

Vliv ženské cykličnosti na terapeutický proces

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Táňa Mančíková

Výcvik VII. (2019 - 2023)



**ČESKÝ
INSTITUT
BIOSYNTETICKÉ
PSYCHOTERAPIE**

Děkuji všem, kteří mě podpořili při psaní této závěrečné práce, jmenovitě konzultantce Ivě Abramčukové, Yvonně Lucké, odborné radě ČIBP a svým kamarádkám a kolegyním. Speciální dík posílám ženám, které se mnou vedly na dané téma rozhovory, za jejich ochotu, čas a otevřenost.

Obsah

1. Úvod	1
2. Ženská cykličnost	2
2.1. Fyziologie menstruačního cyklu	2
2.2. Menstruační cyklus podle Mirandy Gray	3
3. Biosyntetické modely v cykličnosti	9
3.1. Model životních polí (Life Fields)	9
3.2. Bondingové styly	14
4. Cyklická terapeutka	16
4.1. Menstruační fáze - reflektivní	16
4.2. Folikulární fáze - dynamická	22
4.3. Ovulační fáze - expresivní	28
4.4. Premenstruační fáze - kreativní	33
4.5. Bondingové styly	37
5. Psychohygienu	40
5.1. Menstruační fáze - reflektivní	43
5.2. Folikulární fáze - dynamická	48
5.3. Ovulační fáze - expresivní	50
5.4. Premenstruační fáze - kreativní	51
6. Závěr	54
Seznam literatury	55
Přílohy	56

Vliv ženské cykličnosti na terapeutický proces

Závěrečná práce

Český institut biosyntetické psychoterapie

Výcvik v biosyntetické psychoterapii

Táňa Mančíková

Výcvik VII. (2019 - 2023)

říjen 2024



1. Úvod

V dospívání jsem si začala všimnout, že menstruační cyklus není jen týdenní krvácení v měsíci a že má nejspíš vliv i na spousty mých dalších proměn. Potvrzením a největší inspirací se mně pak staly knížky Mirandy Gray, která představuje ženskou cykličnost v souvislostech s emocemi, myšlením, přednostmi, jednáním, spiritualitou. Využívala jsem tyto vědomosti s mými zkušenostmi na rozvojových středoškolských kurzech i v ženských kruzích. Všimla jsem si, jak mě cykličnost ovlivňuje v práci krizového intervenanta na lince důvěry a lektora. Výrazné pro mě jsou výkyvy v komunikačních dovednostech, ve vyjadřování myšlenek. Někdy se vyjadřuju snadno, slova plynou, jsem srozumitelná a ve vyjadřování kreativní, monolog ani dialog mně nedělá žádnou potíž, mám pocit, že verbálně tančím. Jindy cítím, jaká je to dřina cokoli říct a dobře naformulovat a je to jako skládat uhlí. Možná to tolik není patrné navenek, zároveň moje pocity lehkosti a náročnosti jsou ve velkém kontrastu. U mě jsou tyto rozdíly řízené menstruačním cyklem jako hodinky. Pozorovala jsem pak i další aspekty, které jsou v práci menstruačním cyklem ovlivněné.

Když jsem nedávno otevřela svoji terapeutickou praxi, měla jsem další, jiný, materiál ke zkoumání. Viděla jsem souvislosti a vliv cykličnosti na mou práci s klienty v dlouhodobém horizontu. Povídala jsem si o tom s kolegyněmi a tak vznikl nápad zpracovat toto téma do závěrečné práce. Jsem ráda, že se ke mně přidaly některé terapeutky a můžu do práce přinést pohled více žen.

Budu ráda, když práce poslouží ženám terapeutkám být vnímavější ke své cykličnosti, možná ji více prozkoumat a počítat s ní jako s něčím přirozeným, co ovlivňuje náš život soukromý i pracovní. Chyťte, že můžeme v různých fázích měsíce vidět klienta pokaždé jinýma očima, používat různé přístupy a mít různé tendence, jak a kam proces posuneme. Jak se během menstruačního cyklu mění naše potřeby, tak je v některých fázích cyklu pro nás práce s klienty jednodušší, v některých náročnější. Proto jsem na závěr zařadila i kapitolu o sebepěči a práci se sebou, co nás může v jednotlivých obdobích podpořit a pomoci nám. Všem terapeutům může být užitečná i první část, která se obecně zabývá cykličností. Můžeme si díky ní vysvětlit některé proměny našich klientek, které se projevují pravidelně.

K práci je potřeba přistupovat s vědomím, že vytahuje pouze jeden aspekt, který může ovlivňovat naši práci s klienty.

2. Ženská cykličnost

Nejprve se v práci podívám obecně na menstruační cyklus - krátce na fyziologii a na to, co se během měsíce děje v těle ženy v rámci jednoho cyklu. Poté pohledem Mirandy Gray, který je mně blízký a budu se od něj odrážet pro celou tuto práci.

Jsem si vědoma, že menstruační cyklus, jeho délka a délka jednotlivých fází jsou pro každou ženu individuální. A také je individuální přístup celkově k ženské cykličnosti, některé ženy ji nevnímají, některé ji berou čistě jako biologický proces, některé si víc všímají i jiných změn, které s sebou cykličnost přináší. Některé ženy by ji radši neměly, některé trpí při menstruaci bolestí, jiné si cykličnost a svou proměnlivost užívají.

Někde se setkáváme s rozdělením na 2 fáze (folikulární a luteální), většinou se menstruační cyklus dělí do 4 fází. A protože je to cyklus, nemá žádný začátek a konec, různě se přistupuje i k určení, která fáze je první. Pocitově nejbližší je pro mě začátek cyklu ve fázi, která začíná po menstruaci (po krvácení), protože se spojuje s růstem a něčím novým, metaforicky třeba k jaru nebo přibývání měsíce po novu. Pro účely této práce mně přišlo nejlepší začínat od menstruační fáze, protože jde u ní jde nejlépe rozeznat, kdy začíná - jde o první den krvácení.

V tabulce (tabulka 1) shrnuju různé názvy, se kterými se můžeme setkat - v knihách biologie i těch od Mirandy Gray:

Fáze cyklu	Den cyklu (orientačně)	Fáze ovulačního cyklu	Fáze cyklu v děloze	Podle Mirandy Gray	Archetyp	Roční období
1.	1 - 6	Menses	Menstruační	Reflektivní	Vědma	Zima
2.	7 - 14	Folikulární	Předovulační, proliferační	Dynamická	Panna	Jaro
3.	15 - 21	Fertilní	Ovulační, sekreční	Expresivní	Matka	Léto
4.	22 - 28	Luteální	Premenstruační, ischemická	Kreativní	Čarodějnice	Podzim

Tabulka 1 - Názvosloví pro fáze menstruačního cyklu

2.1. Fyziologie menstruačního cyklu

Menstruační cyklus (MC) je fyziologický proces, který se týká celého ženského organismu. Vychází ze změn pohlavních orgánů a změn hladin několika hormonů (např. estrogen, progesteron, oxytocin). (Rokyta, Šťastný, 2002)

Při menstruaci dochází v děloze k oddělování staré sliznice a ta pak odejde z těla pochvou spolu s krví. Od začátku této fáze zároveň ve vaječnicích rostou zárodečné buňky a z nich pak folikul, který obsahuje vajíčko. Produkují se hormony estrogenu a jejich hladina roste. (Kaláb, Orel, 2009; Novotný, Hruška, 1995)

V druhé fázi cyklu (předovulační, proliferační) se obnovuje děložní sliznice a hladina estrogenu ve folikulu stoupá. (Novotný, Hruška, 1995)

Ve třetí (sekreční) fázi je děložní sliznice nejsilnější, je prokrvena a bohatě vyživena. Zhruba ve 14. dnu cyklu se díky dalším hormonům vajíčko z folikulu uvolní dochází k ovulaci. Den před ní je v těle hladina estrogenu na nejvyšší úrovni. Vajíčko pak putuje vejcovody do dělohy a produkuje se další pohlavní hormon progesteron. Pokud je vajíčko na své cestě oplodněno, menstruační cyklus se zastavuje. (Kaláb, Orel, 2009; Novotný, Hruška, 1995)

Pokud k oplodnění nedojde, nastává čtvrtá, poslední, fáze cyklu (premenstruační, ischemická). Vajíčko zaniká, klesá produkce pohlavních hormonů a zastavuje se výživa děložní výstelky, která pak odumírá. Jejím odplavením začíná nový cyklus, jeho první fáze. (Kaláb, Orel, 2009; Novotný, Hruška, 1995)

Menstruační cyklus se u dívek objevuje zhruba ve věku 10 - 13 let. Žena je pak pohlavně zralá zhruba ve věku 18 - 45 let, kdy má ustálený pravidelný menstruační a ovulační cyklus. Kolem 45. - 50. roku ženy dochází ve vaječnicích k poklesu produkce hormonu progesteronu a menstruační cyklus ustává (období klimakteria a menopauzy). Délka menstruačního cyklu je individuální, v průměru je to zhruba 29 dnů a většina žen se pohybuje mezi 22 a 36 dny. (Kaláb, Orel, 2009)

Vliv hormonů (převážně estrogenu) v ženském těle na pohlavní vývoj a také například na chování, citění, fungování mozku, růst kostí, syntézu bílkovin, zjemnění ženské kůže, hladinu cholesterolu, náladu, schopnost myšlení, energii, co máme a nemáme chuť dělat, co nám jde, nebo nejde a jak vnímáme sebe nebo své okolí, je zmíněný v několika knihách, publikacích a studiích, které jsou hezky shrnuty v bakalářské práci Dany Kneřové (2018). Dana ve své práci zmiňuje i studie, které tento vliv nepotvrzují nebo popírají.

2.2. Menstruační cyklus podle Mirandy Gray

Přínosem pro vnímání i jiných než biologických aspektů ženské cykličnosti, jsou knížky od Mirandy Gray, zejména Rudý měsíc a Cyklická žena. Miranda Gray je spisovatelka, malířka

a podnikatelka, která se už přes 40 let věnuje zkoumání menstruačního cyklu a jeho vlivu na ženské vnímání, pocity, potřeby, kreativitu, sexualitu a spiritualitu. Vede ženské skupiny a workshopy po celém světě. Pomáhá ženám, aby lépe porozuměly samy sobě, aby žily v souladu se svou cykličností a se svými měnícími se potřebami. (Gray, 2013)

Mně je tento přístup velmi blízký, využívám ho ve svém životě, na seberozvojových kurzech i v terapii. A z publikovaných zjištění Mirandy Gray (2011 a 2013) i ze svých zkušeností, které s nimi ladí, budu vycházet i v této kapitole i v celé práci.

Menstruační cyklus většinou představuje nevyužívaný osobní a pracovní potenciál. Je nepřetržitým proudem změn a jde o neustálý proces přecházení z jedné fáze do druhé a tím proces proměn toho, kým jsme. Ženám se pravidelně střídá cyklus duševních, fyzických a emočních proměn, který ovlivňuje jejich uvažování, prožívání a chování. Každá z fází cyklu zesiluje jiné duševní schopnosti a emoční kvality. Mění se také intuitivní schopnosti a fyzická síla. (Gray, 2013)

K následujícímu rozdělení a popisu jednotlivých fází je potřeba přistupovat s respektem k individualitě každé ženy. I když existují prožívání, která jsou mnoha ženám společná, každá žena vnímá svůj cyklus jedinečně. Může mít cyklus, nebo jeho fáze jinak dlouhé, zmíněné schopnosti nebo kvality může nebo nemusí pociťovat, nebo je může dokonce prožívat v jiné fázi, než je zde uvedeno. Měnit se to může i pro stejnou ženu v rámci dvou různých cyklů. V následujícím rozdělení můžeme vidět berličku k tomu, co u sebe zkoumat a jak víc vnímat vlastní cyklus, co pro něj platí a co ne, a pak to využít pro svůj osobní nebo pracovní život.

Mezi jednotlivými fázemi nejsou dané pevné hranice, energie a změny do sebe většinou plynule přecházejí, jejich kvalita se mění. Vymezení čtyř fází není striktní, pomáhá nám při rozlišování a porovnávání jednotlivých týdnů a pro určení změn, které by nebyly patrné ze dne na den. (Gray, 2013)

Fáze 1. Menstruační - reflektivní

V této fázi provázené krvácením je žena vedena ke stažení do sebe, aby mohla lépe naslouchat svému nitru a tělu. Jde o dobu obratu - nastoluje se v ní rovnováha mezi vnitřními projevy intuitivních energií a vnějšími projevy intelektu. Tuto fázi může doprovázet pocit přijetí a rovněž pocit, že jsme součástí všeho, chápeme zákonitosti a dochází k poznání. Je to období klidu před začátkem nového cyklu. Vrcholí zpomalování započaté v předchozí fázi, tělo má méně energie, často ztěžkne, má větší potřebu spánku. Vnější svět

je pro ženu méně důležitý, je těžší se v něm soustředit na detaily a každodenní potřeby. Žena potřebuje být víc u sebe, v sobě a společenský kontakt se jeví jako zbytečný. Mentální procesy se zpomalují. Ženy mohou mít potřebu obléct se do pohodlného, volného nebo starého "spolehlivého" oblečení, které se příjemně nosí. (Gray, 2011)

Tato fáze s sebou nese i větší potřebu klidu až nehybnosti. Během tohoto období se mění myšlenkové, emoční i mentální procesy, žena může myslet pomaleji, myšlenky mohou být chaotické, nelogické a intuitivní. Je to období horšího soustředění a menšího vyhledávání společnosti. Mohou se zesílit emoce a změnit emoční zvládání běžných situací. A také je zvýšená empatie, citlivost, například vůči tragédiím, katastrofám a nepříjemným situacím druhých lidí. Tak jako se tělo čistí pouštěním staré sliznice s pomocí krve, tak se může čistit i emočně pomocí častějšího pláče. Emoce zármutku mohou odrážet vědomí smrti, konečnosti starého cyklu. Můžeme mít více snů - v noci i přes den ve formě fantazírování a vizualizace. Interakce s podvědomím může probíhat skrze emoce, nápady, obrazy nebo uvědomění. Můžeme mít vize, vhledy i zvýšenou intuici. Čas první fáze se hodí pro zhodnocení různých aspektů života, způsobu chování, vztahů, emocí, zdraví, výběr toho, co si chceme ponechat a puštění toho, co už nám neslouží. (Gray, 2011)

Jde o pasivní fázi, dobu zastavení, kdy necítíme potřebu jednat, klesá naše energie, fyzická síla a vytrvalost, schopnost se soustředit, vybavovat si věci z paměti a naše ego ustupuje do pozadí. Činnosti, myšlení, jednání s lidmi i jakýkoliv pohyb mohou vyžadovat větší vůli a úsilí. Sílí naše intuice a přirozený stav v této fázi připomíná meditaci. Pokud se nutíme do větší aktivity, nebo se jí nejde vyhnout, prožíváme vztek, napětí a stres. (Gray, 2013)

Ženy mohou začátek menstruace prožívat velmi nepříjemně, v bolestech a napětí. U jiných, jak popisuje Gray (2013), může tato doba přinést odevzdání, klid a mír a vítanou úlevu po období hektické energie z premenstruační doby. Potřebujeme více samoty, bezpečné místo, kde se můžeme schoulit a úkoly a požadavky druhých nechat na později. Zpomalujeme fyzicky, duševně i emočně. Je to příležitost nechat odejít starosti a obavy, protože na ně nemáme energii. Je to optimální doba pro sebepřijetí, větší nadhled a vnímání z vyšší perspektivy a může nám to pomoci zbavit se stresu, zátěže a napětí. Můžeme zažívat "náhlé inspirace, nápady, vhledy a porozumění". (Gray, 2013, s. 84)

Tuto fázi mohou ženy využít pro hodnocení (intuitivní, neanalytické) života, cílů, projektů, plánů, jestli jsou stále v ním v souladu. Zabýváme se jen základními potřebami, chybí nám energie zabývat se budoucností, očekáváním - to může být příležitost se sebe zeptat, jestli si

potřebujeme věci, na kterých nám v menstruační fázi nezáleží, brát dál do další dynamické fáze, nebo je můžeme nechat ze svého života odejít. (Gray, 2011)

Jestliže si dopřejeme čas na útlum a reflexi, můžeme do dynamické fáze vstoupit v plné síle. (Gray, 2013)

