

Pro čtenářky bestselleru *Bohyně nestárnou*

SÍLA A MOUDROST BOHYNĚ • MENOPAUZA

Objevte nový vztah
k životu a dary, které přináší.

Alexandra Pope
Sjanie Hugo Wurlitzer

Alexandřa Pope a **Sjanie Hugo Wurlitzer** společně vyvinuly a šíří radikálně nový přístup ke zdraví, tělesné a duševní pohodě, tvořivosti, vůdčí roli a duchovnímu životu, to vše na základě nezměrné síly menstruačního cyklu.

V knize, kterou držíte v rukou, přinášejí výsledky pětačtyřiceti let výzkumu: osvětlují nejen sílu ženského cyklu, ale i iniciační cesty od první menstruace až po menopauzu. Jde o jakýsi lexikon, který tento psychologický a spirituální proces popisuje. Autorky jsou vzácnými průkopnicemi v nově vznikajícím oboru menstruality, podporujícím všechny bytosti, jež tímto cyklem procházejí.

Společně napsaly také knihu *Divoká síla*, v níž kombinují své znalosti z oborů psychoterapie, hypnoterapie, coachingu, metody Embodied Movement, učení a podpory. Jsou expertky na poli ženské duševní pohody a spirituality. Jejich tvůrčí a produktivní vztah vnáší do všeho, co dělají, štědrou dávkou koření v podobě drzého humoru.

„Bez téhle knihy se žádná žena neobejde. Konečně je tu průvodce jednou z největších životních iniciací a nejvíc matoucím obdobím ženského života. Ta cesta už není zahalena mlhou, ale nabízí odvahu, krásu, osvobození a otevřenost. Místo aby se držela toho, co už víme, ukazuje nám, jak pochopit duchovní aspekt, který může a měl by přeměnit naše životy ve vyjádření osobní svobody a autority. Tato kniha je učiněné požehnání.“

- Clare Dubois, zakladatelka Treesisters (treesisters.org)

Alexandra Pope
Sjanie Hugo Wurlitzer

SÍLA A MOUDROST BOHYNĚ



MENOPAUZA

Přeložila Iva Havlíčková



metafora

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Vydavatel této knihy nemá v úmyslu zpochybňovat lékařské či jiné odborné rady, stanovovat jakoukoli diagnózu ani předepisovat použití určité techniky coby způsobu léčby jakýchkoli fyzických, psychických či zdravotních obtíží. Jeho záměrem je pouhé poskytnutí informací neoficiální a obecné povahy, které mohou být součástí hledání cesty k duševní a fyzické pohodě. Za případné přímé či nepřímé důsledky, k nimž by mohlo dojít na základě některých informací obsažených v této knize, nenesou autor ani vydavatel žádnou odpovědnost. Čtenář, který se rozhodne řídit návrhy z této publikace, by měl nejprve zkontrolovat svůj zdravotní stav s odborníkem.

Copyright © 2022 Alexandra Pope and Sjanie Hugo Wurlitzer

Originally published in 2022 by Hay House UK Ltd.

Translation © Iva Havlíčková, 2024

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2024

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-825-9 (ePub)

ISBN 978-80-7625-824-2 (pdf)

ISBN 978-80-7625-320-9 (print)

SLOVO AUTOREK

Spolupracujeme od roku 2009 a v roce 2014 jsme spolu založily kurzy Red School s úmyslem obnovit povědomí o menstruačním cyklu coby iniciační cestě a spirituální praxi, podnítit revoluci vědomé menopauzy a školit budoucí propagátorky a lektorky menstruality. (Výrazem *menstrualita* rozumějte celý oblouk prožitků v životě ženy, od *menarche*, tedy první menstruace, až po období po menopauze, více vysvětleno v Kapitole 3, pozn. red.)

V této knize naleznete informace, které jsou unikátní právě pro naše kurzy a které jinde nenajdete. Všechno, co vyučujeme, bylo osvětleno naším vlastním povědomím o menstrualitě a prostřednictvím zkušeností nespočtu žen, se kterými jsme pracovaly.

Lidé se často ptají, zda je naše učení založeno na pradávných vědomostech. Některá z těchto učení jsme převzaly od domorodých kultur, za což cítíme velký vděk. Tyto vědomosti zahrnují například vyhledávání soukromí během menstruace, menstruaci jako období rozšířeného vědomí, vizionářské období, úctu k přírodním cyklům a uznávání menopauzy coby přechodového rituálu. Ovšem kosmologie menstruality tak, jak ji zde uvádíme, včetně pěti fází menopauzy, je moderní soubor informací, který se formoval během čtyřiceti let hlubokého

zanícení pro studium menstruačního cyklu a jeho kulminaci v podobě menopauzy.

