

Story BODY & SOUL

# CO JE ŽENSKÁ CYKLIČNOST? \*

Jedná se o měsíční proměnlivost každé ženy. Ta souvisí s menstruačním cyklem, který je známkou dobrého zdraví a zároveň darem v podobě šance na nový život. „Menstruační cyklus přináší zesílení i oslabení schopností, a rozdílné emoční prožívání,“ říká Dagmar Kožinová, lektorka a koučka.



**ODBORNÍK  
RADÍ**

## V PRŮBĚHU MĚSÍCE

se měníme. Někdy jsme více jako muži, orientované na výkon a akci, jindy velmi mateřské, zaměřené na rodinu a vztahy celkově. Jsou i dny, kdy nám není úplně nejlépe, můžeme pociťovat emoční propady a vidět věci černě...



Dagmar Kožinová  
lektorka, koučka,  
mentorka  
www.dagmarkozinova.cz

### K čemu je dobré odhalit svou cykličnost?

Jde o příležitost seznámit se se sebou, naučit se vnímat vlastní tělo, emoce. Umět naslouchat, co tělo říká, občas se zastavit. Jedná se de facto o cestu k sobě samé, tím pádem i k osobnostnímu rozvoji. Náš život se může změnit. Díky tomu dokážeme lépe vnímat i své potřeby a postavit se do své síly.

### Jsou v tom ohledu všechny ženy stejné?

Cykličnost je subjektivní. Neexistují dvě naprosto totožné ženy. Některé trápí během menstruace velké, jiné jen mírné bolesti. Jsou i ty, které se v ten čas cítí velmi dobře. Projevy mohou být individuální i v dalších fázích. Existují však společné rysy, na nichž se většina žen shoduje. Jsou dny, kdy jim jdou věci lépe, jindy se cítí psychicky trochu hůř: jsou rychleji vyčerpané, protože se v těle mění hormony, které na ně působí. Neměli bychom zapomínat na ženy, které užívají hormonální antikoncepci. Ta dokáže vše zamotat. Projevy jsou pak od normálního fungování odlišné, velmi umírněné.

### Má jedna žena díky cyklům v těle schované čtyři?

Ano... Švýcarský psycholog Carl Gustav Jung ve své práci píše o archetypech jako pravzo-

rech chování. Cykličnost si lze představit tak, že jedna žena má životě různé tváře, jako kdyby v ní přebývalo žen více. Obvykle jsou v souvislosti s cykličností zmiňované archetypy dívky, matky, čarodějky, vědny nebo staré moudré ženy, a doplnila bych ještě milenku. Minimálně tedy pět žen.

### Jak se všechny projevují?

Dívka je fáze, která nastává po menstruaci. To má žena obvykle dost elánu, energie, optimismu, je aktivnější, práce jí jde snadno. Tak funguje, pokud si během menstruace odpočine a dopřeje zastavení.

Na tuto fázi navazuje matka. Fáze ovulační, kdy může dojít k oplodnění. Žena komunikuje snadno s druhými. Je milá, přátelská, empatická, orientovaná na druhé, velmi mateřská. Tady nesmíme zapomenout na další důležitý archetyp a tím je milenka. Ta do ženského života patří, souvisí nejen s ovulací, ale rovněž s mnoha dalšími oblastmi života. Nejen se sexualitou, ale i třeba s uměním říct ne a nastavit hranice.

Po této fázi přichází čarodějka, která je spojována se všeobecně známými projevy premenstruačního syndromu. Některé ženy mají bolesti v těle, jiné na duši. Je to období, kdy je



ZENY MOHOU MÍT dny, kdy jim menstruace působí nepříjemné bolesti břicha, hlavy či cehokoli jiného. V průběhu měsíce se střídají čtyři fáze, které jsou doprovázeny různými projevy...

kritická k sobě a často i k druhým. V této fázi se rozchází, chce dělat v životě změny. Mnohé věci jí najednou vadí. Zároveň má krásně rozvinutou kreativitu. Dokáže bořit, ale i tvořit. Je tedy lepší zaměřit se na tvorbu.

Pak přichází vědma a s ní menstruace, kdy se tělo uvolní. Ženy mohou cítit únavu, jako kdyby zestárlý. Některé pociťují bolesti, ideální je odpočinek. Je to takové zimní období v nás.

