

KURZ REGRESNÍ TERAPIE

Archetyp ženy a regresní terapie

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Jarmila Šromová

Leden 2015

Obsah

1	Úvod	1
2	Cesta ženy	2
3	Regresní terapie	3
4	Archetypy	5
5	Archetyp ženy	6
5.1	Žena Panna	7
5.2	Žena Matka	14
5.3	Žena Vědma (Kouzelnice, Žena Stínu)	21
5.4	Stará žena	24
6	Závěr	27
	Použitá literatura	28

Kapitola 1

Úvod

Byla jedna duše a ta se rozhodla, že chce prožít život ženy, která si bude vědoma své hodnoty. Aby svou hodnotu mohla poznat, musela pocítit nejprve její odvrácenou stranu – nedůvěru v sebe, a to v mnoha různých podobách. Proto si vybrala rodiče, kteří jí připravili ideální podmínky k jejímu poznávání. Narodila se do atmosféry strachu, problematického partnerského vztahu mezi rodiči, kde táta nefungoval jako mužský vzor a brzy o něj přišla úplně. Rodiče se rozvedli. Máma zůstala na výchovu dvou dětí sama s postojem, že žena to má v životě těžké, musí vše vydržet, zoládnout a myslet více na druhé než na sebe.

Jak rostla, strach a nedůvěru v její život, které ji obklopily hned po narození, začala sama aplikovat vůči svému okolí, partnerovi, dětem i vůči sobě samé. Potom v jejím životě nastal okamžik, kdy už nechtěla jít dál stejnou cestou strachů, závislostí, sebepřetížení, její duše si začala vzpomínat na zapomenutý úkol. Vydala se na cestu hledání, kdo vlastně je a jakou má hodnotu. Musela se často vracet do minulosti, skládat rozházené střípky událostí, čistit zanícené nezhojené rány, učit se chápat souvislosti. Ano, bylo to i bolestné, ale zároveň nacházela nový rozměr svého života – odvahu, svobodu, svou ženskou sílu a hodnotu. Pocítila neomezený prostor poznávání, možností, neomezený prostor ženské duše.

A po té cestě kráčí dodnes.

Kapitola 2

Cesta ženy

Má životní cesta ženy mne provedla mnoha krajinami, vzestupy i pády, světlými i temnými obdobími. Životní křižovatky nabízely možnost volby, kterou cestou se dát. Jedna z těchto křižovatek mne přivedla k regresní terapii. Bylo to klíčové rozhodnutí, které nasměrovalo můj život k sebepoznávání a sebeléčení, následně i k pomoci druhým lidem, aby si nacházeli svá jedinečná řešení problémů sami v sobě. Vlastní sebepoznávání mi otevřelo cestu do hlubin mé duše, kde se ukrývalo mnoho stínů, bolestí, strachů, a jak jsem je postupně vynášela na světlo, zjišťovala jsem, že už se jich nemusím bát a dokonce, že v těch hlubinách mohu naopak nacházet zářivé poklady sebe sama. Největším diamantem bylo nalezení mého ztraceného a popřehého ženství. Znovu nalezená sebehodnota, moc a vláda nad svým životem, radost z projevené ženskosti, to vše mne motivovalo ke sdílení mé osobní zkušenosti s ostatními ženami, a také k tématu této práce. Regresní terapie mi na mém znovunalezení velmi pomohla, stejně jako i mnoha mým klientkám. Příběhy některých z nich jsem použila v této práci (jména jsou změněna).

Kapitola 3

Regresní terapie

Regresní terapie je hlubinná psychoterapeutická metoda, při které hledáme příčiny současných problémů klienta v minulosti. Touto minulostí mohou být události z nedávné doby, z dětství, porodu, prenatálního života a dokonce i z období ještě dřívějších, tzv. minulých životů. Traumata, která jsme prožili v minulosti, nás mohou v přítomnosti ovlivňovat tím, že se nám zdánlivě bezdůvodně připomínají emoce nebo tělesné projevy. Ty nám potom v životě způsobují problémy fyzické (bolesti, choroby) nebo psychické (strachy, úzkosti, fobie, závislosti, duševní poruchy), vztahové problémy nebo problémy ve vlastním projevu. Regresní terapie je nehypnotická metoda, která využívá asociativního vybavování informací z paměti, klient je v průběhu sezení při vědomí a vše si pamatuje. Terapie využívá strukturované techniky s respektem k jedinečnosti klienta.

Základní terapie – řeší psychosomatické problémy a touto technikou řešíme události, kde bylo ohroženo přežití klienta a fyzická nebo psychická bolest způsobila zúžení vědomí. Při terapii vytváříme v bezpečném prostředí situaci, která je velmi podobná té původní, ale bude korigovaná tím, že se rozšíří vědomí klienta a tím se zbaví bolesti v současnosti.

Prenatální terapie – řeší celoživotní problémy, které ohrožují naši jedinečnost. Příčiny problémů hledáme v období od početí do porodu. Prenatální období je malé zhuštění našeho celého života, je tam uloženo spousta informací a paralel se současností. Klient zde poznává myšlení, emoce i modely chování rodičů a nejbližšího okolí, které ho pak v životě ovlivňují a způsobují mu problémy hlavně ve vztazích a citovém prožívání. Během terapie klient uvidí jiným úhlem pohledu osoby, situace, postoje a vztahy ve svém okolí, a tím získává větší pochopení pro své blízké i pro sebe

samotného. Dostává možnost pochopit rodiče, odpoutat se od nich a být sám sebou.

Terapie dětství – řeší problémy, které ohrožují naši jedinečnost, ale na rozdíl od prenatální terapie je problém ohraničený místem nebo časem. Dochází k „zastavení“ v určité fázi života, velmi často v dětství, kdy dítě prožilo trauma, přestože z pohledu dospělého člověka se to může jevit jako banalita. V terapii klient prochází zážitky z dětství, poznává myšlení, pocity a modely chování rodičů a okolí, a zjišťuje, jak je těmito modely ovlivněn ve svém životě. „Zastavení“ může zrušit tím, že opustí nefunkční modely chování jiných lidí a dostává se do procesu nacházení vlastních dospělých postojů.

Vztahová terapie – řeší problémy ve vztazích, nejčastěji s nějakou osobou, ale je možné řešit i vztah s věcí, událostí nebo jevem. V terapii hledáme příčinu současných problémů ve vztahu tak, že procházíme události vzájemného ubližování si v tzv. kole utrpení, až k prvnímu konfliktu ve vztahu, který vznikl zásahem zvenku a který aktéři vztahu nemohli ovlivnit. Zde klient uvidí podstatu vztahu a otevře se mu jiný pohled na současné problémy a možnosti jejich řešení.

Archetypální vztahová terapie – řeší problémy stejným způsobem jako vztahová terapie, ale z pohledu většího celku – archetypu, například vztahu k mužům, ženám, dokonalosti, moci a podobně.

Práce na dálku – umožňuje komunikaci s někým, kdo nemůže přímo komunikovat nebo s entitou na úrovni nevědomí, za terapeutickým účelem, v případě, že klient dává najevo, že jiná část jeho nevědomí ho ovlivňuje a to mu způsobuje problémy. Terapie probíhá formou mentálního spojení s danou entitou a cíleným rozhovorem.

Kapitola 4

Archetypy

Archetypy jsou vrozené struktury psychiky, jejichž obsah se naplňuje během života. Celá naše realita – kolektivní nevědomí, je tvořena z částí prastarých struktur – archetypů. Systém archetypů slouží k tomu, abychom se sebezpozнали a pomocí principů (pravidel) archetypy zrealizovali v životě. Na vrcholu všech principů je dualita – všechny principy se chovají dualitně, obsahují dvě složky, dva protipóly. Účelem je zjistit, který postoj použít, aby výsledek byl pro nás užitečný. V lidské společnosti je nejvýraznější dualitou mužský a ženský princip.

Skrytě se mužsko ženský princip projevuje uvnitř každého člověka prostřednictvím pravé a levé mozkové hemisféry. Pravá (ženská) mozková hemisféra představuje energii pasivní, přijímající, pečující, poddajnou, intuitivní, citlivou, podléhající změnám. Levá (mužská) mozková hemisféra znamená aktivitu, bojovnost, činnost s určitým cílem, rozum, logiku, neměnnost. Tyto „mužské“ a „ženské“ vlastnosti máme v sobě různě namíchaný, ale obecně platí, že ženy více inklinují k ženským projevům a muži k mužským.