Chceme zdůraznit, že tyto znalosti se vyvíjely v této době a právě pro tuto dobu a budou se vyvíjet nadále s tím, jak bude víc a víc žen praktikovat povědomí o menstruačním cyklu a prožívat menopauzu vědomě. Ve světle těchto skutečností žádáme, abyste na Red School (která zahrnuje všechny členky a členy naší komunity) odkazovali jako na zdroj těchto myšlenek, kdykoli je budete s někým sdílet. Tyto vědomosti patří nám všem a máme pocit, že je důležité, aby byl jejich původ znám a uznáván.

Obsah

<i>Slovo autorek</i>	3
<i>Vítejte</i>	7
<i>O této knize</i>	13
<i>Mějte na paměti</i>	23
<i>Co vám ze srdce přejeme</i>	25
Část I: VYVÍJÍTE SE	27
Kapitola 1: Iniciece menopauzou – Stručný příběh	29
Kapitola 2: Neuznávaný vývoj	37
Kapitola 3: Naše vnitřní ekologie	45
Kapitola 4: Vyvíjíte se do moudrosti – Dar iniciace	57
Kapitola 5: Síla – V zájmu celého světa	67
Kapitola 6: Vývoj vyžaduje námahu	75
Část II: CESTA K MENOPAUZE	81
Kapitola 7: Období menstruality	83
Kapitola 8: Na počátku byla krev	89
Kapitola 9: Na cestě menstruace	93
Kapitola 10: První ozvy	101
Kapitola 11: Předzvěst menopauzy	127
Kapitola 12: Vstup do menopauzy	133

Část III: JAK SE ORIENTOVAT V TAJEMSTVÍ MENOPAUZY 141

Kapitola 13: Menopauza je tu. Pomoc! Co mám dělat?	143
Kapitola 14: Představujeme pět fází menopauzy	151
Kapitola 15: Pět alchymických funkcí menopauzy	159
Kapitola 16: Fáze první – Zrada – Vstup do velkého neznáma	169
Kapitola 17: Fáze druhá – Regenerace – Nějaký čas nedělejte nic	193
Kapitola 18: Fáze třetí – Zjevení – Přijměte samy sebe	213
Kapitola 19: Fáze čtvrtá – Vize – Rozpoznejte své jedinečné dary	229
Kapitola 20: Fáze pátá – Vznik – Dejte si na čas	243
Kapitola 21: Vztahy – Nová úroveň propojení	253

Část IV: VAŠE VLASTNÍ PRAVIDLA – VÍTEJTE VE SVOBODNÉM ŽIVOTĚ 267

Kapitola 22: Kam patříte – Příklad menopauzy	269
Kapitola 23: Síla života po menopauze – Staňte se nezávislou	275
Kapitola 24: Rytmy života po menopauze	287

<i>Doslov: Menopauza – Vůdčí role pro naši dobu</i>	295
<i>Poděkování</i>	299
<i>O autorkách</i>	301

VÍTEJTE

Máme pro vás radikální myšlenku: menopauza je klíčem k vašemu nejhlubšímu naplnění a k budoucnosti naší planety. Může to znít odvážně, ale pro nás je to nepopíratelná skutečnost. V této knize vám ukážeme, jak si uvědomit potenciál a sílu menopauzy jak pro vás, tak pro svět jako takový. Tak se připoutejte, protože menopauza je pěkná jízda. Ale my budeme na této cestě s vámi.

Menopauza je obrovská životní událost a velká iniciace. Nejen že je to naprostý hormonální posun v oblasti celkového zdraví, ale také psychologická a emoční transformace. A aby toho nebylo málo, projdete také duchovním zasvěcením. To všechno znamená, že se změníte. A to významně. Něco ve smyslu „smrti a znovuzrození“.

Menopauza je ohromně silná a tato síla probouzí velký potenciál. Ovšem síla menopauzy je v současnosti zastíněna a ztracena v moři strasti a utrpení. Ale co když klíčem k *transformaci* toho utrpení je její pochopení? My jsme o tom přesvědčené.

Na menopauzu se převážně pohlíží jako na zdravotní problém, kterým „trpíme“, nebo se kterým se musíme „vyrovnat“. Ale ve skutečnosti je

to normální organický přechod, který označuje konec menstruačního období a vstup do další kapitoly života. Máme štěstí, že dnes existují rozsáhlé zdravotní prostředky, které se zaměřují na symptomy menopauzy a že se o menopauze jako takové mnohem víc hovoří v médiích, na pracovištích, a dokonce i v politických kruzích. Ale i tak panuje jakýsi dojem, že menopauza je problém, před kterým je třeba nás zachránit.

Ovšem hlubší pravdou je, že žádnou záchranu nepotřebujete. Netrpíte zdravotní poruchou, i když možná zažíváte některé nepěkné, možná velice nepříjemné symptomy. Místo toho trpíte velkým nedostatkem uznání a respektu k tomuto duchovnímu procesu, kterým procházíte.

