

Přílohy

Alternativní myšlení v populárně naučné literatuře zaměřené na menstruaci

Úvod

V této práci jsem se pokusila poukázat na prvky alternativního myšlení v literatuře pojednávající o menstruaci. Zaměřila jsem se pouze na publikace z Městské knihovny v Praze¹, kvůli jejich dostupnosti a možnosti ovlivnit mnoho čtenářů a čtenářek. Na téma menstruace jsem se rozhodla poukázat v rámci přípravy na svou bakalářskou práci, protože alternativní vliv (nevyjímaje vliv hnutí New Age, který je velmi progresivní ve Spojených státech amerických nebo působení znalostí čínské medicíny), je skrz tyto publikace patrný i v České republice. Práci jsem se rozhodla uchopit zvýrazněním těchto složek a kritikou literatury. Na téma menstruace jsem vybrala dvacet čtyři titulů, které jsem hledala přes internetový vyhledavač Městské knihovny v Praze a pomocí hesel: „menstruace“, „příručky pro ženy“, ale také „spiritualita“ a „ženská sexualita“ v různých kombinacích. Kromě oněch dvaceti čtyř děl jsem narazila i na publikace, které se týkaly žen a u kterých jsem předpokládala, že se budou týkat menstruace, ale nepojednávaly o ní: *Úchvatná*², *Lunární dny pro ženy*³ a *Cesta nespoutané ženy*⁴. Tyto knihy bylo možné najít právě pod výše zmíněnými deskriptory.

Čtyři skupiny publikací

¹ Městská knihovna v Praze [online databáze]. Dostupné z: <https://www.mlp.cz/cz/>. [Vid. 7. Května 2016].

² ELDREDGE, J. a S. ELDREDGE. *Úchvatná*. Vydání 2. Praha: Návrat domů, 2010. ISBN: 978-80-7255-229-0.

³ TEMNOVA, O. (ed.). *Lunární dny pro ženy*. Vydání 1. Bratislava: Eugenika, 2015. ISBN: 978-80-8100-431-5.

⁴ DEIDA, D. *Cesta nespoutané ženy*. Vydání 1. Praha: Synergie, 2013. ISBN: 978-80-7370-251-9.

Knihy jsem rozdělila na několik skupin, a to na „bez alternativních prvků“, „částečně s alternativními prvky“ a „s alternativními prvky“. Zvláštní kategorii tvoří soubor „příběhy“ obsahující beletristické tituly pojednávající o menstruaci a ve většině případů obsahující i alternativní znaky. Tyto charakteristiky jsem stanovila pro rozlišení charakterů publikací podle žánru a míry vyskytujících se alternativních rysů. Podkapitoly jsem se rozhodla analyzovat postupně od děl neobsahujících alternativní rysy („bez alternativních prvků“) po ty, které jsou jimi naopak prosycené („s alternativními prvky“).

Skupina „bez alternativních prvků“

Do skupiny „bez alternativních prvků“ jsem zařadila tyto publikace: *Gynekologické problémy u děvčátek a dospívajících dívek*⁵, *Na co se ženy bojí zeptat? 125 otázek a odpovědí o vašem zdraví*⁶, *Nová kniha o zdraví ženy*⁷, *Obtížné dny*⁸, *Přečti si mě. Vše, co potřebujete vědět o vagině a vulvě*⁹, *Vagina – manuál pro majitelky*¹⁰, *Zdraví ženy*¹¹ a *Žena – intimní místopis*¹².

Jedná se o celkem odborné knihy s lékařskou tematikou, které buď psali lékaři, nebo vědci a i když se jedná o díla bez alternativních rysů, zmiňují je pro možnost porovnání s tituly ze sekce „částečně s alternativními prvky“. Publikace *Gynekologické problémy u děvčátek a dospívajících dívek*, již napsal lékař-gynekolog, obsahuje na konci každé z kapitol časté dotazy, které autor slyšel v

⁵ HOŘEJŠÍ, J. *Gynekologické problémy u děvčátek a dospívajících dívek*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN: 80-247-0553-2.

⁶ BREWER, S. *Na co se ženy bojí zeptat? 125 otázek a odpovědí o vašem zdraví*. Vydání 1. Praha: Maxdorf, 1994. ISBN: 80-85800-49-7.

⁷ WILLIAMSOVÁ, N. a H. EINZIGOVÁ. *Nová kniha o zdraví ženy*. Vydání 1. Praha: Fortuna Print, 1993.

⁸ SHREEVE, C. *Obtížné dny*. Vydání 1. Praha: Maxdorf, 1998. ISBN: 80-85800-75-6.

⁹ HERBENICK, D. a V. SCHICK. *Přečti si mě. Vše, co potřebujete vědět o vagině a vulvě*. Vydání 1. Praha: Pragma, 2011. ISBN: 978-80-7349-278-6.

¹⁰ LIVOTIOVÁ, C. a E. TOPPOVÁ. *Vagina – manuál pro majitelky*. Vydání 1. Praha: Smart Press, Grada Publishing, 2005. ISBN: 80-239-4113-5.

¹¹ VIGUÉ, J. (ed.). *Zdraví ženy*. Vydání 1. Čestlice: Rebo Productions, 2006. ISBN: 80-7234-534-6.

¹² ANGIER, N. *Žena – intimní místopis*. Vydání 1. Brno: Zoner Press, 2006. ISBN: 80-86815-46-3.

ordinaci. Kniha *Obtížné dny* se zabývá výhradně menstruací, odlišuje se tak od ostatních knih ve skupině, které se zaměřují i na jiné aspekty ženských orgánů. Dílo *Přečti si mě. Vše, co potřebujete vědět o vagině a vulvě* byla napsána velmi popularizačním způsobem zároveň odkazující na další práci autorek zejména pak na jejich internetovou aktivitu. *Vagina – manuál pro majitelky* je publikace, jejíž autorka spolupracovala s vlastní matkou a do kapitol vkládala malé, často humorné postřehy, které získala právě od ní. Tyto čtyři tituly se zaměřují pouze na ženské partie na rozdíl od druhé podskupiny, která je více holistická a menstruace je v ní pouze zmíněná, resp. popsána v kapitole.