Fáze 2. Předovulační - dynamická

Jakmile se probudíme s jasnou myslí a větší sebejistotou, motivací a nadšením, probudily jsme se nejspíše do dynamické fáze cyklu. Tato fáze je aktivní a více pod nadvládou ega. Po menstruaci se ženám vrací fyzická energie, vůle a motivace a schopnost věci realizovat. Cítíme potřebu uskutečňovat změny, jednat aktivně a něco dělat - fyzicky i hlavou. Zlepšují se mentální schopnosti, plnění úkolů jde snadno. Převažuje objektivita a logika, racionální myšlenkové pochody a orientace na vnější svět. Pokud máme skvělý nápad, tato fáze nám ideálně slouží k tomu zjistit, co s ním udělat, jak ho strukturovat a jak ho realizovat. Kreativita je více zaměřena na duševní činnosti, můžeme věci logicky promýšlet, realizovat je v praxi, vytvářet plány, metodicky přistupovat k řešení problémů, dívat se na detail a zároveň vidět celek. Práce nám jde nejlépe od ruky a zvládneme ji nejvíce, jsme produktivní. Je to pro ženy nejvhodnější čas, kdy jít za svými cíli, máme vyšší sebedůvěru, sebevědomí a jasnou mysl. Máme motivaci prakticky jednat, můžeme dělat kroky, které vedou ke změně, nebo dohonit resty z předchozích dvou fází. Máme lepší paměť a soustředění, uvažujeme jasně a logicky, je to nejlepší doba pro učení se novým věcem. Dokážeme vidět celkový obraz i detaily. Potřebujeme méně spánku, můžeme být pracovně i společensky aktivní delší dobu. Obracíme se k vnějšímu světu, roste naše nezávislost, soběstačnost a odvaha riskovat. (Gray, 2013)

Jsme méně emočně citlivé a zranitelné. Je to optimální doba na vyřizování náročných nebo nepříjemných záležitostí, u kterých je potřeba udržet odstup (reklamace, obhajování nebo prosazování sebe). Můžeme zažívat frustraci, pokud věci nejdou podle našich očekávání, nebo pokud ostatní lidé nestačí našemu vysokému tempu (energie, nápady, plány, realizace). Ostatní mohou mít pocit, že si něco vynucujeme, je vhodné v tomto období pracovat spíše samostatně. (Gray, 2013)

Fáze 3. Ovulační - expresivní

V této fázi kolem ovulace ustupuje potřeba dělat změny a jednat aktivně a víc přijímáme věci, jaké jsou, necháme jít věci vlastním tempem. Náš přístup je pasivní a jsme spíše

jemnější, přijímající, trpělivé, vnímavé a pečující. Více si uvědomujeme potřeby druhých a máme větší schopnost podporovat je. Máme dostatek fyzické energie, zároveň jsou pro nás důležitější naše emoce, budování vztahů a propojování a komunikace s vnějším světem. Sebe sama i smysl života vnímáme přes druhé a také pocity sebeúcty a úspěchu se odvíjí od našeho vztahu s druhými lidmi a se světem. Je to ideální fáze na budování dlouhodobých vztahů, které podpoří nás i naše projekty. (Gray, 2011; 2013)

Máme dostatek empatie na vyjadřování podpory druhým lidem, toto období je považováno za nejvíc "ženské", pečující. Přináší nám pocity radosti, štěstí, kreativity, sebevyjádření a naplnění a souvisí více s našimi vztahy. Vycházíme ven do světa a projevujeme v něm svou energii. Naše vlastní přání, touhy a cíle ztrácí na důležitosti, více si uvědomujeme, co potřebují lidé kolem nás a zároveň nejsme zahlceni jejich emocemi. (Gray, 2013)

Emoční vyrovnanost z předchozí fáze se v této fázi proměňuje na emoční sílu, doplněnou o trpělivost a schopnost přijímat. Ptáme se druhých na názory, oceňujeme jejich přínos. Nejsme tolik citlivé na kritiku a rozumíme více pohnutkám, které jsou za činy a slovy druhých. Máme v sobě přirozenou potřebu pečovat, schopnost naslouchat a komunikovat. Dobře se nám pracuje v týmu, snadno navazujeme kontakt a přátelství. Máme posílenou schopnost něco druhé učit, citlivě dávat zpětnou vazbu a přijímat ji, aniž ji bereme tolik osobně. To platí i pro konfliktní situace, kdy dokážeme jednat nestranně a otevřeně a naše efektivní komunikace může vést ke snížení agresivity druhých lidí. V této fázi jsou ženy taky více hravé, flexibilní, pružné a ochotné dělat kompromisy. (Gray, 2013)

Většina žen se v této fázi cítí dobře, často je ta nejoblíbenější. Zároveň některé z nich popisují, že během tohoto období nastává občas několik hodin, nebo jeden den, kdy to tak není, pociťují propad, bolí je břicho a cítí se podrážděné (jak to znají z premenstruačního období). Možná jde přímo o ovulaci, kdy je vajíčko vystřelené z vaječnicků do vejcovodů. Pak se vše vrátí k dobrému pocitu a plynutí. (Gray, 2013)

Tato fáze končí ve chvíli, kdy si začneme uvědomovat nárůst soustředění na sebe a úbytek tolerance. (Gray, 2013)

Fáze 4. Předmenstruační - kreativní

V této fázi zažíváme potřebu fyzické aktivity a také potřebu tvořit. Tyto potřeby akce bývají spojeny s rostoucí frustrací, protože vnímáme, že nám ubývají fyzické síly (blížíme se k menstruační fázi). Během této fáze se postupně děje změna ze zaměření na vnější svět na

čím dál větší zaměření do sebe, na vnitřní svět, kdy začne převládat intuitivní vnímání. Tato fáze je charakterizována klesající výdrží a intenzivnějšími emocemi, ty nevyřešené a naléhavé jsou vytahované na povrch. Roste kreativita tvoření i mentální kreativita. Pokud je myšlení zahlcující, může vyvolat pocity úzkosti, strachu nebo nedostatku a vést nás k negativnímu hodnocení. Vidíme, co nám neslouží a můžeme využít energii k tomu, se toho zbavit, například k úklidu. (Gray, 2013)

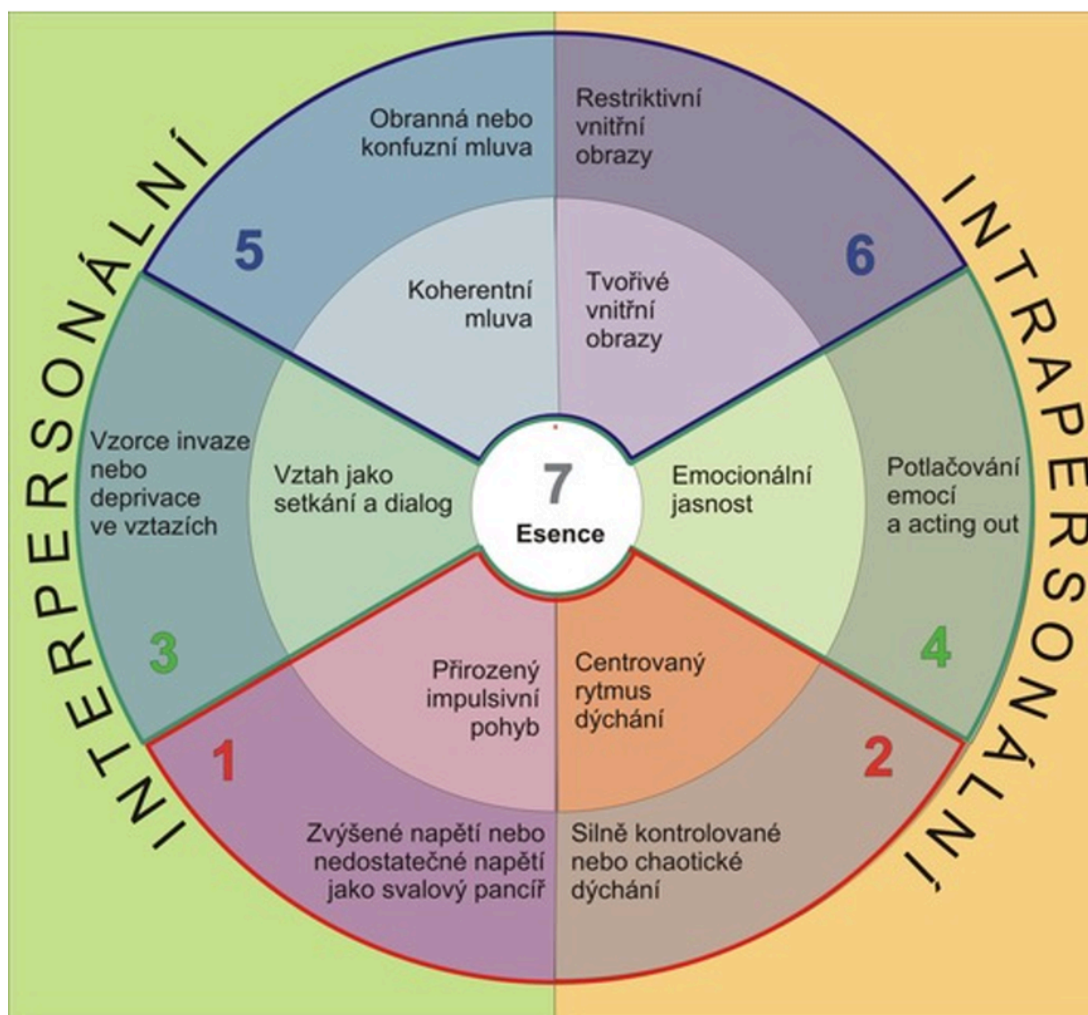
Mysl je tvůrčí, dokáže dedukovat a využívat představivost. Napadají nás řešení, máme náhlé inspirace a také momenty vhledu a pochopení. Může růst potřeba věci dotahovat do konce, zároveň ke konci tohoto období může chybět trpělivost a energie. Je to fáze vln fyzické aktivity, kreativity a také agresivity, emočních výkyvů a rostoucí potřeby útlumu, postupně se zhoršuje strukturované myšlení, je nahrazované větší intuicí. Je to fáze, kdy se mozkové vlny zpomalují a žena může daleko snadněji například meditovat. Na konci tohoto období žena vnímá svět šířeji a je si vědoma různých spojitostí a synchronicit. Kreativní fáze bývá často kvůli emočním výkyvům vnímána negativně, zároveň je to silná fáze pro změnu, růst a léčení. (Gray, 2013)

3. Biosyntetické modely v cykličnosti

Zkusím se na menstruační cyklus podívat dvěma modely z Biosyntézy, ke kterým se i dál v práci budu vracet. Pořád platí, že náš život a potřeby jsou ovlivněny spoustou faktorů a já tady vytahuju, selektuju jen jeden z nich - ženskou cykličnost. Nemusí to vše platit tak, jak je popsáno, čtenář si může představit, že může jít jen o náznaky nebo tendence a malé, nebo dokonce žádné změny.

3.1. Model životních polí (Life Fields)

Model životních polí je jedním ze základních kukátek Biosyntézy na člověka. Dá se znázornit v diagramu (obrázek 1):



Obrázek 1 - Model životních polí (Life Fields)

Vidíme 7 životních polí. Spodní dvě (1 a 2) se týkají těla (mezoderm), další dvě (3 a 4) kontaktu, vztahů a emočního vyjádření (endoderm) a horní dvě (5 a 6) kognice (ektoderm). Vertikálně je diagram rozdělený na interpersonální segmenty na levé straně a intrapersonální na pravé. Životní pole existují ve dvou formách - v uzavřeném méně funkčním systému (vnější mezikruží) a otevřeném systému (vnitřní mezikruží dotýkající se esence), který odráží psychický kontakt, živost a kvality srdce. Všechna pole se navzájem ovlivňují. Sedmé pole je polem esence. (Boadella, 2013; Studijní texty k výcviku v biosyntéze, 2017)

Pole 1 - Pohyb a napětí

Tělo odráží navenek, co se děje uvnitř. Patří sem otázka, jak v těle proudí energie, kde v těle cítíme tlak, prázdnotu, slabost. Můžeme sledovat, zda pohyb vychází z impulsu, jestli je ladný, jakou máme důvěru v tělo a jeho zdroje. Zkoumáme pozice těla a kolik máme napětí - zda je tělo ztuhlé, má napětí akorát, nebo je kolabované. (Zápisy z unitů, 2019 - 2021)

V průběhu menstruačního cyklu dochází k tělesným změnám, včetně schopnosti a chuti k pohybu a vnitřního napětí. Dynamická fáze (po menstruaci) je o energii. Ta pořád roste a s ní i potřeba něco dělat, jít do akce. Ženy vydrží být déle aktivní oproti jiným fázím cyklu, můžou víc pracovat i sportovat. Napětí cítí, pokud není možné tuto energii nějak uplatnit. Máme motivaci dělat kroky ke změnám. Když se blíží pasivnější ovulační fáze, ustupuje potřeba být aktivní fyzicky a energie, které je hodně, se uplatňuje směrem k druhým lidem, napětí je akorát. Pro spoustu žen bývá náročný přechod do premenstruační fáze, kdy cítí potřebu být aktivní a zároveň výdrž a energie ubývá. Spolu se zesílenými emocemi to bývá příčina stresu a napětí v těle. Ženy mají chuť věci dotahovat nebo uklízet a pokud na to ještě mají energii, pomáhá jim to napětí uvolnit. Několik dnů před menstruací bývá u některých žen napětí vysoké a může to se spuštěním krvácení povolit, jiné ženy zažívají první dny menstruace náročně a jejich tělo je stažené a bolavé. Toto období s sebou nese potřebu klidu s minimálním pohybem, energie je na nejnižší úrovni. Pokud si prostor pro sebe a schoulení může žena dovolit, napětí povoluje, může cítit dobré uzemnění. A do dynamické fáze dalšího cyklu může vstoupit v plné síle.

Pole 2 - Dech a rytmus těla

Toto pole se zabývá dechem - jestli nadechuji a vydechuji plynule, lehce, volně, mělce, kam dýchám a kam ne. Dech často zadržujeme v návaznosti na emoce a jejich kontrolu. A patří

sem i rytmy těla v širším záběru - témata bdění a spánku, aktivity a útlumu, jak jsme s nimi v souladu. (Zápisy z unitů, 2019 - 2021)

Už samotná menstruace může být rytmem života, kterým žena prochází každý měsíc. "Během cyklu zažíváme jak doby aktivity, tak časy, kdy je naše energie pasivnější. Proto je vhodné využívat aktivních fází pro aktivní jednání a uskutečňování věcí, a jemnějších, pasivnějších fází k podpoře a rozvíjení našich projektů, vztahů i nás samotných." (Gray, 2013, s. 44)

Potřeba spánku se během menstruačního cyklu mění. V dynamické aktivní části je potřeba spánku nízká, můžeme být přes den pracovně i společensky aktivní delší dobu, často i do noci. Máme přirozeně tolik energie, že nepotřebujeme ani odpočinek během dne. Ovulační fáze je pasivnější a je možné zařadit klidnější chvíle přes den, například spojené s tvořením. Během premenstruační fáze roste potřeba spánku a největší je ve fázi menstruační, doporučuje se zařazovat útlumy během dne. Co se týká jídla, potřeba doplňovat energii se různí a stejně tak chutě. V menstruační fázi často ženy jí zdravěji, přirozeněji, některé potřebují hutná těžší uzemňující jídla. Taky se objevuje chuť na sladké, u toho je dobré si položit otázku, jestli to souvisí s větším výdejem energie v rozporu s potřebou odpočinku. V dynamické fázi někdy na jídlo ženy tolik nemyslí a zapomínají, fungují z jiných zdrojů. V premenstruační fázi nám energie klesá a je někdy náročné to akceptovat. Pokud to je pro ženu nepříjemné, tak často doplňuje energii jinak, například kávou, která se doporučuje omezit a dovolit si zpomalení.

Pokud se nám nedaří žít v souladu s jakýmkoliv rytmem a potřebami, může to způsobovat stres a úzkosti, kdy nám dech nebude dobře plynout, a to v jakékoliv fázi cyklu.

Pole 3 - Vztahy

Třetí pole je o vztahování se k jiným lidem. Patří sem otázky, jestli, jak a jaké vztahy tvoříme, udržujeme a ukončujeme, zda máme vztahy zdravé, vyživující, závislostní, nebo toxické. (Zápisy z unitů, 2019 - 2021)

V tomto poli nejvíce vystupuje ovulační fáze cyklu, je specifická potřebou a schopnostmi budování vztahů a propojování se s vnějším světem. Jsme zaměřeny na ostatní, umíme o ně pečovat, vnímáme se přes druhé, přes vzájemné vztahy a jsme trpělivé. Umíme podpořit dlouhodobé vztahy a zároveň ty, které prospějí nám, nebo našim projektům, je to ideální doba pro týmovou práci. To částečně trvá i v následující premenstruační době, ale postupně

se stahujeme od ostatních do sebe. V této fázi se nedoporučuje řešit zásadní vztahové potíže. V menstruační fázi je největší přirozeností být sama, v tichu a klidu. V dynamické pak už máme zase dobrou energii a chuť jít do kontaktu s ostatními. Jsme rychlé a energické a může být frustrující, pokud ostatní nestačí našemu tempu.