Trpíte nedostatkem času, prostoru a podpory, abyste mohly přijmout a poslechnout své vnitřní puzení věnovat se vlastním potřebám. A také nedostatkem důstojného rámce a terminologie, které by pojmenovaly tu sílu, která ve vás vyvěrá a která je nesmírně náročná. Vaše posvátné vnitřní Já se ozývá a vy nemáte dostatečnou podporu ani zdroje, abyste jeho volání vyslyšely. Jedná se o hlas, který vás volá Domů k vašemu Já, a o hlas z budoucnosti, o touhu po Životě. Je to hlas, který volá po tom, abyste svou jedinečností přispěly v zájmu všech. Jedná se o volání Lásky.

JE TŘEBA VAŠÍ LÁSKY

Menopauzu považujeme za Velké probuzení. Je to volání, abyste se probudily a zjistily, kým skutečně jste, a také volání po vaší zodpovědnosti k Životu. Je to osobní iniciace, která ale také slouží době, ve které žijeme. Lidstvo na mnoha frontách čelí nebývalému tlaku a výzvam. V sázce je samotná budoucnost naší planety. Těmto výzvam se musíme postavit a přijít s novými tvůrčími reakcemi na zdánlivě nepřekonatelné problémy.

Žádný jednotlivec ani řešení na ně nepřinese odpověď. Aby se něco změnilo, je zapotřebí *nás všech* v celé naší osobitosti a pestrosti. Jinými slovy, i *vy* máte sehrát důležitou roli, ať už velkou či malou, veřejnou či soukromou. Máte poslání, s nímž jste sem přišly. Abyste toto poslání přijaly a naplnily, bude to od vás něco vyžadovat, takže musíte být připravené. A menopauza je vaše *základní* příprava. Je to významná iniciace do vaší moci, role a vůdčí schopnosti. Menopauza mobilizuje vašeho jedinečného génia, který může pozitivně ovlivnit planetu, uplatnit váš osobní vliv a moc.

Vaše poslání, které se probudilo s vaším prvním krvácením, s každým měsíčním krvácením se posilovalo a během let menstruace se rozvíjelo, je na této konečné hranici v podobě menopauzy posíleno. V naší předchozí knize *Divoká síla: Objeďte kouzlo svého menstruačního cyklu a probudíte ženskou cestu k síle* jsme načrtly proces iniciace spočívající v menstruačním cyklu a odhalily jsme, jak roky menstruace probouzejí a rozvíjejí vaše poslání. Menopauza je sama o sobě iniciační proces, konečné stadium menstruačního iniciačního procesu.

Menopauza je pauza v normálním životě, kdy jste nabádány, abyste uvažovaly o životě, jaký jste dosud žily. Vaše osobní historie se vrací, aby vás kousla do zadnice, a požaduje, abyste se jí věnovaly a zahojily ji. Jste konfrontovány se svými nejhoršími stránkami. Nikoli abyste je soudily nebo napravovaly, ale abyste se s nimi a se svou vlastní komplikovaností smířily. Jedná se o zúctování se sebou samými, se svou životní situací a Životem jako takovým.

VAŠE VĚDOMÁ MENOPAUZA

Dobrodružství spočívající v tom, že stanete samy sobě tvář v tvář, je výzva, abyste se poddaly nové úrovni sebepřijetí. Abyste si uvědomily, že jste v pořádku, bez ohledu na všechny stinné stránky. Menopauza je vaše

vykoupení. Tento příliv laskavosti k sobě samé vám otevírá možnost stát se zdrojem Lásky. Jedná se o posílení vědomí, které vám umožnil soucit se sebou samými, a pokoru, které vás posouvají dál mimo sebestředné priority, abyste mohly sloužit Životu. Jste dosazeny do jakési vedoucí pozice, která je naplněná láskou a moudrostí, *moudrou silou*.

V této knize tedy vyprávíme radikální příběh o menopauze, o iniciaci plné zkoušek, strastí a slz, která vede ke svobodě, lásce a vnitřní autoritě. I když okusíte pouze zlomek toho dobrého, co nabízí, i tak jste pokročily. I taková ochutnávka stačí k tomu, aby vás přenastavila a dobře vybavila pro život po menopauze.

A co je velice důležité, vaše „vědomá menopauza“ je dar do budoucna. Možná bude trvat jednu či dvě generace, než si všichni uvědomíme veškeré možnosti, které se během menopauzy otevírají, ale každá generace zažije víc z toho, o čem v této knize píšeme. A začíná to pouhým posvěcením *vaší* menopauzy coby posvátné události. Posun ve vašem pohledu na sebe během menopauzy podnítl globální změnu vědomí, po které vy i celý svět zoufale toužíte.

NĚCO MÁLO O NÁS

Je to jako malý zázrak, že máme tyto obsáhlé znalosti o menopauze, o které se s vámi můžeme podělit. Naše dnešní informace jsou podrobné, vytríbené a aktuální, protože jsme si je ověřily buď na vlastní kůži, nebo prostřednictvím všech příběhů, které jsme díky své práci vyslechly. Ovšem vynořily se během „doby temna“, v osmdesátých letech 20. století, ve světě, kde byl menstruační cyklus neviditelný a o periodě se mluvilo s prstem před pusou.