Navenek se mužsko ženský princip projevuje jako muž a žena, dvě rozdílné bytosti, které si zrcadlí mužské a ženské projevy, své odlišnosti a tím získávají náhled na celek. Tak jako každá mozková hemisféra má svá specifika, tak také muž a žena mají svá specifika v psychickém i fyzickém projevu své osobnosti. V partnerství se učíme projevovat každý ve své jedinečnosti a respektovat protistranu. Učíme se spojit muže a ženu ve svých odlišnostech a využít nekonečný potenciál jejich spolupráce. Žena skrze muže poznává svou levou mozkovou hemisféru a muž skrze ženu svou pravou mozkovou hemisféru. Přijmeme-li rovnocennost mužů a žen, nastane rovnováha i v mozku každého jednotlivce.

Kapitola 5

Archetyp ženy

Abychom naplnily archetyp ženy, musíme projít během života několika fázemi a naplnit je, stejně jako např. archetyp dítěte se naplňuje jeho vývojovými fázemi od početí až po dospělost, kdy „vylétá z hnízda“. Žena prochází fázemi, které můžeme vidět i v přírodě – v ročních obdobích, v růstu rostlin, ve fázích Luny, zkrátka ve všech cyklických úkazech v přírodě. Žena potřebuje stejně jako příroda projít svým jarem, létem, podzimem i zimou. Z poupěte se rozvíjí do květu, aby se mohla stát šťavnatým plodem a nakonec semenem, které v sobě má potenciál dalšího života a růstu. Jako Luna zažívá svůj pozvolný růst a jas až do zářivého úplňku a potom fázi ustupující až do skryté krásy a moudrosti novu. Celý život ženy je rytmus a změna. Rytmus ve velkých životních fázích – panny, matky, vědmy (kouzelnice, ženy stínu) a staré ženy. Tímto velkým životním rytmem se prolínají další a další menší rytmy, roční, měsíční, týdenní i rytmy okamžiků každého dne, každého vztahu, každé situace. Pokud nejsou fáze archetypu naplněny, budeme se k nim v životě opakovaně vracet.

Prožívání ženství je posledních několik tisíc let ovlivněno patriarchálním uspořádáním společnosti, kdy žena jako druhořadý příslušník této společnosti ignorovala svoje naděje a touhy nebo se od nich odvracela, aby spíše naplnila potřeby mužů a vlastních rodin. Toto systematické potlačování nebo popírání našich potřeb sebevyjádření a seberealizace nám ženám způsobuje mimořádnou emocionální bolest, jejímž následkem často bývá fyzické onemocnění ženských orgánů. Řešení není v obviňování patriarchátu a mužů, ale v rozpoznání naší vnitřní bolesti. Tím, že si dovolíme ji prožít, dostáváme se do styku se svými pocity. To je první krok k tomu, abychom pak bolest pojmenovaly a zahájily proces hojení vyrovnaním se s ranami, které jsme utrhly. Potom se můžeme vrátit ke svému vnitřnímu vedení a naslouchat

moudrosti svého těla, o kterou se můžeme opřít, když usilujeme o optimální zdraví, radost ze života a jeho naplnění.

5.1 Žena Panna

Toto období v životě ženy je jejím jarem. Stejně jako příroda na jaře je symbolem mládí, nových začátků, svěžesti, pučení, růstu, tak i žena na jaře svého života prochází přílivem energie, kdy z malého semínka se vyhánějí výhonky čerstvé rostlinky plné síly a postupně se rozvíjí do poupěte. Okolo 15. týdne prenatalního vývoje se v mamčině bříšku děťátku vytvoří pohlavní orgány. U děvčátka se vyvinou ženské pohlavní orgány a ve vaječnicích ženské pohlavní buňky – vajíčka. Již v takto raném stadiu života jsou ve vaječnicích uložena všechna vajíčka, která budou v budoucí ženě postupně dozrávat, až přijde období její plodnosti. Nyní ještě vajíčka spí a čekají na svůj čas, ale potenciál ženy – matky je již přítomen a od útlého dětství se projevuje ve zdravých instinktech malé holčičky, ve způsobu její hry, v jejích postojích a projevech. Jak se bude její ženství rozvíjet, bude velmi záležet na jejím okolí, jejích rodičích a především na matce. Protože láska a zejména mateřská láska, je základem života každé dětské duše. Dítě přichází na svět se základní potřebou být milováno, milovat samo sebe a milovat druhé lidi. Na začátku života dítě poznává sebe skrze své rodiče. Již v prenatalním vývoji je dítě plnohodnotnou bytostí schopnou vnímat, reagovat a komunikovat. Vše, co prožívá maminka a její nejbližší okolí, má vliv na budoucí psychický i fyzický stav dítěte. Aby se dítě naučilo empatii a schopnosti milovat, musí prožít dotykový dialog s matkou skrze dělohu a po narození v přímém vzájemném kontaktu kůže na kůži. Toto intimní sblížení a kontakt je vhodné udržovat co nejčastěji až do doby, kdy dítě začíná chodit a samo se postupně a pomalinku odpoutává od matky. I nadále je udržování tělesného kontaktu pro dítě velmi důležité, protože mu zprostředkovává pocit bezpečí a jistoty, ochranu a bezpodmínečnou lásku. Čím více je dítě na začátku života objímáno, tím více budou podporovány jeho smyslové vjemy a tím lépe dokáže prožívat svůj vlastní vývoj. Láska rodičů je základem pocitu sebehodnoty a schopnosti milovat. Děti se učí ze vzorů a ke svému zdravému rozvoji potřebují poznat polarity – rozum a cit, muže a

ženu, otce a matku. Rodiče jsou jejich největším vzorem. Máma ukazuje dítěti ženskou polaritu, emoce, starostlivost, komunikaci slovní i dotekem, je více zaměřená na vnitřní svět, určuje emoční inteligenci dítěte – jaké bude mít sociální citění. Táta je autoritou myšlení, sebevědomí a budoucího uplatnění ve společnosti, učí dítě porozumět a reagovat, povzbuzuje je k poznání nového, je více zaměřen na vnější svět, určuje hodnotu IQ. Pro rovnoměrný a zdárný vývoj dítěte je důležité, aby dítě poznalo oba typy lásky, oba výchovné přístupy. Děvčátko se učí ženské roli od mámy v prostředí ochrany a laskavé autority otce, chlapec se učí mužské roli od táty v prostředí bohatém na projevované city a bezpodmínečnou lásku matky. Dítě se smí cítit jako střed světa a být otevřené na všechny strany a přístupné všem možnostem. Mělo by si co nejvíce hrát, aby se rozvíjela jeho tvořivost a odpovídající sebevyjádření. Děti se učí napodobováním a měly by k tomu být povzbuzovány. Nemusí za nic zodpovídat, nikomu se ospravedlňovat a mohou si užívat bezpečí a počítat s tím, že budou milovány bez ohledu na to, co udělají. V dětství by mělo převládat prostředí bezpečí a umožnění růstu, v ovzduší výchovy, která zprostředkovává především hodnoty. Když je toto pole silné a životaschopné, může být další výchova jednoduchá, protože mnoha základním stavebním kamenům porozumějí děti spontánně. Co prospívá dětem a co jim pomáhá na jejich pouti životem, většinou je tím nejlepším i pro jejich rodiče. Rodiče, kteří se o sebe dobře starají, přijímají a zvládají svůj vlastní život se všemi jeho výzvami a úkoly, jsou skvělým příkladem i pro své děti, aby se o sebe dobře staraly. Pokud se rodiče chovají nezdravě, děti budou pokračovat v těchto nezdravých vzorcích. Ale když svým dětem ukážeme, že existují zdravé způsoby, jak se vypořádat s výzvami, pak i naše děti se to naučí, protože děti se učí tím, co vidí u nás.

Děvčátko se od svého nejranějšího období učí své ženské roli. V prenatálním vývoji a v prvních měsících života především od mámy, z jejího vztahu ke svému tělu, k mateřství, k dítěti, k partnerovi, z jejich postojů, pocitů, přesvědčení. Pro to, jak bude děvčátko vnímat v životě svou ženskost, je důležitý i táta, jak se projevuje ve vnějším světě, jeho postoj k životu, k sobě, k ženám, k rodině. Dívka, která po celé dětství vidí trpět svou mámu potlačením svého vlastního projevu a podřízeností dominantnímu partnerovi, přebírá podvědomě tento vzor a stává se stejnou nešťastnou ženou. V životě

bude okolnostmi tlačena k naplnění archetypu panny, který v dětství neměla možnost plně prožít – k poznání své neomezené tvořivé síly. Může jej ale naplnit a rozvinout jen díky tomu, že si začne uvědomovat svoje hranice, svůj prostor.