Kniha *Na co se ženy bojí zeptat? 125 otázek a odpovědí o vašem zdraví* byla napsána metodou „otázka – odpověď“ poskytující široké spektrum informací k problematikám a nakonec *Nová kniha o zdraví ženy* a *Zdraví ženy* jsou publikace zaměřené na celé ženské tělo; nápadnou součástí těchto dvou titulů jsou četné obrázky.

Skupina „částečně s alternativními prvky“

Do kategorie „částečně s alternativními prvky“ jsem zařadila tato díla: *Bolestivá menstruace I*¹³ a *Bolestivá menstruace II*¹⁴, *Esence ženy. Zdraví a plodnost ženy v klasických čínských textech*¹⁵, dále *Nemoc jako řeč ženské duše. Ženská medicína a praktická gynekologie trochu jinak*¹⁶, *Požehnání, ne prokletí. Průvodce pro matky a jejich dospívající dcery*¹⁷, *Zdravá žena. Od narození*

¹³ KOLÁŘOVÁ, M. *Bolestivá menstruace I*. Vydání 1. Praha: Triton, 2003. ISBN: 80-7254-315-6.

¹⁴ MAREK, J. a kol. *Bolestivá menstruace II*. Vydání 1. Praha: Triton, 2003. ISBN: 80-7254-316-4.

¹⁵ ROCHAT DE LA VALLÉE, É. *Esence ženy. Zdraví a plodnost ženy v klasických čínských textech*. Vydání: 1. Praha: Pragma, 2012. ISBN: 978-80-7349-312-7.

¹⁶ RÜDIGER, D., M. RÜDIGER a V. ZAHN. *Nemoc jako řeč ženské duše. Ženská medicína a praktická gynekologie trochu jinak*. Vydání 1. Olomouc: Fontána, 2012. ISBN: 978-80-7336-671-1.

¹⁷ BENNETTOVÁ, J. *Požehnání, ne prokletí. Průvodce pro matky a jejich dospívající dcery*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2014. ISBN: 978-80-7436-048-0.

k prvnímu početí¹⁸ a od stejné autorky titul *Žena – tělo a duše. Cesta k tělesnému a duševnímu zdraví*¹⁹.

Tyto publikace v sobě nesou alternativní prvky. Ať už se jedná o čínské akupresurní či akupunkturní návody, doporučení homeopatik, psychosomatické výklady (které jsou na hranici mezi uznávanou holistickou medicínskou praxí a alternativním přístupem) či návody na bylinné čaje. Zároveň se publikace snaží působit odborně a nesou lékařskou terminologii, také proto, že tituly *Bolestivá menstruace I*, *Bolestivá menstruace II*, *Nemoc jako řeč ženské duše. Ženská medicína a praktická gynekologie trochu jinak*, *Zdravá žena. Od narození k prvnímu početí* a *Žena – tělo a duše. Cesta k tělesnému a duševnímu zdraví* napsali lékaři nebo gynekologové; knihu *Esence ženy. Zdraví a plodnost ženy v klasických čínských textech* napsala odbornice na tradiční čínskou medicínu. Kromě děl *Bolestivá menstruace I*, *Bolestivá menstruace II* a *Požehnání, ne prokletí. Průvodce pro matky a jejich dospívající dcery* se ostatní texty zaměřují na celé tělo, resp. i jiné části, kromě pohlavních orgánů.

Obě publikace, jak *Bolestivá menstruace I*, tak *Bolestivá menstruace II*, navzdory tomu, že jsou napsány jinými autory, obsahují prvky východních praktik: u *Bolestivá menstruace I* můžeme zmínit doporučení užití bylinek²⁰, východní cvičení *pozdrav Slunci*²¹, akupunkturu²² a nakonec i aromaterapii²³. Převážná většina knihy se věnuje různým cvičením pomáhajícím při menstruačních potížích. *Bolestivá menstruace II* od kolektivu autorů nabízí další alternativy, které mohou pomoci při ženských problémech. Jedním z řešení, které patří do nekonvenční medicíny, je vysvětlení premenstruačních bolestí jako psychosomatického vyjádření těla²⁴. Další návody, jak se zbavit problémů, autoři nabízí prostřednictvím čínské medicíny²⁵, akupunktury²⁶ a elektroakupunktury²⁷, homeopatie²⁸, akupresury²⁹, bylinek³⁰, Ájurvédy³¹, aromaterapie³² nebo také břišní

¹⁸ NORTHRUPOVÁ, C. *Zdravá žena. Od narození k prvnímu početí*. Vydání 2., v upravené dvoudílné formě I. Praha: Columbus, 2008. ISBN: 978-80-7249-249-7.

¹⁹ NORTHRUPOVÁ, C. *Žena – tělo a duše. Cesta k tělesnému a duševnímu zdraví*. Vydání 1. Praha: Columbus, 2004. ISBN: 80-7249-092-3.

²⁰ KOLÁŘOVÁ, M. *Bolestivá menstruace I*. Vydání 1. Praha: Triton, 2003. ISBN: 80-7254-315-6, s. 55.

²¹ Ibid., s. 63.

²² Ibid., s. 80.

²³ Ibid., s. 83.

²⁴ MAREK, J. a kol. *Bolestivá menstruace II*. Vydání 1. Praha: Triton, 2003. ISBN: 80-7254-316-4, s. 11.