Všechno to začalo úderem Alexandřiných 31. narozenin, kdy prožívala obrovské menstruační bolesti. Vracely se každý měsíc a trvaly až

čtyři dny. Nechtěla brát léky ani jít na operaci, a tak učinila radikální rozhodnutí, že bude důvěřovat vlastnímu tělu a každý měsíc dopřeje menstruaci pokud možno prostor. Také sáhla po mnoha přírodních metodách, které jí pomohly.

A opravdu se pomalu, během několika let vyléčila. V průběhu tohoto procesu jí její tělo odhalilo, jak ohromná síla se v menstruačním cyklu a v samotné menstruaci skrývá. Nějakou dobu Alexandře trvalo, než byla schopná plně pojmenovat, co bylo na její zkušenosti tak silné, ale když začala svůj cyklus plně vnímat, jeho duchovní struktura se začala postupně odkrývat.

Alexandra si říkala, zda je to, čeho si všímá a co zjišťuje, skutečné. Zažívají to i jiné ženy? Když se konečně odhodlala uspořádat v Austrálii, kde v té době žila, workshopy a mluvit o tom, zjistila, že její myšlenky oslovují také ostatní. Vlastně přinesly velkou úlevu hlavně těm ženám, které během menstruačního cyklu trpěly. Nakonec ji její učení v roce 2004 zavedlo do Velké Británie, kde uspořádala workshop.

Sjanie (vyslovuje se šání) se s Alexandrou, která ještě v 51 letech pravidelně menstruovala, setkala na jejím workshopu v Londýně. Znovu se potkaly v roce 2008, když se Alexandra po své menopauze natrvalo vrátila do Velké Británie. Toto setkání podnítilo jejich společnou kreativitu, ambice a nadšení pro práci v oblasti menstruality a začaly spolu vyučovat, psát a tvořit. V roce 2014 založily kurzy osobního rozvoje Red School.

Sjanie prožila svou vlastní objevnou cestu menstruačním cyklem, když po sedmi letech vysadila antikoncepci. Když se jí vrátil cyklus, její vnitřní život a tvořivost doslova explodovaly a změnily nastavení jejího vnějšího života a směr, jímž se ubírala. Menstruační vize ji nasměrovaly k Alexandřině první knize *The Wild Genie: The Healing Power of Menstruation* a k onomu osudovému workshopu.

Život nás obě povolal, abychom promluvíly o tomto úžasném potenciálu našeho těla. Jsme pevně přesvědčené, že dokud tyto znalosti zůstanou bezejmenné a neuznávané, bude to pro ženy traumatizující a pro společnost jako celek to bude skutečná ztráta.

Společně jsme vytvořily kurzy menstruační kosmologie Red School, o kterých jsme psaly v knize *Divoká síla*, a nadále tuto práci společně rozvíjíme, užíváme si velice pevné a magické propojení a ohromně nás to baví. Společné psaní této naší druhé knihy bylo někdy náročné, úmorné a stavělo před nás nové výzvy. Velké téma menopauzy nám dalo zabrat a se zatnutými zuby, nadávkami a záchvaty smíchu jsme svým myšlenkám daly hmatatelnou podobu.

Sjanie je ve světě menopauzy ještě takové holátko, je jí teprve něco přes čtyřicet a pořád ještě má cyklus. Pojem této iniciace je pro ni zatím pouhá teorie. Ovšem tvůrčí spolupráce s Alexandrou, včetně mnoha hodin strávených diskusemi o zkušenostech spousty žen, se kterými spolupracovaly, a přemítáním o myšlenkách, jim oběma umožnila rozšířit si povědomí o menopauze a zjistit, jak pod povrchem funguje, což by se Alexandře samotné nikdy nepodařilo.

Sjanie v této knize nabízí své hluboké zkušenosti s menstrualitou, které získala díky porodům a výchově dvou dcer, a osvětluje, jak nás menstruační cyklus připravuje na menopauzu. A Alexandra, která už má třináct let po menopauze, hovoří z pozice zkušené ženy žijící postmenopauzální život.

...

O TÉTO KNIZE

Tato kniha pojednává o velké iniciaci jménem menopauza a o tom, jak rozvíjí vaši autoritu, osvětluje vám smysl života a probouzí ve vás velkou sílu a moudrost, přivádí vás zpět k sobě samým a k pocitu, že někam patříte. Pro ty, které se tomuto procesu poddají (i kdyby jen maličko) a projdou menopauzou vědomě, s trochou šikovnosti a pořádnou dávkou pokory a humoru, může být přechod určitým povýšením a posílením. A tahle kniha vám pomůže toho dosáhnout.

Síla a moudrost bohyně popisuje duchovní průchod menopauzou a přináší rady, jak se v ní orientovat. Náš přístup poskytuje nový rámec a nový jazyk pro tuto kapitolu vašeho života, které můžete využít, aby vám vaše prožitky dávaly na nejhlubší úrovni smysl. Nabízí cestu, která vás výrazně posílí a pozvedne, pomůže vám napojit se na sebe samé se stále větší jistotou a vhladem a uvolnit celý váš tvůrčí potenciál.

