na jinou otázku: **proč bolest nebo nemoc v těle vůbec vzniká**? A doplníme tak část pohledu, která podle mé zkušenosti zatím chybí. Kromě snahy snížit nervové napětí se totiž potřebujeme zaměřit na to, aby se mozek sám nepřidržoval starých, dnes už nepotřebných zvyklostí.

Perspektiva, kterou zde představuji, nenahrazuje řešení zdravotních potíží lékařskou cestou. Nestojí proti medicíně ani ji nezpochybňuje. Naopak – v praxi se často ukazuje jako přínosné řešit potíže standardním způsobem a současně porozumět zvyku, který v pozadí udržuje nervovou reakci. Práce se zvyky jde ruku v ruce se zklidněním nervové soustavy.

**Dva principy, které mění čtení bolesti**

Každou bolest nebo nemoc sleduji z perspektivy dvou základních principů.

PRVNÍ PRINCIP

**V těle se odehrává to, co bylo dříve uvnitř.**

Tělo není zrcadlem přítomnosti, ale minulosti. Ukazuje, co člověk ve svém životě prožil a co už jeho psychika zpracovala, uzavřela nebo se s tím vnitřně rozešla.

DRUHÝ PRINCIP

**To, co se v těle objevuje, je starý zvyk.**

Jde o naučenou reakci člověka na stav, který kdysi dával smysl, ale dnes už neodpovídá realitě.

Tyto dva principy zásadně mění způsob, jak bolest a nemoc můžeme vnímat. Pokud víme, že tělo neukazuje „co je špatně teď“, ale otisk toho, co už skončilo, přestáváme bojovat s přítomností. Místo hledání problému začínáme rozpoznávat zvyk. Místo boje začínáme vidět klam.

Jsme naučení číst bolest opačně. Když bolí noha, máme pocit, že se máme zastavit. Když bolí záda, že „to nezvládáme unést“. Jenže tělo nekomentuje současnost.

Bolest nebo nemoc není jen výzvou něco řešit. Je také informací, že **nervový systém udržuje starý zvyk**. Například bolest kyčelního kloubu ukazuje, že se člověk v určité oblasti už „rozešel” se starým postojem. Podobně bolest zad signalizuje, že něco člověka „tížilo – a už netíží”.

Zhoršení zraku se objevuje ve chvíli, kdy člověk v nějaké oblasti vidí jasněji než dřív, nebo ho už netrápí, že něco „vidí” špatně. A potíže s trávením ukazují, že něco, co bylo těžké „strávit“, patří do uzavřené minulosti.

Jako orientační mapa v pochopení signálů těla nám může sloužit lidová moudrost. Lidové obraty jako „mám toho plné zuby”, „leze mi to krkem”, „hýbe mi to žlučí”, jsou přesným popisem vztahu těla a vědomí. Jakmile tyto věty převedeme do minulého času, zvyk se začne odhalovat. Neptáme se, co vadí dnes. Ptáme se, co vadilo – a už nevadí.

**Příklady z praxe**

Muž kolem padesáti let přichází s dlouhodobou bolestí v bedrech. Vyšetření jsou v normě, rehabilitace přináší jen krátkodobou úlevu. Bolest se vrací především ve chvílích, kdy má pocit klidu – o víkendech nebo po pracovním uvolnění.

V jeho životě došlo k zásadní změně. Po letech práce, kdy nesl odpovědnost za druhé, si zátěž vědomě snížil. Změnil pozici, přestal „nést všechno na svých bedrech“. Psychicky se mu ulevilo.

Tělo ale reagovalo opačně. Začalo ho bolet v bederní části páteře – právě ve chvíli, kdy už nebylo co nést. Nervový systém se držel starého zvyku: „musím nést, musím držet”.

Jakmile jsme tento zvyk pojmenovali, přeložili do minulého času („tohle jsem nesl, dnes už ne“) a doplnili dalšími souvislostmi, bolest postupně ztratila svou sílu. Ne proto, že by byla potlačena, ale proto, že byl odhalen její původ.

Podobně žena s dlouhodobými potížemi s močovým měchýřem. Měla za sebou velmi bolestivý rozchod, který dlouho zpracovávala. Po letech vstoupila do nového vztahu a zhruba po půl roce se objevily potíže.

Ukázalo se, že začaly ve chvíli, kdy si dovolila věřit, že by tento vztah mohl být pro ni bezpečný. Minulá zkušenost už pro její život nebyla potřebná – ale zvyk, který tehdy vznikl, zůstal aktivní. Zvyk „nedokážu někoho úplně pustit, i když bych chtěla“ se somatizoval v těle. Vznikla patová situace: rozumově i citově byla jinde, tělo se drželo minulosti.

Právě zde se ukazuje, jak zvyk blokuje plné prožití přítomnosti

**První pomoc při bolesti nebo nemoci**

1. Nehledejte problém, hledejte zvyk.
2. Pojmenujte tělesný projev jednou větou.
3. Převeďte tuto větu do minulého času.
4. Najděte jednu konkrétní kapitolu života, která by s tím mohla významově souviset, a uvědomte si, že už skončila nebo se právě mění.
5. Řekněte nervovému systému jasně: „Tohle bylo. Dnes už to není.“

Samozřejmě ne každá nemoc nebo bolest vzniká stejným způsobem. V praxi rozlišuji tři základní skupiny nemocí a bolestí – podle toho, z jakého typu vnitřního zvyku vycházejí a jaký vztah mají ke změně v životě člověka. První skupina souvisí s posunem, který se právě může odehrát – bolest zde signalizuje, že změna je na dosah. Druhá skupina ukazuje na něco, co už v životě člověka skončilo, ale část vědomí se tohoto nastavení stále drží. A třetí skupina souvisí s definitivní vnitřní změnou, po níž starý zvyk nemá kam odejít – a proto se projevuje jako dlouhodobý či chronický stav.

Návod první pomoci sám o sobě zvyk neodstraní, ale už samotný odstup od běžného čtení bolesti – jako problému přítomnosti – může přinést úlevu. Změna pohledu umí uvolnit napětí, oslabit zvyk a umožnit tělu reagovat jinak, než bylo dosud zvyklé.

I když konkrétní práce s jednotlivými skupinami vyžaduje odlišný přístup, základní pochopení toho, že tělo nereaguje na to, co se děje teď, ale na to, co už skončilo, může být prvním a velmi důležitým krokem k úlevě.