KDYŽ TĚLO MLUVÍ SKRZE POHYBOVÝ SYSTÉM

Můj třetí článek v odborném časopise ***Sociální služby (červen-červenec 2026)***

V předchozích článcích jsme si ukázali dva základní principy práce s chronickou bolestí a nemocí. První říká, že tělo nezrcadlí psychickou přítomnost, ale minulost. Druhý, že symptom v těle představuje starý neurologický zvyk – reakci, která kdysi dávala smysl, ale dnes už neodpovídá realitě člověka.

Pokud tyto principy přijmeme, začneme postupně měnit i způsob, jak čteme, přijímáme a prožíváme jednotlivé potíže v těle. Přestaneme vnímat bolest pouze jako mechanický problém a začneme sledovat, jakou životní situaci nám daná část těla symbolicky připomíná.

Pohybový systém ukazuje, jak člověk stojí sám za sebou, jak nese svůj život, kde se může posunout dál nebo kde se kdysi cítil zlomený, přetížený či zablokovaný.

Pohybový systém je doslova nosnou konstrukcí lidského života. Drží nás vzpřímené, umožňuje nám pohyb, oporu, aktivitu i stabilitu. Proto se právě zde somatizují staré neurologické zvyky související s tlakem, nejistotou, dlouhodobou zátěží nebo pocitem bezmoci.

Čím déle člověk žije v určitém psychickém nastavení, tím více si na něj nervový systém zvyká. A právě ve chvíli, kdy se život začne měnit, může se tento starý vzorec začít projevovat skrze tělo.

Celý proces je navíc komplikovaný tím, že neprobíhá okamžitě. Člověk vždy ještě určitou dobu pokračuje ve starém nastavení, jako by vše bylo stále stejné. Až když si situace — lidově řečeno — sedne, začne se minulý zvyk projevovat skrze tělo.

PÁTEŘ A KONČETINY

Páteř a hlava souvisí se stabilitou, bezpečím a vnitřním postojem člověka. Páteř drží tělo vzpřímené, chrání nervový systém a nese hlavu – symbolicky tak propojuje to, co si myslíme, s tím, jak skutečně žijeme.

Člověk, který byl v určité oblasti svého života nucen „uhýbat“, „krčit se“ nebo nést tíhu zodpovědnosti, začne mít bolesti zad ve chvíli, kdy tlak konečně poleví. **Nervový systém se totiž dál drží starého nastavení, i když realita už je jiná.**

Dolní končetiny ukazují, jak člověk stojí ve svém životě a zda může jít dál. Nesou celé tělo, vytváří oporu a umožňují pohyb. Potíže v této oblasti proto souvisí s nejistotou, strachem, ztrátou opory nebo situací, kdy člověk nemohl udělat ve svém životě potřebný krok, protože se cítil okolnostmi (nebo jiným člověkem) blokovaný.

Velmi častý je například začátek potíží v okamžiku, kdy si člověk poprvé dovolí změnit práci, odejít ze vztahu nebo začít žít více podle sebe. Tělo na novou situaci stále reaguje podle starého nastavení nervového systému.

Horní končetiny souvisí se schopností jednat, tvořit, držet a podporovat druhé. Ruce umožňují aktivní kontakt se světem. Právě proto se zde somatizují témata bezmoci, přetížení nebo např. pocitu, že člověk musí vše zvládnout sám.

SVALY, KLOUBY A KOSTI

Velký význam má samozřejmě i samotná postižená tkáň.

Svaly ukazují na dlouhodobé napětí, tlak, přetížení a pocit slabosti nebo nerozhodnosti. Klouby a kosti naopak ukazují na něco, co člověka v minulosti „zlomilo“, „zablokovalo“, „podlomilo“ nebo co bylo dlouhodobě neúnosné. Co se v jeho životě „zvrtlo”, „vymklo z rukou” nebo „vychýlilo od osy”.

Jako základní slovník řeči těla nám může sloužit i běžná lidová mluva. Obraty jako „už to neunesu“, „podlomila se mi kolena“, „ztuhnul jsem“, „mám toho na bedrech moc“ nebo „leze mi to krkem“ nejsou náhodné.

Velmi přesně ukazují propojení mezi psychikou a tělem.

Pro správný výklad v duchu tohoto konceptu je ale naprosto zásadní držet základní princip: **tělo neukazuje, co člověk nezvládá**. Připomíná to, co dlouho nezvládal – a dnes už naopak je schopný zvládat. Starý zvyk přitom automaticky hledá „viníka”, aby mohl v našem životě pokračovat.

Akutní, krátkodobá bolest pohybového systému se v těle objevuje ve chvíli, kdy se můžeme v určité oblasti života posunout dál.

Chronická bolest nebo nemoc se naopak nejčastěji objevuje ve chvíli úlevy. Když člověk opustí toxické prostředí nebo ukončí nezdravý vztah. Zkrátka si dovolí žít jinak než dřív. Nebývá to okamžitě. Bývá to v momentu, kdy člověku uvnitř dojde něco ve smyslu „já jsem to vážně dokázal — vážně už to mám v životě jinak".

PRAVÁ A LEVÁ STRANA

Rozlišení podle stran je tradiční pohled, který můžeme sledovat v mnoha oblastech lidského života. A to nejen u slov jako „pravomoce" nebo „levoboček".

Každá strana v sobě nese jistý význam, který automaticky přisuzujeme té či oné straně, aniž bychom věděli proč. Levá ruka symbolicky drží štít, pravá meč. Levá ruka drží jablko jako symbol moci a ochrany a pravá žezlo jako symbol vlády a rozhodnosti.

Levá strana proto souvisí s osobním prožíváním, vztahem k sobě a blízkým lidem. Pravá strana je spojena s vnějším světem – prací, výkonem, financemi, odpovědností a obecně fungováním navenek.

Symbolika sama o sobě neurčuje příčinu potíží. Slouží jako orientace, která nám může pomoci rozpoznat oblast života, ve které nervový systém stále reaguje podle minulosti — přestože člověk už dnes žije jinak a původní situaci dávno překonal.