Příběh první

V bříšku u maminky rostla malá holčička. Její početí bylo neplánované, v období, kdy se to rodičům nehodilo, protože chtěli začít stavět dům a na příchod prvního dítěte ještě nebyli připraveni. Maminka byla nejdříve zjištěním těhotenství vyděšená, ale potom se s tím smířila s pocitem – nějak to zvládneme. Táta situaci přijal, protože se s tím nedalo nic dělat, zároveň pocítil velkou zodpovědnost, starost navíc a potřebu urychlit stavbu domu, aby měli kde bydlet. Táta trávil veškerý čas v práci a na stavbě. Máma byla smutná, rozpolcená – má být ráda nebo nerada? Málo se smála, byla hodně vážná a v návalu starostí se neuměla radovat. Malá holčička se cítila jako příčina toho všeho, rozhodla se, že bude hodné miminko, když už mamince způsobila tolik nepříjemností. Později o sobě začala dávat vědět pohybem a měla radost, že si maminka dává ruku na bříško a občas se i usměje. Táta neuměl projevovat city a bříška se nedotýkal, přemýšlel o tom, jestli zvládne rodinu uživit. Holčička v bříšku vnímala převážně tmu a svoje záda. S postupujícím těhotenstvím byla maminka stále smířenější a ke konci už se na miminko těšila. Po porodu byla maminka na jednu stranu šťastná, že se narodila holčička, ale na druhou stranu cítila zklamání a provinění, protože manžel očekával syna. Bála se, jak zareaguje. Táta přijal narození dcery s postojem – stalo se, příště bude syn. Během dětství byla holčička poslušná, tichá, vážné dítě, které z pocitu viny, že není kluk, plnilo očekávání rodičů a dělalo vše, co chtěli, aby ji měli rádi. Táta byl přísný a panovačný, máma hodná, na nic si nestěžovala a vše snášela. Když holčička dospěla, vdala se a měla vlastní dítě. Partner jí neustále dával najevo, že není spokojen s tím, jaká je a že by se měla změnit. Cítila se jako příčina jeho nespokojenosti a snažila se dělat vše, aby se mu zavděčila, byla hodnou manželkou a matkou, která vše zvládne a pochopí. Po celou dobu se ale cítila smutná, odmítaná, nepochopená, neschopná se radovat. Pocity zoufalství, beznaděje a fyzické potíže ji donutily začít hledat příčinu svého trápení. Prožitím a pochopením svého raného dětství si uvědomila, že oba rodiče měli těžké dětství za války s nedostatkem lásky a citu a proto tyto vlastnosti neuměli předat ani svým dětem. Pochopila, že se celý život tak jako v bříšku obracela k sobě zády a plnila jen očekávání druhých. Procítila si, že může přijímat

radosti i starosti všedních dní a věnovat péči nejen druhým, ale stejným dílem i sobě.

Období jara ženy je v plném rozpuku a pomalu se začíná blížit léto. Dívka přichází do puberty a její tělo začne produkovat hormony, které způsobí dozrávání vajíček ve vaječnicích a tím začíná období pravidelných menstruačních cyklů, které budou ženu provázet celé její reprodukční období. Menstruační cyklus je nejzákladnějším pozemským cyklem, který máme. Krev je naším spojením s archetypem ženy. Makrokosmické síly přírody, jako je příliv a odliv a změny ročních období, se v menším měřítku odrážejí v menstruačním cyklu jednotlivých žen. Pravidelné dozrávání vajíčka jednou do měsíce a následné těhotenství nebo menstruační krvácení zrcadlí proces tvoření, tak jak se odehrává nejen v přírodě samotné, ale i podvědomě v lidském usilování. Mnohé kultury nahlížejí na menstruační cyklus jako na posvátný. Menstruační cyklus je nazýván také lunárním cyklem, protože podobnost s fázemi Luny je nepřehlédnutelná:

- pravidelnost
- délka přibližně 28 dní
- 2 vrcholy – menstruace, ovulace X nov, úplněk
- 2 mezifáze – předovulační a poovulační X přibývající a ubývající Luna

Luna je symbolem cyklu, změny, ženy, matky, plodnosti, zdraví. Představuje rytmus přicházení a odcházení, nádechu a výdechu. Menstruační cyklus zrcadlí přírodní rytmy, spojuje ženu se Zemí, je zdrojem ženské síly.

Období mezi menstruací a ovulací se nazývá folikulární (předovulační) fází. Pod vlivem hormonu stimulujícího folikul začne ve vaječniku růst folikul, ve kterém dozrává vajíčko. Folikul produkuje hormon estrogen, který podporuje růst děložní sliznice. Pod nadvládou estrogenu se žena projevuje více mužsky, pocítí příliv energie, jedná více racionálně, je společenská a aktivní, cítí se sebejistě, odhodlaně a nezávisle, vnímá příliv sexuální energie. Toto období rezonuje právě s archetypem Panny, jara

a poupěte, s energií nadšeného dítěte, a žena každý měsíc dostává šanci naplnit části archetypu, které v dětství nemohla prožít.

Během ovulace se z folikulu uvolňuje dozrálé vajíčko a vydává se na svou cestu vejcovodem do dělohy. Estrogen, který podporuje mužské chování, předává vládu progesteronu, který vytváří podmínky na úrovni těla i psychiky pro ženskou energii. V období ovulace se estrogen s progesteronem potkávají a předávají si žezlo. Při ovulaci je duševní a emocionální kreativita ženy na vrcholu, cítí láskyplnou energii, dávající i pečující, je vstřícná vůči svému okolí. Prostředí, kdy se setkává mužská a ženská energie ve své největší síle, je ideální pro setkání muže a ženy, vajíčka a spermie, za účelem spojení, vrcholí sexuální touha ženy a její přitažlivost vůči okolí. Žena je ve svém úplňku, zářivá a plodná. Je to energie léta, květu, plodnosti a mateřství. Ovulační období odpovídá archetypu Matky.

Mezi ovulací a menstruací nastává období luteální (premenstruační), kdy prasklý folikul se změnil ve žluté tělíčko a produkuje v hojné míře hormon progesteron. Pod jeho vlivem se děložní sliznice mění a připravuje se k přijetí oplodněného vajíčka. Vajíčko putuje vejcovodem do děložní dutiny a pokud nedojde k oplodnění, celý cyklus se opakuje. Děložní sliznice zbytněje, stává se prokrvenější a vláčnější. Stejně tak i žena utlumuje vnější aktivitu, stává se uzavřenější, zamýšlenější, obrací se více do sebe a připravuje se na zrození čehosi, co vychází přímo z jejího nitra. Ať už je to dítě fyzické nebo mentální. V této fázi se ženě otevírá přístup k intuici a vnitřnímu vhledu, a pokud si dovolí ponořit se do sebe, může pocítit hojnost inspirace a tvořivého vyjádření. Je to čas hodnocení a reflexe, kdy se ohlíží na to, co vytvořila, a na negativní či obtížné aspekty jejího života, které by potřebovala změnit. Projevuje více emoce a uvědomuje si své opravdové touhy a přání. Její energie je velmi ženská, tajemná, stejně jako energie podzimu, plodu, sklizně, užitku. Toto období rezonuje s archetypem Vědmy.

Menstruace následuje po poovulační fázi, pokud nebylo vajíčko oplodněno. Hladiny progesteronu a estrogenu klesají, děložní sliznice se odlučuje a odchází děložním hrdlem a pochvou formou menstruačního krvácení. Každá menstruace je přípravou na budoucí porod – děloha se vyprazdňuje a čistí. Žena má potřebu stáhnout se do sebe, naslouchat svému tělu, otevřít se, uvolnit se. Menstruace udržuje ženu v přítomnosti a

umožňuje jí velmi intenzivní spojení mezi vědomým a nevědomým, vnitřním a vnějším, Nebem a Zemí, spojení se svou nejvladnější podstatou. Toto období rezonuje s energií zimy, temnoty, semene, odpočinku, očisty, moudrosti a smrti, s archetypem Staré Ženy.