Na základě naší zkušenosti chtějí ženy v menopauze pravdu, která není nalakovaná narůžovo, i když slyšet ji je zprvu trochu těžké. Takže v první kapitole s názvem „Iniciace menopauzou – Stručný příběh“ půjdeme rovnou k věci. Pak vám nabídneme několik nových základ-

ních pravidel, jak výzvu v podobě menopauzy nejen přežít, ale jak během ní rozkvést a sklidit její plody.

Abychom vypověděly celý příběh o síle menopauzy a o tom, jak uchopit svou sílu, je nezbytné pohlédnout na celou cestu našimi menstruačními roky, jejichž cílovou stanicí menopauza je. Tomu se podrobněji věnujeme v první části knihy. Pokud chcete tento širší pohled na příběh menopauzy přeskocit a rovnou získat praktické rady, můžete vynechat první a druhou část knihy a začít se třetí částí, Kapitolou 13: „Menopauza je tu. Pomoc! Co mám dělat?“

JAK KNIHA FUNGUJE

Kniha je rozdělená do čtyř částí. **Část I: VYVÍJÍTE SE** poskytne přehled menopauzy a připouští trápení, které tolik z nás zažívá. Podíváme se, jak k tomu přispívá přetrvávající negativní narativ o menopauze a nedostatek respektu k menstruačnímu cyklu. Pak zhodnotíme širší systém, ve kterém se menopauza nachází, prozkoumáme oblast menstruačního cyklu a jeho přeměn v podobě menarche, mateřství a menopauzy coby vnitřní ekologie s názvem menstrualita.

Pak se podíváme na zahájení menopauzy, její potenciál a schopnost rozvíjet náš druh. Odhalíme význam průchodu menopauzou, jak její počáteční výzvy posilují naši autoritu a jak zdokonaluje naše životní poslání. Vysvětlíme, jak nás menopauza mění, jak nám poskytuje přístup k jinému typu moci a nakonec jak nás připravuje na roli dobrých správkyn Života na této planetě. Vlastně se jedná o výcvikový program pro budoucí vůdkyně *par excellence*.

V **Části II: CESTA K MENOPAUZE** se ponoříme do jednotlivých období menstruality, tedy do každého životního stadia od menarche přes období, kdy je nám 20, 30 a 40 let, až k posledním menstruač-

ním cyklům a povíme si, jak nás tyto životní úseky připravují na nadcházející začátek menopauzy. Také upozorníme na několik závěrečných signálů naznačujících, že vstupujete do menopauzy.

Část III: JAK SE ORIENTOVAT V TAJEMSTVÍ MENOPAUZY se soustředí na menopauzu jako takovou. Naleznete zde „trojúhelník menopauzy“, který obsahuje nezbytně nutné věci, jež musíte udělat nebo mít připravené během své menopauzy. Následují úvodní přehledy pěti fází menopauzy, kterými budete procházet, archetypální proces iniciace a pět alchymických vlastností, které v sobě během jednotlivých fází rozvinete.

Pak se v Kapitolách 16 až 20 hlouběji ponoříme do pěti fází menopauzy. Podíváme se na význam a účel každé fáze a jejich počáteční výzvy včetně všeho, co můžete zažívat a co to znamená. Tato část přináší příběhy mnoha žen, se kterými jsme během uplynulých let pracovaly, a pořádné dávky humoru, která vám může na vaší cestě pomoci. Část je zakončena pohledem na vliv počátku menopauzy na naše vztahy.

A nakonec v **Části IV: VAŠE VLASTNÍ PRAVIDLA – VÍTEJTE VE SVOBODNÉM ŽIVOTĚ** se pustíme do života po menopauze, odhalíme jeho slibné stránky a podíváme se na moc, kterou pak získáte, a zodpovědnost s ní spojenou. Prozkoumáme rovněž cestu k moudrému stáří, představíme ódu na menopauzu, která ji oslavuje coby stvoření vůdkyň, pro naši dobu tolik potřebných.

Poznámka ohledně používání velkých písmen

V knize používáme velká i malá první písmena u některých slov, například svět, život, láska, ženskost, domov, jednota. Když je například ve slově „svět“ malé začáteční písmeno, hovoříme o hmotné realitě, ve které žijeme každodenní život. A když je v tomto slově velké písmeno,

odkazujeme na duchovní dimenzi. Svět je živoucí přítomnost, která na nás reaguje. Je to způsob, jak pojmenovat Duši Světa. Stejně tak slova život, láska, ženskost, domov a jednota na sebe s velkým písmenem berou duchovní podobu nebo archetypální sílu.

KOMU JE TATO KNIHA URČENA

Tato kniha je pro kohokoli, kdo se zajímá o osobní a duchovní rozvoj a změnu ve světě. Je určena těm, kteří chápou, jak naléhavě je třeba všem menstruuujícím bytostem umožnit, aby plně uplatnily svou autoritu a vedení ve světě.

