

DharmaGaia
Knížky pro přemýšlivé lidi



Kristi Meisenbach Boylanová

Sedm posvátných fází menarché

Spirituální cesta dospívající dívky

Kristi Meisenbach
Boylanová



Sedm
posvátných
fází menarché

Spirituální cesta dospívající dívky

Přeložila Monika Kittová

KATALOGIZACE V KNIZE — NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Meisenbach Boylan, Kristi

Sedm posvátných fází menarché : spirituální cesta dospívající dívky
/ Kristi Meisenbach Boylanová ; [přeložila Monika Kittová]. —

V Praze : DharmaGaia, 2013. — 108 s. — (Nová éra)

Název originálu: Seven sacred rites of menarche

Přeloženo z angličtiny

612.662 * 618.172 * 618.17-008.8 * 316.346.2-055.25-053.6 *

316.346.32 * 392.17 * 159.923.2 * 2-58-055.2 * 612.62.057

– menarche

– menstruační cyklus

– dospívající dívky

– životní fáze

– iniciační rituály

– sebepojetí

– ženská spiritualita

– ženská sexualita

– populárně-naučné publikace

392 – Zvyky, mravy, obyčej v soukromém životě [1]

Copyright © by Kristi Meisenbach Boylan, 2001

Cover photo © Monika Szentandrásiová, 2013

Translation © by Monika Kittová, 2013

Czech edition © by DharmaGaia, 2013

ISBN 978-80-7436-041-1

„No, to je ale ohromné!“ řekla Alenka.
„Nikdy jsem si nemyslila, že budu Královnou
tak brzo... a jestli jsem opravdu Královnou,
řekla si, když znovu usedla, „dovedu se
časem také podle toho chovat.“



— Lewis Carroll,
Alenčina dobrodružství v říši divů a za zrcadlem^{*2}

^{*2} Všechny citáty z této knihy jsou převzaty z překladu Jaroslava Císaře z roku 1931, vydalo Argo, 2012 — pozn. čes. redakce.

*Mrož prones moudrá slova ta,
„Teď o botách si promluvíme — o králích,
vosku pečelním, proč kapusta je chlupatá, proč tohle
moře pořád vře, zda křídla mají prasata.“*



Úvod

Menarché, rituály a lunární cyklus

Třináctiletá Ruby Haywoodová dotáhla železnou vanu do kuchyně a zběsile do ní začala nalévat studenou vodu. Co nejrychleji ze sebe shodila šaty, vklouzla do této provizorní koupele a začala se modlit. Věděla, že studená voda se často používá k zastavení krvácení, když se někdo řízne do prstu, a doufala, že i jí to nyní pomůže. Už totiž dva dny „krvácela zevnitř ven“ a „prostě věděla“, že jestliže se to krvácení nezastaví, určitě umře. Třásla se zimou v této studené rezavé vaně asi dvě hodiny, dokud nepřišel z pole její otec a nenašel ji tam. Ruby by nezemřela na vykrvácení, ale možná na zápal plic, kdyby ji včas neobjevil.

TENTO PŘÍBĚH mám moc ráda, a to nejen proto, že ukazuje, jaké jsme už udělali pokroky, co se týče poučenosti mladých dívek o jejich menstruačním cyklu, ale i proto, že jsem měla

moc ráda Ruby. Byla to moje prababička, a takových příběhů o tom, jaké bylo dospívání v ženu na začátku 20. století, měla spoustu. A ačkoli mne její historky bavilo poslouchat, jsem ráda, že se od té doby časy změnily. V současné době, na začátku 21. století, už není menstruační krev tabu jako v minulosti, i když stále není tématem, o němž by se diskutovalo během slavnostních večeří. Dnešní matky nejen chtějí hrát aktivní roli v procesu, kdy se jejich dcery tělesně proměňují, ale též pochopily, že puberta znamená ještě něco jiného než pouze rašící prsa a měsíční krvácení. A svou úlohu zde nehrají jen matky. Rovněž otcové, ženatí i ti, kteří vychovávají děti sami, přistupují k tomuto období svých dcer aktivně. Z tradičního povídání matek dcerám o „ptáčcích a čmeláčcích“ se mezitím staly rozhovory rodičů a dcer o takových tématech, jako je bezpečný sex, antikoncepce a vztahy.