Menstruační cyklus i ženské tělo byly v éře matriarchátu považovány za posvátné. V současné době patriarchátu ale bývá už dlouhá staletí menstruační cyklus dáván do souvislosti s hanbou a ponižováním. Generacím žen bylo vtlačováno do hlavy, že během menstruace jsou nečisté. Ženské pohlavní orgány a menstruační cyklus jsou často nazývány zahanbujícími metaforami a ženy vnímají menstruaci jako chorobu nebo prokletí. Naše kultura kladně hodnotí pouze to, když ženy jednají racionálně a jsou stále aktivní. Mnoho žen se snaží při každé příležitosti zabránit toku „lunárních“ informací, které se vyplavují před menstruací nebo v jejím průběhu, opomíjejí čas na odpočinek, kdy mohou být samy se sebou a nemusí se věnovat každodenním povinnostem. Pokud se neustále bráníme těmto informacím, které k nám přicházejí ve druhé části menstruačního cyklu, nemají jinou možnost než se projevit formou premenstruačního syndromu (bolesti břicha, hlavy, zad, emocionální labilita atd.). Premenstruační potíže budou tím horší, čím méně budeme v kontaktu se skrytými částmi svého vnitřního já. Ženy potřebují věřit, že záležitosti, které se projeví v období před menstruací, jsou důležité. Třebaže naše těla či mysl je neumí projevit tak jasně jako v první fázi menstruačního cyklu, naše vnitřní moudrost se jimi přesto dožaduje naší pozornosti. Hojení spočívá v nahrazení škodlivých zděděných mýtů, týkajících se menstruace, přesnými informacemi. Jakmile začneme menstruační cyklus chápat jako součást našeho vnitřního vedení, necháme naši energii plynout jako příliv a odliv, začneme se uzdravovat hormonálně i emocionálně. Z menstruačního cyklu se můžeme poučit o potřebě nádechu a výdechu v životních procesech. Jak bude dívka prožívat svůj menstruační cyklus, je určeno tím, jakým způsobem přistupuje k vlastním cyklům její matka. Dostane informace o moudrosti a posvátnosti menstruačního cyklu, bude při první menstruaci oslavována její přeměna dívky v ženu matkou a dalšími moudrými ženami? Nebo dostane poselství o tom, že jí první menstruací začíná utrpení a bolest? Ať je to jakkoliv, s každou další menstruací dostává žena šanci najít cestu k pochopení moudrosti svého těla, podat se své proměnlivosti, dovolit si prožít zhoupnutí na vlně nahoru i dolů, přijmout

svého muže i ženu uvnitř sebe. Každý měsíc dostáváme šanci očistit se od všeho, co už nám v životě neslouží, a narodit se jako nová žena, vědomá si své síly a hodnoty.

„Jak by to bylo jiné, kdyby ti v den tvé první menstruace tvá matka dala kytici květin a vzala tě na oběd, a pak jste se spolu setkaly s otcem u klenotníka, tam ti propíchlí uši, a tvůj otec ti koupil tvé první náušnice, a pak jsi šla s několika kamarádkami a přítelkyněmi své matky koupit první rtěnku, a nato jsi šla úplně poprvé do společnosti žen, aby ses naučila ženské moudrosti? Jak by se tvůj život asi lišil? “

Judith Duerková, Kamenný kruh

Příběh druhý

Byla jedna dívka, která přicházela do puberty a blížila se její první menstruace. Něco málo věděla o tom, že dospělé ženy jednou za čas krvácí, ale byly to informace spíše útržkovité, od kamarádek a spolužaček. Doma si všímala, že maminka čas od času používá vložky a v té době je nevrlá a unavená. Ale nikdy s ní o menstruaci nemluvila ani ji nepřipravovala na to, co ji čeká. Přestože dívka tušila, že to jednoho dne postihne i ji, když se to opravdu stalo, byla zaskočená a vyděšená. Když to sdělila mamince, dostalo se jí vysvětlení, že už jí teda začalo to celoživotní trápení, těžký úděl ženy, který musí vydržet a zvládnout sama, protože mužů se to netýká, nerozumí tomu a nemají s tím nic společného. V tomto duchu se pak odvíjely všechny další menstruace dívky, spojené s bolestmi břicha a silným krvácením. Každou menstruaci vnímala jako obtěžující a nepříjemnou, komplikující její život. Když dospěla, vdala se a brzy otěhotněla. Při zjištění těhotenství pocítila stejný strach a nejistotu z neznámého, jako při první menstruaci. Ve 4. měsíci těhotenství potratila. V dalším roce otěhotněla podruhé a znovu potratila. Třetí těhotenství prožívala ve strachu a úzkosti, zda své dítě donosí. Podařilo se a v dalším roce se narodilo i druhé dítě. Oba porody byly vyvolávané, ve strachu z neznáma, v nejistotě a s velkými bolestmi, stejně jako prožívala každou menstruaci. Těhotenství i porody musela zvládnout sama, protože „mužů se to netýká, nerozumí tomu a nemají s tím nic společného“. Po druhém porodu jí začaly v děloze růst myomy, prováděné velmi silným menstruačním krvácením. Během let narostly do takových rozměrů, že

podlehla tlaku lékaře a přistoupila na operaci, kde jí byla děloha odňata. V tomto období se začala hlouběji zamýšlet nad událostmi v jejím životě a souvislostmi se současnými potížemi. Opakovaně se vracela do období svého dětství, kde se formoval její vztah k vlastnímu ženskému tělu a jeho cyklům. Učila se chápat vliv maminky a kořeny jejích postojů. Až nyní pochopila hlubokou moudrost svého ženského těla, daru menstruačního cyklu a jeho významu pro celý život ženy. A začala se léčit na duši i na těle.

5.2 Žena Matka

Žena dozrála do svého léta, hojnosti, krásných slunečných dnů, ale i prudkých bouřek, které ovzduší energetizují a pročišťují. Květ se rozvinul a otevřel, je připraven na opylování. Žena se stává plodnou. K tomu je potřeba partnerství, protože žena může být ženou a matkou jen skrze muže a muž mužem a otcem jen skrze ženu. Každý z partnerů si do vztahu přináší zvyky a modely chování ze své původní rodiny. Jak byl každý z partnerů ve svém dětství respektován ve svém vývoji a potřebách, jak více či méně si je vědom své jedinečnosti, podle toho se bude odvíjet jejich vlastní sebehodnota. Pokud si muž a žena neváží každý sám sebe, budou mít tendence očekávat ve vztahu naplnění a lásku od toho druhého. Naši partneři jsou pouze odrazem vztahu, který máme sami k sobě a který je zase silně ovlivněn vztahem, jaký jsme měli v dětství k dospělým. Tehdejší reakce dospělých jsou často totožné s naší dnešní reakcí vůči nám samým a vůči partnerům, v negativním i pozitivním smyslu. Dokud nevyřešíme tento prvotní vztah, ty další nikdy nebudou podle našich představ.

Každá žena v sobě nosí dědictví celé ženské rodové linie, zděděnou moudrost, ale i bolest maminky, babičky, prababičky a dalších žen její historie. Nedůvěra k vlastnímu tělu a k vlastní hodnotě, je u žen hluboce zakořeněná po řadu generací. Když vstoupíme do uzavřeného místa ve svém nitru, kde je uložena bolest všech žen našeho rodu, můžeme dojít k pochopení našich maminek a babiček, a nastoupení cesty hojení sebe a tím i celé ženské rodové linie ve směru k minulosti i budoucnosti. Zahojená zranění dávají prostor k tomu, aby žena poznala a respektovala sama sebe, své tělo, svůj men-

struační cyklus, a tím posilovala a projevovala své zdravé ženské chování. Muž potom může ovlivňovat svou hladinu testosteronu a ladit se na partnerku v závislosti na jejím cyklu, a chovat se zdravě mužsky. Partnerství je součástí období Ženy Matky, léta jejího života, kde vytváří podmínky pro to, jaké plody sklídí v období podzimu.