Uznáváme, že prožitek menstruačního cyklu a menopauzy není omezen pouze na cisgender ženy (tedy ty, kdo se identifikují s pohlavím, které jim bylo připsáno při narození). Naše práce vznikla v první řadě na základě vlastních prožitků coby dvou bílých, zdravých cis žen, které v současnosti žijí v liberální demokracii Velké Británie a váží si svobod, které jim to přináší. A v druhé řadě na základě zkušeností nespočtu cis žen, s nimiž jsme mnoho let pracovaly.

Když v knize odkazujeme na ženy, máme na mysli cis ženy. Věříme ovšem, že naše práce je relevantní i pro genderově různorodé lidi, a pokud to je možné, oslovujeme čtenářstvo „vy“. Doufáme, že díky tomu se kniha bude lépe číst i tomu, kdo prochází menopauzou a přitom se neidentifikuje jako žena. *(Při překladu do češtiny bohužel není možné snaze autorek o neutralitu vyhovět. Proto jsme se rozhodly přizpůsobit většině a při časování sloves zachovat ženské koncovky. Osobám, které se jako ženy neidentifikují, se omlouváme. Poznámka redakce.)*

Naše kurzy směřují k pochopení menstruační a menopauzální zkušenosti genderově různorodých osob s dělohou. Ačkoli na tomto poli dosud nemáme profesionální zkušenosti, aktivně vám nasloucháme, učíme se a vítáme vaše e-maily.

Tato kniha je relevantní bez ohledu na to, v jakém životním stadiu se nacházíte. Vyprávíme příběh před, během i po menopauze, takže je tu něco pro lidi všech věkových kategorií.

Jste-li žena (případně člověk s dělohou), zřejmě budete k této knize přistupovat z několika různých pohledů.

- Už menopauzou procházíte.
- Procházíte menopauzou a prožíváte její symptomy (jako návaly horka, noční pocení, nespavost, vyčerpání, úzkost). Soustředíme se na psychologický a duchovní proces menopauzy, nikoli přímo na její fyzické symptomy. Ovšem všechno, o čem píšeme, významně přispěje k vaší pohodě.
- Po chirurgickém zákroku jste prošly menopauzou nebo přípravou na ni. Doufáme, že vám tato kniha pomůže a podpoří vás. Informace o pěti fázích menopauzy vám pomůže připravit se na tento proces a zůstat nohama na zemi, i když ve vašem případě bude prožívání těchto fází silně ovlivněno rychlým a zřejmě předčasným nástupem menopauzy.
- Máte po menopauze. Pokud jste už menopauzou prošly, ale stále se cítíte nekompletní, tato kniha vám může pomoci porozumět celému procesu, odhalit problémy, kterým je třeba se věnovat, a najít směr v životě po menopauze.
- Stále ještě menstruuje a menopauza je daleko před vámi. Pro vás může být v této chvíli tato kniha poněkud teoretická, ale získáte důležité rady, jak se na menopauzu připravit díky praktikování vědomého menstruačního cyklu.

- Jste v poslední dekádě svých menstruačních let. Tato životní fáze nabírá jiný odstín a většina toho, o čem píšeme, vám pomůže ji pochopit. Také vám pomůže se na menopauzu dobře připravit a připraví vás na proces, který pro vás bude mít velký význam.
- Nacházíte se v období před menopauzou. Pro vás je rozhodně ten pravý čas si knihu přečíst. Nabízíme čerstvý pohled na toto životní stadium a pomůžeme vám pochopit, co prožíváte. Také vám ukážeme, jak o sebe během něj pečovat.

Pokud jste psychiatr, psychoterapeut, psycholog, kouč nebo ženský lékař, i když tato kniha není určena přímo profesionálům, je nezbytné mít znalosti o menstrualitě. V dnešní době jsme klamáni kvůli naší neschopnosti ji pojmenovat. Kniha vám nabízí neobyčejný soubor informací o fungování naší psychiky během menopauzy a o tom, jak ji podpořit.

Pokud jste skeptik, který si myslí, že tyhle řeči o síle menopauzy jsou snůška nesmyslů, mohl by vám díky téhle knize vyletět tlak do nezdравých výšin. To nechceme mít na svědomí, takže doporučujeme, abyste knihu okamžitě odložili.

Ovšem pokud se rozhodnete riskovat její přečtení, měli byste vědět, že našich workshopů se zúčastnil mnohý skeptik, který odcházel obrácen na víru a stal se z něj náš hlasitý zastánce. Případně můžete k této knize přistupovat s otevřenou myslí. Bezpochyby se s námi budete dohadyvat, ale možná také neochotně připustíte, že tu a tam máme pravdu. Je však také třeba zdůraznit, že aby měla kniha skutečně smysl, opravdu se musíte svou menopauzou zabývat způsobem, jaký popisujeme, jinak plně nevyužijete její potenciál.

