Co je to konflikt sebehodnocení

written by Vladimír Bartoš | 15. 4. 2026

Porozumění biologickému konfliktu, který způsobuje bolesti pohybového aparátu.

Dr. Melissa Sell

Zdroj

Přeložil: Vladimír Bartoš

Konflikt sebehodnocení je šokující okamžik, který vás zaskočí, když vaše psychika vnímá pocity jako…

„To nezvládnu“

„Nejsem na to dost schopný“

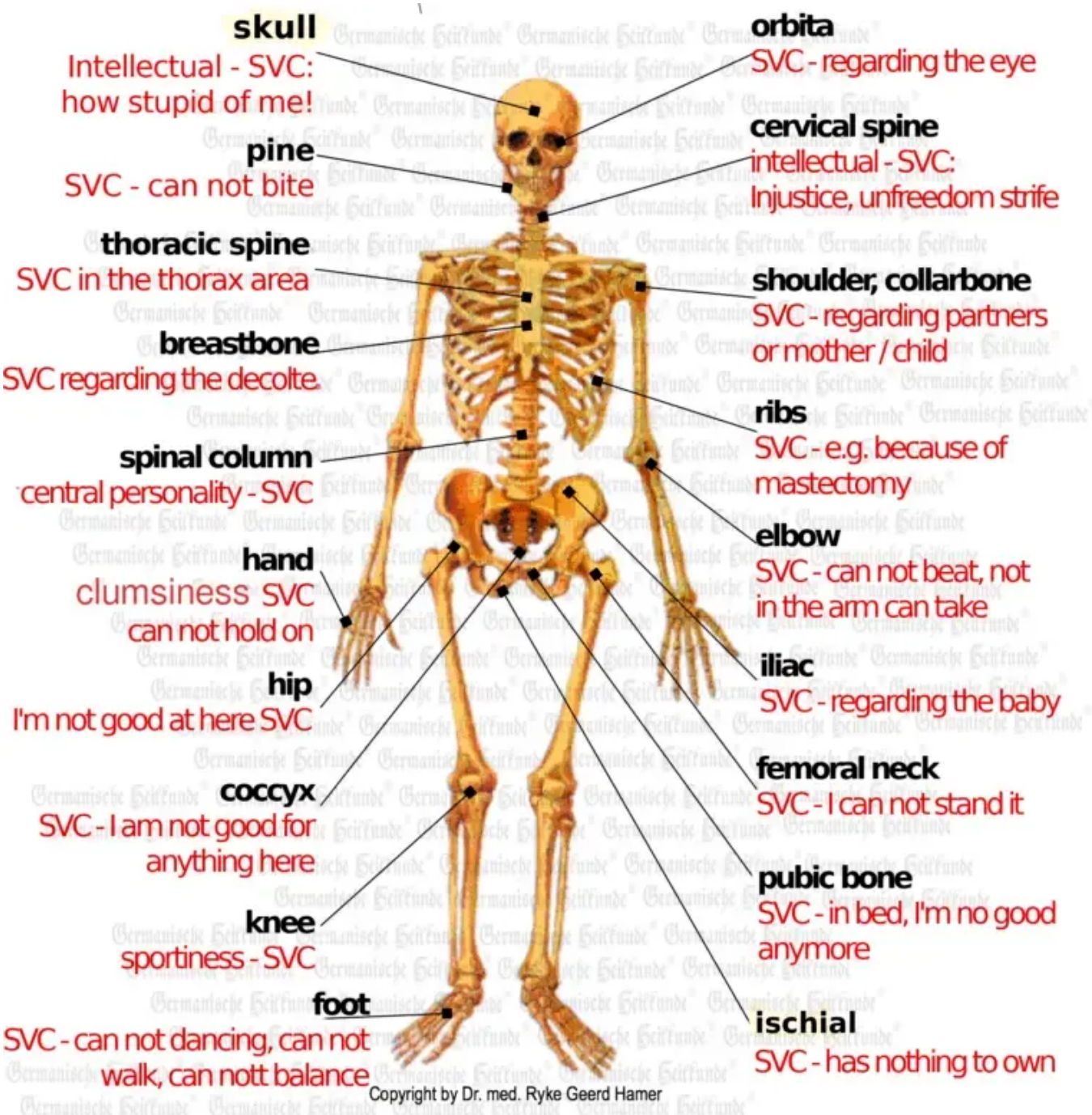
„Jsem k ničemu“

„Nejsem dost ____“

„Něco se mnou není v pořádku“

Pocit **neschopnosti** je biologicky spojen s tělesnými tkáněmi, které plní funkce umožňující vám vykonávat určitý úkol, tedy s vaší **pojivovou tkání** – svaly, kostmi, vazy, cévami, lymfatickým systémem, tukem atd.