²⁵ Ibid., s. 20.

²⁶ Ibid., s. 63.

²⁷ Ibid., s. 22.

²⁸ Ibid., s. 36, 60.

²⁹ Ibid., s. 53, 57.

³⁰ Ibid., s. 55.

tanec, jóga a shiatsu³³. Kromě těchto pro západního člověka nezvyklých, ale módních praktik jsou zmíněna i fyzická cvičení³⁴ a hippoterapie³⁵.

Zdraví a plodnost ženy v klasických čínských textech se od ostatních knih velmi liší svým zaměřením. Jako jediná se věnuje pouze čínským medicínským praktikám, zejména akupunktuře, která je na Dálném východě velmi ceněna. I přes praxi v západních zemích toto se toto odvětví rozhodně nevyrovná praxi klasické medicíny. O ženách autorka například píše: „*Ženy mají ve své fyziologii (...) přemíru čchi a nedostatek krve kvůli časté ztrátě krve. (...) Rozumíme tomu tak, že děloha je opravdu mimořádný orgán fu, ale funguje jako cang (...).*“³⁶ Je zde patrné, že pro prostého laika je terminologie těžko uchopitelná, a i když je zde pojednáváno o menstruaci, je potřeba hledat v jiných pramenech: „*Jak uvidíme v 1. kapitole Su-wen, právě síla vycházející z ledvin umožňuje ženě stát se plodnou, umožňuje menstruaci a fungování čchung mai a žen mai a dovoluje, aby se mateřské mléko produkovalo skrze žaludek a všechny ostatní orgány cang a fu.*“³⁷ Tato ukázka charakterizuje celé dílo a způsob, jakým autorka popisuje menstruační pochody.

Titul *Nemoc jako řeč ženské duše. Ženská medicína a praktická gynekologie trochu jinak* pohlíží na různé části ženského těla skrz prizma psychosomatiky. O menstruaci autoři píší: „*Cyklus trvá u moderní ženy průměrně 29,5 dní, což se dodnes úžasně shoduje s lunárním cyklem, neboť synodický lunární měsíc trvá 29,8 dne. V podstatě se tu tedy uchoval původní lunární čas i navzdory vší novodobé hektice a přes ztrátu velkého rytmu, který spojoval všechny ženy v jednotné fázi cyklu, v důsledku vynálezu umělého osvětlení. Nedávné zkušenosti ukazují, že s přechodem na přirozené osvětlení se ženské cykly opět přizpůsobí lunárním fázím, přičemž nov se časově shoduje s obdobím menstruace. Tímto úplně jednoduchým způsobem by se tedy všechny ženy mohly opět spojit ve velkém přírodním kruhu a vytvořit jednu velkou, společně rezonující skupinu.*“³⁸ Podobným způsobem přistupují v podkapitole Chorobná Amenorrhea: „*Porucha rytmu v podobě amenorrhey ukazuje, že postižené již nežijí ve svém kruhu. Žena se vrací zpět do stavu dívky a z určitého úhlu pohledu se dokonce spíše podobá muži nebo chlapci (...).*“³⁹ V úvodu publikace autoři věnují pozornost „pravděpodobné

³¹ Ibid., s. 75.

³² Ibid., s. 102.

³³ Ibid., s. 108, 110, 112.

³⁴ Ibid., s. 106.

³⁵ Ibid., s. 111.

³⁶ ROCHAT DE LA VALLÉE, É. *Esence ženy. Zdraví a plodnost ženy v klasických čínských textech*. Vydání: 1. Praha: Pragma, 2012. ISBN: 978-80-7349-312-7, s. 21, 30.

³⁷ ROCHAT DE LA VALLÉE, É. *Esence ženy. Zdraví a plodnost ženy v klasických čínských textech*. Vydání: 1. Praha: Pragma, 2012. ISBN: 978-80-7349-312-7, s. 34.

³⁸ RÜDIGER, D., M. RÜDIGER a V. ZAHN. *Nemoc jako řeč ženské duše. Ženská medicína a praktická gynekologie trochu jinak*. Vydání 1. Olomouc: Fontána, 2012. ISBN: 978-80-7336-671-1, s. 95.

³⁹ Ibid., s. 111.

historií“, kde berou v úvahu dnes již odmítnutou tezi o matriarchátu.⁴⁰ Další kapitoly popisují jednotlivé ženské archetypy, jako například Princip Luny⁴¹, Princip Venuše⁴² apod. „*Zatímco Venušin princip se aktivizuje rozkoší, Luna se ženě stává jistotou, trvalostí a bezpečím pro sebe a pro děti, které je bezpodmínečně očekávají. A vůbec je zacílena mnohem víc na dítě než na partnera, který je bez jakéhokoliv zlého úmyslu spíše tak trochu prostředkem k získání dítěte.*“⁴³. Z těchto ukázek je patrné, že se jedná o pokus holisticky přistupovat a vysvětlovat jevy na základě vlivu psychiky, podvědomí, na tělo. I když tento způsob léčení není absolutně alternativní, nejedná se o klasický přístup biologické medicíny, ale spíše přístup psychologický. Vzhledem k absenci jakýchkoliv zdrojů, které by vysvětlily původ myšlenek autorů (jediné odkazy směřují na již vydané jejich vlastní publikace), lze tuto knihu považovat za inspirativní čtení, ale ne za hodnotný zdroj informací, vzhledem k možnosti, že cizí myšlenky byly interpretovány tak, aby se hodily do kontextu této knihy.