Pole 4 - Emoce a emoční jasnost

Základní otázkou je, jestli vím, co cítím a co chci, co je pro mě dobré. Zabýváme se tím, jestli člověk emoce cítí, jestli si je dovolí a umí je regulovat, pracovat s nimi a komunikovat je. (Zápisy z unitů, 2019 - 2021)

Stejně jako jiná pole i toto může být ovlivněno menstruačním cyklem, co do citění emocí i jejich libosti a intenzity. V dynamické fázi jsou ženy méně emočně zranitelné, prim hraje logika. Stejně to platí i ve vztazích, je to období s menší empatií a přirozeně nevnímáme a nevěnujeme se emocím druhých. Emoční vyrovnanost z této fáze se přeměňuje v ovulační fázi na emoční sílu. Naše i emoce druhých jsou pro nás důležité a díky nim můžeme navazovat dobré vztahy. Máme kapacitu na emoce druhých. V této době většinou prožíváme především pocity radosti, štěstí a naplnění. V premenstruační fázi se obracíme do sebe a emoce jsou intenzivní. Ukazují se nám někdy ve velké síle naléhavé emoce, které nebyly do této chvíle viděny, může jít o smutek, strach nebo vztek. I když jsou emoce výraznější, emoční jasnost může být menší, protože se ukazuje něco, co do té doby ne a nemusíme tomu rozumět. Z tohoto důvodu je můžeme také odmítat. Emoce nás mohou vést k negativnímu hodnocení sebe sama a kvůli emočním výkyvům je často tato fáze vnímaná negativně. Zároveň nám emoce mohou, z větší hloubky než v jiných fázích, ukazovat, co nám slouží a co ne. S menstruací se emoční procesy zpomalují. Pokud z nějakého důvodu není možné naplňovat potřeby této fáze, mohou se objevit nepříjemné emoce například kolem zvládání běžných denních situací, na které není energie. Také může docházet k propojení s emocí zármutku, která souvisí s ukončením cyklu (odumřením sliznice a jejím propuštěním) a stejně jako se čistí tělo, můžeme se emočně čistit například pláčem.

V každé fázi může být zdroj nepříjemných pocitů, vzteku a frustrace něco jiného. V dynamické fázi to mohou být chvíle, kdy něco nejde podle našich očekávání (nejde dostatečně rychle). V ovulační fázi může jít o situace, ve které je potřeba dravý, zaměřený, dynamický a taky více sobecký přístup. V předmenstruační době může jít o nesoulad mezi chutí být aktivní a úbytkem energie. V menstruační fázi se to bude dít, pokud od sebe, ať už z jakéhokoliv důvodu, budeme vyžadovat větší aktivitu. Emoční jasnost bude záviset na tom, jestli rozumíme cykličnosti a proměnlivým potřebám každé fáze. (Gray, 2013)

Pole 5 - Komunikace

Jde o schopnost vyjádřit svoje myšlenky a pocity. Můžeme si klást otázky, zda si dovolím mluvit o sobě a o tom, co mám vevnitř. A pokud ano, jak se to daří druhým předávat a jestli to dává smysl. Patří sem jasnost, srozumitelnost nebo chaotičnost mluvy, řečové vady, cyklení. (Zápisy z unitů, 2019 - 2021)

V dynamické fázi cyklu komunikujeme s druhými z pozice logiky, jsme silné v argumentech a vysvětlování. Je to vhodná doba na vyřizování jinak nepříjemných záležitostí, kde je potřeba být spíše odosobněně (jednání na úřadě, reklamace). V ovulační době je pro nás důležité se propojovat a komunikovat s vnějším světem. Naše mluva je koherentní, vychází více ze srdce, umíme naslouchat i podporovat druhé. Jde o vhodnou dobu pro dávání i přijímání zpětné vazby a taky vyjednávání a hledání kompromisu. Po této fázi se na další dvě stahujeme více do sebe a komunikační dovednosti klesají, v menstruačním období kontakt s druhými nevyhledáváme.

Pole 6 - Myšlení a obrazy

V tomto poli zacházíme s přemýšlením, plány, vizemi, sny. Zkoumáme, jaké máme obrazy o sobě, o druhých a o světě, jestli nás spíše podporují a dodávají sílu, nebo restriktivně zastavují nebo omezují. (Zápisy z unitů, 2019 - 2021)

V menstruační fázi může žena myslet pomaleji, nelogicky a intuitivně, myšlení může vyžadovat větší úsilí. Intuitivní (neanalytické) myšlení můžeme využít pro hodnocení svého života a cílů, jestli s námi stále ladí. Když se probudíme s jasnou myslí, jde nejspíše o dynamickou fázi, převažuje logika a racionalita, jde nám dobře věci promýšlet, plánovat a zjišťovat k nim důležité informace. Máme vyšší sebedůvěru a sebevědomí a podpůrné obrazy o sobě, že věci zvládneme. V ovulačním období se naše mysl a vnímání obrací do vnějšího světa, k druhým lidem a obrazy budou spíše kreativní a podpůrné. Premenstruační doba je jak horská dráha a to také v této oblasti. Myšlení může být zahlcující a vyvolat nepříjemné pocity a obrazy o sobě mohou být restriktivní ("Jsem nedostatečná."). Zároveň je mysl tvůrčí a dokáže dedukovat a využívat představivost, napadají nás řešení a někdy náhlé inspirace. Také různé vhledy a pochopení. Postupně se strukturované myšlení zhoršuje a je nahrazováno intuicí.

Pole 7 - Esence

Esenci si můžeme představit jako zážitek nebo stav, kdy je vše v pořádku, jde o prožitky dobré síly a ukotvení. Z esence pramení léčivá energie a síla překonat těžké věci. (Zápisy z unitů, 2019 - 2021)

Cesty k esenci se mohou u ženy v rámci cyklu měnit. Nabízí se, že v době dynamické může jít o cestu přes tělo, jasné myšlení, dobrou energii, pohyb a rytmus. V ovulační by to mohly být vztahy, komunikace a také možná kreativní obrazy. V premenstruační době přes intuitivní myšlení a kreativitu a v době menstruace skrze klid, přírodu nebo hluboký pocit propojení se vším, co nás obklopuje.

3.2. Bondingové styly

Bondingové styly nám říkají, jakým způsobem se vztahujeme. Jsou čtyři možnosti kontaktu - being, having, doing a sharing. (Zápisy z unitů, 2019 - 2021)

Being znamená být. Vychází z pocitů v děloze, že je všechno v pořádku, jsem dobře obejmutý, nemusím nic dělat, mám prostor, všechno přichází v bytí. Do kontaktu s druhým člověkem se všechno vejde, můžu jenom být, potřebuju nic nedělat. Všechno, co jsem já, to dobré i to špatné, se tam vejde. Všechno je v pořádku. (Zápisy z unitů, 2019 - 2021)

Having je o potřebách, krmení, sycení. Buď moje potřeby zajišťuje někdo jiný, nebo si je uvědomuji a naplňuji sama. (Poznámky ze supervizí, 2022 - 2024)

Doing je o energii, akci a nezávislosti. Může mě k aktivitě někdo pošťouchnout, nebo už konám sama, jsem schopná dělat změny. (Poznámky ze supervizí, 2022 - 2024; Zápisy z unitů, 2019 - 2021)

Sharing je o symetrickém vztahu, sdílení a autenticitě. (Zápisy z unitů, 2019 - 2021)

Na bondingové styly se podívám skrze potřeby, k čemu má žena v rámci svého cyklu nejbliž nebo co žena v rámci svého cyklu nejvíc potřebuje, ať už od sebe nebo od druhých. Zkusila jsem svoje postřehy dát do přehledné tabulky (tabulka 2):

Bondingové styly	Fáze menstruačního cyklu			
	Menstruační	Dynamická	Ovulační	Premenstruační
Being (Bytí)	<ul style="list-style-type: none"> ● pasivní býtí ● nemuset nic dělat ● oproštění od vnějšího světa 	X	<ul style="list-style-type: none"> ● přijímání věcí, jaké jsou ● pasivita, klid ● emoční napojení 	X
Having (Potřeby)	<ul style="list-style-type: none"> ● klid, ticho ● samota ● odpočinek ● spánek 	<ul style="list-style-type: none"> ● potřeba akce 	<ul style="list-style-type: none"> ● být v kontaktu s lidmi ● spíše vnímání potřeb druhých 	<ul style="list-style-type: none"> ● potřeba aktivity ● tvoření ● hranice
Doing (Dělání)	X	<ul style="list-style-type: none"> ● energie, pohyb ● uskutečňování změn ● aktivní jednání 	X	<ul style="list-style-type: none"> ● dokončování ● třídění, úklid ● tvoření
Sharing (Sdílení)	X	<ul style="list-style-type: none"> ● spíše na úrovni informací, faktů 	<ul style="list-style-type: none"> ● schopnost naslouchat a komunikovat ● vzájemná podpora 	X

Tabulka 2 - Bondingové styly podle fází menstruačního cyklu

Když jsem se nad bondingovými styly spolu s menstruačním cyklem zamýšlela, viděla jsem souvislosti s rozdělením cyklu podle dvou kritérií. V dynamické fázi roste energie a s tím i aktivita ženy, kolem ovulace se to zastaví a nastává pasivnější část, po ní následuje premenstruační aktivní část (energie klesá) a cyklus ukončuje pasivní menstruační fáze. V aktivních fázích dominuje doing a v pasivních being. V menstruačním období preferujeme being o samotě, v ovulační naopak mezi lidmi.

Druhý pohled na cykličnost ji rozděluje podle toho, kam směřuje naše energie. V dynamické a ovulační fázi jsme zaměřené směrem ven, k druhým lidem, do světa (proto je nám blízký sharing) a po ovulaci, v premenstruačním a menstruačním období se stahujeme do sebe a jsou pro nás důležité naše potřeby. Někjaké potřeby máme ve všech fázích cyklu (viz tabulka), zároveň v dynamické a ovulační době jsme zaměřené spíše konat (resp. podporovat druhé), než na svoje prožívání a potřeby.

4. Cyklická terapeutka

Od té doby, co jsem terapeutka, jsem pozorovala a zkoumala, jak mě moje cykličnost ovlivňuje v této roli. Předtím jsem to měla celkem dobře zmapované ve svých jiných pracích (krizový intervent, lektor). Brzy jsem viděla souvislosti mezi menstruačním cyklem a svými tendencemi při práci s klienty. Také jsem byla zvědavá, jak to mají jiné ženy terapeutky a s některými jsem si o tom povídala.

Pro tuto práci jsem oslovila 6 kolegyň a vedla s nimi volný rozhovor s připravenými otázkami (skupinový nebo individuální). Poté ženy vyplňovaly dotazník v dny, kdy vedly terapie a po měsíci jsme se opět sešly u skupinového rozhovoru (s jednou ženou u individuálního). Výsledky shrnu v tomto oddíle.

Cílem je přiblížit, jak nás může cykličnost ovlivňovat v práci a pokud jsme tomu dosud nevěnovaly pozornost, může přinést motivaci s tím začít. Jak řekla jedna z terapeutek “Zve to ke všímavosti.” To by byl skvělý výsledek - větší všímavost k sobě i z tohoto, možná nového, pohledu. Nejde o to si říct, že jsem pravidelně v měsíci nějaké období méně schopnou terapeutkou, ale o větší porozumění, co se děje a čím to může být. Píšu “může”, protože stejně jako ve zbytku této práce platí, že počítáme s tím, že menstruační cyklus je jen jeden z faktorů, který ovlivňuje nás, naši energii, naše myšlení, cítění, vztahování, tendence a chování. Co se opakovalo, jsem zobecnila v krátkém textu a bohatě doplnila o konkrétní autentické výroky terapeutek. Výroky terapeutek jsem také shrnula do grafického znázornění Life Fields v jednotlivých fázích cyklu.

Každá fáze má pro nás nějakou přednost, dar a zároveň k něčemu nemáme během měsíce plný přístup. I proto následuje kapitola, která se zabývá prací se sebou, sebeděčí a psychohygienou, které se pro jednotlivá období hodí.

4.1. Menstruační fáze - reflektivní

Tělo, energie, únava

Nejvýraznější vjem terapeutek během menstruace, a hlavně prvních dnů krvácení, se týká životního pole těla, jejich velmi nízké energie, potřeby odpočívat a omezené chuti cokoliv dělat a být aktivní. Nejrady by s klienty nepracovaly - zaznělo, že jsou rády, když v tomto období klient sezení zruší. Je to pár dní, kdy by potřebovaly být sami se sebou a v sobě.

“První dny menstruace jsou nejtěžší, musím se hodně mobilizovat, abych zvládla dojít na sezení.”

“Znám to u sebe tak, že mívám propad, nepohodlí první dva dny, protože mám menstruaci hodně silnou. Je pro mě jednodušší být sama doma a dělat si svoje věci, než být s lidmi, nebo klienty.”

“Mám míň energie fyzicky a vím, že budu sedět. Zároveň vím, že tam ta síla je. Bude to znít trochu ezo, ale kdybych mohla sedět někde v klidu, tak se propojím úplně se vším, mám někdy až přesahové zážitky.”

“Když mám menstruaci, první den menstruace, tak je pro mě všechno těžké, to znamená, že i terapeutická práce a kdybych to mohla zrušit, tak bych to hned všechno zrušila.”

“Co o sobě vím je, že v premenstruační fázi a hlavně v menstruační fázi, jsem víc obrácená dovnitř, mám tam víc svých věcí, které zpracovávám, tak napojit se na klienta a být obrácená k němu je pro mě složitější.”

“A po celém dnu mně tam nejvíc vystupuje únava. Pro mě jako terapeutku ty dny, kdy jsem měla silnou menstruaci, jsem cítila, že je to na hraně nějakého zvládnutí. Říkala jsem si “měla jsem 4 klienty, ale uff, jsem ráda, že už dneska končím”. Cítila jsem mnohem větší potřebu obrátit se do sebe, než se věnovat nějakému člověku. Musím jít trochu přes sebe, nebo se hodně hlídat, jak se sebou zacházím.”

“Pro mě je to fakt těžké, já se musím zmobilizovat, abych tam došla. Vždycky jsem došla, ale fakt jako hodně se mi nechce, hlavně první dny menstruace.”

Being bez doingu

Pokud terapeutky klienty mají, tuto beingovou kvalitu přenáší i do terapie. Klientům většinou nedávají nabídky a nezkouší nic nového.

“Přijde mně, že někdy během menstruace, když jen sedím a nic nedělám, tak mě to stejně vlastně stojí úsilí. Je pro mě fajn, když klient něco produkuje a něco si tam řeší. Za sebe vím, že ho nezahltím.”

“Mě asi nejvíc zaujalo, že to hodně ovlivňuje moji energii. V menstruační fázi jsem hodně v beingu a jsem ráda, že jsem ráda. Pro mě jít do nějaké akce při menstruaci je, aspoň ze začátku, hodně náročné. Nejdů do akce “pojdme zkusit něco...” to vůbec.”

“Mně se nic moc nechce, nemám moc energii. Ideálně, aby si klienti něco povídali. Nemám tam vůbec chuť, ani ambici něco tvořit, něco dělat.”

“Potřebuju být sama v beingu, tak to mám i vůči klientovi, nechce se mi tam s ním blbnout, dělat něco.”

“Nejradši bych se jen zabořila do křesílka, dala polštář na břicho a dýchala. Úplně to v té fázi cítím - sedám si do tureckého sedu, uvolňuju se a nechám to jen plynout a víc jen jsem. Dobře ukotvená, ale pasivnější. Mám blízko k takovým meditativním stavům, jsem dobře ukotvená, nebudu to tolik hnát, budu tam víc klidná.”

“Co u sebe znám, je nechut, moc se mně nechce zabývat tím druhým. V momentě, kdy už jsem s klientem, tak se mně to už neděje, to už tam s ním jsem a vnímám ho a je to dobré. Ale když si k tomu sedám, nechce se mi.”

“Myslím si, že u mně první dva až tři dny jsou nejnávivnější a to já z toho křesla prakticky nezvednu, tam já vůbec nemám “Pojdme si něco vyzkoušet”, to asi fakt ne. Není to asi, že bychom jenom mluvili, možná děláme nějaké dechové cvičení, ale určitě něco, při čem můžu být v klidu a sedět. Tady to o hravosti teda vůbec není.”