V závislosti na situaci a na tom, co vnímáte jako něco, co nejste schopni zvládnout, se příslušné části těla začnou přizpůsobovat v souladu se svou biologickou funkcí.



Během aktivního konfliktu dochází k **ztrátě tkáně.**

Jakmile aktivně pociťujete pocit „nedostatečnosti“, vaše tkáně se ztenčují, dochází k nekróze tkáně, oslabení dané oblasti, odvápnění, osteoporóze, osteopenii, anémii atd.

Tato nekróza přetrvává po celou dobu, dokud je konflikt aktivní.

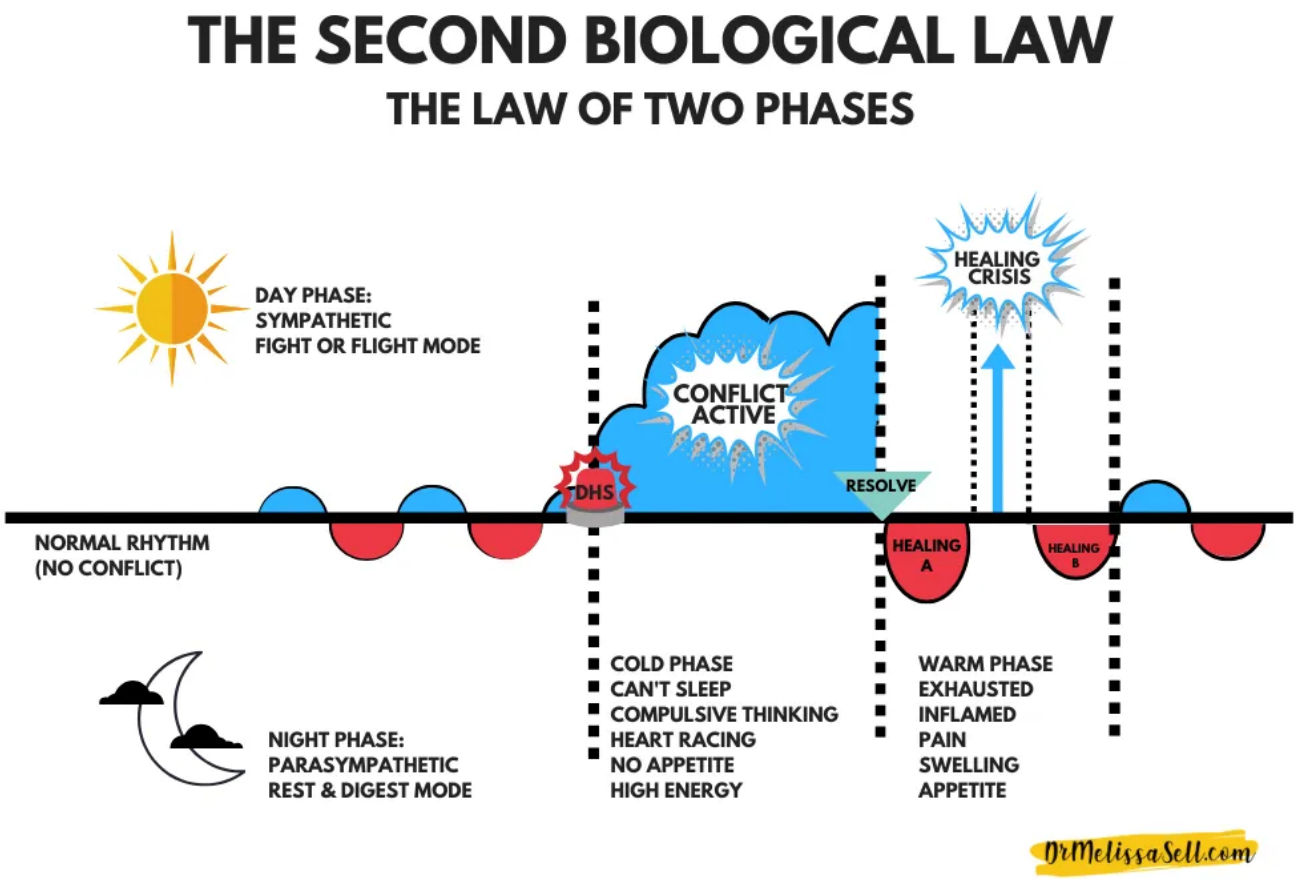
> Trvalé aktivní znehodnocování konkrétní tkáně předurčuje tuto oblast ke zranění a běžný pohyb nebo činnost, které by obvykle nezpůsobily problém, by mohly vést ke zlomenině nebo prasknutí.