Požehnání, ne prokletí. Průvodce pro matky a jejich dospívající dcery je knihou určenou nejen dospělým ženám, ale i jejich dcerám. Jako v ostatních titulech popisuje fyzikální zákonitosti menstruace a vysvětluje první menstruaci, menarché. Publikace je v první polovině postavena na dichotomii dvou pohledů na menstruaci – jestli se jedná o prokletí nebo o požehnání. V části o prokletí autorka poukazuje na čarodějnické procesy, pojetí menstruace v Bibli i mediální obraz menstruace a feministickou otázku, jestli začlenit menstruaci do dialogu a jak bude vnímána mužskou oponující stranou.⁴⁴ Zároveň kritizuje způsob, jakým se o menstruaci píše v (amerických) odborných lékařských dílech.⁴⁵ V kapitole *Požehnání* nabádá ke změně názoru na menstruaci pomocí osvěty a provedení rituálu první menstruace nebo zavedení vlastních menstruačních rituálů, přičemž se zřejmě inspiroje přírodními národy⁴⁶. Kromě těchto aspektů se titul věnuje i menstruačním potížím a jejich prevenci: tradiční čínské medicíně⁴⁷, ájurvédě⁴⁸,

⁴⁰ Ibid., s. 21, 22, 23.

⁴¹ Ibid., s. 55-57.

⁴² Ibid., s. 57-59.

⁴³ RÜDIGER, D., M. RÜDIGER a V. ZAHN. *Nemoc jako řeč ženské duše. Ženská medicína a praktická gynekologie trochu jinak*. Vydání 1. Olomouc: Fontána, 2012. ISBN: 978-80-7336-671-1, s. 56.

⁴⁴ BENNETTOVÁ, J. *Požehnání, ne prokletí. Průvodce pro matky a jejich dospívající dcery*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2014. ISBN: 978-80-7436-048-0, s. 35-51.

⁴⁵ Ibid., s. 50.

⁴⁶ Ibid., s. 57, 81, 127.

⁴⁷ Ibid., s. 107.

⁴⁸ Ibid., s. 108.

šiacu⁴⁹, zmiňuje i jógu, homeopatii, břišní tanec nebo květinové esence⁵⁰. Jedna z částí je věnována aromaterapii a Bachovým květovým esencím, v níž čtenář nebo čtenářka mohou najít recepty na směsi pomáhající při potížích.⁵¹ V návodech na cvičení autorka neopominula ani meditace.⁵² Také v knize uvedla, že: „*Domorodé americké ženy se tradičně modlily k měsíci, aby jim pomohl s nepravidelným cyklem.*“⁵³ Tato publikace je svými návody a odbornými informacemi velmi podobná titulům *Bolestivá menstruace I* a *Bolestivá menstruace II*. Na rozdíl od nich však navíc disponuje mnohem obsáhlejším odkazovým aparátem. To všechno je soustředěno u *Bolestivé menstruace I* na 92 stranách a u *Bolestivé menstruace II* na 124 stranách.

Dílo *Zdravá žena. Od narození k prvnímu početí* je odbornou příručkou americké gynekoložky, která k jednotlivým kapitolám přistupuje velice sofistikovaně a věcně. Ke každé části připojila i příběh pacientky (jejichž skutečné jméno nahradila pseudonymy): „*Z toho, co mi o sobě Doris řekla, jsem usoudila, že potřebuje uzdravit z psychických následků potratů. (...) Jak mi později napsala (...) ,Za pomoci vizualizačních technik si docela dobře pamatují svoje sny. Jednou v noci se mi zdálo, že z mé dělohy vylétají tisíce bílých holubiček. Zaplavil mě pocit neuvěřitelné lehkosti a já jsem se probudila a plakala jsem radostí.*“⁵⁴ Z této části jsou patrné holistické prvky a použití psychoanalýzy. Kniha má také psychosomatické části, kdy autorka doporučuje odbornou léčbu spojit s introspekcí. Velmi často doporučuje obklady s ricinovým olejem, dietetická omezení, dále také byliny i akupunkturu.⁵⁵ Kromě těchto a podobných doporučení hlavně odborně a srozumitelně popisuje jednotlivé jevy a problémy a různé možnosti jejich léčení.

⁴⁹ Ibid., s. 109, 140.

⁵⁰ Ibid., s. 109, 147.

⁵¹ BENNETTOVÁ, J. *Požehnáni, ne prokletí. Průvodce pro matky a jejich dospívající dcery*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2014. ISBN: 978-80-7436-048-0, s. 136-140.

⁵² Ibid. 146.

⁵³ BENNETTOVÁ, J. *Požehnáni, ne prokletí. Průvodce pro matky a jejich dospívající dcery*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2014. ISBN: 978-80-7436-048-0, s. 18.

⁵⁴ NORTHRUPOVÁ, C. *Zdravá žena. Od narození k prvnímu početí*. Vydání 2., v upravené dvoudílné formě 1. Praha: Columbus, 2008. ISBN: 978-80-7249-249-7, s. 230.

⁵⁵ Ibid., s. 163.