“Během menstruace, to jsem víc being, jsem víc utlumená. Pokud dávám nabídky, tak takové, aby to klient dělal sám a já měla chvíli na to být v klidu a tichu, například aby si třeba něco namaloval, vytvořil, třeba kruh radostí a starostí. Vnitřně mám nastavení “budeme tady tak spolu a nějak to poplyne”. A jsem trochu líná.”

Terapie vedená “odjinud”

Menstruační doba přináší větší intuici a možnosti se v sobě ponořit do větší hloubky. Jak píše ve své knize Miranda Gray (2013), tato fáze nám umožňuje prohloubit úroveň našeho prožívání, pocitu propojení i pochopení celého vesmíru. Zdá se, že se to terapeutkám promítá i do kontaktu s klientem, mohou být ve větší hloubce i s ním. Některé ženy to popsaly slovy, že vedou terapii “odjinud”.

“Když už jsem v kontaktu s klientem, tak přepnu a už tam jsem. Ale mám pocit, že jak mám pocit, že je to rozpoložení jiné, tak já si myslím, že jde o tu hloubku, že nějak vnímám hloubš a možná se dostávám hlouběji i s tou klientkou, že možná oslovím nějaké téma. To je intuice, že klient něco říká a mně to cinkne hodně.”

“Dnes jsem pozorovala svoji velkou potřebu se doptávat, jít do hloubky, až jakoby šťouravost v otázkách, věnovala jsem se s klientkou hodně vnitřním obrazům, hlavně tedy kreativním, hodně jsem ji povzbuzovala v tom, aby si nekladla dopředu restriktce.”

“Nakonec to s klienty nějak jde, ale přijde mně to hodně jiné. Terapie pluje jinak a má jinou kvalitu. V menstruační fázi jedeme hlubší úroveň, mně to přichází jakoby odněkud jinud. Ale je pro mě hodně důležité se o sebe dobře postarat, dobře si sednout, dobře se najíst.”

Komunikace

Menstruační fáze je v dovednosti se vyjadřovat v protikladu s ovulační fází, kde jde o hlavní přednost. Přirozené by v tuto dobu pro ženu bylo být sama a nemuset komunikovat téměř vůbec. Vypadá to, že se nejistoty ohledně srozumitelnosti ukazují i v terapiích.

“Při menstruaci se víc ptám, jestli jsem srozumitelná, protože mám pocit, že se mně těžko hledají slova, je pro mě těžší to pochopit, vysvětlit a mám potřebu si to ověřovat.”

“Začít něco vysvětlovat, edukovat, je jak skládání uhlí. Navenek to asi takový rozdíl není, klient to asi chytne, ale ten pocit je z toho jiný.”

“Někdy mám pocit, že mluvím jak hotentot, nedaří se mně předat, co bych chtěla, nebo je to velká dřina.”

“U mně to souvisí s úrovní energie - v momentě, kdy jsem v menstruační fázi, která je víc usazená dole, nemám takovou tendenci ‘žvanit’.”

“Hodně těžce se vyjadřuju, těžko hledám správná slova, zadržávám se, jsem mimo, jsem jak zelenina - dutá, třeba dýně.”

Myšlení, kapacita, praktické záležitosti

Typická je po tuto dobu menší kognitivní kapacita, horší paměť, zpomalené myšlení a nesoustředěnost. Některé terapeutky si všimají, že u nich dochází k větší chybovosti v praktických záležitostech, jako je domlouvání termínů, platby apod.

“Při menstruaci si míň pamatuju a dělám si během terapie víc poznámky.”

“Domlouvání je někdy chaotické, pletu se a mám zmatky v diáři. Pravidelně se mně to děje, když jsem nějaká nesoustředěná, když toho mám moc. Třeba teď se mi stalo, že jsem se domluvila s jednou klientkou na jeden den dvakrát v různé časy. Ten pocit zahlcení mám většinou v menstruační fázi, kdy jsem víc unavená a mám menší kapacitu.”

“Mně se dvakrát stalo a myslím, že to bylo při menstruaci, že jsme zapoměly vyřešit placení. Šly jsme do větší hloubky a pak jsem na to zapoměla. Normálně se mně to nestává.”

“Třeba, když klienti nepřinesou téma, je to další nárok a je to náročnější a stojí mně to mnohem víc vnitřních sil.”

“Vím, že i u té menstruace udělám, odpovím na ty maily, ale stojí mně to strašně sil. A pak jedu to nejnnutnější, co můžu odložit, to odložím.”

“Nechtěly se mně řešit organizační věci, když chtěli klienti změnu termínu, potvrzování SMSek, mailů apod. - měla jsem tendence to odkládat.”

Citlivost, emoce

Pár terapeutek zmínilo silnější emoční reakce na klienta těsně před menstruací nebo během ní. Často je překvapí.

“Jsem přecitlivělá a víc věcí klientů se mě dotýká - úplně jinak než jindy. Během menstruace, nebo už jeden až dva dny před ní. Někdy mě až zaskočí moje vnitřní reakce. Někdy vnímám i lítost, o které vím, že neslouží nikomu - mně ani klientovi.”

“Dojímají mě i hezké věci, když se klientům něco daří. Třeba, když v nějaké situaci byla přítomná síla, dojímá mě to a chce se mi i brečet.”

“Já mám z toho husinu, když se daří nějaká změna, o které klient mluví, takové chvění. Dojatá jsem asi i jindy, ale v této fázi víc.”

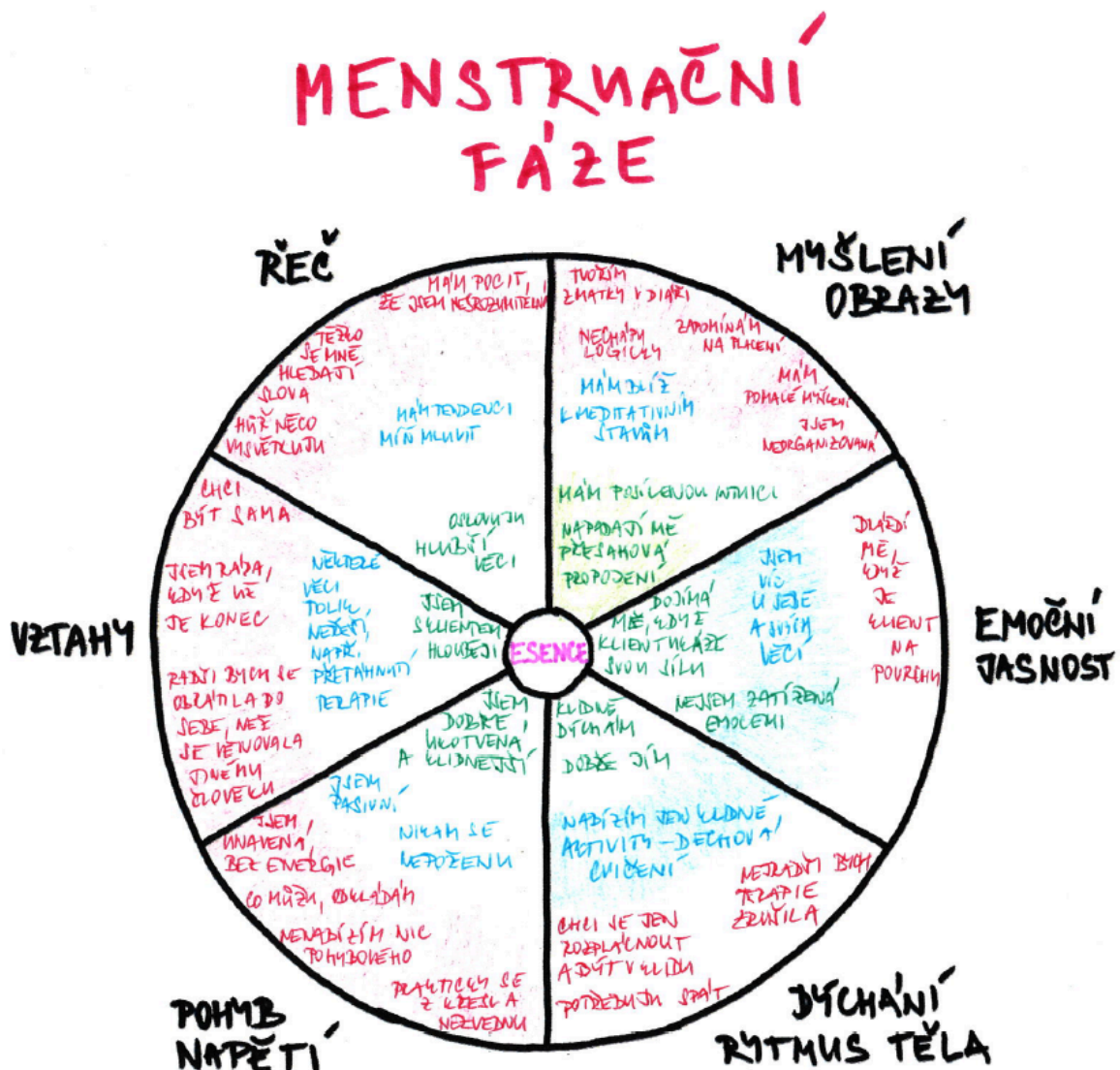
“Těsně před menstruací u sebe pozoruju větší dojímání. Některé věci se mně víc dotknou, to se mi občas stává i s klientama, už se mně stalo, že mě něco takto dojalo až k slzám. Ted' se mi stalo, že mně klientka řekla na konci sezení, že poprvé neplakala na tom sezení a že jsou ty věci mnohem lehčí, než když ke mně začala chodit ‘Já jsem dneska neplakala.’ a já na to: ‘No to já možná dneska budu.’, hodně jsem jí to přála, cítila jsem, jak je to pro ni dobré.”

“Klientka vyprávěla o tom, jak její 6letý synek uklidnil malého vztekajícího se chlapečka větou: ‘Pojď, neboj, maminka tě má ráda nejvíc na světě.’, to mě dojalo.”

Shrnutí

Menstruační fáze je o nízké energii a kognitivní kapacitě a potřebě být v tichu a ideálně sama. Do terapie se to může promítnout klidem a prostorem pro klienta, terapeutky mají často pocit, že jsou ve vyjadřování míň srozumitelné. Zmiňují, že se jim v tuto dobu do práce často nechce, zároveň pokud už tam s klientem jsou, jde to dobře. Také si všímají, že na to, co klient přináší, koukají “odjinud” z větší hloubky. Mají trpělivost a nejsou emočně zatížené. Výjimkou jsou občasné stavy dojetí nad situacemi, ve kterých je vidět něčí síla. K tomu, aby

s klienty mohly dobře sedět, potřebují mít zajištěné základní potřeby. Tato specifika můžeme vidět rozdělena do jednotlivých polí modelu Life Fields v obrázku 2.



Obrázek 2 - Life Fields v menstruační fázi terapeutky

4.2. Folikulární fáze - dynamická

Energie a akčnost

V dynamické fázi se ženám vrací energie a mají potřebu být aktivní, můžou dlouho pracovat, jsou dobře vybavené k jednání, akci a změnám. Podle výpovědí terapeutek to vypadá, že ani v sezeních s klienty to nejde zastavit. Někdy to vnímají jako svou tendenci, která se do terapeutické práce nepropíše, někdy je v ní patrná.

"Já mám akorát takový pocit jara, že se nadechnu, že to začne být snazší, barevnější."

"Měla jsem tendenci se mnohem víc zapojovat, nebo pracovat s tělem v dynamické nebo ovulační fázi. S klientkou jsme třeba cvičily, šla jsem víc do akce. Což je u mě velký rozdíl oproti menstruační fázi, kdy bych tam nejradši jen seděla."

"V dynamické a ovulační fázi, možná nejvíc na jejich přechodu, chodím nejčastěji s klienty do pole. V premenstruační a menstruační ten nápad možná ani nezmíním a nejspíš ho ani nemám. V dynamické vnímám, jak mě snadno napadají aktivity, které mohou podpořit, čemu se s klientem věnujeme. Jdu víc do práce s tělem, vytáhnu karty apod."

"Tato fáze je pro mě hodně jiná po té menstruační, tady už je to o té akci a lehkosti. Tady je to pro mě víc, že něco nabízím, něco zkusíme, jdeme do pohybu."

"Měla jsem mít delší dobu bez terapií a měla jsem hodně objednaných klientů v poslední den před tímto volnem. Měla jsem jich asi 7, přitom jsem zvyklá mít asi 4 klienty na den. Chytlo mě to v dynamické fázi a byla jsem úplně v pohodě, hodně mě to překvapilo. Jeden šel po druhém, každý potřeboval něco jiného, jednoduše jsem to chytala a terapii tomu přizpůsobila."

Kreativita a lehkost

Naše akčnost je kreativní, hravá a můžeme v ní cítit lehkost.

"Mám pocit, že jsem byla kreativní. Vytáhla jsem 3x karty. Na druhou stranu možná to nešlo tak do hloubky..."

"Kreativita je moje slabá stránka, ale když ji mám, tak nejčastěji ve fázi dynamické nebo ovulační."

"V této fázi cítím větší kreativitu, víc mě toho napadá, jsem taková aktivnější."

"Měla jsem myšlenkovou jasnost a přizpůsobivost klientům. Cítila jsem v té přizpůsobivosti i větší hravost a kreativitu."

Strukturované myšlení, nadhled a humor

Na předchozí navazuje souvislost s kognitivními schopnosti, rychlé a jasné myšlení, strukturovanost, organizovanost. Naše mysl je připravena na nové informace a to můžeme v tomto období také využít. Doprovází to lehkost a někdy humor.

"Jsem velmi organizovaná, třeba dotáhnu nějaké věci, maily, dozaložím si zprávy ze sezení."

"Dnes mi to, mám pocit, šlo. Byla jsem veselá, snad se mi dařilo strukturovat terapii, jít po tom, co bylo důležité pro klienta."

"Někdy zjistím po celém dni, že jsme se s klienty víc nasmáli, že tam bylo víc nadhledu."

"Dobré plynutí, humor, lehkost, držení struktury, tendence víc pracovat se strukturou."

"Smysl pro humor, to mám nejvíc v dynamické fázi. Ted' si vzpomínám na pocit a na nějakou interakci s klientkou, že jsme se spolu zasmály a bylo to na rovině pošťuchování, až jsem si říkala, že si musím hlídat víc ten rámeček. Už to bylo víc do takového přátelského povídání, víc jsem si dovolila odlehčení."

"V této fázi vnímám negativní věc - jsem netrpělivá. Když klienti přináší to samé téma 'už zase', tak mě to moc nebaví. Vnímám to, že je potřeba trochu roztleskat, možná do doingu. Netrpělivá jsem, když mám pocit, že se terapie vyvíjí a pak přijde klient (v jiné fázi, než jsem já) a je ublížený, posmutnělý, progres tam zase není. Malinko musím pracovat se sebou, abych si neřekla 'ach jo', ale nějak ty klienty povzbudila. V této fázi bych byla radši, kdyby dělali pokroky, to by se mi hodilo."

"Myslím, že v té dynamické a ovulační fázi mám chuť si ještě zjišťovat věci ke klientům. Třeba o něčem mluví (například berou nové léky), to si pak googlím,

co je to za léky, když to neznám. Nebo, že někde byli, to mě baví, mám na to kapacitu.”

“Já si připadám pružnější, napadají mně ty věci, dává to větší smysl a nebere mně to energii, tu kognitivní.”

”Hodně to bylo o humoru. S každým tam byla část, kdy jsme se mohli zasmát a přišlo mně to moc hezké. To je pro mě dnes výrazné.”

“Byla jsem možná rychlejší než jindy, s jednou klientkou určitě a bylo to víc o vysvětlování a možná řešení, rozhodně povídání. Nevedla jsem emoce do těla, což normálně dělám. Bylo mně s klientkami dobře, zároveň jsem měla tendenci, ‘ať tomu rozumí a tím se to vyřeší’, propojovala jsem různé věci z předchozích terapií k současnému tématu.”

“Měla jsem myšlenkovou jasnost a přizpůsobivost klientům, ale ne vždy se mně dařily myšlenky splavně vyjadřovat, cítila jsem v té přizpůsobivosti i větší hravost a kreativitu, co jsem s klienty dělala. Měla jsem pocit, že na to jdu s každým jinak - tělo, sdílení, hlava, emoce (to asi nejmíň, nebo spíš v popisu, než v aktuálním prožitku), propojování, míra hloubky jiná, edukace. Dobře se mně držela struktura a časy (to většinou nemám), udělala jsem hned i QR kódy i pro dva onliny.”

“Dobré plynutí, jistota v tom, jak sedím, co dělám, ‘pevné držení klienta’, humor.”

Jasně vyjadřování, edukace

Je pro nás snadné věci chápat a také vysvětlovat, několik terapeutek zmínilo, že se jim snadno v této fázi klienty edukuje. Projevuje se zde také naše rychlost dynamické fáze - v řeči i v tendenci posunout proces kupředu.