Plodnost ženy začíná už v období léta. Pojetí plodnosti není bezprostředně spjato s tím, zda žena má či nemá biologické dítě. Plodnost je celoživotní vztah k sobě samé. Ženy mají cenu samy o sobě a mohou si zvolit možnost mít dítě nebo ne. Jejich lůna jsou centrem jejich kreativity a mají svou vlastní hodnotu, nezávisle na možnosti nosit dítě. Žena má dar plodnosti a zrození, který má široký význam. Je to tvořivá ženská síla. Každá z nás má ve svých buňkách zakódováno, jaké to je počít, nosit a porodit něco, co vyrůstá z naší vlastní podstaty. Každá žena musí najít vlastní způsob, jak nakládat se svou plodností. Těhotenství a porod je proces vrcholné tvořivosti ženského těla. Žena se díky hormonálnímu nastavení v těhotenství dostává do změněného stavu vědomí, je doslova „v jiném stavu“. Po oplodnění vajíčka zůstává hladina progesteronu vysoká a udržuje dělohu v klidu, aby se tam mohlo vyvíjet dítě. Tělo ženy udržuje uvolněné, vláčné, ženské a na úrovni psychiky působí hypnoticky. Po celou dobu těhotenství je žena psychicky nastavená tak, jako v poovulační fázi menstruačního cyklu – je pečující, láskyplná, empatická, intuitivní, je více než kdy jindy ve shodě se svým vnitřním věděním. Jsou vytvořeny podmínky pro to, aby se více soustředila na svůj vnitřní svět, na vyvíjející se dítě v jejím těle, na jejich vzájemný kontakt a propojení. Celé těhotenství je přípravou na porod, a jak bude žena prožívat jednotlivé trimestry, odrazí se později u porodu. I dítě se během těhotenství vyvíjí a připravuje na porod. Už v bříšku projevuje svůj temperament a jedinečnost, svými projevy maminku ponouká do určitých aktivit, nebo ji naopak v některých činnostech utlumuje. Těhotenství je čas na to, aby se maminka a dítě poznávali skrze doteky, komunikaci a emoce. Pokud maminka reaguje na projevy dítěte v bříšku, projeví se to i u porodu, kde je spolupráce maminky a rodičího se dítěte velmi důležitá pro přirozený průběh porodu.

Těhotenství začíná početím. Žena, která pozná okamžik početí svého dítěte, velmi pravděpodobně pozná i začátek porodu. Často si ale přesné početí neuvědomujeme,

a to se odráží na začátku porodu, kdy si ženy nejsou jisté, jestli už se opravdu jedná o začínající porod. Mohou pak pociťovat strach, nejistotu, úlek.

1. trimestr je o začátku, je nutné se vypořádat se změnou a probíhá tam celá emotivita ženy, je konfrontovaná s kladnými i zápornými pocity, radost se prolíná se strachem a nejistotou. Žena i miminko se adaptují na nové podmínky. Je to doba přípravná – oplodněné vajíčko docestuje do dělohy, uhnízdí se a začnou se vytvářet orgány a všechny části lidského tělípka. Na konci 1. trimestru je dokončen vývoj základů všech orgánů, které se později dovyvíjí. I žena se připravuje na svou novou roli, hledá své nové místo v životě, aby se tam uhnízdila a začaly se vyvíjet její nové „mateřské orgány“. Hormonální změny v těle ženy v první polovině 1. trimestru mohou způsobit pocity nevolnosti, únavy, náladovosti. Ve fyzických i psychických projevech těhotné ženy lze vysledovat souvislosti s právě se vyvíjejícími orgány, částmi těla nebo smysly dítěte. Například když se dítěti vyvíjejí prstíky, maminka je více citlivá na dotek, vyvíjí se mozkové laloky u dítěte, maminka je komunikativní, přehnaně logická, vytváří se potní žlázy, maminka se více potí. Tady má žena velkou příležitost u všech změn, které probíhají v jejím těle i psychice, uvědomit si souvislost s vyvíjejícími se částmi jejího dítěte. To upevňuje jejich spojení, komunikaci a vytváření pouta mezi nimi. Partner v tomto období dítě vnímá zprostředkovaně skrze ženu, její pocity a projevy. I jeho postoj v 1. trimestru se odrazí v 1. době porodní. Z toho, jak prožívá žena 1. trimestr, se dá usuzovat, jak asi bude probíhat 1. doba porodní. Jak bude žena zvládat přípravu na kontrakce a jak s nimi bude pracovat. Jestli bude spojená s dítětem, reagovat na jeho signály a uvolňovat mu cestu z dělohy ven. Děťátko se během 1. doby porodní pomalu nastavuje do porodních cest, posouvá se a rotuje. K tomu potřebuje svůj čas a pomoc maminky. Tělo ženy ví, jak má rodit, stejně jako vědělo po celé těhotenství, jak se má dítě vyvíjet, jak ho má živit a chránit. Aby mohl porod probíhat přirozeně, tak jak to příroda původně zamýšlela, je potřeba, aby žena byla v bezpečném prostředí, kde se cítí dobře, s lidmi, kteří budou respektovat její potřeby a tempo, a budou ji podporovat v její schopnosti porodit dítě pod svou kontrolou. Měla by mít volnost pohybu, aby mohla měnit polohy podle své potřeby, volnost projevu, aby mohla hlasem a zvuky

uvolnit své emoce. Měla by mít možnost mít u porodu doprovod, který si sama vybere, partnera nebo ženu, kteří podpoří její uvolnění a pocit bezpečí. V takových podmínkách mohou probíhat přirozené mechanismy, kterými je vybavena každá žena, aby mohla bez vnějších zásahů a medikací přivést na svět své dítě.

Ve 2. trimestru se dítě dovyvíjí a dozrává. Více se hýbe a více dává o sobě vědět. Žena už opravdu fyzicky pocítí, že je těhotná. Viditelně se zvětšuje břicho i prsa, přichází příliv energie a maminka se cítí dobře. Pocítí první pohyby děťátka. Co tam maminka zažívá, jak se jí to dotkne, jak se s tím vypořádá, tak se to projeví ve 2. době porodní. Ve 2. trimestru je dítě živější, více reaguje na podněty z okolí, na zvuk, světlo, tmou, doteky. I maminka je živější a radostnější. Má mnoho příležitostí prohloubit své spojení s dítětem. I partner už fyzicky pocítí přítomnost dítěte, vidí a cítí jeho pohyby a navazuje s ním větší kontakt. Může sledovat, jak dítě reaguje na jeho hlas, doteky, i na jeho chování k ženě. Síla jejich vzájemného propojení se odzrcadlí v druhé fázi porodu. 2. doba porodní je fáze vypuzovací, kdy žena fyzicky pocítí své dítě při průchodu porodními cestami a po narození. Přejít z první do druhé doby porodní je okamžikem, kdy je žena maximálně fyzicky i psychicky otevřená, a dítě je připravené na průchod porodními cestami. Žena pocítí tlak a její tělo vysílá signály, kdy a jakou silou má tlačit. Jestliže měla v 1. době porodní vytvořeny podmínky, kdy se cítila v bezpečí, mohla se volně pohybovat a projevovat, nachází si teď svou nevhodnější polohu pro porod. Vrcholem 2. doby porodní je prořezání hlavičky, která je již vidět v poševním vchodu. Zde se může maminka poprvé fyzicky dotknout hlavičky svého dítěte, což jí přináší obrovský příliv energie. Vyplavuje se velké množství oxytocinu, který stimuluje stahy dělohy, ale zároveň je nazýván hormonem lásky, věrnosti a důvěry. Postupně se rodí hlavička a celé tělíčko. Pro čerstvě narozené děťátko je nejbezpečnější místo na těle maminky. Devět měsíců žilo u ní břicho, v teple, tichu, bezpečí, za uklidňujícího tlukotu maminčina srdce a pohupování díky jejím pohybům. Tady, na druhé straně břicha, se teď dítě cítí nejbezpečněji, dostává se mu nejlaskavějších doteků milované a milující osoby, má tam teplo, známý tlukot srdce, přijetí a lásku. V okamžiku narození a doteku nahého dětského tělíčka s kůží matky, se vyplaví tak velké množství oxytocinu, jaké

žena může pocítit jen u porodu. Maminka s dítětem se do sebe zamilovávají na celý život.

3. trimestr je o dokončení, dítě dokončuje svůj vývoj a začíná se připravovat na porod. Asi měsíc před porodem pocítí žena příliv energie, signalizující, že se dítě brzy narodí. Tato síla je určena pro ženu, dítě a porod, a je vhodnější ji využít ke cvičení, procházkám nebo přípravě věcí pro miminko, než na úklid, stěhování apod. Začínají se také objevovat cvičné kontrakce, dítě i maminka si zkouší, jaké to bude, až začne porod. Dítě se už nastavuje do správné polohy k porodu a vyvíjí fyzický i mentální tlak na maminku, aby se někam pohla. Reakce maminky na signály dítěte jsou opět ukazatelem na průběh porodu. Téma ukončování se může projevit i v potřebě ženy v tomto období něco ukončit, uzavřít. Před porodem se mění hladiny hormonů v těle ženy a to může způsobit výkyvy nálad a emocí. Postoj partnera, jeho pochopení a pomoc v tomto období, se odrazí v 3. době porodní.