Na rozdíl od předchozí publikace se v knize *Žena – tělo a duše. Cesta k tělesnému a duševnímu zdraví* vyskytují odlišné informace. Titul je uveden kapitolou Patriarchální mýtus a systém závislosti⁵⁶, v následující se věnuje energetickým polím a systémům⁵⁷, kde popisuje tělo a mysl jako jednotný energetický soubor. „*Studie dokazují, že dokonce i tzv. ‚náhodná‘ úmrtí souvisejí s psychologickým a emocionálním stavem ‚oběti‘. Některé studie prokázaly, že osoby, jimž se stávají nehody, mají jisté charakterové rysy, jako například impulsivnost, zášť, agresivitu, depresi, smutek, osamělost, přetrvávající smutek a nenaplněnou potřebu citového vztahu. Mají sklon trestat samy sebe, když pocítují hněv vůči ostatním lidem. Řečeno jazykem energetického systému, zdá se, že energetické pole konkrétního člověka reaguje na energetické pole okolního prostředí způsobem, který zvyšuje pravděpodobnost nehody.*“⁵⁸ Jedná se již o New Age myšlenky vytvořené syntézou nauk různých kultur. V jiných kapitolách se věnuje možnostem léčení, ne nepodobně jako v díle *Zdravá žena. Od narození k prvnímu početí* a v části věnované menstruaci po odborném výkladu následuje: „*U původních obyvatel Ameriky se ženy scházely, aby znovu nabyly sil a nahlédly do budoucnosti.*“⁵⁹ Na konci knihy se například zmiňuje i o rituálu, který provedla se svou kamarádkou, v den vyjmutí pesaru na oslavu budoucího příchodu dítěte.⁶⁰ Z ukázek lze vypožorovat synkrezi prastarých rituálů a moderní medicíny, které autorka považuje za pozitivní a inspirativní pro čtenáře a zejména čtenářky. Tato publikace obsahuje nepochybné známky alternativního přístupu, který je na jednu stranu zajímavý svým odlišným úhlem pohledu, ale na druhou stranu začleněný do odborného kontextu může poskytovat laickému čtenáři či čtenářce neověřené informace, které přijme za fakta.

Skupina „s alternativními prvky“

⁵⁶ NORTHRUPOVÁ, C. *Žena – tělo a duše. Cesta k tělesnému a duševnímu zdraví*. Vydání 1. Praha: Columbus, 2004. ISBN: 80-7249-092-3, s. 33.

⁵⁷ Ibid., s. 53.

⁵⁸ NORTHRUPOVÁ, C. *Žena – tělo a duše. Cesta k tělesnému a duševnímu zdraví*. Vydání 1. Praha: Columbus, 2004. ISBN: 80-7249-092-3, s. 55.

⁵⁹ Ibid., s. 129.

⁶⁰ Ibid., s. 703.

Tato skupina obsahuje knihy *Cyklická žena, aneb jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění*⁶¹, dále *Rudý měsíc. Jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu*⁶², *Sedm posvátných fází menarché. Spirituální cesta dospívající dívky*⁶³ a *Síla ženy. Průvodce úspěšným životem pro každou ženu*⁶⁴. Tyto tituly se vůbec nezabývají biologickou stránkou nebo potížemi, zaměřují se na menstruaci v konotacích kultury, společnosti a psychologie, mnohdy autosugestivní, a na práci s ní. Dalo by se polemizovat, nakolik tato díla patří do kategorie populárně naučné literatury, avšak vzhledem k tomu, že při mém bádání vytvořily vlastní tematickou skupinu, ponechávám je v práci a pokračuji v metodickém poukazování na alternativní prvky.

Publikace *Cyklická žena, aneb jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění* knihou určenou převážně pro velmi zaměstnané ženy, které chtějí být výkonnější a tím i schopnější ve svém zaměstnání tak, aby mohly zvládat více úkolů a práce a mimo jiné nebyly tolik omezovány únavou či PMS během menstruace. Autorka nabízí rozdělení menstruačního cyklu na čtyři části: dynamickou fázi, expresivní fázi, kreativní fázi a reflektivní fázi. Každá etapa se vyznačuje specifickým projevem: v dynamické fázi, která nastupuje po menstruaci, je žena více fyzicky vitální a uvažuje nejlépe logicky z celého cyklu. Ve druhé, expresivní fázi, má žena větší schopnost a tendenci navazovat kontakty, ve třetí, kreativní fázi, pak je více kreativně schopná. V poslední fázi, reflexivní, je na jednu stranu více fyzicky unavená, na druhou stranu je to podle autorky čas na vnitřní reflexi a hodnocení prožitého měsíce.⁶⁵ Ve zbytku titulu jsou popsány způsoby, jak s fázemi pracovat. U tohoto díla se nejedná o alternativní přístup jako v ostatních zde uvedených případech, je specifické svým výukovým

⁶¹ GRAY, M. *Cyklická žena, aneb jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění*. Vydání 1. České Budějovice: Osule, 2013. ISBN: 978-80-905262-2-8.

⁶² GRAY, M. *Rudý měsíc. Jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2011. ISBN: 978-80-7436-017-6.

⁶³ MEISENBACH BOYLANOVÁ, K. *Sedm posvátných fází menarché. Spirituální cesta dospívající dívky*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2013. ISBN: 978-80-7436-041-1.

⁶⁴ HAY, L. L. *Síla ženy. Průvodce úspěšným životem pro každou ženu*. Vydání 1. Praha: Pragma, 1997. ISBN: 80-7205-392-2.

⁶⁵ GRAY, M. *Cyklická žena, aneb jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění*. Vydání 1. České Budějovice: Osule, 2013. ISBN: 978-80-905262-2-8, s. 19-21.

způsobem, na jaký jsou zvyklé např. manažerky z koučinků a školení. Způsob, jakým je tento text napsán, je sám o sobě alternativní, hlavně svým pojetím rozdělení měsíce na různé části, které specifickými způsoby ovlivňují ženy.

