Andrea Pixová
Human Design v praxi

Andrea Pixová

Genetické trauma

© 2026
www.andrea-pixova.cz

JEDEN PARAMETR OTEVÍRÁ DALŠÍ SOUVISLOSTI

Děkuji za vyplnění dotazníku. Tento materiál je malou ukázkou toho, jak **propojuji Human Design s odbornou prací s lidmi**.

Téma označované v HD jako „**genetické trauma**“ se vztahuje k lince **Marsu** na straně **designu** – těla. V tomto výkladovém rámci představuje indicii k tělesné citlivosti a nevědomým reakcím.

Samotný popis linky je začátek. Na živém setkání si na mapách účastníků ukážeme, jak jej propojuji s konkrétní branou, barvou a ostatními 25 aktivacemi v mapě. Právě tyto souvislosti použít a rozvíjet individuální výklad mapy a hledat jeho využití ve tvé profesi.

CITLIVOST V KAŽDODENNÍ PRÁCI S LIDMI

Jako učitel či pedagog hledáš způsob, jak dítě podpořit při učení a podávání zpětné vazby.

Jako trenér, lektor nebo kouč potřebuješ přiměřeně dávkovat nároky a rozpoznat, kdy povzbuzení pomáhá a kdy už vytváří tlak.

Jako lékař či terapeut se zajímáš také o to, co pacient potřebuje pro pocit bezpečí a spolupráci během péče.

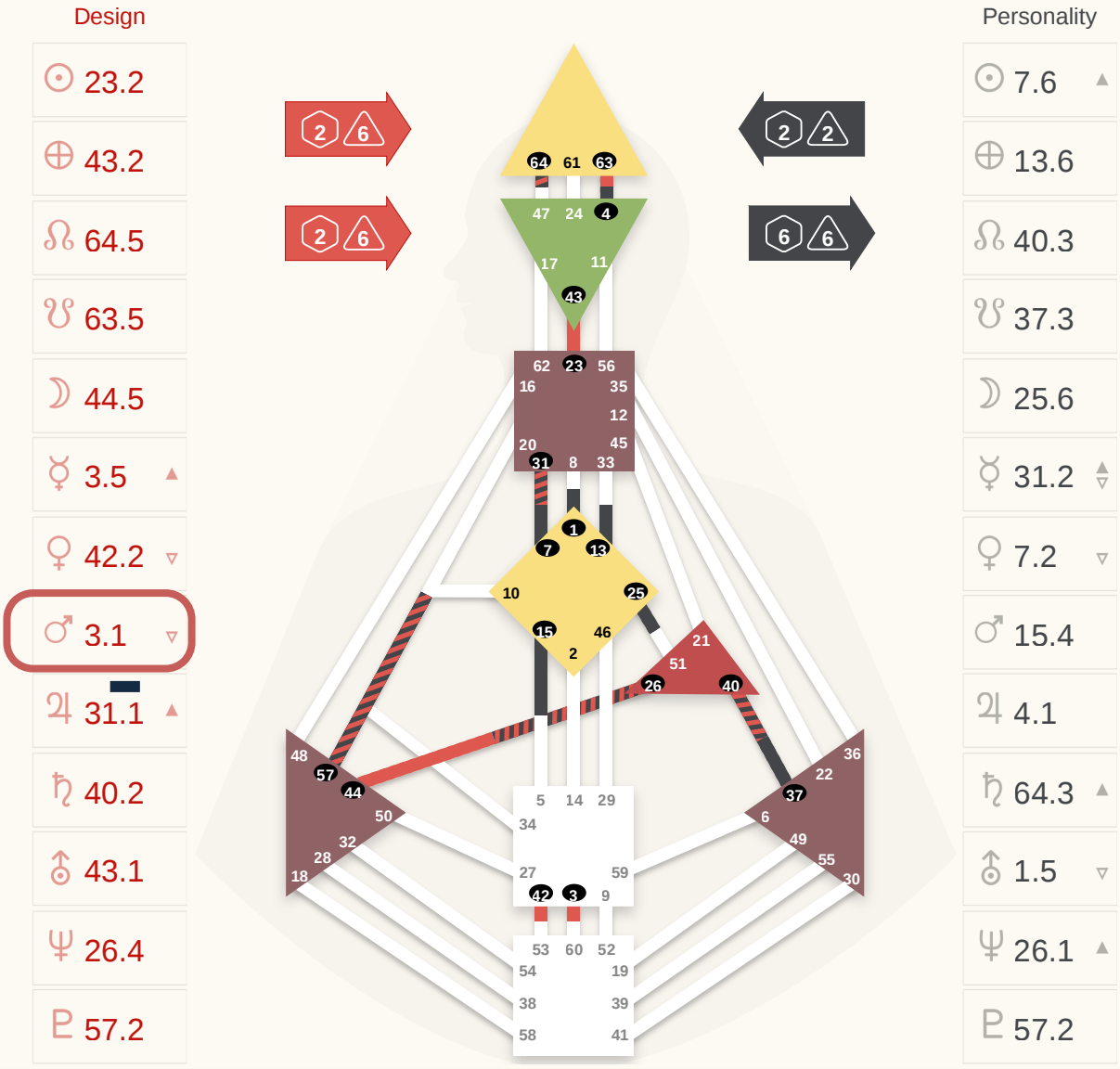
Téma citlivosti z mapy může být podnětem k prozkoumání těchto potřeb v rozhovoru a při pozorování konkrétního člověka. Na setkání ukážu, jak s touto indicií pracuji v kontextu celé mapy a jak ji porovnávám se zkušeností klienta.