Intenzita sebedevalvace určuje, která vrstva pojivové tkáně bude postižena:

Mírná sebedevalvace = tuk, krevní cévy

Střední sebedevalvace = lymfa, chrupavka, vazy

Silná sebedevalvace = kosti



Když bude tento konflikt aktivní, budete mít nutkavé myšlenky na to, co se cítíte neschopni udělat, na to, kvůli čemu se cítíte hloupě, na nespravedlivou situaci, na to, co nedokážete zvládnout, atd.

ALE JAKMILE **konflikt vyřešíte**, tělo se okamžitě začne obnovovat a bude lepší než předtím; a jakmile se biologický program dokončí, dotčená tkáň bude silnější, mohutnější, odolnější a výkonnější.

To je celý smysl této biologické adaptace = silnější po vyřešení!

Po vyřešení konfliktu se tkáň okamžitě začne opravovat a obnovovat. Během tohoto procesu je tkáň oteklá, citlivá, teplá, napjatá, ztuhlá, bolestivá atd.

Pokud se konflikt týkal kostí, budeš mít během fáze hojení závažného konfliktu sebehodnocení také zvýšený počet bílých krvinek.

Pamatujte: BOLEST je známkou HOJENÍ

Délka a intenzita aktivního konfliktu určuje délku a intenzitu fáze hojení. Jakmile je proces opravy dokončen, otok a nepříjemné pocity ustupují a tkáň je silnější než předtím, čímž se naplňuje biologický účel této adaptace.

Konfliktní koleje a chronická bolest

Co když je bolest chronická a zdá se, že nikdy nezmizí?

V případě chronické bolesti existují **koleje**, které každý den znovu aktivují daný konflikt.

Kolej je připomínka okolností konfliktu, která byla naprogramována v okamžiku, kdy ke konfliktu došlo poprvé, a která slouží jako varovný signál, že se konfliktní situace opakuje, a tím se okamžitě reaktivuje proces adaptace.

Například pokud jste byli ve škole, když vás učitel zavolal k tabuli, abyste

vyřešili matematický příklad, udělali jste chybu a učitel se vyjádřil k vaší inteligenci – to mohl být konfliktní moment, který spustil biologický program lebky nebo krční páteře.

„Nejsem dost chytrý!“ = intelektuální sebedevalvace

„Není správné, že se mnou tak zacházeli!“ = sebedevalvace z důvodu nespravedlnosti

V okamžiku tohoto konfliktu mohl mozek zaregistrovat vůni křídy, zvuk křídy o tabuli, autoritativní osoby, stání před skupinou lidí atd. jako varovný signál pro tento typ konfliktu.

Později v životě možná zjistíte, že pokaždé, když máte co do činění s autoritami, vám ztuhne krk, nebo že máte silnou averzi k tomu být před skupinou lidí, protože se v těchto situacích vždy cítíte jako idiot.

Jen si představte, že by taková osoba začala pracovat v korporátním prostředí, kde by nad ní každý den dohlížel šéf… to by byl recept na chronickou bolest šíje!

Každý den, když se v práci setkáte s někým v autoritativní pozici, jste na koleji, a pak se na konci dne vrátíte domů s hroznou bolestí šíje.

> Není zajímavé, že používáme běžný výraz “He’s a real pain in the neck” = „Je to hrozně otravný člověk” (doslova ten člověk je

“bolestí v šíji, v krku”)?

Rozlišení zranění od biologického speciálního programu

Tento biologický program nám umožňuje pochopit bolesti pohybového aparátu, které se objevují bez předchozího zranění.