Rudý měsíc. Jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu od stejné autorky je poněkud jiný. Najdeme v něm odkaz na „jiné kultury“⁶⁶ a to, jak začlenily menstruaci do života skupiny, autorka mluví o „energii menstruačního cyklu“⁶⁷ a odkazuje tím na čtyři fáze menstruačního cyklu (viz výše), které na rozdíl od svého díla *Cyklická žena, aneb jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění* pojmenovala jinak: fáze Panny (dynamická fáze), Matky (expresivní fáze), Kouzelnice (kreativní fáze) a Baby (reflexivní fáze).⁶⁸ Tato publikace již není určena pracujícím ženám, ale všem ženám, je svým způsobem všeobecná a týká se životního cyklu ženy. Charakteristika jednotlivých etap je popsán přibližně stejně, avšak v této knize jsou navíc návody na meditace v jednotlivých fázích, např. menstruační meditace⁶⁹, instrukce pro práci s energiemi daného období pomocí vizualizací⁷⁰ nebo rady, jak se oblékat, aby se žena cítila příjemně⁷¹. Také nabádá práci s archetypy, mimo jiné zmiňuje biblickou Evu, a to i v podobenství⁷², a radí, jak uspořádat přechodový rituál pro menarché dívky, čerstvé rodičky či pro ženy procházející menopauzou⁷³. Zde je patrný vliv přesvědčení, že rituály mají zpříjemnit změny v životě ženy, i když rituály v přírodních společnostech mívaly i výraznou sociální funkci. Kromě množství cvičení je v publikaci i vymyšlený symbolický příběh dívky Evy, která dostala svou první menstruaci⁷⁴, a popis různých symbolů, které se spojují s ženstvím: strom, had, zajíc, jednorožec,

⁶⁶ GRAY, M. *Rudý měsíc. Jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2011. ISBN: 978-80-7436-017-6, s. 14-15.

⁶⁷ Ibid., s. 16.

⁶⁸ Ibid., s. 95.

⁶⁹ Ibid., s. 120.

⁷⁰ GRAY, M. *Rudý měsíc. Jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2011. ISBN: 978-80-7436-017-6, s. 104, 151.

⁷¹ Ibid., s. 114.

⁷² Ibid., s. 65, 189, 190.

⁷³ Ibid., s. 196, 206, 208.

⁷⁴ Ibid., s. 20.

sova...⁷⁵ Zajímavé je, že autorka symbolicky vykládá i některé příběhy rytířů kulatého stolu.⁷⁶ Čtenářka je v obou knihách nabádána k vedení měsíčního kalendáře, do kterého by si žena měla zapisovat i chutě, nálady i barvy, aby odhalila svou specifickou cykličnost.

Knih *Sedm posvátných fází menarché. Spirituální cesta dospívající dívky* je dílem z velké míry zaměřeným na vnitřní psychologické prožívání dospívání. I tato autorka zmiňuje oslavy dospívání u dvou kultur: „*latinsko-americká oslava Quincianera*“⁷⁷ a „*apačský rituál Naihes neboli sluneční obřad*“⁷⁸. Zároveň předkládá alegorický příběh využívající symbolické termíny „*lodka*“⁷⁹, „*břeh*“⁸⁰, „*přiliv*“⁸¹, „*odliv*“⁸² aj. Jedním z rysů alternativní povahy této publikace, je i tato věta: „*Přestože se slovní spojení ‚měsíční cyklus‘ považuje za termín New Age, není v žádném případě pojmem novým. Vzhledem k paralelnímu 28dennímu cyklu se naše sestra luna dává do souvislosti s menstruací již dlouhá staletí a její podobnosti se stále užívá v mnoha různých zemích po celém světě jako reprezentace ženské periody.*“⁸³ Nutno podotknout, že „měsíční cyklus“ je u nás používán celkem běžně a že tvrzení se spíše týká americké populární literatury. Kromě toho do textu byly zakomponovány odborné informace, například o hormonech.⁸⁴

Titul *Síla ženy. Průvodce úspěšným životem pro každou ženu* je spíše úvahou autorky na téma „jaké to je být ženou“. Čtenářům a čtenářkám se svěruje

⁷⁵ GRAY, M. *Rudý měsíc. Jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2011. ISBN: 978-80-7436-017-6, s. 64-77.

⁷⁶ Ibid., s. 57, 65.

⁷⁷ MEISENBACH BOYLANOVÁ, K. *Sedm posvátných fází menarché. Spirituální cesta dospívající dívky*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2013. ISBN: 978-80-7436-041-1, s. 12.

⁷⁸ Ibid.

⁷⁹ Ibid., s. 53.

⁸⁰ Ibid.

⁸¹ Ibid., s. 29.

⁸² Ibid., s. 17.

⁸³ Ibid., s. 13-14.

⁸⁴ MEISENBACH BOYLANOVÁ, K. *Sedm posvátných fází menarché. Spirituální cesta dospívající dívky*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2013. ISBN: 978-80-7436-041-1, s. 22.

s vlastními zkušenostmi, co se týče stravování⁸⁵, životního stylu⁸⁶ i menstruace⁸⁷ a přechodu⁸⁸. Toto dílo volně navazuje na své předešlé publikace, klade důraz na myšlení a jeho ovlivňování v konání a často využívá údaje z různých studií⁸⁹. V knize jsou četné odkazy na jiné knihy, například i na zde analyzovaný text *Žena – tělo a duše. Cesta k tělesnému a duševnímu zdraví*⁹⁰. I tady lze najít příklad odlišných zvyků z jiné kultury: „*Americké indiánské ženy, žijící stále dle starých tradic, neprocházejí menopauzou a menstrují až do své smrti. Indiánky od nepaměti považovaly menstruační cyklus za projev zdraví.*“⁹¹ Autorka zde však nebere v potaz délku života ženy dané populace, neuvádí konkrétní etnikum ani zdroje.

V porovnání s předešlou literaturou lze vyzorovat masivní nárůst symbolických a alternativních prvků, odkazování na nepodložené studie a snahou usměrnit čtenáře či čtenářku k vnitřnímu rozjímání. Tyto knihy jsou spíše určeny pro inspiraci a těm, kteří hledají cesty k hloubání a zlepšení své efektivity v zaměstnání.