3. doba porodní začíná po narození dítěte, ukončil se jeho prenatální vývoj a začíná nový život. Dítě je u maminky na bříšku a probíhá první seznamování. Po porodu je potřeba respektovat dítě, že zažilo náročný fyzický výkon a potřebuje si odpočinout. Každé dítě bude odpočívat jinak dlouho, podle náročnosti a délky porodu. Až si dítě oddechne, vyhledává oční kontakt s maminkou. Atmosféra po porodu je nabitá vysokými hladinami hormonů, zejména oxytocinu, který koluje i v krvi dítěte. Tento hormon štěstí a lásky způsobuje, že se maminka a dítě do sebe zamilovávají na celý život. Je potřeba podpořit a respektovat první hodiny po porodu nerušený kontakt kůži na kůži, přivítání rodičů s dítětem, samopřísátí k prsu. To nejdůležitější, co teď dítě potřebuje, je přijetí, láska a bezpečí. A to mu může poskytnout především matka. Součástí 3. doby porodní je odloučení a porod placenty. Dítě na bříšku maminky, jeho pohyby a první přisátí k prsu, způsobují další vyplavování oxytocinu, což má za následek přirozené odloučení placenty. Placenta, která vyživovala dítě v těhotenství, je plná výživných látek, které při odlučování uvolňuje do těla ženy, aby se po porodu regenerovala. Rozloučení s placentou a poděkování za to, že živila její dítě, může přinést ženě rychlejší zotavení po porodu, ale také větší pochopení pro cyklus života a smrti, vítání a loučení, začínání

a ukončování věcí v životě.

Těhotenství je zázračný proces a měl by být časem, kdy se žena naladí na potřeby svého těla a dítěte s podporou všech jejích blízkých. Je fantastickou příležitostí pro ženy, aby se o sobě a o své vnitřní síle více dozvěděly. Ženino tělo instinktivně ví, jak rodit, přestože moderní porodnictví ustupuje od přirozené podpory rodičky a uchyluje se k dominantním a často invazivním praktikám. Většina nás žen ztratila kontakt s přirozenou znalostí a mocí porodu, stejně jako většina odborníků, kteří se spoléhají na testy a přístroje, aby jim napověděly, co mají dělat. Když si dostatečně velké množství žen uvědomí, že porod je období velké příležitosti navázat spojení s jejich skutečnou mocí, a pokud budou ochotny za to převzít zodpovědnost, obnovíme sílu zrození a odkážeme techniku, kam patří – aby rodičím ženám sloužila, nikoliv je ovládala. Zdravý porod má totiž schopnost transformovat způsob nahlížení ženy na sebe samu.

Šestinedělí je také někdy nazýváno čtvrtým trimestrem. Porodem totiž vše nekončí, ale kontinuálně pokračuje. Žena prochází velkými fyzickými, emocionálními a psychologickými změnami. První týdny po porodu je stoprocentní matkou, kdy veškerá její péče je orientovaná na dítě. Měla by jenom kojit, odpočívat, zotavovat se po porodu a plně se věnovat svému dítěti. Proto je vhodné, aby ostatní záležitosti v domácnosti zařídil partner, babičky nebo jiní členové rodiny.

Mateřství je obdobím v životě ženy, kdy velkou část energie a pozornosti odevzdává svým dětem. V prvním roce života dítěte je žena především matkou. Jak dítě začne chodit a postupně se odpoutávat a osamostatňovat, tak i matka začíná být povolna více ženou. Realizuje svůj tvůrčí potenciál v životě nejen formou mateřství, ale i prostřednictvím svých zájmů a talentů. Aby později, když děti dospějí a vylétnou z hnízda, mohla opustit roli matky a stát se plně ženou, která ve své plodnosti pokračuje na jiné úrovni.

Příběh třetí

Jednoho dne Lada zjistila, že je těhotná. Byla krátce po svatbě, s mužem se měli velmi rádi a dítě si přáli. Přesto ji ale přepadl strach, úzkost a nejistota, co se bude dít dál. Ze svého okolí se dovídala, že těhotenství není moc příjemné a porod je ještě horší. Od své maminky slyšela hrůzostrašné porodní příběhy a ujištění, že „všechny jsme to nakonec zvládly, tak to zvládneš i ty“. S blížícím se termínem porodu se úzkost zvětšovala, uklidňování od manžela, že vše dobře dopadne, ale úlevu nepřinášelo. Přišel termín porodu a stále se nic nedělo. Uběhl další týden a stále nic. Na kontrole u lékaře se Lada dozvěděla, že musí nastoupit do porodnice, aby jí porod vyvolali. Důvěřovala lékaři, že ví nejlépe, co je pro ni a její dítě dobré, a nastoupila do porodnice. Tam jí začali vyvolávat porod. Po několika hodinách se vlivem léků porod rozběhl, ale byl velmi bolestivý a postupoval pomalu. Děložní hrdlo se neotevíralo, dostala další léky a nakonec po mnoha vyčerpávajících hodinách, bez manžela, klešťovým porodem s velkým nástřihem hráze se narodil chlapeček, kterého hned po porodu odloučili od maminky. Ubíhaly měsíce, porodní zranění se pomalu hojilo, ale zranění na duši zůstávalo nezhojeno. Naopak se spíše zhoršovalo. Lada zažívala pocity úzkosti, viny, selhání. Chlapeček rostl a manžel začal mluvit o tom, že by mohli mít druhé dítě. Ladu sevřela úzkost, když pomyslela na to, že by měla jít znovu rodit. Druhé dítě ale chtěla. Její vnitřní rozpor mezi touhou po dítěti a strachem z porodu se stále stupňoval, až se Lada rozhodla, že s tím musí něco udělat. Začala si shánět informace o těhotenství, porodu, a najednou začala zjišťovat, že ne všechny porody musí dopadnout tak jako ten její. Uvědomila si také, že se stupňují její neshody s maminkou, a s pomocí regresní terapie se vrátila do dětství. Tam si uvědomila, kde pramení její pocity selhání, viny, strachu, a uviděla souvislosti se svým současným životem i s porodem svého dítěte. Pochopila postoje rodičů, především maminky a zároveň se rozhodla, že bude žít svůj život jinak. Přišlo druhé těhotenství, Lada se vyhýbala lidem, kteří šířili zastrašující historky o porodu, věnovala se sobě a svému miminku, poznala okruh žen, které ji podporovaly ve změně jejího postoje a ve stále silícím přesvědčení, že je schopna porodit své dítě přirozeně. Zkontaktovala se s ženou – doulou, která jí poskytovala informace a podporu už během těhotenství. Společně s manželem pak doprovázela Ladu při druhém porodu, který proběhl v porodnici, kterou si sami vybrali, v klidné a respektující atmosféře, bez vnějších zásahů. Po porodu zůstala holčička už stále u maminky v samostatném pokoji, kde mohli být až

do odchodu domů i s tatínkem a starším sourozencem. Lada pocítila hojivou sílu porodu pro svá fyzická i psychická zranění, ale také pro víru ve svou vlastní ženskou moc a hodnotu.

5.3 Žena Vědma (Kouzelnice, Žena Stínu)

Po jaru a létu přejímá vládu v životě ženy její podzim, který symbolizuje období sklizně, užitku ze všeho, co v předcházejícím období zrál, zkracují se dny, přicházejí podzimní mlhy a chlad. Květ se mění v plod a ten obsahuje semeno, které v sobě skrývá vědění a potenciál všech ostatních částí. I v životě ženy nastává období, kdy se více obrací do sebe, je uzavřenější, přichází smutek ze stárnutí, který ve své podstatě slouží k zamyšlení, co pro ni v životě má skutečnou hodnotu. Uvědomuje si, že je potřeba pustit věci ze svého života – od lpění na hmotných věcech a lidech, až po neschopnost opustit se od nefunkčních postojů, zvyků a vztahů. Na podzim třídíme a rozhodujeme se, co si ponecháme a co zahodíme. Žena už vychovala děti a nyní je čas, aby je pustila a nechala vylétnout z hnízda. I její tělo jí to ukazuje, když přichází do menopauzy a přestává menstruat. Už nemá rodit a vychovávat děti, nyní má využít nově nabyté energie pro svůj osobní rozvoj, kreativitu a návrat „domů“ – k sobě samé. Vrací-li se žena „domů“, je lidem kolem ní uložena jejich vlastní individuální práce, jejich vlastní životní záležitosti k řešení. Dává také těm druhým možnost růstu a rozvoje. Menopauza je vymizení menstruace, někdy ji nazýváme „přechodem“ a je to opravdu přechod do jiné životní fáze ženy. Je to proces trvající několik let, kdy se postupně mění funkce vaječnicků. Nazývá se také klimakterium. V průběhu klimakteria dochází k poklesu estrogenu a progesteronu, hormonů, které během menstruačního cyklu ovlivňovaly výkyvy v „mužském“ a „ženském“ naladění ženy. Po menopauze se díky poklesu hormonů „mužský“ a „ženský“ prvek přiblíží, což dává předpoklad k tomu, aby žena dokázala mužsko ženské věci akceptovat, sama v sobě i navenek. Pokud žena neukončí svou roli matky, nezastaví se a neobráť do svého nitra, bude se pravděpodobně její energie vybíjet destruktivně, formou klimakterických potíží, nemocí, hašteřivosti nebo neustálého zasahování do života svých dětí.

