



Výzva čtenářům: Pokud máte zájem o odbornou astropsychologickou analýzu a zveřejnění vašeho problému v této poradně, neváhejte a pište na email: marie.hlavkova@centrum.cz. Adresa a telefon na straně 4. Je reálná šance na otištění vašeho dotazu!

Horoskop je klíčem k duši

Dotaz čtenáře Marka:

Mám problém s výbuchy vzteku. Některé situace mě dokážou dostat do stavu, kdy bych kofem sebe všechno rozmlátil a možná bych i někoho fyzicky napadl. Dost mě to děsí. Obvykle mě dostanou do tohoto stavu nějaké komunikační neshody s partnerkou, kdy si ona někdy až urputně trvá na své pravdě. Ale moje reakce na ni je podle mě nepřiměřená a přehnaná. Když přijde tento stav nezvladatelné agrese, nejdřív strašně řvu a později začnu mlátit sám sebe do hlavy, protože jinak bych snad ublížil partnerce a svému momentálnímu okolí. Zkoušel jsem i bušit do gauče, ale to nepomáhá. Působí to děsivě jak na mne, tak na partnerku, dlouho se oba z takového záchvatu vzpamatováváme. Pak jsem opravdu fyzicky zmiácený a přátelé se díví, kde jsem přišel k tomu monoku na oku. Vysledoval jsem, že nejvíc ve mně probouzí agresi pocity bezmoci a nespravedlnosti. Když se cítím bezmocný, přijde tento záchvat. Nemyslím si, že bych byl blázen, i když to tak možná vypadá, jen bych potřeboval přijít na to, kde je jádro pudla, proč se mi to spouští. Děkuji.

Čtenář Marek se narodil 8. února 1974 v 17:00 v Praze



Odpověď astropsycholožky

Milý pane Marku, stavy, které popisujete, na mne působí jako předimenzované vypouštění psychického přetlaku, který se vztahuje nejen k aktuální vztahové situaci, ale zřejmě i k nějakým vašim starším zkušenostem. Pokud je ve vašem těle uložený traumatický náboj, určité situace, které vám jej připomínají, ho spustí a vy začnete zcela nepřiměřeně reagovat.

V praxi to vypadá tak, že pokud například člověk zažil v minulosti ponižování, v současné době při sebemenším náznaku toho, že by se na něj někdo „díval svrchu“, vyjede a vztahovačně kolem sebe „kope“, neadekvátně dané situaci. Nebo člověk se silným pocitem méněcennosti si i nevinnou vztahovou komunikaci vykládá tak, že „on je ten špatný“, a uráží se. Všichni tyto lidé si v sobě nesou nezpracovaný traumatický náboj z minulosti a nyní jej bohužel projektují na aktuální situace. Dá se říci, že svět mají překrytý filtrem minulosti a v okamžiku, kdy jim realita jakýmkoliv způsobem připomene jejich trauma, přehnaně reagují. Přičemž trauma nemusí být nic na první pohled viditelného a okatého, dotyčný člověk mohl mít relativně pěkné dětství, ale zažil třeba situaci bezmoci z odloučení od rodičů v raném věku nebo bolestný lékařský zákrok či náročný porod, kdy na moment uvízl v porodních cestách, a trauma je na světě.

V knize *Trauma očima dítěte* od Levina a Klineové se dozvíme, že vznik traumatu nesouvisí ani tolik s tím, o jak závažnou událost se jedná, ale jak citlivý má dítě ner-

vový systém. Pro dítě s citlivým nervovým systémem může například znamenat trauma, když v jednom roce života spadne ze židličky, kdežto pro jiné dítě je trauma něco jiného, více zjevného. Tak či onak, následkem bývá vždy zadržovaný stresový náboj v nervovém systému, který dotyčného nutí v pozdějším věku k nepřírozeným reakcím.