Jste-li muž, doufáme, že možná nahlédnete přes rameno své partnerce, kamarádce, sestře nebo kolegyni a do knihy nakouknete. Nebo si

dokonce pořídíte vlastní výtisk. Je třeba, abyste se dozvěděli o úžasné síle skrývajícím se v ženském těle a stali se jejím spojencem. V mnoha ohledech potřebujeme vaši podporu, včetně podpory v roli ochránce, abychom se během menopauzy mohly uchýlit do ústraní a mohly tuto sílu přijmout ochotněji a hlouběji.

Chceme, abyste věděli, že když tuto sílu objevíme, možná pocítíte větší svobodu i vy. Když tyto vědomosti nebudou ve společnosti uznávány, bude to problém, protože se objeví šílené emoce, destruktivní chování a duševní problémy, což má vliv také na muže. Návrat těchto znalostí má potenciál vytvořit harmoničtější vzájemné vztahy.

NAŠE TERMINOLOGIE PRO MENOPAUZU

Stávající lékařská terminologie pro přechod nevyjadřuje přesně to, jak tento proces psycho-spirituálního vývoje a časový rámec, ve kterém se odehrává, chápeme my. Proto jsme pro tuto cestu menopauzou zavedly nové pojmy, které zde uvádíme společně s naším pojetím lékařských pojmů perimenopauza, menopauza a postmenopauza.

Jarní období vašich menstruačních let: od menarche po 27. rok života

Letní období vašich menstruačních let: asi od 28 do 40 let

První ozvy: podzimní období vašich menstruačních let. Po čtyřicítce se společně s hormonálními změnami odehrává i progresivní psycho-spirituální změna ve vnímání a vědomí, která vrcholí během předzvěsti menopauzy.

Předzvěst menopauzy, Malá nicota: odehrává se asi rok či dva před samotnou menopauzou. Například ve 48 letech, pokud menopauzou projdete v 50. roce.

Menopauza, Velká nicota (pět fází průběhu menopauzy): toto je zimní období, konec vašich menstruačních let. Průměrně začíná kolem 51. roku života.

Postmenopauza, Druhé jaro: objevuje se v průměru kolem 55. roku. Je to něco, co si určujete vy samy.

Lékařská terminologie

Perimenopauza je postupná hormonální změna, která může začít už před čtyřicítkou a kulminuje menopauzou (viz níže).

Menopauza je období, které znamená konec vašeho menstruačního cyklu. Je diagnostikována poté, co jste po dobu 12 měsíců neměly menstruaci.

Postmenopauza je fáze následující po jednom roce bez menstruace, tedy zbytek vašeho života.

Perimenopauza

Tento pojem se obecně používá ve dvou významech. Za prvé, popisuje postupné hormonální změny, které se odehrávají během přípravy na ukončení periody. Tyto změny mohou začít po 35. roce života a vrcholí menopauzou. Perimenopauza se používá jako diagnóza jakýchkoli změn menstruačního cyklu během těchto let a jako vysvětlení zdravotních potíží, které se v té době objevují.

My výraz perimenopauza raději nepoužíváme, protože jsme přesvědčené, že tohle období života patologizuje. Také odkazuje pouze na zdravotní příznaky a nikoli na vážnost a účel bio-psycho-spirituálních změn v tomto období. Vytvořily jsme pojmy „První ozvy“

a „předzvěst menopauzy“, kterými označujeme tuto životní fázi, nezbytnou péči o sebe a psychický vývoj, kterým v tomto období procházíte.

Za druhé, termín perimenopauza se používá k označení jednoho či dvou let, které vedou k menopauze samotné. Je třeba ho takto používat, protože stávající definice menopauzy (dvanáctiměsíční absence menstruace) nebere v úvahu, že existuje několikaletý bio-psycho-spirituální přechod, kterým procházíte, ani to, kdy je tento proces ukončen. Když v této knize používáme výraz menopauza, odkazujeme na dlouhý a postupný psycho-spirituální přechod (a jeho pět fází), kterým menopauza je, nikoli pouze na okamžik, kdy už nekrvácíte.

První ozvy

První ozvy neboli podzim vašich menstruačních let odkazuje na životní fázi, která začíná po čtyřicítce, kdy se mohou začít objevovat hormonální změny. Tato fáze je obdobím přechodu, který postupně začíná a vrcholí vstupem do „předzvěsti menopauzy“.

V Kapitole 10 popisujeme, co v této fázi můžete prožívat, včetně změn tělesné konstituce a celkového zdravotního stavu a změn v menstruačním cyklu. Pozmění se také vaše priority, schopnosti a pohled na život. Těchto změn si budete čím dál víc všímat s blížící se padesátkou.

Předzvěst menopauzy

První ozvy zesílí, jak se začnete blížit padesátce, a po ní. Před Velkou nicotou menopauzy nastane ještě šedá zóna. Váš cyklus bude pravděpodobně nepravidelný, perioda se bude objevovat po několika měsících, nebo se změní délka krvácení. Nemáte žádné z běžných příznaků svého cyklu, ale ještě se zcela nedostavil počátek menopauzy.