“Edukační tendence mám nejvíc v dynamické fázi. Tam, kde je dominantní hlava. Já si toho všímám a i v tu chvíli už vím, že to dělám. Nepřijde mně to špatně, protože v dalších týdnech to nejspíš budu dělat míň. Když mám úzkostné klienty, vím, že u nich edukace hodně pomáhá a jsem ráda, když

mně to zastihne v této fázi, V dynamické to víc nabízím, víc se klienta ptám, jestli chce něco vysvětlit."

"Líp se mi hledají i slova, že se nezadržávám, nepřijdu si jako zelenina taková. A víc mi přijde, že edukuju klienty, že jsem tam aktivnější. Dneska jsem zrovna měla klientka a říkala jsem mu, že mu furt něco vysvětluju dnes, nejdřív jsem mu vysvětlovala teorii attachmentu, pak motorická pole a pak jsem po něm chtěla, aby dělal flexi a extenzi. Což bylo na něho moc, ale dobrý, to jsme nějak ošetřili. Byla jsem taková 'jo, toto vám vysvětlím, toto pojdte udělat', což normálně nedělám."

"Byla jsem hodně aktivní, myslím, že jsem ani tolik nemusela, takže hodně edukace, klientka spokojená, já asi méně."

"Měla jsem tendenci, 'ať tomu rozumí a tím se to vyřeší', propojovala jsem různé věci s předchozích terapií k současnému tématu."

"Někdy mám tendence moc mluvit a musím si hlídat, abych nebyla 'moc chytrá'."

"Líp se mně ty věci pojmenovávají, co říká klient, co mě k tomu napadá, že to možná líp vidím. Mluvení a myšlení je lehčí."

"Dobře se mně věci pojmenovávají, mám i tendence edukovat a dělám to srozumitelně, mám tam větší jasno, takové to bezemoční."

"Víc edukuju. Mně přijde, že to jde lehce. Co mě napadne, to řeknu. To je takové hezké plynutí. A když se to zadrhne, není to vůbec žádný problém, zastavím se, okomentuju, že jsem se zadržla, blbě vyjádřila. Hodně dobře to jde."

"Dnes jsem přistupovala možná o fous víc analyticky, téma klientky jsem strukturovala a komentovala."

"Mám pocit, že jsem byla víc přímá, jasně jsem pojmenovávala co vnímám, vidím, co si myslím."

“Hodně jsem mluvila, někdy až přespříliš. Unáším lépe těžší témata, nápady a spojitosti jdou.”

Shrnutí

V dynamickém období se nám ve velkém navrácí energie a akčnost, jasnější a rychlejší myšlení a jdeme směrem ven. V terapii to terapeutky většinou pociťují příjemně, dobře se vyjadřují, mohou srozumitelně edukovat. Napadají je aktivity, které by mohly posunout proces v před a přinést změnu a nabízejí je klientovi. Roste naše kreativita, nadhled a v terapiích se objevuje humor. Rizikové to může být v případě, že klient na takovou energii nebude připravený. Je potřeba dávat pozor, abychom ho neudolaly aktivitou nebo myšlenkami a nesoustředily se více na své terapeutické cíle. Klient může cítit tlak. Můžeme působit netrpělivě a méně empaticky, hůře se nám napojuje na emoce. Jak by to mohlo vypadat v Life Fields modelu, znázorňuje obrázek 3.

Na tomto místě bych ještě ráda zmínila výsledky jedné terapeutky, která ve sledovaném měsíci v dynamické fázi byla v opačných číslech, než všechny ostatní ženy a jak se ukázalo, tak také jinde oproti svým jiným cyklům. S nástupem dynamické fáze pokračovala, a ještě se prohlubovala nízká energie, zažívala velkou únavu a vyčerpání a nemohla využívat téměř žádné přednosti dynamického období. V předešlé menstruační fázi si nemohla tato terapeutka dovolit spočinout, být k klidu a osamotě. Musela se věnovat věcem, které byly v rozporu s jejími potřebami v době krvácení, které jinak velmi dobře vnímá a snaží se je co nejvíce respektovat. Jednotlivé části cyklu od sebe nejsou oddělené, navazují na sebe a jedna ovlivňuje druhou, resp. jak se budeme cítit v nějaké fázi ovlivňuje to, jak jsme se postaraly o svoje potřeby ve fázích předchozích. Pokud nemáme dostatečný odpočinek v menstruačním období, v dynamickém nejspíše nezažime přívál energie, ale budeme v deficitu. Někdy se životní okolnosti nedají změnit, zároveň to může být zkušenost, jak naše cykličnost funguje a naplňovat svoje potřeby nejvíce, jak to lze.

“V této fázi mám pocit souznění, že se umím dobře vcítit, že jdu po kontaktu, je mně v tom dobře, můžu tam pro ně dobře být.”

“Ať přinese cokoliv, napojím se na něj, v jiných fázích to trvá dýl.”

“V ovulační jsem tam dobře s klientem, dobře napojená.”

“Přizpůsobila jsem se mnohem snáz než jindy tempu klientky, dobře jsem se napojila, pracovalo se mi fakt úplně skvěle.”

“Dobré plynutí, lehké napojení na klientky, svižné tempo, ale fajn.”

“Dnes jsem byla hodně trpělivá, naslouchala jsem, přizpůsobila se mnohem snáz než jindy tempu klientky, dobře se na ni napojila. Pracovalo se mi fakt úplně skvěle.”

“Tahle fáze je pro mě nejlepší z hlediska kontaktu, mám pocit, že se dobře napojuji na klienta.”

“Pro mě je to nejlepší fáze. Mám pocit, že jsem hodně pečující. I když ten klient je jakýkoliv, tak se dobře napojím, jsem pro něj, nejlíp z těch všech fází.”

“Měla jsem se dobře, někdy mě napadalo hodně věcí, kudy jít, zvažovala jsem, co je pro klienta dobré. Asi se víc ptám na různé věci, jsem v dobrém rozpoložení.”

Řeč a vyjadřování

V ovulační fázi vládneme také komunikací a snadným vyjadřováním. Terapeutky to vnímaly a měly tendenci to srovnávat s jinými fázemi cyklu. Většinou to vnímáme jako výhodu, zároveň si uvědomujeme i rizika.

“V ovulaci to je pohoda, co si myslím, to řeknu úplně krásně, druhý tomu rozumí. Potom v jiných fázích tomu taky ty lidi porozumí, nakonec řeknu, co chci, ale je to daleko větší dřina.”

“Ohledně edukace - v dynamické fázi mám pro ni největší tendenci a v ovulační se mně to nejlíp dělá - je pro mně snazší najít slova, mám pocit větší srozumitelnosti.”

“Je pravda, že si říkám, jak jsem ty věci dobře zformulovala a jak to bylo srozumitelné a jak jsem to chytře vymyslela, oproti jindy, kdy je to opravdu špatné. Dobře se to ukazuje u mě na metaforách - někdy mám dobré trefné metafory a jindy je to taková krávkovina.”

“Vnímám, že se jinak doptávám a taky chytám od klienta jiné věci. Vyjadřuju se velmi snadno, víc to pinkám a střílím.”

“Toto je pro mě zlaté období do všech mých povolání, komunikace je můj nástroj a v ovulační fázi mám pocit, že moje vyjadřování je tanec, který je krásný a děje se tak nějak sám, bez námahy.”

“I v této fázi, jako u dynamické, si musím hlídat, abych neměla moc komentářů ke klientovi, abych mu dala víc prostor, vidím, že musím toto u sebe regulovat.”

“Přijde mně, že v té ovulaci můžu někdy tak moc nabízet a chrlit, že trochu ztratím toho klienta, o co mu tam vlastně jde.”

“Dnes jsem si připadala taková trochu zbrklá, ale v super kontaktu s klientkou, úplně hmatatelně cítím, jak to s ní funguje, a i ZV od ní je, jak se se mnou dobře cítí, buduju bezpečí a důvěru.”

Energie, kreativita a experimentování

Energie dosáhla v ovulační fázi vrcholu. Je klidná a zároveň tvořivá, ženy se cítí kreativní vůči klientům, mají nápady, jaké aktivity a činnosti by je mohly podpořit. Oproti dynamické fázi, kdy to řídí hlava, jdeme tady čím dál více z intuice a ze srdce.

“Jsem víc kreativní, v dobrém naladění na sebe, na klienty, zkusila jsem s klienty nové věci - pohybové, hravé, s lehkostí.”

“Ovulační fáze je pro mě opakem menstruační fáze - mám víc energie.”

“Jdu víc po procesu než po výsledku, baví mě být s klienty a cítím hravost.”

“Tahle fáze je pro mě nejkreativnější, všechny kladné věci, které by měly být v terapii, tak je mám tady. Třeba když jsem utahaná, tak mně to ta ovulace zachrání.”

“Dnes jsem se cítila v lehkosti, terapie pěkně plynula.”

“Měla jsem teď klienta na druhé terapii. V prvním nám to moc nešlo, přišel, nemluvil, nebyla jsem moc schopná z něho nic moc dostat. Ted' jsem si připravila tužky, papíry a dala jsem mu to do ruky a zadala jsem mu úkol, ale zjistila jsem, že když maluje, tak se mnou mluví, tak jsem toho využila. A nešlo pak o to, co maloval, ale co u toho říkal, byl u toho uvolněný, šlo to, říkal, co potřebuje, to bylo hezké. Je možné, že v jiné fázi by mě to nenapadlo, pastelky a papíry bych si předem nejspíš nepřipravila.”

“V ovulační fázi často cítím nárůst energie, je tam větší chuť experimentovat.”

“Tuhle fázi bych popsala jako kreativní, je to jiná kreativita než v premenstruační fázi, zaměřená spíše na hledání nápadů pro klienty.”

“V ovulační fázi mám víc energie a myslím, že jsem víc kreativní.”

“Přišla jsem si taková v lehkosti, terapie nedrhla, pěkně plynula, případně jsem to nějak kreativně vybrala. Jeden klient maloval, druhý si hrál s kameny...”

Zápisy

Zajímavé postřehy měly opakovaně ženy k zápisům po sezení. Jde dobře chytat, co se v terapii odehrálo, máme náhled. Zároveň je to období, kdy chceme být venku a dělat, co nás baví.

“V ovulační si říkám, že to napíšu někdy jindy, že jdu dělat něco jiného a trochu na to kašlu.”

4.4. Premenstruační fáze - kreativní

Tuto fázi nazývá Miranda Gray (2013) kreativní. S terapeutkami jsme se shodly, že to tolik neplatí pro práci s klienty, s kreativitou zaměřenou ven, nápady a nabízením různých technik. Takovou kreativitu vnímáme spíše v dynamické a nejvíce v ovulačním období (viz výš).

Ubývání energie, stahování do sebe

Celé období je charakteristické postupným úbytkem energie a zvyšováním napětí. Napřed ještě čerpáme z předností ovulačního období, přidává se chuť věci dokončovat, na konci už vnímáme blížící se menstruační fázi a potřebu se stahovat.

“Dnes jsem měla chuť věci hodně zkoumat, doptávat se, měla jsem různé vhledy a nápady.”

“Dotahovala jsem a myslela na to, aby klientka byla v bezpečí.”

“Víc se tlačím do práce, horší soustředění, nechut', ale jakmile začneme, tak už to jde.”

“Všechno je náročnější - soustředění, energie víc dole, nechávám klienty víc mluvit.”

“Začínám těžknout a je pro mě větší fuška tam dobře sedět. Když se blíží menstruace, tak vnímám, že se začínám hodně stahovat do sebe. Sociální kontakty i s těmi klienty - udržím to, ale jsem už ráda, když končím a jdu domů.”

“Nemůžu mít víc klientů, na to bych došla, to už by bylo moc.”

“Je to fuška, bolí mě tělo, pomáhá koncentrace a pak úplně vypnout, aktivita víc na klientech.”

Vhledy a asociace

V tomto období se prohlubují naše vhledy, můžeme je vnímat přes obrazy, umíme zůstat s tím nepříjemným a náročným spolu s klientem. A zároveň toho můžeme mít v hlavě mnoho a cítíme to jako pnutí, přetlak.

“Hloubka, do které se jde. To mám pocit, že bych daleko hloubš v něčem hnípala v premenstruační fázi, že tam mám úplně potřebu hledat ty problémy, že se zaměřuju na to, co nefunguje, mám úplně jiný fokus. Neutíkám od toho.”

“Objevuje se to jako skládačka, že tam mám najednou nějakou odpověď, že tam něco vytane, že ta mysl to přinese jakoby intuitivně. A to myslím, že používám a pak to nabídnu klientovi. Někdy mám pocit, že jsou moje věci trefné, nebo že se mi složí souvislosti, propojuje se to a dává to smysl.”

“Líp se mi daří dívat se na terapeutický proces, nebo na to, jak se daří klientovi.”

“Chodí mně nápady, takové intuitivní vhledy, někdy i interpretace jeho situace, nebo že tam tuším, o čem to je a ten klient to začne pak zmiňovat. Nebo to někdy i nabízím, ať už jde o emoci, nebo nápad, tak se mně to velmi potvrzuje. To je něco, v čem jsem dobrá obecně, ale teď si toho všímám víc v této fázi, že to je nějaká věc, o kterou se víc opírám, třeba víc, než v té dynamické.”

“Spíš mě napadá spousta asociací, co bych k tomu chtěla klientovi říct. Takový přetlak tohoto se mi děje i teď, v PMS. Mám pnutí, že bych to chtěla tomu klientovi celé zinterpretovat.”

“Chci přijít věcem na kloub, víc načíst situaci klienta. Víc se doptávám.”

“Dnes o něco větší kreativita, barevnější obrazy, možná větší odvaha otevírat témata, do kterých bych možná jindy nešla.”

Vyjadřování

Ze začátku se nám může mluvit dobře, postupně schopnost vyjadřování klesá.

“Občas mám problémy se vyjádřit, mám chuť něco říct a zamotám se do toho a klientovi se omlouvám a říkám mu to znova. To mívám v premenstruační nebo menstruační fázi, kdy vnímám, že mozek není tak nastartovaný.”

„Opírám se o strukturu, koukám do diáře, potřeba ujišťovat se.“

Netrpělivost

Frustrace z ubývající energie a potřeby stahování se do sebe se může i v terapii projevit netrpělivostí. Máme potřebu si více držet hranice, například délky sezení.

„Já mám dva druhy netrpělivosti, v této fázi: ‘Hlavně, ať ten klient dopřič po mně nic nechce!’“

„Tato fáze je hodně o hranicích, na všech frontách.“

“Já jsem někdy taková v napětí a jsem míň trpělivá a někdy to tam není vůbec. Jede mně vnitřní komentář ‘Jéžišmarjá, už zase!’, někdy koukám víc na hodinky ‘Jééé, teprve deset minut! Co tady budeme dělat?!?’ To mám nejvíc v premenstruační fázi. Nemyslím si, že by se to dostávalo ven, spíš mně to běží v hlavě.”

“Jsem víc otrávená, jako dobrý, odsad’ poad’ a dobrý, ať už je konec. Víc koukám na čas, neplyne mi to tak snadno, nenapadá mě toho tolik, říkám si, co jako teď s tím.”

“Dneska jsem si říkala, že jsem to moc nepřešvihla. Přitom často aspoň o kousek se mi to s klientem děje. A právě týden dva zpátky jsem to přešvihávala hrozně moc. V této fázi se mně to evidentně drží hodně dobře.”

“Mně přijde, že jak jsem v premenstruační fázi taková víc nabroušená, že i ti klienti mě trochu víc serou, třeba když nenosí témata. Když se jich ptám, s čím přichází a řeknou už po několikáté, že neví. V jiné fázi je to pro mě asi dobré, ale v této to teda ve mě vyvolává vztek.”

“Jsem iritovaná a klienti mě něčím rozčilují. Věci, které jindy беру v pohodě ‘on to tak má, on je takový, je to v pohodě’, tak v této fázi jako kdyby se člověk probudil s kocovinou a vadilo mu to ostré světlo, jsem na to citlivější a víc mi to vadí. Například v dynamické fázi, když klient nenosí témata a je takový pomalejší, moc nemluví, jsem s tím v pohodě, něco vysvětluju, je to dobré a v této premenstruační fázi mě to štve, koukám na hodinky, že se to nekonečně dlouho vleče. Ta hodina s některými klienty je nekonečně dlouhá. Když jdu pak domů, říkám si, že toho mám plné zuby. V dynamické fázi si jdu klidně ještě zacvičit.”

“Hůř se mi soustředí, občas mám pocit nenaladěnosti na klienty, ale od klientů žádné zprávy k tomu nemám, je to asi spíš subjektivní dojem.”