KDE NAJDEŠ SVOU LINKU?

Ve své mapě najdi sloupec **DESIGN**, obvykle zobrazený červeně, a v něm symbol **Marsu** ♂.

V zápisu brána.linka je **linka** číslo bezprostředně za tečkou. Například 3.1 znamená bránu 3, linku 1. V tomto materiálu si tedy přečti popis první linky.

Pokud tvůj software zobrazuje také barvu, poznamenej si ji. S jejím významem budeme pracovat na živém setkání v souvislostech konkrétních map.



Mapu si můžeš stáhnout zdarma v češtině na mém webu

GENETICKÉ TRAUMA (DESIGN MARS – LINKA)



- vnitřní (tělesné) pokřivené zrcadlo při vnímání reality
- když jej proměníme, uvidíme svět takový, jaký skutečně je, bez zkreslení reality
- nelze se jej zbavit, operuje na buněčné úrovni – při kontaktu se světem se vyjeví
- lze s ním pracovat vědomým přístupem a sebe-pozorováním

Linka	Typ traumatu
6	Oddělení (Separation)
5	Vina (Guilt)
4	Odmítnutí (Rejection)
3	Hanba (Shame)
2	Popření (Denial)
1	Potlačení (Supression)



1. linka

Trauma z potlačení

- potlačení přirozenosti v raném prostředí (autority, rodiče, škola)
- zadržování emocí a neschopnost vyjádřit utrpení
- pocit: „něco se mnou není v pořádku“
- dynamika oběť × utlačovatel (střídání rolí)
- opakující se cyklus: potlačení → osvobození → znovu potlačení

Léčení traumatu

- upřímnost k sobě – přiznat si, co skutečně cítím
- vědomé vyjadřování emocí a potřeb
- komunikace – klást jasné otázky pro pocit bezpečí
- práce s tělem – dech, zpomalení, uvědomění reakce
- neútočit – místo kontroly zvolit otevřenost a autenticitu

2. linka

Trauma z popření

- popření vlastního podílu → „já nejsem problém“
- hněv jako hlavní projev neuvědoměné bolesti
- přenášení viny na druhé (obranný mechanismus)
- „slepota“ vůči sobě, neschopnost vidět vlastní chování
- opakující se konflikty a situace jako zrcadlo neviděného

Léčení traumatu

- uvědomění: „zdroj mé reakce jsem já“
- zastavení a práce s hněvem (dech, uvolnění)
- pozorování vlastních reakcí bez okamžité obrany
- přijetí zpětné vazby a opakujících se vzorců
- transformace energie do pohybu nebo kreativity





3. linka

Trauma z hanby

- hluboký pocit: „nejsem dost hodnotný“ / „nejsem dost“
- strach z bezvýznamnosti a selhání
- potřeba dokazovat svou hodnotu (výkon, pomoc, aktivita)
- obětní role ve vztazích a přetížení odpovědností
- obrana skrze humor, útěk nebo přenášení hanby na druhé