„Menstruace a příliv a odliv energie jsou „střídavým proudem“ podobně jako elektrický náboj. Během menopauzy příliv energie nabývá na síle a vyrovnanosti, podobně jako „stejnoseměrný proud“. Jsme nabití energií natolik, nakolik se umíme otevřít moudrosti vědmy.“

Farida Shawová

Ženské tělo ví, kdy a jak má začít a probíhat menstruační cyklus, dokáže, aby se z oplodněného vajíčka vyvinulo během devíti měsíců dítě, ví, jak a kdy má porodit. Stejně tak ženské tělo ví, kdy má přijít menopauza, a má mechanismy na to, aby tímto obdobím žena prošla bezpečně a přirozeně. Většina žen ví, že v přechodu dojde k útlumu činnosti vaječnic, ale málo už se ví, že jak vyhasíná tvorba hormonů ve vaječnicích, dochází k zdvojnásobení produkce androgenních hormonů v jiných částech těla – v nadledvinkách, hypofýze, kůži, svalech, vlasových folikulech a v tukové tkáni. Vzhledem k tomu, že androgeny mohou fungovat jako slabé estrogény a mohou být také prekurzorem pro tvorbu estrogenů, je zřejmé, že zdravá žena v menopauze je vybavena k tomu, aby zvládla hormonální změny, k nimž v jejích vaječnicích dochází. Během této životní fáze si žena už nic nenalhá a není ochotna omlouvat ani své okolí. Mnohé ženy se dočkají míru ve své mysli a srdcích, přes životní zvraty a změny. Jsou svobodnější než dříve, aby měly možnost projevit svoji tvořivost, zúročit svoje životní zkušenosti a využít je směrem, který bude vyhovovat jim a zároveň bude prospěšný i okolí. V některých domorodých kulturách se žena nemohla stát šamankou, dokud nebyla po menopauze. Věřilo se, že žena po menopauze si ponechává svou „moudrou krev“ a nezbavuje se jí prostřednictvím menstruace, proto je mocnější než ženy, které ještě menstrují. Díky své moudrosti se podílela na rozhodnutích svého kmene, vzdělávala mladší ženy a uváděla je do svého společenství. Mnohým ženám v menopauze se zdá o rození. Tyto sny jsou důležité – dávají najevo, že toho máme v sobě hodně, co by mělo vyjít na povrch, potřebujeme se ponořit do hloubi sebe samé a dát příležitost zrodit se tomu, co v nás dřímá. Nemůžeme už nechat naši kulturu déle umlčovat moudrost zralých žen, které si ponechávají svoji posvátnou krev. Naše těla jsou kompletní, celistvá, pravdivá a proměnlivá. I kdyby chtěla některá

žena popřít svůj vlastní stín, její tělo jí to nedovolí. Při menopauze stojíme tváří v tvář temnotě a neznámému. Shromažďujeme plody života a učíme se, že to, co nevyhnutelně ztrácíme, není tak cenné jako to, co získáváme – nalezení svého vlastního hlasu a odvalu říkat svou vlastní pravdu. Tato část ženské osobnosti – Vědma, je v naší společnosti, zaměřené na rozum, výkon, vnější svět, nejvíce potlačovaná a zanedbávaná. Je potřebné pro zdraví nás žen i pro zdraví celé společnosti, zastavit se, vydat se na cestu „domů“, odejít od každodenních povinností, setkat se se Ženou Stínu – poznat svůj smutek, úzkost, strach, vinu, oprošťování se, zahloubání, toužení. A pak přivítat Ženu Kouzelnici – vrátit se ke svým instinktům, na místo v sobě, kde se žena cítí celistvá, osvobozená od starostí, požadavků a neustálého ruchu, kde nachází své poklady tvořivosti, sebevyjádření, vnitřní síly a moudrosti.

Příběh čtvrtý

Ema se narodila předčasně v sedmém měsíci na začátku 2. světové války. Mamince bylo sděleno, že nedonošené dítě nepřežije. Navzdory všem předpovědím Ema žila, maminka jí věnovala neustálou péči, v hloubi duše však cítila strach o její život. Válečné roky ubíhaly v atmosféře strachu a nedostatku, bylo málo jídla a maminka upřednostňovala vždy Emu na úkor sebe. Tatínek narukoval do armády. Když válka skončila, situace v rodině se začala vracet do normálních kolejí, peněz nebylo nazbyt, ale životní potřeby rodiny byly už zajištěny mnohem lépe než během války. Strach maminky o své dítě však přetrvával nadále, i její kontrola nad všemi aktivitami dcery. Ema rostla v péči milujících rodičů, ze strany maminky byly naplňovány potřeby nejdříve všech ostatních a až nakonec jejich vlastních. Ve 20. letech se Ema vdala a brzy nato měla dvě děti. Při každém jejich onemocnění nebo malém úrazu prožívala veliký strach o jejich život. Byla velmi starostlivá a pečující, děti a partner byli vždy na prvním místě. Léta ubíhala, děti se osamostatnily a pořídily si vlastní rodiny. Rodina se rozrostla o vnoučata a Ema stále upřednostňovala jejich blaho nad své vlastní. Pomáhala a hlídala vnoučata, i když už někdy byla unavená a potřebovala odpočinek. Stále se obávala o zdraví dětí a vnoučat. Jednoho dne si nahmatala bulku v prsu. Na vyšetření byla potvrzena diagnóza karcinomu prsu. Rychle následovala operace, radioterapie, chemoterapie. Ema byla upoutána na lůžko a konečně měla dostatek času pro sebe. Teď už dovolila, aby se někdo staral i o ni. Měla spoustu času na přemýšlení a povídání si s dcerou

o svém dětství. Začala chápat, odkud pramení její neovladatelný strach o druhé, její starostlivost a potlačování svých potřeb. Uvědomila si souvislost mezi strachem maminky o nedonošené dítě a vlastním strachem o své děti, které už ale nebyly ohroženy na životě. Pochopila, že jídla už je dostatek a může nasytit i sebe stejným dílem jako děti a vnoučata. Konečně si začala dovolovat naplňovat i své potřeby a ne jen „kojit“ všechny ostatní.

5.4 Stará žena

Po podzimu života přichází zima. V přírodě je zima obdobím zastavení, odpočinku, spánku a tmy, spadané listí se transformuje do příští hlíny, zvířata i lidé se stahují do příbytků. Semena plodů s potenciálem nové rostlinky čekají na další jaro. I žena dokončuje svůj životní cyklus, prožila své jaro, léto i podzim. Prošla dětstvím a spojením s rodiči, potom se začala v pubertě oddělovat a našla své nové cyklické tělo. Objevila svou smyslnost, učila se v partnerství a dospěla k mateřství a péči o druhé. Vychovala děti. Zrála do věku hledání a učení se mateřské péči o sebe. Nalezla bezpečné místo ve svém nitru a dodávala odvalu ostatním. Poznala své kořeny a předky, udělala volbu, jak naložit dál se svým životem. Teď může zužitkovat vše, co se naučila, zůstat plodná, jen na jiné úrovni než dříve. Svou moudrost nabytou věkem předávat svým vnoučatům a pravnoučatům. Každá její vráska je odrazem příběhu z jejího života, který má svůj význam a hodnotu. Ve stáří se tělesné funkce zpomalují, zpomaluje se i chůze a fyzická aktivita ženy. Pozornost se obrací dovnitř a nutí ženu přehodnocovat a uzavírat věci. Když prožila naplněný život, je připravena i zemřít. Naše společnost je zaměřena na život, růst, věčné mládí, aktivitu. Tvrdohlavě předpokládá, že trvalost zajišťuje bezpečí a změny se vždy rovnají ztrátě a strasti. Ve skutečnosti je základem života nestálost a změna – napřed je obtížná a zneklidňující, ale po hlubším seznámení je mnohem přátelštější. Uvědomovat si nestálost je paradoxně tou jedinou věcí, které se můžeme držet. Je to jako v přírodě nebo v menstruačním cyklu ženy – v nekonečném kruhu se střídají období a fáze. Přechody do jednotlivých fází života nebo cyklů nám usnadňují rituály, které umožňují, aby změna, která se odehrává „venku“, mohla proběhnout i

„uvnitř“. Některými rituály může člověk projít sám, někdy ale potřebuje součinnost dalších osob.