Zápisy

Terapeutky postřehly, že si v tomto období dělají zápisy velmi stručné.

„V premenstruační a menstruační fázi stejně jen sedím, zápis je asi slabý, ale aspoň nějaký mám.“

“Zrovna teď ve čtvrtek a pátek jsem měla před menstruací a to jsem dost zápisy ošulila, tak dvě slova, jindy si píšu téma, vytahuju to důležité, teď jen heslovitě, útržky.”

Shrnutí

V premenstruační fázi nám začne ubývat energie a stahujeme se do sebe. Zbylou energii bychom radši investovaly do sebe. Pokud s klientem sedíme, můžeme využívat dar hlubšího náhledu a asociací, většímu pochopení souvislostí. Schopnost vyjadřování klesá a je potřeba pracovat s naší netrpělivostí. Grafické znázornění premenstruační fáze cyklu v modelu Life Fields může vypadat například jako na obrázku 5.

končívá s klienty častěji jejich zdrojováním, než jindy. Rozhodně nemáme v tento čas blízko k doingu a jakékoliv aktivitě s klientem.

Oproti tomu v **dynamické části** ženy vyplnily v dotazníku doing nejčastěji. Táhne nás to s klientem něco udělat, posunout, podpořit změnu. Probíhá tedy having, věnování se potřebám, které by vedly k akci. Terapeutky jsou i v této fázi schopné beingu, zároveň referují, že je jiný, méně klidný a soustředěný a někdy jim v myšlenkách naskakují nápady, jak na něj v terapii naváží doingem.

Ovulační fáze se vyznačuje tím, že jsme připraveny být s druhými lidmi jakkoliv a to potvrdila i data z dotazníku. V tomto období terapeutky měly dosah ke všem stylům, někdy i během jedné terapie, v tomto ohledu je to nejpestřejší fáze. Umíme s klientem být v plné přítomnosti, vést ho k potřebám, nabízet aktivity a podporovat i jeho doing a taky sdílet.

Během **premenstruační fáze** se to mění. Nejčastěji ženy byly se svými klienty v beingu (ten může být někdy ztížen naší netrpělivostí) a havingu a ze začátku fáze také občas v doingu, kdy cítíme energii. Ani jednou se tu nevyskytl sharing.

Pár postřehů jsem zanesla do tabulky (tabulka 3), kterou známe z teoretické části (tabulka 2). Tato se věnuje terapeutce a tomu, jak ji může ovlivnit menstruační cyklus při volbě bondingových stylů. Myslím si, že jsme jako terapeutky schopné v každé fázi cyklu být s klientem v kontaktu, jaký zrovna potřebuje, tabulka může odrazit, jak je to pro nás snadné nebo kdy to bude náročnější. V ovulační fázi nám jdou všechny styly snadno, v ostatních fázích nám jde něco snadněji (zelená políčka) a k něčemu možná budeme mít dál (růžová políčka).

Bondingové styly	Fáze menstruačního cyklu			
	Menstruační	Dynamická	Ovulační	Premenstruační
Being (Bytí)	s druhým jsme, potřebujeme jen být a vnášíme to do terapie, dáváme prostor pro sdílení, nehodnotíme	může to být náročnější, je to na nás pomalé a máme nejmenší empatie	jsme zaměřeni na klienta a volíme styl, který nejvíc potřebuje, jsou pro nás snadné všechny	vnímáme klienta z větší hloubky, pozor na netrpělivost
Having (Potřeby)	samy potřebujeme mít potřeby zajištěné, umíme k nim vést i klienty	podpora potřeb pro změnu		klientovi potřeby zkoumáme a můžeme ho vést k jejich naplňování
Doing (Dělání)	může chybět podpora impulsu	chceme věci posunout, jsme akční		ze začátku fáze využíváme vyšší úroveň energie
Sharing (Sdílení)	potřebujeme být se svými věcmi vevnitř; můžeme verbálně reflektovat proces	může probíhat kreativní reflexe, např. pomocí karet		potřebujeme být se svými věcmi vevnitř

Tabulka 3 - Bondingové styly podle fází menstruačního cyklu v terapii

5. Psychohygienu

V předchozích kapitolách jsme se dozvěděly, že žena v rámci menstruačního cyklu má různé dovednosti a také potřeby. Pokud chce být v souladu se svým cyklem a ve svém osobním i pracovním životě ho chce dobře využívat, je nasnadě, že i k sebeképi a práci se sebou je potřeba přistupovat během měsíce různě. Například pro cyklickou práci s naší energií není vhodné nutit se v době menstruace do stejného cvičení, jaké zvládáme v dynamické fázi. Pokud se sladíme se svým cyklem v oblasti psychohygieny, oceníme to v polích těla, myslí i prožívání.

Plánování

S terapeutkami jsme během rozhovorů narazily na plánování a často také neplánování několikrát. Pokud má žena pravidelný menstruační cyklus, může to být mocný nástroj, který může vyřešit mnohé potřeby a předejít různým nesnázím. Ženy se shodují, že by jim to pomohlo, zároveň s tím neumí zacházet. Spíše pak hasí, když se necítí dobře, například ruší schůzky.

Bavíme se tady o psychohygieně v rámci práce terapeutky, která je spíše kontinuální. Některé terapeutky s nadsázkou říkaly, že by pro ně bylo nejlepší pracovat jen v jedné půlce měsíce, myslely tím dynamickou a ovulační část cyklu. To by byl zajímavý terapeutický model, zřejmě nereálný.

Pokud bychom chtěly plánovat podle menstruačního cyklu, je důležité ho mít dobře zmapovaný. V této práci jsou nastíněny nějaké opakující se vzorce a tendence, společně více ženám, zároveň každá žena prožívá svůj cyklus jedinečně. Jedním ze způsobů, jak se na to podívat, jsou denní zápisky po dobu například tří měsíců. Něco už má třeba žena vysledované a o něčem netuší. Do toho, co bude sledovat, si může vybrat jakékoliv položky podle sebe (inspirovat se může v příloze 4). Dobré je vybrat si takový počet aspektů (osobních nebo pracovních), u kterých nebude pro ženu problém si poznámky, nebo hodnocení udělat každý den. Po třech měsících často ženy vidí cykličnost i u věcí, u kterých je to dřív nenapadlo.

Když známe svou cykličnost a víme, že je pravidelná, můžeme přistoupit k plánování. To vyžaduje mít poznámky o svém cyklu tam, kam si zapisujeme, co nás v budoucnu čeká - v papírovém diáři nebo online kalendáři. Je dobré to tam mít na tak dlouhou dobu předem, kam si už něco plánujeme.

Pak je potřeba mít domluvu sama se sebou a nastavené dobré hranice podle toho, jak znám sebe a svůj cyklus. Pokud si domlouváme klienty v dynamické nebo ovulační fázi na dobu menstruace, a nevíme o tom, může se nám snadno stát, že budeme mít plný den klientů, protože jsme je objednávaly v plné energii, kdy máme pocit, že zvládneme všechno. Přestane se nám to líbit až v době, kdy nám začne energie ubývat nebo když začneme menstruuovat a podíváme se na další den do diáře. Pokud máme například barevně v diáři vyznačeno (nebo v online kalendáři štítky označeno), kdy budeme v jaké fázi cyklu, můžeme tak lépe naplánovat, kolik klientů si na ten den objednáme, jaké si dáme mezi nimi přestávky apod. Takový respekt k sobě samé nás může pak v době menstruace potěšit a posílit. A vrátí se nám to v dynamické fázi, kdy budeme mít dostatek sil na více klientů.

Jako terapeutky můžeme plánovat a měnit během cyklu v souvislosti s naší energií a potřebami:

- kolik si na daný den objednáme klientů,
- kdy si naplánujeme první sezení,
- kdy poslední,
- jak dlouhé budu mít mezi klienty pauzy,
- jak budu trávit v dané dny nepracovní čas (povinnosti, sport, setkávání) atd.

Nejde o to mít v dynamické fázi 10 klientů a v menstruační žádné (i když asi i to by šlo). Je fajn se na to dívat komplexně - kolik mám práce, jiných povinností (které z nich jsou nutné, které odložitelné) a kolik času na sebe.

Terapeutky k tomu povídaly:

“Toto téma zahrnuju do plánování, možná ani ne tak plánování, ale vím, že když jsem před menstruací nebo při menstruaci, tak vím, že toho nezvládnou tolik, musím si to trochu hlídat. Nebo vím, že když jsem unavená, tak to může souviset s cyklem.”

“To, co uzpůsobuju, je ostatní program mimo terapie. Mám klientů málo, ale s ostatním programem to stejně může být moc. Snažím se cíleně třeba být víc doma, když mám menstruaci, nebo těsně před ní, osekám režim na minimum. Někdy blbě plánuju, třeba mám lektorování a pak to hodně pocítím na energii, a pak si musím dodat odpočinek v další dny, mám tam pocit dluhu. Třeba jsem dva dny lektorovala a bylo to 2 dny před menstruací a pak cítím, že mě to

dožene. Mám svoje rituály, třeba snídat v klidu, mít tam trochu volný čas, kdy nikam nespěchám, kdy nemusím být někde na čas. To mně pomáhá vykrývat složitější části cyklu.”

“Vyhovuje mně, když mám toho víc kolem ovulace. Měli jsme sraz z výšky a vyšlo to na ovulační fázi, tak to vyšlo úplně perfektně. Když mám vyjít ven a vídat se s lidmi, tak ideálně v této fázi, nebo v dynamické fázi. A pak musím osekávat, je to u mně o množství těch aktivit. Čím víc se blíží menstruace, tím víc musím pracovat se sebou fyzicky, víc se zaměřuju na to, co jím, co cvičím a určitě se to hodně proměňuje. V dynamické fázi na sebe nemusím moc dbát, můžu tak trochu chlapsky jít přes sebe a ono se nic nestane, když to hodně zjednoduším. Vidím to i na programu s dětma, někdy toho máme hodně, vyzvedávání, kroužky, učení. Po prvních dvou dnech menstruace už mám na to kapacitu.”

“Snažím se, od té doby, co to zkoumám, posledních deset let, být vůči sobě jemnější. Když mám PMS a menstruaci, tak si tam nic neplánuju, a když jo, tak je to omylem. Snažím se dávat míň klientů, což se mi moc nedaří, protože na to zapomenu. Ale nějak se snažím se v tomto sobě přizpůsobovat. A mám ráda, když mám dobré období, kolem ovulace, nebo po menstruačním cyklu a mám ráda, když si tam dávám výzvy, třeba pracovní - třeba zamakám a pak se můžu víc flákat v PMS nebo v menstruaci.”

Plánování podle cyklu bych zařadila do preventivní psychohygieny, kdy na sebe myslím dlouhodobě a možná si tím i tvořím rezervu pro nenadálé situace mimo plán. Teď spíš myslím plánování toho, kdy si věci naberu míň a budu mít prostor být u sebe, vevnitř. Systém, kultura a někdy i my samotné se spíše ženeme být venku a aktivní. Je důležité si uvědomit, že nás může neustálé vydávání energie směrem ven zkratovat a dovést k vyhoření. (Northrup, 2021) Dovolit si respektovat potřeby premenstruační a menstruační doby, může být zásadní pro naši pohodu a zdraví.

U některých povinností nejde o to je nedělat, ale udělat je v době, kdy nám to půjde nejlépe. Jedna terapeutka k tomu poznamenala:

“Vím, že i u té menstruace odpovím na ty maily, ale stojí mně to strašně sil. A pak jedu to nejnnutnější, co můžu odložit, to odložím.”

To je dobrý příklad - maily asi můžeme odložit o několik málo dní, ale možná nemůžeme čekat 3 týdny na ideální fázi. Zároveň si můžeme naplánovat na vhodnou dobu kontrolu plateb, třídění a zakládání zpráv ze sezení apod.

Aktuální potřeby

Přijde mně, že terapeutky, a myslím, že hlavně biosyntetičky, si jsou dobře vědomy svých aktuálních potřeb, a pokud to jde, tak se o ně umí postarat. Oproti plánování to může být jednodušší, protože jsou v tu chvíli v kontaktu s potřebou nebo svým stavem. A zároveň to může být složitější, když musíme rušit něco, co se týká i jiných lidí. Byla jsem nadšená, když jsem pročetla dotazníky od terapeutek, každý pracovní den udělaly něco pro sebe, vědomě s psychohygienou zacházely.

Mohou to být drobnosti. V rámci cyklu může jít o naplnění potřeb například o přestávce mezi klienty - někdy potřebujeme zavřít oči a opřít si hlavu, někdy nám prospěje cvičení a jindy máme chuť na kávu s kolegyní.

Podíváme se teď na tipy a nápady pro jednotlivé fáze cyklu. Budu vycházet ze zobecnění potřeb, se kterými v této práci zacházím. Vy se můžete nechat inspirovat, aktivity přeházet, nebo doplnit svoje.

5.1. Menstruační fáze - reflektivní

Ukazuje se, že největší péči o sebe potřebuje terapeutka v menstruační fázi. Její přirozená potřeba je být sama někde zachumlaná v teplé dece, v klidu a mít prostor se ponořit do sebe. Což je ze všech fází nejvíce vzdáleno od toho jít do práce a pečovat o druhé. Nemůžeme očekávat od pasivní fáze, že budeme mít aktivní energii a schopnosti aktivní fáze - způsobujeme si tím velké napětí a stres a to se propisuje i do další (aktivní, dynamické) části.

Někdy může být náročné najít rovnováhu a splnit požadavky pracovní, naplnit potřeby rodiny a zároveň vyhovět i svým potřebám. Miranda Gray (2011) radí přístup, je-li to možné, menstruat zkrátka zároveň mentálně i fyzicky, nebo se k němu co nejvíce přiblížit. Menstruaci provází potřeba zpomalit životní tempo, pokud je to možné, může být pro ženu dobré strávit nějakou dobu mimo pracovní, rodinné, či partnerské povinnosti a dělat to, co cítí, že potřebuje dělat, i kdyby to měla být jen chvilka denně.

Co by mohlo v této fázi pomoci a terapeutku podpořit, jaká je vhodná sebepečce:

- Pokud je to možné, plánovat a dávat si na toto období (hlavně první 2 - 3 dny) méně klientů, pokud si to můžeme dovolit, tak třeba i žádné.

“Zajímavé by bylo vůbec nepracovat během té menstruační fáze, hlavně ty první dva dny. Ale že bych si to dala do diáře, to nedělám, ale je to zajímavá myšlenka. Bylo by zajímavé to zkusit, jaké by to bylo.”

“Mně by hodně pomohlo pracovat s plánováním klientů a v menstruační fázi si jich dát míň, končit dřív, jít dřív spát. Chtěla bych s tím pracovat víc.”

- Pokud to možné není, naplánovat si co nejméně všech jiných aktivit (povinnosti, rodina, sport, společenské aktivity) a hlavně těch, které vyžadují energii.

“Já mám klientů stejně, ale už třeba pak večer nejdu do divadla.”

- Naplánovat si delší přestávky a věnovat je odpočinku, útlumu, bytí, meditaci a také klidné chvílky pro sebe každý den i mimo práci.

“V té menstruační době si někdy i mezi klienty schrupnu, nebo jsem si minimálně lehla, mnohem víc dělám útlumy. Třeba po obědě, když jsem měla chvíli, jsem si lehla a uvolnila se.”

“Dopřávám si mezi klienty ležing, někdy si pustím Jacobsonovu metodu, to mně pomáhá, když potřebuju povolit, to je dobrý.”

“Potřebuju hlavně dobře spát, nepřetahovat se, drží mně spaní a odpočinek. Někdy si zdřímnu i mezi klienty, když je nemám rychle za sebou. Dávám si budík na 7 min, takové ty rychlé zdřimnutí. Mě hodně sytí spánek.”

“Mám i každodenní praxi, jako že dělám nějakou práci s tělem, dýchání, možná i nějaké svoje rituály. Dělá mně dobře snídat v klidu, mít trochu volný čas, kdy nikam nespěchám, nemuset být někde na čas.”

- Myslet na základní potřeby, mít dostatek jídla a komfortu. Zajistit si to vše i během terapie a mít to na dosah ruky, pití, zabalit se do deky, vyvětrat. Patří do toho i pohodlné oblečení.

“Pro mě je důležité dobře jíst, nebýt hladová, potřebovala jsem vědět, že půjdu na oběd, nebo že mám třeba s sebou zajištěné jídlo, že budu dobře jíst, takové to opečování fyzických potřeb vždy dobře vystoupilo do popředí.”