I menstruace se označuje jinak. Po staletí se používaly eufemismy, jež byly důkazem hanby a tajnůstkářství. Ale společnost je nyní ohledně přirozených změn v ženském těle osvícenější, a tak ony hanlivé výrazy ustoupily přímočařejším pojmům. Ve starších obrazech se zmiňovala barva menstruační krve nebo bolest s menstruací související, kdežto současná označení přímo souvisejí s její cyklickou povahou. Slova jako „menzes“, „menstruace“ a „menarché“ (což je klinický pojem, jímž zdravotníci označují první periodu děvčete) se odvozují od latinského *mene* s významem „měsíčně“ (a v případě pojmu menarché z řečtiny: *méné* znamená měsíc a *arché* počátek; pozn. překl.) a z větší části nahradila takové výrazy, jako například „prokletí“.

Přehodnocení pojmů, jakož i posun v přístupu rodičů přispěly ke svobodnější komunikaci, k níž dochází v celém světě. Tato svoboda v komunikaci vede k šíře akceptovanému pohledu na ženské tělo a na to, jak funguje. Díky reklamě v televizi a v dalších médiích se Tampax přenesl z toalety do obývacího pokoje. Ženské hygienické potřeby jsou nyní průmyslovým

artiklem s obratem padesát miliard dolarů. Těžko si dnes přestavit, že by mladé děvče nevědělo o své cestě dospíváním téměř všechno.

Přesto i navzdory probíhajícím rozhovorům s rodiči a revolučnímu pokroku v západním světě zůstává ještě mnoho zásadních pravd, o nichž se dívky nedozvědí. Přestože jim rodiče vysvětlují jasně a poctivě, co se děje v ženském těle během puberty, vynechává se přitom — stejně jako v reklamním průmyslu — poučení o tom, co to znamená narodit se jako žena. Ještě důležitější je, že se rovněž opomínají, co se v době dospívání děje s mladými dívkami po duševní stránce.

Cesta od panenství k mateřství je jedna z nejdůležitějších duchovních přechodových fází, které žena absolvuje. Je to doba, kdy opouští posvátný ostrov svého vnitřního světa a putuje k podstatě materiálního vnějšího světa. Je to také doba, kdy si její duch obléká vrstvené oděvy společnosti a kdy v tomto procesu často sama sebe také ztratí. Ve své knize *Reviving Ophelia (Prožít si to jako Ofélie)* přirovnává Mary Pipherová dospívající dívky k Hamletově Ofélii, která se utopí poté, co se obleče do elegantních šatů, jež jí přidávají na váze. „Podobně jako Ofélie se všechny ocitáme v nebezpečí, že utoneme,“ píše Pipherová. „Na nás všechny je vyvíjen tlak, ať obětujeme svou celistvost kvůli tomu, abychom byly milovány.“ Bohužel, při výchově dívek se právě neklade důraz na to, jak se během tohoto bouřlivého období udržet duševně nad vodou. Děvčata nemají ponětí, jak by mohla odolat tomuto tlaku, aby obětovala svou celistvost, a nemají k dispozici žádné záchranné čluny, žádná preventivní opatření ani instrukce, kterých by se mohla držet.

Přestože v mnoha kulturách existují obřady doprovázející dospívání, jež jsou jakýmsi pokusem poučit mladé dívky, co znamená stát se fyzicky a spirituálně ženou, některé z těchto iniciačních rituálů bohužel zahrnují mučení a ponižování, a tak nejsou ani výchovné, ani posvátné. Součástí těchto

rituálů může být cokoli, počínaje izolací, kdy je děvče umístěno daleko od společnosti, po „očišťování“, kdy je bito nebo mučeno. V nejrůznějších rituálech se pak mrzačí genitálie preadolescentního děvčete. Podle současných odhadů Světové zdravotnické organizace je tou či onou formou amputace genitálií postiženo 135 milionů žen a dívek a jejich počty dále rostou. Iniciační rituály, jež obsahují mrzačení a „očišťování“ ženských genitálií se podle západních norem jeví jako nelidské, nicméně ve společnostech, kde se praktikují, jsou velmi hluboce zakořeněné. Jednoduše požadovat, aby se s nimi skoncovalo ze dne na den, je nerealistické. Jsem však přesvědčena, že tyto typy bolestivých iniciací lze nahradit tím způsobem, že se místo nich budou propagovat pozitivní, život podporující rituály.

