

NEMOC NENÍ BEZMOC

A BOLEST
NENÍ TREST

CO KDYŽ JE
VŠECHNO JINAK

TOMÁŠ
BRABEC

ešence

**NEMOC NENÍ
BEZMOC**

NEMOC NENÍ A BOLEST NENÍ TREST BEZMOC

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.

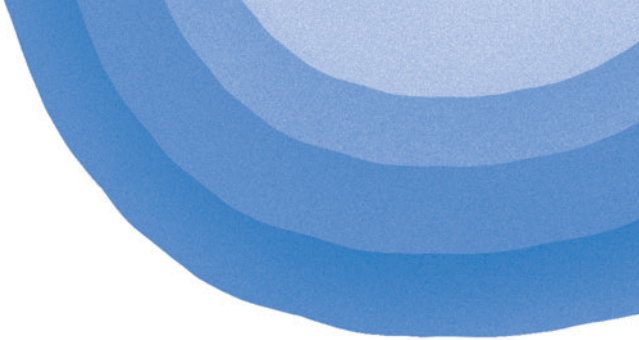
V této knize vám vysvětlím, jak tělo komunikuje skrze symptomy – a jak s nimi pracovat novým psychosomatickým způsobem.

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.“