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."