Léčení traumatu

- přijetí vlastní nedokonalosti a zranitelnosti
- uvědomění: „nemusím dokazovat svou hodnotu“
- vědomé prožívání hanby místo útěku (nezaplňovat ji aktivitou)
- zdravý humor – laskavý k sobě, ne ponižující
- otevřenost a převzetí odpovědnosti bez sebeodsuzování

4. linka

Trauma z odmítnutí

- hluboký strach z odmítnutí, opuštění a zrady
- obrana: „odmítnu dřív, než budu odmítnut“
- uzavírání srdce a vytváření ochranných struktur
- jemné, nevědomé odmítání druhých (slovy i řečí těla)
- cyklus přiblížení → strach → odtah → osamělost

Léčení traumatu

- naučit se být k sobě jemný a vytvářet vnitřní bezpečí
- uvolňovat napětí v těle (dech, relaxace, práce s hrudníkem)
- rozpoznat vlastní obranné reakce v přítomném okamžiku
- důvěřovat druhým a neztotožňovat se s projekcemi strachu
- otevřít se komunikaci a sdílet zranitelnost





5. linka

Trauma z viny

- pocit viny – vůči sobě i vůči druhým, často nevědomý
- tendence hrát na vinu ostatních, manipulace nebo přenášení pocitu viny
- izolace a osamělost, neschopnost udržet dlouhodobé vztahy
- netolerance složitostí a formálních pravidel; preference jednoduchosti
- vnitřní tlak a stres z očekávání druhých, obětní chování

Léčení traumatu

- uvědomit si a lokalizovat pocit viny v těle (mezi hrudí a břichem)
- odpustit si nesplnění očekávání ostatních a odpustit druhým jejich selhání
- přestat obviňovat sebe a okolí; akceptovat, že všichni dělají chyby
- rozvíjet schopnost pragmatického řešení problémů a plánování
- využít dar „vůdcovství“ k podporování ostatních a zvyšování kolektivní úrovně

6. linka

Trauma z oddělení

- pocit oddělení od matky, od existence, od celku nebo jednoty
- vysoká citlivost na bolest druhých, jemnost a náchylnost ke splynutí ve vztazích
- strach ze samoty, obtížné opouštět partnera nebo být sám
- touha skrze druhé obnovit pocit jednoty a ztráta kontaktu se sebou sama při snaze spojit se s ostatními
- moderní forma: oddělení prostřednictvím mysli, identifikace hlavně s tělem a jeho funkcemi, izolace v duchovním hledání

Léčení traumatu

- starat se o sebe – vytvořit si vlastní prostor péče a relaxace
- rozvíjet soucit s ostatními bez ztráty sebe sama
- uvědomit si, že fyzické oddělení je iluze a že všichni jsme propojeni
- mindfulness a hluboké uvědomění svého bytí jako jednoty s celkem
- objevit a rozvíjet vlastní jedinečný dar a potenciál prostřednictvím péče a propojení se světem



JAK TO ZAPADÁ DO TVÉHO ŽIVOTA?

Při čtení si můžeš položit jednoduchou otázku: „**Kde se s tímto tématem ve svém životě setkávám?**“

Pokud ti popis hned nedává smysl, nech otázku otevřenou. Pracujeme se stranou **těla**, která v **Human Designu** představuje **nevědomou** rovinu. Můžeš to nejdříve pozorovat na svých klientech, svěřencích či pacientech, rodinných příslušnících a teprve si toho všimnout u sebe.

Na Zoomu zasadím tento parametr do kontextu celé mapy. Na příkladech přítomných účastníků ukážu, jak souvislosti čtu, a společně je porovnáme s jejich životní zkušeností. Odtud se dostaneme k možnostem využití ve vaší odborné praxi.

A CO BUDE DÁL?

Tímto setkáním otevíráme **prostor pro další spolupráci**. Na rok 2027 připravuji vzdělávání zaměřené na propojení konkrétních parametrů mapy s potřebami jednotlivých profesí.

Tvoje otázky a zkušenosti mi pomohou vybrat témata, která mají **pro vaši praxi** největší význam. Pokud zůstaneme v kontaktu, dozvíš se o možnostech, jak tento způsob práce dále rozvíjet a využívat ve svém oboru.



www.andrea-pixova.cz

© 2026