Menopauza

Zatímco lékařská definice menopauzy označuje dobu, kdy už dvanáct měsíců nemenstrujete, naše definice zahrnuje její počátek, konkrétně psycho-spirituální dynamiku, která trvá několik let. Nazýváme to pěti fázemi vstupu do menopauzy, které vás provedou vašimi roky menstruace až k životu po menopauze. To může trvat libovolně od dvou do pěti let.

Lidé se často ptají, jak se pozná, že se žena nachází v menopauze, když jako její počátek nevnímáme konec menstruování. V Kapitolách 11 a 12 uvádíme několik ukazatelů, které znamenají, že vstupujete do menopauzy.

Předčasná menopauza

Pokud váš menstruační cyklus ustane před padesátkou, považuje se to za předčasnou menopauzu. Pokud se u vás dostavila předčasná menopauza, ať už kvůli hysterektomii nebo prostě proto, že vám cyklus skončil z nějakého důvodu dříve, budete procházet tělesnou menopauzou, ale psycho-spirituální přechod vám nemusí připadat zcela dokončený. Je to proto, že určitá část tohoto procesu závisí na věku. V Kapitole 10 vám nabízíme několik rad pro tento případ.

Postmenopauza

Podle lékařské definice se po jednom roce bez periody považuje menopauza za ukončenou. Ovšem my máme pocit, že je na vás, abyste pocítily a určily, kdy máte po menopauze. Proces ukončení menopauzy je popsán v Kapitole 20 a samotný život po ní popisujeme v Části IV.

...

MĚJTE NA PAMĚTI

V této knize popisujeme archetypální vzorec, jímž se dokresluje průchod menopauzou. Nemůžeme ovšem zodpovídat za všechny jedinečné způsoby, kterými se tento vzorec individuálně projevuje. Můžeme s vámi pouze sdílet mnoho příběhů, které jsme slyšely a které ho osvětlují. Doufáme, že v nich do určité míry najdete odraz svého vlastního příběhu.

Stejně tak budete prožívat určité věci, které zde neuvádíme. Není možné, abychom zmínily, natož znaly kompletní škálu toho, čím budete procházet. Ovšem doufáme, že to, co zde popisujeme, vám poskytne dostatečnou oporu, abyste svůj vlastní, jedinečný přechod pochopily. A navíc, věci nám dávají smysl většinou až při zpětném pohledu.

Tudíž doporučujeme, abyste informace v této knize braly s rezervou. Nesnažte se vlastní prožitky naroubovat na naši „mapu“ menopauzy. Nepochybujte o svých prožitcích jen proto, že je na stránkách této knihy nenajdete. A nemyslete si, že jen proto, že vaše prožitky neodpovídají tomu, o čem píšeme, jste menopauzu neabsolvovaly „pořádně“. **V první řadě důvěřujte hlavně samy sobě.**

...

CO VÁM ZE SRDCE PŘEJEME

Ať vám tato kniha odkryje nový příběh menopauzy. Ať vám přinese úlevu a je pro vás balzámem na duši, ať zmírní vaše symptomy a uklidní a ukonejší vás.

Ať s vámi tato kniha projde menopauzou, ať vám postupně dává informace, dodává pocit jistoty a klidu, kdykoli budete potřebovat.

Ať je pro vás tato kniha laskavou průvodkyní, milou svědkyní, která poskytne nový náhled a rozšíří vám obzory a podpoří vaši důstojnost během celého procesu. A umožní vám pocítit hlubokou důvěru v božský řád menopauzy.

Ať tato kniha obnoví jasný pocit vnitřního bezpečí a sounáležitosti a vědomí, že váš život má smysl. Ať vám pomůže se osvobodit a aktivovat vaši vnitřní sílu.

Ať je nám všem takovýmto požehnáním.

...





ČÁST I

VYVÍJÍTE SE

KAPITOLA 1

Iniciace menopauzou – Stručný příběh

Iniciace menopauzou je velké téma a my k tomu máme hodně co říct. Ovšem v této chvíli jste možná poněkud rozrušené a chcete se okamžitě zorientovat a potřebujete podporu, takže nejprve shrneme pointu menopauzy a dodáme celé věci rámec. Doufáme, že vám následující stránky umožní uchopit základní poselství a integritu celého procesu a stanou se vám zdrojem útěchy. Více se dočtete v Části III, kde se podrobně podíváme na pět fází menopauzy.

ZAČÍNÁ TO KONCEM

Chvíli umíráte. Vaše běžné socializované Já se hroutí a bere s sebou část struktury vašeho života. Možná zjistíte, že chcete všechny a všechno, včetně vašich nejbližších a nejmilejších, na chvíli opustit. Možná máte pocit, že nic není to pravé, a zatoužíte něco z toho, nebo dokonce všechno zničit, zbavit se toho nebo od toho odejít. S pocitem, že na vás sáhla smrt, se budete chtít uchýlit do ústraní, jako se housenka zavine do svého kokonu.

Vstoupíte do temnoty, která rozerve na kusy všechny vaše obvyklé způsoby, jak se vyrovnávat se životem a jak ho zvládat. Je to, jako byste se,