Skupina „příběhy“

Do skupiny „příběhy“ jsem zařadila tyto publikace: *Moje malá červená knížka*⁹², *Rozkvétající žena. Příběh zasvěcení dívky v ženu.*⁹³, *Ženské příběhy I – cyklická cesta životem*⁹⁴ a *Ženské příběhy 2 – když promlouvá tělo...*⁹⁵ od stejné

⁸⁵ HAY, L. L. *Síla ženy. Průvodce úspěšným životem pro každou ženu*. Vydání 1. Praha: Pragma, 1997. ISBN: 80-7205-392-2, s. 63.

⁸⁶ Ibid., s. 65.

⁸⁷ Ibid., s. 69.

⁸⁸ Ibid., s. 67.

⁸⁹ Ibid., s. 68.

⁹⁰ Ibid., s. 63. (Kniha je uvedena v českém doslovném překladu.)

⁹¹ Ibid., s. 68-69.

⁹² KAUDER-NALEBUFF, R. *Moje malá červená knížka*. Vydání 1. Praha: Rybka Publishers, 2009. ISBN: 978-80-87067-87-1.

⁹³ DILLONOVÁ, M. a S. BARCLAYOVÁ. *Rozkvétající žena. Příběh zasvěcení dívky v ženu*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2006. ISBN: 80-86685-60-8.

⁹⁴ KHOUSNOUTDINOVÁ, L. (ed.). *Ženské příběhy I – cyklická cesta životem*. Vydání 1. Praha: Maitrea, 2013. ISBN: 978-80-87249-62-8.

editoroky. Každý z těchto titulů je svým způsobem jedinečný, spojuje je pouze téma menstruace.

Moje malá červená knížka je sborníkem příběhů žen a dívek o jejich první menstruaci. Výrazným rysem je zde časté zmiňování díla *Are You There, God? It's me, Margaret*⁹⁶ od Judy Blume, která ovlivnila mnohé čtenářky. Odlišnou částí knihy je kapitola *Kdyby muži menstruovali*, protože se jedná o esej z pera feministky Glorie Steinem. V knize se také nachází zmínka jedné z přispěvatelk, Kathrine Switzer, která napsala: „*Vždycky jsem svou menstruaci milovala. Připomínalo mi to, že život je koloběh a já jsem součástí přírody. Dodávala mi sílu.*“⁹⁷ Kromě jejího výroku se v knize objevuje básně⁹⁸ i seznam synonym používaných místo termínu menstruace⁹⁹.

Rozkvétající žena. Příběh zasvěcení dívky v ženu je fiktivním vyprávěním dívky Kory, která se přátelí s lesními bytostmi a „delfinkou“ Marou a která projde zasvěcením v ženu s pomocí čtyř stařen její komunity.

Ženské příběhy I – cyklická cesta životem a *Ženské příběhy 2 – když promlouvá tělo...* jsou sborníky skutečných vyprávění žen o jejich první menstruaci, početích, porodech i potratech. Některé příspěvky jsou básně, úvahy nebo příběhy. První kniha nese novopohanskou symboliku, např. popis jednotlivých svátků keltského kalendáře¹⁰⁰, zmínky o chrámu Bohyně na Krétě, který je v knize také nazván ostrovem Bohyně¹⁰¹, nebo o druidech¹⁰². Dalšími rysy alternativních myšlenek jsou popisy „pocitování energií“¹⁰³, pořádáním a návody přechodových rituálů¹⁰⁴, meditací (dokonce pisatelka zmiňuje i guru

⁹⁵ KHOUSNOUTDINOVÁ, L. (ed.). *Ženské příběhy 2 – když promlouvá tělo...* Vydání 1. Praha: Maitrea, 2013. ISBN: 978-80-87249-63-5.

⁹⁶ BLUME, J. *To jsem já, Margaret*. Vydání 1. Praha: Albratros, 1999. ISBN: 80-00-00743-6.

⁹⁷ KAUDER-NALEBUFF, R. *Moje malá červená knížka*. Vydání 1. Praha: Rybka Publishers, 2009. ISBN: 978-80-87067-87-1, s. 173.

⁹⁸ Ibid., s. 171.

⁹⁹ Ibid., s. 196-197.

¹⁰⁰ KHOUSNOUTDINOVÁ, L. (ed.). *Ženské příběhy I – cyklická cesta životem*. Vydání 1. Praha: Maitrea, 2013. ISBN: 978-80-87249-62-8, s. 11-12, 54, 202.

¹⁰¹ Ibid., s. 35, 36, 88.

¹⁰² Ibid., s. 79.

¹⁰³ Ibid., s. 33.

¹⁰⁴ Ibid., s. 66, 112, 206, 207.

Osha, který je jednou z postav zařazovanou do hnutí New Age)¹⁰⁵, přirozených porodů¹⁰⁶ nebo masážních olejů¹⁰⁷. V první publikaci je i výčet bylin, které mají zabraňovat početí nebo vyvolávat potrat. Tyto byliny nemají však ani určené dávkování a v nesprávných rukou mohou ublížit nebo zabít, bylo nerozumné tuto kapitolu do knihy přidávat.¹⁰⁸ Druhý titul je strukturován analogicky, kapitoly jsou nazvány částmi stromu a etapami ženského života, např. Dcera - kořeny¹⁰⁹. V tomto díle jsou zmínky o posvátném sexu¹¹⁰, alternativních porodech¹¹¹, nyní uklidňujících bylinách¹¹² a opět návody, jak provést rituály¹¹³.