Porod je nejzásadnější rituál v životě, kdy dítě opouští chráněné prostředí a odděluje se od matky. Aby se tento zážitek nestal traumatem, je důležité, aby po fázi oddělení přišla co nejdříve fáze přijetí, v těsném spojení s matkou, v bezpečném prostředí naplněném láskou. Fáze přijetí může být doplněna rituálem ve společenství rodiny nebo komunity.

Dalším důležitým rituálem v životě ženy je přechod z dětství do puberty – „druhé přestřižení pupeční šňůry“. Po fázi oddělení, kdy dívka opouští dětský věk, přichází fáze přijetí první menstruace a začlenění do ženského společenství. Rituál může být proveden formou slavnosti, kdy se dívka propojuje se svou ženskou rodovou linií a začínající menstruační cyklus je oslavován jako posvátný. Přechod z dětství do puberty je důležitý i pro matku, která prožívá symbolické druhé přestřižení pupeční šňůry a puštění dcery mimo její ochranu a vliv.

Každá rodina si může vytvořit rituály převzaté z dřívějších kultur nebo své vlastní, i pro další přechodová období – z puberty do dospělosti, kdy se dospívající odděluje od své původní rodiny a přijímá zodpovědnost za svůj vlastní život, z cyklického období ženy do menopauzy, kdy žena ukončuje svou roli matky a přijímá roli vědomé ženy, z dospělosti do stáří, kdy může být oddělení obsaženo ve smrti rodičů a definitivním přestřižení pupeční šňůry. Při osobní přítomnosti u smrti rodičů dojde k naplnění a přijetí cyklů života a vlastní smrtelnosti. Část přijetí fáze stáří souvisí i s narozením vnoučat a přijetí zodpovědnosti za vedení další generace.

Ve všech přechodových fázích života hrají důležitou roli staré moudré ženy, které se v domorodých kulturách rituálů účastnily a aktivně se na nich podílely. Zralé ženy, které už velkou část svého života prožily, někdy musely odejít daleko, aby zase našly samy sebe, musely hodně ztratit, aby se dokázaly těšit z toho, co jim zůstalo, musely i trpět, aby zjistily, co je skutečné štěstí. Svou zkušenostmi nabytou moudrostí mohou pomáhat ostatním, aby naplnili jednotlivé fáze svého života, ukončili je a přivítali fáze nové.

Posledním přechodovým rituálem v životě je smrt. Člověk se oděluje od života v těle

a přijímá nový život. Žena celý život podléhala zákonitostem cyklů a učila se, že každý konec je současně i začátkem. Z toho přirozeně vyplývá, že smrt je ukončením jednoho cyklu, transformací do jiné reality a začátkem cyklu nového. Oddělujeme se od dokončené a otevíráme se vstupu do nové etapy. Když se naučíme uzavírat a ukončovat věci a období během života, bude pro nás přirozenější i přijetí smrti.

Příběh pátý

Sára žila 8 let v manželství, měla dvě děti, práci, která ji bavila, ale nebyla spokojená. Manžela vnímala jako třetí dítě. Věděla, že ji miluje, ale citová závislost a vydírání z jeho strany, ji sva-zovaly. Cítila se nesvobodná a nenaplněná. Hledala porozumění a lásku, které jí chyběly už od dětství. Přestože měla rodiče, cítila se často sama a opuštěná. Hádky, agresivita manžela a citové odcizení nakonec vedlo k rozvodu. Sára zůstala sama s dětmi a atmosféra doma se zklidnila. Pocity úzkosti a strachu stále přetrvávaly a spíše se zhoršovaly. Tíseň se objevovala hlavně v noci, kdy se vynořovaly strachy o děti, o budoucnost, snažila se pochopit příčinu obav, ale to se jí nedařilo. Rozhodla se, že vyhledá pomoc. Při regresní terapii jsme procházeli její minulý život v období 2. světové války. Sára v 8. letech za dramatických okolností ztratila oba rodiče, nerozuměla tomu, co se stalo, nikdo jí nic nevysvětlil. Byla předána do péče cizí rodiny, kde se k ní chovali slušně, ale odtazitě. Cítila se osamělá, jako tělo bez duše. Když dospěla, odešla z pečovatelské rodiny. Měla stále pocit, že nikam nepatří, nikoho nemá a že její život nemá žádný smysl. Poznala jednoho muže o od smrti rodičů poprvé pocítila lásku a zájem od druhého člověka. Miloval ji, ale Sára se stále cítila smutná, bez radosti, odevzdaná všemu, co přítel navrhne, bez vlastního usilování a názoru, bez schopnosti projevit mu lásku. Jednoho dne ji přítel vzal na výlet motorkou po úzké cestičce kolem skal. Bylo to nebezpečné, Sára se bála, ale přesto se poddala jeho řízení. Bylo jí jedno, co bude, vzdala svůj život. Čekala, až se stane něco, co ji vysvobodí. Najednou viděla padat sebe i motorku do srázu, uvědomila si, že necítí vůbec žádnou bolest ani smutek, jen vysvobození. Vnímala kolem sebe světlo a ruku, která ji vedla na zářivé místo, kde se setkala se svými zemřelými rodiči. V této chvíli si Sára uvědomila koloběh života a smrti, i souvislost se současným životem. Stejný pocit v dětství, že nemá rodiče, i když je fyzicky měla, pocit, že je na světě úplně sama a nemá proč žít. Stejnou odevzdanost ve vztahu s partnerem a život bez radosti a naplnění. Vnitřní postoj, že se to nedá změnit. Pochopila, že v tomto životě se učí mít

ráda sama sebe navzdory všem nesnázím a překážkám. Už ví, že nechce čekat, až se něco stane, ale že musí sama něco udělat a že bude záležet jen na ní, jestli něco v životě změní. Teď má pocit úlevy a radosti, že už ví, jak žít.

Kapitola 6

Závěr

Regresní terapie a osobnost Patrika Balinta velmi ovlivnily mé životní poznání. Učila jsem se dívat na svět novými očima, v širších souvislostech. A hlavně jsem začala chápat, co to skutečně znamená být ženou. Na cestě do svého nitra jsem se setkala se všemi částmi své ženské osobnosti. Potkala jsem svou Pannu, Matku, Vědmu i Starou Ženu. Při setkání s každou z nich jsem jim odevzdala část sebe, kterou jsem už nepotřebovala a chtěla odložit, a od každé z nich přijala dar, který doplnil mé chybějící části. Všechny čtyři ženy jsem důvěrně poznala a přijala, aby se staly mou součástí. Můj život získal jiný rozměr. Pochopila jsem, že i když je kterákoliv část naší ženské podstaty zraněná, cyklický koloběh našeho života nám dává šanci kdykoliv o ni začít pečovat a uzdravovat ji. A to v konečném důsledku má hojivý vliv na naše vztahy s muži i na muže samotné. Těší mne, že se prostřednictvím regresní terapie mohu podílet na uzdravování žen, mužů, rodin i celé společnosti.

Použitá literatura

- [1] Christiane Northrupová, *Zdravá žena od narození k prvnímu početí*, Columbus, 2008.
- [2] Christiane Northrupová, *Zdravá žena od prvního početí po stáří*, Columbus, 2008.
- [3] Clarissa Pinkola Estés, *Ženy, které běhaly s vlky*, Pragma, 2002.
- [4] Zdeňka Jordánová, *Muž nebo žena*, Vodnář, 2007.
- [5] Ruediger Dahlke, Vera Kaesemann, *Nemoc jako řeč dětské duše*, Fontána, 2011.