Pane Marku, vše tedy nasvědčuje tomu, že si v sobě nesete nějaký nezpracovaný přetlak, který ve vašem konkrétním případě vylází v podobě agrese a autoagrese. Při pohledu do vašeho horoskopu zjistíme, že máte konstelaci Slunce v konjunkci s Jupiterem ve Vodňáři v sedmém domě, která, byť je dle mého velmi šťastná, se v negativním smyslu může projevovat i přebujelými a expanzivními (Jupiter), výbušnými (Vodňář) projevy vaší mužské energie (Slunce) ve vztazích (7. dům). To vše je posíleno kvadrátem s Marsem v Býku, který sám o sobě umí pěkně zuřit, když se rozjede. Protože Mars stojí v napěťovém, „bojovném“ postavení proti Slunci a Jupiterovi, všechny tři hlavní mužské síly v horoskopu – Mars, Slunce a Jupiter – tak spolu obrazně vedou lýtý boj a jsou jakousi výbušnou směsí. V praxi to znamená, že se ve vašem dětství muselo odehrávat něco, co vzdáleně nebo otevřeně připomínalo „boj“. Mohlo se jednat o otevřený a nespravedlivý boj s otcem nebo direktivním pedagogem a vy jste při něm jako dítě zakoušel hodně pocitů bezmoci. Nebo to mohl být boj velmi nenápadný a mohlo se jednat třeba o boj o přízeň rodičů. Nebo, vzhledem k těmto konstelacím, mohlo jít o jakoukoliv jinou situaci, v níž jste se dostal do pocitů bezmoci nebo nesprave-

dnosti a z níž jste nemohl svými akčními mužskými silami najít cestu ven.

Ať se stalo ve vašem životě cokoliv, je zřejmé, že nezpracovaný vnitřní přetlak si nachází vaše slabé místo, což jsou právě napětově mužské energie. Výsledkem pak může být stav, kdy ve vás drobné situace bezmoci probouzejí nepřiměřenou agresi (nezdravé používané mužské planety), která však pouze překrývá prvotní trauma nespravedlivého boje a zážitků bezmoci.

Milý pane Marku, určitě nejste blázen, jen je dle mého třeba, abyste si procílil, jaké prvotní trauma vám situace s partnerkou připomínají. Prožil si naplnu bolest, kterou jste jako dítě zřejmě nemohl unést, ale jako dospělý ji už zvládnete, je dle mého jedno z mála řešení. Až vypustíte svůj vnitřní přetlak „od příčiny“, věřím tomu, že záchvaty agrese buď zcela pomínou, nebo se zmenší. Držím vám palce.

Mgr. Marie Hlávková, Ph.D.

▼ Inzerce ▼

Jak zvládat emoci pomocí obrazů živlů,

Ing. Vladimír Jeřábek

Pracovat se svými emocemi je jistý druh umění. Díky knize pochopíte zákonitosti lidských emocí a dokážete pracovat se slabými stránkami vlastní emočnosti. Zkušený autor vás seznámí s pěti základními emocemi, jejichž pochopení je nezbytným základem pro zvládnutí uváděných technik. Poznáte deset emocionálních situací, kterými každý člověk opakovaně prochází a podle svoji povahy a emocionální výbavy je zvládá s menším či větším úspěchem.

Autor představuje základní přiroční obrazy - živly (ohně, voda, dřevo, země, kov). Pomocí vizualizací těchto živlů a výrazného umění lze se svými emocemi pracovat na nehlubší úrovni lidské duše. Jde o to naučit se představit si správný a příslušný obraz určitého živlu právě v tom okamžiku, kdy člověk prožívá svou nepřijemnou emoci a chce se jí zbavit.

Knížka je oproti jiným, které se zabývají emocionálními nebo problematickými živly, jedinečná tím, že srozumitelně popisuje, jak obrazy živlů fungují a jak s nimi prakticky a zábavně pracovat, aby se člověk zcela zásadně emocionálně posunul, dosáhl cíle své stability, štěstí a kvalitních mezilidských vztahů.