“Co dělám - potřebuju mít velký fyzický komfort, potřebuju si vzít určité oblečení, ve kterém se cítím fakt dobře, nikde mě nic netlačí apod. A je pro mě hodně důležité jídlo a pití, takže si kupuju svačinky. Já se na to snažím myslet i normálně, ale tady je to pro mě velmi důležité, přes to nejede vlak. Víím, že mně to pak dobře pomáhá být v té práci, potřebuju takové uzemňující prvky.”

“Pořídila jsem sobě i klientkám do pracovny zahřívací láhev. Taky jsem ji tam už používala. Je to jiné, když mám klientky ženy, tak mně nedělá problém si ji dát na to břicho, ale u mužů s tím nejsem ještě úplně v pohodě, dávám si ji na záda pod deku a je mně tam příjemně a nikdo nic nepozná.”

“Baštím čokoládu a na oběd si dát něco těžšího. To je základ.”

“Doufám, že to navenek není tolik poznat, ale že je to spíš o tom, co já potřebuju. Vařím si víc čajičky před každou terapií, opečovávám se, dám si svačinku.”

“V době menstruace a PMS se jinak oblékám, hlavně, ať mám všechno volné a nikde mě nic netlačí.”

- Je možné, že se nám oproti jiným fázím nebude chtít s nikým na oběd, budeme potřebovat dosytit potřebu samoty mezi klienty.

“Nevyhledávám kontakt, hodně šetřím kapacitu na klienty. Jsem ráda, že si tam zalezu.”

“To si radši koupím něco s sebou a sním si to tam v koutečku, hlavně, ať mě nikdo neruší a všichni mě nechají být. Já chci červený stan :-) to bych fakt chtěla.”

“Normálně si dělám vždycky 2h pauzu obědovou, jdu se courat ven, na oběd, pohodička, ale když mám menstruaci, tak si v terapeutovně udělám pelíšek a jen si tam tak ležím a nikam nejdu. Nikam se mi nechce a potřebuju ty lidi omezit. A když už mám plný den klientů, tak hlavně už nechci vidět ty lidi venku. Hlavně s nikým nemluvit! A hlavně na mě nikdo nemluvte! U klientů mně to tolik nevadí, ale hlídám si, aby na mě nemluvil nikdo další.”

“Chtěla jsem se dobře najíst, ale nechtělo se mně jít mezi lidi. Takže jsem nikam nešla, jídlo jsem si objednala a nechala si ho přivést. To mně dělá velkou radost - že mně to někdo uvaří a doveze až na práh.”

- Zvážit, jestli je to vhodná doba na nového klienta a naše první sezení. Je možné mu nabídnout pozdější termín.

“Kvůli cyklu jsem dávala termín prvního sezení klientce později, i když jsem mohla dřív, ať první sezení nemám v nejsilnějších dnech menstruace. Aspoň tu první.”

- Často zaznívalo, že se terapeutky z křesílka nechtějí hnout. Jedna terapeutka má pro takové případy nachystané něco dopředu:

“Vždycky mně to zatím vyšlo, že první den menstruace pracuju. A ráno trpím, hodně se mně nechce, nejradši bych byla doma, nechci vidět žádné klienty, nic. A dělám to tak, že si snažím předem připravit nějaké varianty, co by se dalo teoreticky dělat. Nenapadlo by mě to v tu chvíli s klientem, ale mám to předem vymyšlené, když nebudu vědět, tak to mám jako takovou pojistku. A když tam sedím vyřízená a klient třeba neví, nic nepřináší, tak během menstruace nemám přinasranost, ale spíš ‘né, pane bože, co jsem komu udělala’, tak mám po čem sáhnout a je to dobrý, je to nakonec fajn. Ne, že by mně to napadlo na místě, ale je to pojistka, když jsem bolavá, co bych mohla. Důležité je, aby to klient mohl dělat sám. Třeba mu zadám něco s kartami - v jiných fázích sednu

dolů na zem k němu a koukáme a v menstruaci neslezu z křesílka a řeknu 'pojdte mi to ukázat sem' a zůstanu sedět s dečkou."

- Laskavost je v této fázi základ.

"Větší kus laskavosti k sobě - když se mně něco nechce, tak to nedělám."

"Snažím se být na sebe strašně hodná. Jsem šikovná, že jsem na terapii vůbec došla."

- Mohou pomoci vůně, nebo vykuřování - čištění prostoru mezi klienty.

"Vůně - u menstruace geranium, něco sladšího, ženské vůně."

"V menstruační fázi víc vykuřuju mezi klienty, potřebuju mít ten prostor čistší. Jindy taky vykuřuju, když je něco těžšího, ale v tomto období mám k tomu impulsy víc."

- Více spánku potřebuje tělo i mysl - ke svému snění (Gray, 2011), když sestupujeme do sebe, máme větší přístup ke svému vnitřnímu životu a Miranda doporučuje si všímat snů, které nám mohou sdělovat něco o nás. Sny si můžeme zapisovat.
- Je to vhodná doba ke zhodnocení života. Například pracovního - co mně slouží, to si nechat, co chci jinak, to pustit - v čem mně bylo minulý měsíc dobře / špatně - toto je ideální doba, aby mohlo odejít, co už v životě nechceme, stejně jako krev z těla. Potřebuju změnit místo terapeutovny? Říct si o víc peněz?
- Omezit nejen fyzické, ale i mentální aktivity. Pokud se nám nechce odpovídat na maily, můžeme vytvořit automatickou odpověď s informací, kdy se budeme mailům od klientů nebo kolegů věnovat.
- Pokud je to možné, budme co nejvíc v přírodě, je nám v této fázi blízka, může být přirozenou oporou a podporou.
- Budme se sebou v dobrém kontaktu a dopřávejme si věci, které nám udělají dobře, třeba koupel s vonným olejem, svíčkou a čokoládou.
- Dělejme jen to, co je nutné a potřeba, ostatní doženeme v další fázi.
- Při práci s klientem se nám může dít, že jdeme někam hluboko, je dobré si toho být vědom a držet se například struktury.

"Při menstruaci je pro mě důležité držet strukturu, abych se cítila ukotvená. Kdybych byla doma, byla bych úplně bez struktury."

5.2. Folikulární fáze - dynamická

Začíná růst energie, což bývá vnímáno terapeutkami pozitivně. Je dobré ji využít a dobře usměrnit.

- Klidně můžeme dělat hodně věcí (mít více klientů během jednoho dne) a taky hodně věcí najednou.

"Tam mám pozornost venku a můžu řešit tisíc věcí kolem a je to o tom, co je zrovna potřeba a že nemusím moc zohledňovat nic dalšího."

"V dynamické a ovulační - to mně přijde jako dobré, všechno dobře odsýpá, stihnu spoustu věcí okolo"

- Je to vhodná doba na zařizování, vyřizování, jednání, telefonování, objednávání, jakékoliv administrativní záležitosti, cokoliv, co potřebuje logiku, duševní činnost, počítání, soustředění - kontrola plateb, počítání, kolik mám volných míst pro klienty, dlouhodobý finanční přehled apod. Často je to jediná doba během měsíce, kdy na to budeme mít chuť, nebo nám to nebude vadit.

"Ale třeba, když jsme se bavily třeba o té logistice, tak třeba v této fázi vyřizuju, to je moje fáze, kdy věci vyřizuju, dotahuju, jsou to takové věci, do kterých se mně jindy nechtělo, někam se objednat, za mámu jsem řešila administrativní věci. To by se taky dalo cílit do těchto dnů, kdy mně to moc neotravuje."

"Stíhám hodně ty administrativní věci - kontrola plateb, termínů. Někdy si pročítám papíry ke klientům."

- O přestávkách mezi klienty, se kterými sedíme, je dobré zaměstnat tělo (cvičením, protahováním, tancem, procházkou), nebo mentální kapacitu a následovat chuť jednat (vyřídit maily).

"Měla jsem víc pohybu. Chuť do pohybu."

“O přestávkách si zacvičím, nebo dokonce udělám i jinou práci, vyřídím maily. To v menstruační vůbec.”

- Naše energie a rychlost může přinášet do terapie pozitivní tendence a zároveň je potřeba s nimi dobře zacházet a vědomě si více všímat toho, co to dělá s klientem.

“Uvědomila jsem si, na co si musím dávat pozor. Cítím a mám v dynamické fázi dobrou energii, všimla jsem si, že klienta vítám pozitivněji, s větším úsměvem, zdravím trochu vesele. A to se vůbec nemusí hodit k jejich rozpoložení, stavu. Musím si dávat pozor na svůj výraz, dát tu svou energii trochu dolů. Možná mně trvá chvilku, než sednu do toho, do takové energie, se kterou přišel klient.”

- Pokud v této fázi necítíme energii, může to být následek přílišné aktivity v předchozí fázi a máme energetický deficit. I když nám to obecně do dynamické fáze nepasuje, je vhodné zařadit sem alespoň částečně útlum a odpočinek, jinak je riziko, že tento nedostatek ovlivní celý cyklus.
- Tato aktivní fáze je nejvhodnější dobou pro realizaci změn - v životním stylu, práci, nebo osobním životě. Je to dobrý čas pro nové projekty. (Gray, 2013) Může jít například o rozjezd cvičící skupinky nebo změnu pracovní doby.
- Tato doba je také vhodná pro plánování na další období, můžeme si třeba do diáře barvičkami zaznačit fáze menstruačního cyklu.
- Máme lepší paměť - můžeme se učit nové věci, číst odbornou literaturu, věnovat se tématům, která nás zajímají, chodit na kurzy, věnovat se osobnímu rozvoji, jít na koučink. Můžeme se například naučit pracovat s mobilní bankou a vytváření QR kódů pro klienty.
- Je to období, kdy se nejlépe soustředíme na své aktivity a cíle, máme míň empatie a trpělivosti. S klienty potřebujeme být v dobrém kontaktu a trpělivě, proto je dobré se mimo dobu s klienty věnovat svým jiným aktivitám a projektům, které jsou v souladu s našimi záměry, potřebujeme svou rychlou mysl zaměstnat jinde. Například dohnáním všech restů.
- Pokud potřebujeme změnu (což nám napověděly předchozí dvě fáze), například změnu pracovní, toto je ideální čas si zjistit všechno potřebné (informace, zvažovat důsledky, překážky, rizika), co nám pomůže se rozhodnout.

- Cvičení, pohyb, sport, tanec nám pomohou zbavit se přebytečné energie. Můžeme klidně zvýšit cvičební dávky, zkusit nové fyzické aktivity, které budou výzvou.

5.3. Ovulační fáze - expresivní

V této fázi se cítíme dobře, vše klape a jsme zaměřené více na druhé než na sebe. Nemusíme se tolik starat o potřeby, to jde často nějak samo. Můžeme podpořit naše chutě a přednosti.

- Setkávejme se s lidmi - v práci i mimo ni, to nás v tuto dobu sytí. Pokud pracujeme v centru s kolegy, aktivně si s nimi můžeme domluvit společné pauzy u kávy, obědy, večerní posezení, nebo intervize.

“Tam by se mně líbil pokec s kolegama, kontakty s lidmi jsou důležité. Všímám si toho i teď, když mám klientů míň a online, cítím to na své izolovanosti, sice se s lidmi vidím, ale je to jiné. Častěji píšu lidem “pojd’ na kafe”, potřebuju se vidět s lidmi. I chci, aby partner přijel z práce, abych se s ním mohla bavit.”

“V terapeutickém centru to má třeba podobu, že o přestávce spíš půjdu na chodbičku nebo do kuchyňky, než že bych zůstala sama v terapeutovně. Posharovat s kolegy.”

“Pak jsem si hodně všímala během ovulační fáze, že jsem měla potřebu vidět se s lidma, vyrazit ven a něco dělat, měla jsem společenskou náladu. Když jsem třeba nemohla, nebyla možnost, tak jsem to cítila ve smutku, chybělo mně to, potřebovala jsem sociální kontakty. To mně přišel jako důležitý postřeh.”

- Máme dostatek energie. Ne sice předchozí dynamické, zároveň je dobré zařadit nějaký pohyb, který s námi bude v souladu, věnovat se svému tělu a užívat si to. Cvičení, tanec, protahování, práce s dechem, procházka. Vše je možné dělat i o přestávkách.
- Můžeme prakticky realizovat potřebu tvořit, hrát si, malovat, vařit, plést v práci, vyzdobit terapeutovnu - dodat jí více ženské energie a pohodlí.
- Můžeme se postarat o kytky v terapeutovně.
- Je dobré myslet na vyváženost pracovního a nepracovního času. Máme přirozenou potřebu druhým dávat - pozor na čas navíc. Je potřeba myslet na hranice a držet je.

- Je to nejspíš nejvhodnější doba pro nového klienta.
- Je to ideální doba pro prezentaci naší osoby nebo služby. (Gray, 2013). Můžeme si na tuto dobu domluvit schůzku s někým, kdo nám pomůže s webem, nebo dát příspěvek na sociální síť, zapřemýšlet, kde a jak se můžeme propagovat.
- Můžeme zařadit pobyt v přírodě, rozmazlování smyslů.
- Po aktivní dynamické fázi, teď v pasivnější době, můžeme tělo nechat opečovat masáží, nebo navštívit saunu.
- Budujme kontakty, můžeme obvolat kolegy, organizace a tvořit nebo updatovat si návaznou síť pomoci, kterou klientům doporučujeme, navázat nové spolupráce - s kolegy terapeuty, psychiatry, organizacemi.
- Domluvit si supervizi, zpětnou vazbu si nebereme osobně.

5.4. Premenstruační fáze - kreativní

Energie v této fázi začíná klesat, což může být někdy náročné akceptovat. Obracíme se dovnitř, potřebujeme se postupně stáhnout z vnějšího světa. Na povrch se dostávají emoce, o kterých jsme nemusely ani tušit. Jsme méně trpělivé.

- Je dobré být adekvátně aktivní v energii, která postupně ubývá a plynule se přesunout k častějšímu odpočinku až meditaci. Frustraci a fyzické napětí pomůže uvolnit cvičení - menší dávky než v dynamické a ovulační fázi.

“I v této fázi jsem unavenější, je možné, že trošku víc cvičím, nebo spíš protažení, prodýchání mezi klienty, to u menstruační vůbec, to jsem ráda, že jsem ráda.”

“Udělal mně dobře klid a hodně pohybu.”

“Myslím na sebe :-) pauzy, jídlo, co budu dělat po práci - potřeba být naplacato.”

- S blížící se menstruací roste potřeba mít sytící věci kolem sebe. Zařadme malé zdravé svačinky - potřebujeme udržet hladinu cukru v krvi.

“V premenstruační a menstruační fázi jím víc sladkého a vůbec na to myslím, abych se dobře zásobila. Mít tam čajíčky a kafička.”

- Stejně jak u menstruační fáze, je vhodné i u premenstruační uvažovat o menším počtu klientů během dne, zejména ke konci této fáze.

“Dnes jsem měla málo klientů a to mi vyhovovalo.”

- Můžeme mít chuť třídit a uklízet. Je to skvělá příležitost nově si uspořádat svoji pracovnu, vytřídit nepotřebné věci a uklidit třeba stůl, u kterého pracujeme a děláme online terapie. Třídit můžeme i maily ve schránce, můžeme si dopsat a založit zápisy z terapií do správných složek.
- Potřebujeme čím dál více spánku.
- Omezujeme společenský život.
- Je dobré soustředit se jen na jednu věc.
- Můžeme si zapisovat svoje sny, pocity a touhy, mluví k nám z větší hloubky.
- Paměť přestává sloužit a zároveň máme intuitivní vhledy a vidíme spojitosti. Může být fajn nosit u sebe notýsek a zapsat si je, to může používat i při práci s klienty.
- Pokud máme energii něco dotáhnout, udělejme to teď.
- Kriticky vyškrtějme seznam úkolů - co nestojí za to, abychom tomu věnovaly energii.
- Můžeme se vzdělávat v odborných věcech, pokud k tomu chceme přistoupit spíš intuicí než logikou

Shrnutí

V každé fázi cyklu máme jiné potřeby a může být pro nás podpůrné zařadit během měsíce různé druhy sebezpečí. A zároveň využít to, k čemu máme v daných fázích impulsy a energii. K tomu nám může pomoci osobní tahák, pro inspiraci vkládám jeden v podobě kruhu (obrázek 6). V příloze jsou pak k dispozici pro vtištění kruhy prázdné.



Obrázek 6 - Cyklická sebezpěče a využití silných stránek cyklu

6. Závěr

Jsem ráda, že jsem se do této práce pustila, netušila jsem, kolik zajímavého z ní vzejde. Jsem také ráda za rozhodnutí pustit se do rozhovorů s kolegyněmi terapeutkami. Byla jsem až překvapená, jak podobně vnímáme vliv cykličnosti na naši terapeutickou praxi. Z jejich výpovědí vím, že byly překvapené i ony, jedna z nich v závěrečném rozhovoru uvedla: “Věděla jsem, že mě to hodně ovlivňuje, ale nikdy jsem se nezamýšlela nad tím, jak moc a jak konkrétně v té terapii se to může promítat.”