Ve skutečnosti mohou mít rituály ve formě oslav a vypravování příběhů mnohem mocnější účinky. Pomocí vyprávění a oslav lze mladým dívkám ukázat, že změna, jež představuje menarché, znamená víc než jen měsíční krvácení. Mohou rovněž zjistit, co to znamená být ženou, aniž by se mrzčila jejich duše a tělo. Úžasným příkladem toho je skupina keňských žen, které si říkají „Ntanira na Mugambo“, což znamená „obřízka slovy“. S pomocí Programu vhodných zdravotních metod, což je nezisková organizace se sídlem v Seattlu, zavedly alternativu k mrzačení mladých Afričanek a nyní obhajují tento nový rituál jako náhradu obřízky genitálií. V tomto novém modelu iniciace je zahrnut zpěv, tanec, vyprávění příběhů a dobrovolné uchýlení se do ústraní, kde se dívkám dostane poučení týkající se zdravé sexuality i plodnosti.

Jsou ještě další pozitivní způsoby, jak spirituální tradice slaví přechod dívek do dospělosti, jako například *bat-micva*, která značí dosažení dospělosti dvanáctiletých dívek židovského vyznání, nebo biřmování, což je svátost, k níž přistupují pokřtěné katolické dívky (u protestantů má biřmování svou obdobu, jež se nazývá konfirmace — obojí se pak uděluje

na začátku dospívání děvčatům, ale i chlapcům; pozn. překl.), a latinsko-americká oslava *Quincianera* na počest patnáctiletých dívek, jejíž součástí je rovněž obřad a poučení. Podobně i apačský rituál *Naihes* neboli sluneční obřad, i když je poněkud únavnější, představuje velmi pozitivní formu iniciace, k níž patří i vyprávění příběhů a oslavy, které mají dospívající dívku uvést do společnosti. Existují rovněž sekulární tradice, jež doprovázejí dosažení dospělosti, jako je například ples debutantek organizovaný na počest a oslavu dívek.

Jsem přesvědčena, že tyto pozitivní, poučné rituály a oslavy velice vážně potřebujeme v životě dospívajících dívek více rozšířit a pěstovat, nejen abychom eliminovali ony bolestné a mučivé rituály, nýbrž abychom zabránili tomu, že naše dcery obrazně utonou. Rituály se mohou skutečně stát duchovními nafukovacími rukávky, díky nimž zůstane děvče, které proplouvá tajemnými vodami puberty, nad vodou. Jestliže tyto „rituály“, určité vývojové fáze, absolvuje postupně za sebou, mohou se rovněž stát spirituálním programem, na jehož základě mohou rodiče určit, v jakém bodě se jejich dcery na cestě dospíváním nacházejí. Vzhledem k tomu, že se dívky vydávají na svou pouť v různém věku, mohou také upotřebit tuto mapu k orientaci na své cestě a poznat, jak daleko už jsou a kolik toho ještě mají ujít.

Dospívající dívky se potřebují orientovat v těchto fázích také proto, aby skutečně pochopily, že menarché není jen jedna událost, ale celá řada událostí, které se odehrávají, když mladá dívka putuje z bezpečného kokonu světa svých rodičů do svého vlastního světa. A co je ještě důležitější: děvčata je potřebují, aby věděla, že je v pořádku plakat a cítit se v některých okamžicích na cestě ztracená. Protože menarché je skutečně stav, kdy nejsou ani tady, ani tam. Je to jakoby kouzlem obetkané mezidobí, kdy dívka není už dítětem a ještě ani ženou. Je to rovněž nevyzpytatelná doba, kdy jsou emoce mimořádně silné a duchovní síly se projevují velmi výrazně.

U následujícího kolíku se Královna opět obrátila a řekla: „Když si nemůžete vzpomenout, jak se něco řekne po česku, mluvte francouzsky — držte špičky od sebe, když jdete — a pamatujte si, kdo jste!“



Třetí fáze

Pouta sesterství

NA POČÁTKU TÉTO třetí fáze preadolescentní dívka zjišťuje, že je unášena po vodě daleko od břehů svého vnitřního světa. Je sama, a ať si to připouští nebo ne, má velký strach. Nohama už nestojí na pevné zemi. Nad vodou ji drží loďka, která je její vnitřní silou. Příliv a odliv jejích hormonů jako by ji táhly a tlačily oběma směry a s každou vlnou, která se tříští o její loďku, cítí stále silněji mořskou nemoc.

Ani sebedůkladnější varování nebo předvídavost na straně rodiče nemohou dívku dostatečně připravit na neustálý pohyb dozadu a dopředu a následnou nevolnost, která je pro tuto třetí fázi typická. V mysli preadolescentní dívky je vnější svět vzdálen jen několik minut. A teprve až se ze dnů stanou týdny a z týdnů měsíce a zjistí, že stále bezcílně pluje ve vodách mezi oběma světy, začne si uvědomovat, jak dlouho už je na cestě.