Zranění jsou mechanická a nemají původ v biologickém konfliktním šoku, ale spíše v externím fyzickém původu.

V závislosti na rozsahu zranění by hojení mělo trvat jen několik týdnů, u zlomeniny kosti 6–8 týdnů.

Pokud však hojení trvá déle, znamená to, že je zde také aktivní **program sebedevalvace**, který způsobuje ztrátu tkáně a brání úplnému uzdravení zranění.

Osoba, která utrpěla zranění, může zažít biologický konfliktní šok související s její neschopností, což následně prodlužuje dobu hojení.

Například muž, který říká, že jeho loket „už není, co býval“, od doby, kdy utrpěl vážné zranění jako fotbalová hvězda na střední škole.

Pokud jde o sebehodnocení, musíte prozkoumat, odkud čerpáte svou vlastní hodnotu.

Mladý muž, který je hvězdou fotbalového týmu, pravděpodobně čerpá svou sebehodnotu od svých trenérů, spoluhráčů a vrstevníků, kteří mu dávají pozitivní zpětnou vazbu ohledně jeho výkonu.

Pokud se mu stane nehoda a poraní si loket, nejde samo o sobě o konfliktní šok (DHS), který by byl patrný na CT snímku mozku.

Pokud ho však v okamžiku úrazu nebo krátce poté **zasáhne uvědomění**, že nebude schopen hrát v týmu nebo že jeho plány na studium na vysoké škole mohou být zmařeny, a tím je ohrožen zdroj jeho vlastní hodnoty, může se rozhodně jednat o konfliktní šok.

Člověk si musí dávat pozor na své nutkavé myšlenky a na to, co si o svém zranění říká.

Pokud si říká: „Jsem k ničemu“, „Nejsem dobrý“ nebo „Jak teď vůbec dokážu uspět?“, je to známka toho, že kromě zranění může mít také konflikt sebehodnocení.

„Reflexní sympatická dystrofie“ a „komplexní regionální bolestivý syndrom“ jsou odborné lékařské názvy pro zranění, které způsobuje bolest, která je v nepoměru k původnímu zranění.

Předpokládají, že je to způsobeno „poruchou“ nervového systému, zatímco ve skutečnosti se jedná o biologickou adaptaci na pokračující konflikt sebehodnocení po zranění.

Pamatujte na 5. biologický zákon – **tělo nedělá chyby**, reaguje na základě

svého vrozeného programu přežití.

Tak co s tím uděláte?

Nyní vyvstává otázka… co s tím uděláte?

Každý biologický konflikt vyžaduje řešení, nebo se musíte vyhnout situacím, které vaši adaptaci znovu aktivují.

Pokud se příznaky stále objevují, znamená to, že biologický konflikt je ve vašem životě stále aktuální.

Konflikt je vyřešen, **když se už nemůže opakovat** nebo **když se mu dokážete zasmát**.

Řešení vašeho konfliktu je jedinečné a závisí na vás a vašich zkušenostech.

Jaký byl původní konflikt, který vás zaskočil a donutil vás zpochybnit vaši sebeúctu, vlastní hodnotu nebo schopnosti?

Proč to pro vás tehdy bylo tak důležité?

Proč je to pro vás stále relevantní?

Co by bylo potřeba, abyste se tomu mohli zasmát?

Často musíme provést praktickou změnu v našem životě, práci nebo prostředí, abychom konflikt vyřešili.

Můžeme také změnit svůj vnitřní postoj a vnímání situace, aby pro nás konflikt již nebyl relevantní.

Zaměřte svou **pozornost** na pojem **konflikty spojené se sebehodnocením** a začněte vnímat své reakce na příznaky a situace.

Kéž každý den rostete v seběvědomí, biologickém porozumění a vnitřní harmonii.

S láskou,

Dr. Melissa

Další texty ke studiu:

SBS: KOSTI A KLOUBY

SBS: KOSTERNÍ SVALSTVO

SBS: KREVNÍ CÉVY

SBS: LYMFATICKÝ SYSTÉM

SBS: POJIVOVÁ TKÁŇ

SBS: TUKOVÁ TKÁŇ

Jak se DHS může stát chronickým

GNM: Lars Peter Kronlob – Závažný konflikt vlastní sebehodnoty

Lenka Bednářová: Zákonitosti Germánské Nové Medicíny