#### Dá se podle cyklů přesněji řídit?

Některé ženy to dělají. Osobně tohle ale nedoporučuji. Kdysi jsem psala článek, ve které fázi je nejlepší se vdávat. Samozřejmě všechny napadne fáze dívky, matky nebo milenky. Pravdou však je, že si svatbu i cokoliv jiného lze užít v jakékoli fázi. Vždy záleží na každé ženě a na jejím přístupu. Poznání cykličnosti v tom má pomoci, nikoli limitovat. Měl by to být jakýsi pomocník, který na cestě podpoří.

Pokud vím, že náročná prezentace bude v den menstruace, pak se lépe připravím. Nachystám si výživnou svačinu, vhodně se obleču, obuju. Půjdu-li projednávat něco důležitého, vyberu si raději ovulační fázi, pokud to je tedy možné. Pokud ne, je dobré být více obezřetná a lépe volit slova. Neznamená to však, že bychom zásadní věci v konkrétních fázích zvládnout nedokázaly. Jen to jde někdy lehce, jindy to víc dře. Je dobré se vždy připravit.

#### Když žena cykličnost nastuduje, je jí to k zásadnímu užítku?

V ženských životech to může sehrát významnou roli, související se sebedůvěrou. Poznat cykličnost však neznamená mít výmluvu pro hádky a nálady, jak to ženy mnohdy vnímají. Jedná se spíše o odrazový můstek k další práci na sobě. Jestliže vím, že mám při PMS emoční výlevy, křičím na děti či partnera, pak přemyslím nad tím, proč tomu tak je. Je dobré uvědomit si, co mi skutečně vadí, a případně to řešit v jiných fázích, kdy vše dokážu lépe vysvětlit, vyjádřit...

#### Mluvila jste o sebedůvěře?

To je dobrý základ sebelásky. Mnoho žen se nemá rádo, nesnáší na sobě řadu věcí. Nos, nohy, tělo, často nenávidí i samu cykličnost, která však souvisí s plodností. Je to jakýsi začarovaný kruh. Pokud se někdo nemá dostatečně rád, může mít pocit, že si nezaslouží lepší život. Daleko více pak setrvává v nezdravém vztahu či špatné práci. Jednou ročně vedu speciální seminář: Krása ženy, kde učím, jak přijmout sebe, své tělo, cykličnost a mít se ráda.

#### Když se člověk pochopí, odráží se to v osobním a následně partnerském životě?

Tim, že se dotýkáš pozná, dokáže lépe vnímat své potřeby a následně snadněji uhájí své zájmy. Pak to může ovlivnit partnerský i rodinný život.

#### Zajímá cykličnost i muže? Má se o ní s nimi mluvit?

Když jsem byla v show Jana Krause, přišlo velké množství reakcí právě od mužů. Ti oceňují, že nyní dokážou svou ženu lépe pochopit. Proč o tom tedy s muži nemluvit? Je to předsudek a přesvědčení, že tohle muže nezajímá, případně to není vhodné. O menstruaci se přece nemluví. Jestliže muž žije se ženou, věřím, že si rád o cykličnosti přečte, něco se o ní dozví. Nakonec i jemu může tato znalost přinést užitek.

#### Jste autorkou knihy Deník probuzené ženy. Co je v ní zásadní?

Cykličnost stála na začátku mého osobnostního rozvoje. Trošku jsem v životě tápala a hledala. Když jsem objevila cykličnost, naučila jsem se vnímat sebe, své tělo a postupně začala měnit některé věci ze svého života, a to v pracovní i osobní rovině. I díky tomu dnes žiju život snů. Neznamená to, že je ve všech ohledech dokonalá, ale v mnoha ano. Důležité pro mě je, že jsem spokojená s tím, jak to mám... Tato kniha byla má první a píšu v ní o mnoha dalších věcech, oblastech. Cykličnost je jen jednou z řady kapitol. Prakticky jde o mou osobní zprávu, která má ukázat na některá témata z našich životů.



ORIENTOVAT SE V CYKLIČNOSTI lze s pomocí čtyř ročních období. Dívka je jako jaro, matka léto, čarodějka podzim a vědma zima.