Nejprve je pouze netrpělivá, protože nevidí žádný pokrok. Dosud si byla jista, že bude schopna účastnit se aktivně života

ve světě dospělých. Ale teď není ani tady, ani tam. Tento pocit neklidu se rychle mění v hněv a poté přímo v děs, když vyjde najevo, že její rodiče měli pravdu — puberta představuje dlouhou a náročnou cestu. Tento strach jí ještě víc sevře duši, jakmile si uvědomí, že není cesty zpět.

Dívka začne být v tomto bodě cesty často vyděšená, protože vlny úzkosti narážejí na její loďku a rozlévají se do všech oblastí jejího života. Propadá panice ohledně práce ve škole, ohledně přátel i ohledně toho, co si má vzít na sebe a co má jíst. Propadá panice i kvůli faktu, že neustále propadá panice. Jestliže jí nikdo nevysvětlí, že její pocity úzkosti jsou normální, mohou se u ní nakonec rozvinout psychosomatické nemoci. Ve třetí fázi se mohou tyto potíže projevit jako občasné pobolívání žaludku, pokud však dívka nepůjde k lékaři, mohou se změnit v každodenní bolesti, které jí budou bránit v normálním fungování poté, co vstoupí do čtvrté a páté fáze. Každodenní telefonáty školní sestry, která bude rodičům hlásit všechny možné problémy, počínaje bolestmi hlavy a bolestmi žaludku konče, budou na denním pořádku.

Moudrý rodič si však se svou dcerou v klidu promluví a vysvětlí jí, že tyto úzkostné pocity jsou obvyklou součástí putování. Pomůže rovněž, když popíše, jaké symptomy může preadolescentní dívka očekávat, ještě než začne panikařit. Mnoho dívek, jakož i mnoho rodičů neumí symptomy úzkosti rozpoznat. Ve skutečnosti skončí mnoho děvčat u lékaře s vágní stížností: „Prostě se necítím úplně dobře.“ Z dalšího dotazování často vyjde najevo, že trpí zrychleným tepem, znečitlivěním nebo mravenčením v končetinách, že nemohou popadnout dech, že se jim potí dlaně — což jsou všechno příznaky panické ataky. Když si začne preadolescentní dívka stěžovat, že se cítí divně nebo nezvykle, je důležité, aby rodiče zjistili, co tím míní, a nemávlí nad jejími symptomy rukou. Čím dřív je dívka schopna úzkost zvládnout, tím rychleji se naučí navigovat v okolních vodách.

Jakmile se umí sama uklidnit, zjistí, že ustupuje i její mořská nemoc — přinejmenším pro danou chvíli. V tomto bodě je schopna myslet jasněji a začíná přehodnocovat svou bárku i svou osobu. Jestliže si na cestu vzala ty správné navigační přístroje, vybalí je a začne je používat. Ví, že pokud má cestu přežít, bude muset sebrat všechnu vnitřní sílu a soustředit se na to, aby v bouřlivém moři emocí, které ji obklopuje, zůstala bezúhonná. Takže se snaží ze všech sil, aby si udržela všech pět pohromadě, a soustředí se na to, aby do světa dospělých dorazila celistvá.

Jak se děvče dostane dál, začíná cítit moc své vlastní síly a začíná se chovat zodpovědněji. Dobře si uvědomuje, že je na cestě k ženství, a chce podle toho také jednat i vypadat. Právě v tuto dobu začne často odmítat nabírané šatičky a podobné oblečení, které nosí malé holčičky. Také se zbavuje dalších věcí, které mu připadají dětinské. Přestože může mít v pokoji stále spoustu panenek, jeho zájmy se obracejí stále víc ke vnějšímu světu. Jestliže bylo dříve uličnicí, i tuto fázi rychle opustí, jakmile se s loďkou dostane na hlubinu.

Během této fáze již preadolescentní dívky nechtějí pouze předstírat, že jsou ženami, nýbrž chtějí skutečně jako ženy vypadat. A vypadat jako žena z jejich pohledu znamená používat make-up a nosit podpatky a česat si vlasy určitým způsobem. Znamená to též mít to správné oblečení.

Tato potřeba mít vhodný oděv je typickým rysem ritualistických výletů do nákupních center. Tyto ceremoniální exkurze představují časově, a nemluvě tom, že i finančně, náročný přechodový rituál. Přesto však rodiče s dcerou sblížují. Snaha nalézt ženství uprostřed nekonečného lesa svůdného zboží a odcházet s jediným výsledkem, jímž je totálně vyčerpaný rodič a bojovné dítě, představuje velmi starý motiv. Je to složitá část vztahu, v němž se střídá důvěrná blízkost s kladením odporu a ve kterém preadolescentní dívka i nadále používá své rodiče jako odrazového můstku k tomu, aby se dostala dál na moře.