U respondentek nastal efekt, ve který jsem doufala - mají chuť svou cykličnost zkoumat ještě víc a věřím, že to může nastat i u čtenářek této práce. Vidím v tom dva efekty - pokud se mně v terapii něco nedaří, nebo je pro mě těžké a umím si to propojit se svým cyklem, nemusím ztrácet profesní sebevědomí a vyčítat si to. A druhá důležitá věc s první souvisí - budu znát lépe své potřeby a tam se otevírá možnost si je také lépe naplňovat, pracovat se sebou a opečovat se podle toho, co v rámci cyklu zrovna nejvíc potřebuju. Nejde jen o aktuální pocity a potřeby, může jít také o lepší plánování s vědomím své cykličnosti. Když se dobře podpoříme jako cyklické ženy, bude to skvělá investice, vrátí se nám to mnohonásobně.

Pokud bychom chtěly fungovat v rámci měsíce pořád stejně, očekávaly bychom, že budeme mít každý týden stále podobnou energii, stejné potřeby, kreativitu, chuť něco realizovat, kognitivní schopnosti. V terapeutické praxi pak např. stejnou míru empatie, nápady, jak k tématu klienta přistoupit, chuť se v oboru rozvíjet. Pokud přijmeme cykličnost jak v životě, tak v pracovním životě, můžeme tak lépe využívat dary jednotlivých fází a sebepěči a práci se sebou.

V tomto tématu vidím ještě další potenciál. Může jít o zpracování tématu cykličnosti klientek a jejího vlivu na terapeutický proces. A pak samotné téma menstruace, jak s ním zacházet, když se v terapii objeví.

Seznam literatury

Boadella, D. (2013). *Životní proudy*. Triton.

Gray, M. (2011). *Rudý měsíc*. DharmaGaia.

Gray, M. (2013). *Cyklická žena*. Osule.

Kaláb, M., Orel, M. (2009). *Základy anatomie a fyziologie pro studenty humanitních oborů II*. UPOL.

Kneřová, D. (2018). *Jízda na cyklické vlně – proměny ženy v průběhu menstruačního cyklu*. [Bakalářská diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.

Kolektiv autorů. (2017). *Studijní texty k výcviku v biosyntéze*. Český institut biosyntézy, z.ú.

Marešová, K. (2024). *Na vlnách ženy. Praktický průvodce tajuplným světem ženského cyklu, jak ho ještě neznáte*.

Northrup, K. (2021). *Dělej méně: Revoluční pojetí ženského time managementu*. UZUME s.r.o.

Novotný, I., Hruška, M. (1995). *Biologie člověka*. Fortuna.

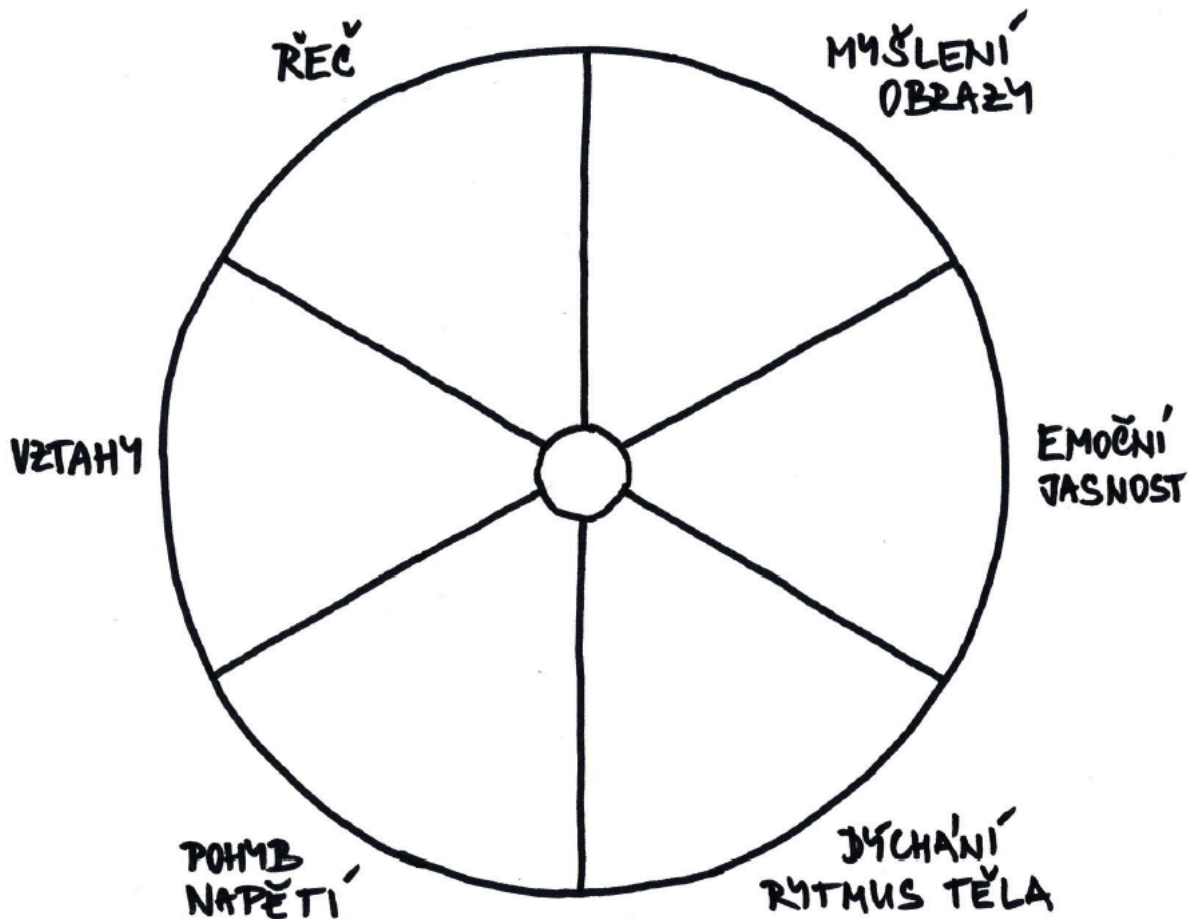
Poznámky ze supervizí. (2022 - 2024). Supervize jako povinná součást výcviku v biosyntetické psychoterapii, výcvik VII.

Rokyta, R., Šťastný, F. (2002). *Struktura a funkce lidského těla*. Tigis.

Zápisy z unitů. (2019 - 2021). Výcvik v biosyntetické psychoterapii VII.

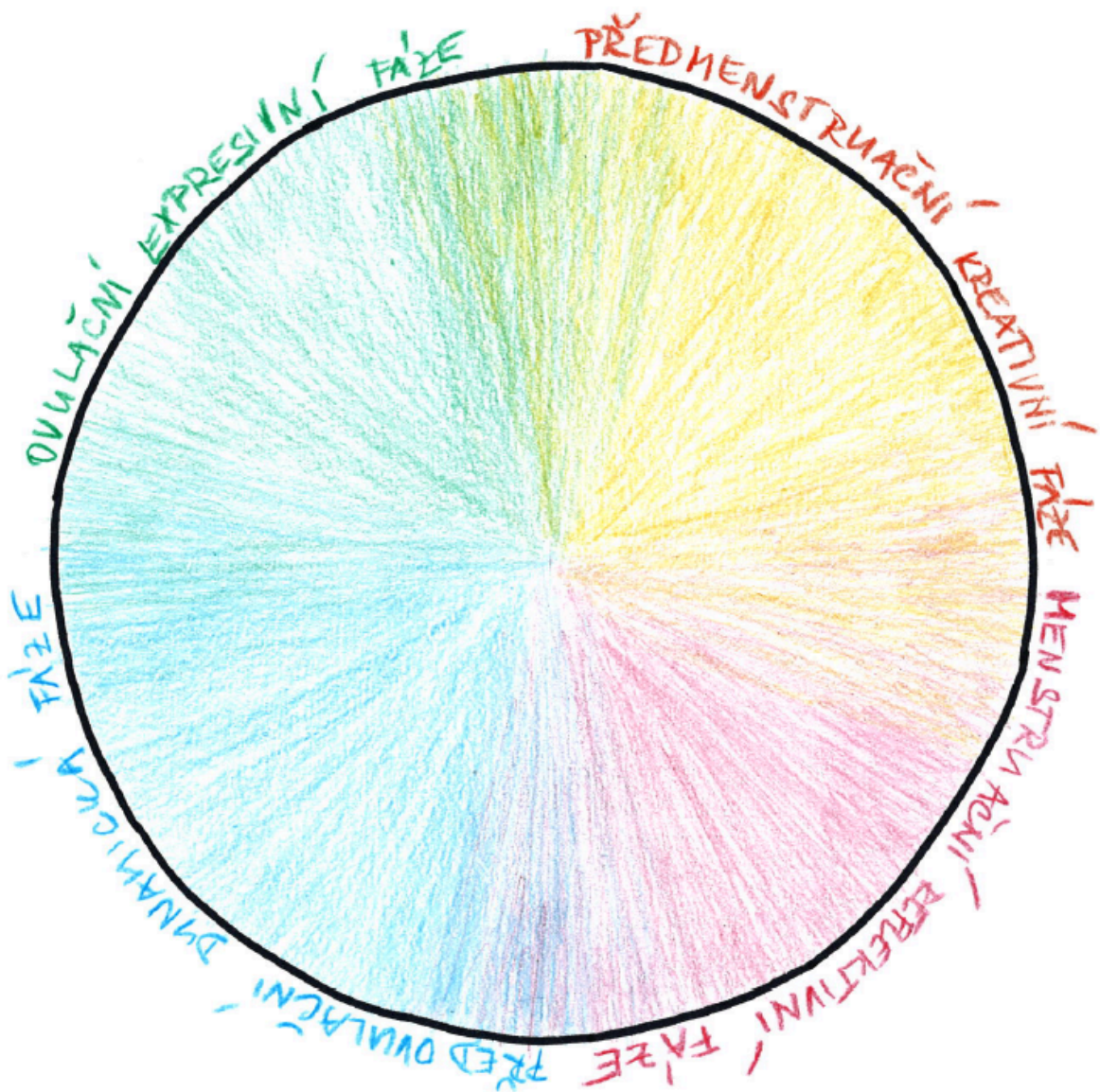
Příloha 1 - Prázdný Life Fields model

Nápad na použití: Obrázek si vytisknout 4x a vyplnit si ho za každou fází menstruačního cyklu zvlášť podle svých postřehů z role terapeutky - kdy jsem v jakém poli blízko/daleko od esence a jak to konkrétně u mě vypadá. Může mně to pak sloužit k přehledu o tom, o co se můžu v dané fázi cyklu opřít a na co si mám dát pozor.



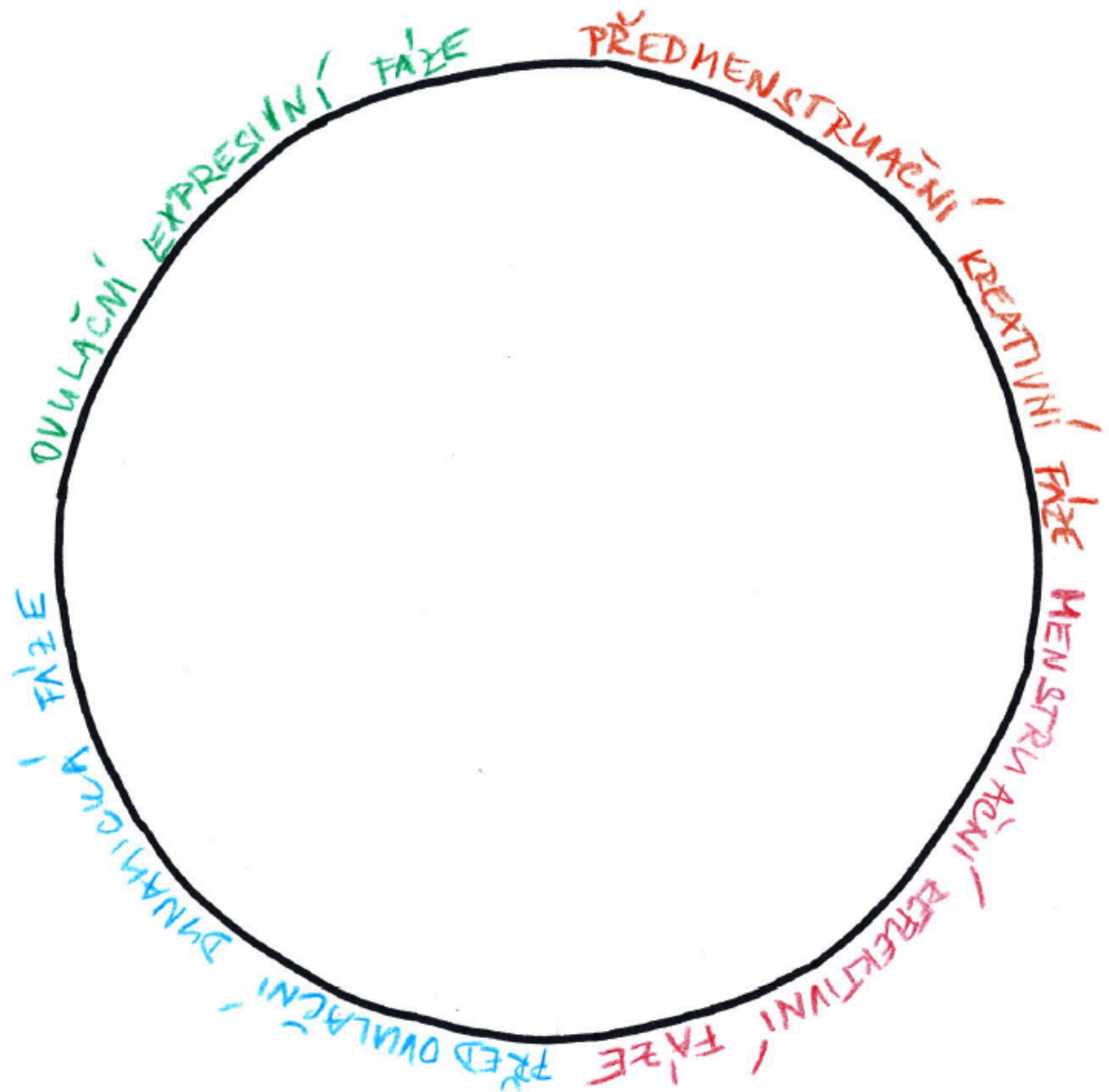
Příloha 2 - Prázdný kruh cyklu - barevný

Nápad na použití: Kruh si vytisknout a zapsat si do něj, jakou psychohygienu v daných fázích cyklu potřebuju, co mě nabíjí, co mně jde. Kruh pak vystříhnout a dát si ho někam jako tahák (na nástěnku, do diáře apod.).



Příloha 3 - Prázdný kruh cyklu - bílý

Nápad na použití: Viz příloha 2.



Příloha 4 - Položky ke sledování změn během cyklu

Nápad na použití: Vybrat si několik položek ze seznamu (klidně jen pár), u kterých chci v rámci cyklu sledovat jejich proměnlivost. Někam si je poznačit (diář, tabulka) a každý den si k nim psát poznámky, nebo ohodnotit číselně. Už po třech měsících můžu sledovat, jestli a jak se jejich kvalita, nebo intenzita. Může mně to pak pomoci v dalším plánování podle cyklu. Položky jsem částečně čerpala ze seznamu Mirandy Gray (2013).

soustředěnost	chutě
pozornost	termoregulace
schopnost porozumět	dech
strukturovanost	emoční jasnost
organizovanost	empatie
zaměření na detail	vnitřní síla
zaměření na celek	sebepéče
schopnost plánovat	společenská
logické myšlení	kontakt s druhými
kritičnost	hloubka v komunikaci
flexibilita	propojování témat
paměť	emoční prožívání - emoce, změny, intenzita
učit se novému	pocit klidu
kvalita obrazů	emoční reakce na druhé
vyjadřovací schopnosti	soucit
srozumitelnost	citlivost
řešení problémů	vztek
představivost	bezmoc
kreativita	spokojenost
trpělivost	hodnoty
nádhled	závislost/nezávislost
humor	zaměřenost na sebe/na druhé
sebedůvěra	otevřenost
energie	naděje
stres	intuice
vitalita	náhledy a vhledy
smyslové prožitky	spiritualita
potřeba spánku	pochopení, poznání věcí
pohyb	spontánnost
síla	vnitřní jistota
rychlost	sny