Obsah

| | |
|--|-----|
| Poděkování | 7 |
| Úvod | |
| Menarché, rituály a lunární cyklus | 8 |
| První fáze | |
| Příliv/odliv a proud — volání vnějšího světa | 15 |
| Druhá fáze | |
| Emoční vody puberty | 29 |
| Třetí fáze | |
| Pouta sesterství | 42 |
| Čtvrtá fáze | |
| První měsíční cyklus | 52 |
| Pátá fáze | |
| Život na břehu vnějšího světa | 60 |
| Šestá fáze | |
| Směřování do vnitrozemí | 75 |
| Sedmá fáze | |
| Podstata vnějšího světa | 86 |
| Klenotnice menarché | 98 |
| Rituály k oslavě začátku menstruačního cyklu | 102 |
| Slovníček | 106 |

Kristi Meisenbach
Boylanová



Sedm posvátných fází menarché

Spirituální cesta dospívající dívky

Z anglického originálu *The Seven Sacred Rites of Menarche: The Spiritual Journey of the Adolescent Girl* (Santa Monica Press, 2001)
přeložila Monika Kittová.

Vydalo nakladatelství DharmaGaia v Praze roku 2013.
Edice Nová éra.

Odpovědná redaktorka Daniela Kučmašová. Grafická úprava,
sazba & obálka M&R Třešňákovi. Tisk PBtisk, Příbram.
ISBN 978-80-7436-041-1

DharmaGaia – Uhelný trh 1, 110 00 Praha 1,
tel. +420 608 241 982, 608 242 993,
e-mail: dharmagaia@dharmagaia.cz, www.dharmagaia.cz

Distribuce: Kosmas – Lublaňská 34, 120 00 Praha 2,
tel./fax +420 222 510 749, 222 515 407,
e-mail: kosmas@kosmas.cz, www.kosmas.cz

Distribuce v SR: Partner Technic, Námestie slobody 17, 811 06 Bratislava,
e-mail: info@partnertechnic.sk, www.partnertechnic.sk



Kristi Meisenbach Boylanová je bývalou vydavatelkou časopisu o výchově dětí *The Parent Track Magazine*. Při psaní *Sedmi posvátných fází menarché* vycházela z vlastních zkušeností matky dvanáctileté dívky. Žije v texaském Dallasu.

Sedm posvátných fází menarché je citlivě napsaná kniha o prvním menstruačním cyklu a jeho vlivu na spirituální cestu mladé dívky od panenství k mateřství. Autorka popisuje sedm fází, kterými dívka

prochází na své pouti dospíváním.

Přestože v současné době stále více rodičů srozumitelně a otevřeně svým dcerám vysvětluje, co se s nimi během dospívání děje po fyzické stránce, často vynechávají, co z toho vyplývá z citového a psychologického hlediska. Ještě důležitější pak je, že nezřídka dívkám ani neumějí sdělit, jaký má toto přechodové období duchovní dopad. Kristi Boylanová do knihy zařadila i tipy na přechodové rituály a oslavy pro rodiče a jejich dcery.

„Sedm posvátných fází menarché je naprosto kouzelná kniha. Kristi Boylanová v ní popisuje, jak to skutečně je – jakou cítí dospívající dívka bolest i radost – a nabízí nám také zajímavý příklad, jak děvčeti projevat respekt a jak ho během tohoto procesu povzbuzovat, tak aby mělo mnohem lepší šance, že z něho vyroste silná a zdravá žena.“

— CHRISTINE NORTHRUPOVÁ, M.D., autorka knih *Women's Bodies, Women's Wisdom* a *The Wisdom of Menopause*

„Sedm posvátných fází menarché je jedna z oněch vzácných knih, které mohou změnit člověku život. Kristi Boylanová píše neuvěřitelně citlivě a moudře o tom, jaké se v mladých dívkách odehrávají boje, když stojí tvář v tvář fyzickým a spirituálním změnám, jež s sebou nese dospívání. Každý, kdo vychovává dceru, by si měl určitě tuto knihu přečíst!“

— MICHAEL GURIAN, autor knih *The Wonder of Girls* a *Boys and Girls Learn Differently!*

www.dharmagaja.cz
Knížky pro přemýšlivé lidi



9 788074 360411