Závěr

V této práci jsem shrnula jednotlivé prvky alternativních přístupů v populárně naučné literatuře. Jedná se zejména o rady využití ájurvedy, homeopatie, čínské medicíny, akupunktury a akupresury, shiatsu, květinové terapie a aromaterapie, meditace, břišního tance, jógy, bylinek, resp. bylinných čajů a přechodových rituálů dále pak vysvětlení problémů pomocí psychosomatiky, zmínky o křesťanství, energetických systémech i archetypech a uvádění idealizujících příkladů z jiných kultur bez faktického podložení informace, jako např. „domorodé americké ženy“. Je tedy zřejmé, že podobných informací je v tomto druhu publikací mnoho a i přes vědomí toho, že se podle množství zde analyzované literatury nelze výsledky zcela generalizovat, avšak je zjevné, že takový typ literatury vytváří specifický kulturní obraz menstruace v západní společnosti. Zajímavé bylo zjištění, že alternativní prvky se objevují i u literatury, u které by laický čtenář či čtenářka přepokládali pouze faktické odborné

¹⁰⁵ KHOUSNOUTDINOVÁ, L. (ed.). *Ženské příběhy I – cyklická cesta životem*. Vydání 1. Praha: Maitrea, 2013. ISBN: 978-80-87249-62-8, s. 78.

¹⁰⁶ Ibid., s. 137, 171.

¹⁰⁷ Ibid., s. 196-197.

¹⁰⁸ Ibid., s. 106-107.

¹⁰⁹ KHOUSNOUTDINOVÁ, L. (ed.). *Ženské příběhy 2 – když promlouvá tělo...* Vydání 1. Praha: Maitrea, 2013. ISBN: 978-80-87249-63-5, s. 59.

¹¹⁰ Ibid., s. 165.

¹¹¹ Ibid., s. 390.

¹¹² Ibid., s. 430-431.

¹¹³ Ibid., s. 432-435.

informace. Jedná se zřejmě o snahu zvýšit prodejnost knih a o vyrovnání se s novými alternativními myšlenkami, které jsou pro populaci lákavé, přičemž samotné alternativní publikace představují slušný finanční příjem sám o sobě.

Literatura

ANGIER, N. *Žena – intimní místopis*. Vydání 1. Brno: Zoner Press, 2006. ISBN: 80-86815-46-3.

BENNETTOVÁ, J. *Požehnání, ne prokletí. Průvodce pro matky a jejich dospívající dcery*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2014. ISBN: 978-80-7436-048-0.

BLUME, J. *To jsem já, Margaret*. Vydání 1. Praha: Albatros, 1999. ISBN: 80-00-00743-6.

BREWER, S. *Na co se ženy bojí zeptat? 125 otázek a odpovědí o vašem zdraví*. Vydání 1. Praha: Maxdorf, 1994. ISBN: 80-85800-49-7.

DEIDA, D. *Cesta nespoutané ženy*. Vydání 1. Praha: Synergie, 2013. ISBN: 978-80-7370-251-9.

DILLONOVÁ, M. a S. BARCLAYOVÁ. *Rozkvétající žena. Příběh zasvěcení dívky v ženu*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2006. ISBN: 80-86685-60-8.

ELDREDGE, J. a S. ELDREDGE. *Úchvatná*. Vydání 2. Praha: Návrat domů, 2010. ISBN: 978-80-7255-229-0.

GRAY, M. *Cyklická žena, aneb jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění*. Vydání 1. České Budějovice: Osule, 2013. ISBN: 978-80-905262-2-8.

GRAY, M. *Rudý měsíc. Jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2011. ISBN: 978-80-7436-017-6.

HAY, L. L. *Síla ženy. Průvodce úspěšným životem pro každou ženu*. Vydání 1. Praha: Pragma, 1997. ISBN: 80-7205-392-2.

HERBENICK, D. a V. SCHICK. *Přečti si mě. Vše, co potřebujete vědět o vagině a vulvě*. Vydání 1. Praha: Pragma, 2011. ISBN: 978-80-7349-278-6.

HOŘEJŠÍ, J. *Gynekologické problémy u děvčátek a dospívajících dívek*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN: 80-247-0553-2.

- KAUDER-NALEBUFF, R. *Moje malá červená knížka*. Vydání 1. Praha: Rybka Publishers, 2009. ISBN: 978-80-87067-87-1.
- KHOUSNOUTDINOVÁ, L. (ed.). *Ženské příběhy I – cyklická cesta životem*. Vydání 1. Praha: Maitrea, 2013. ISBN: 978-80-87249-62-8.
- KHOUSNOUTDINOVÁ, L. (ed.). *Ženské příběhy 2 – když promlouvá tělo...* Vydání 1. Praha: Maitrea, 2013. ISBN: 978-80-87249-63-5.
- KOLÁŘOVÁ, M. *Bolestivá menstruace I*. Vydání 1. Praha: Triton, 2003. ISBN: 80-7254-315-6.
- LIVOTIOVÁ, C. a E. TOPPOVÁ. *Vagina – manuál pro majitelky*. Vydání 1. Praha: Smart Press, Grada Publishing, 2005. ISBN: 80-239-4113-5.
- MAREK, J. a kol. *Bolestivá menstruace II*. Vydání 1. Praha: Triton, 2003. ISBN: 80-7254-316-4.
- MEISENBACH BOYLANOVÁ, K. *Sedm posvátných fází menarché. Spirituální cesta dospívající dívky*. Vydání 1. Praha: DharmaGaia, 2013. ISBN: 978-80-7436-041-1.
- NORTHRUPOVÁ, C. *Zdravá žena. Od narození k prvnímu početí*. Vydání 2., v upravené dvoudílné formě 1. Praha: Columbus, 2008. ISBN: 978-80-7249-249-7.
- NORTHRUPOVÁ, C. *Žena – tělo a duše. Cesta k tělesnému a duševnímu zdraví*. Vydání 1. Praha: Columbus, 2004. ISBN: 80-7249-092-3.
- ROCHAT DE LA VALLÉE, É. *Esence ženy. Zdraví a plodnost ženy v klasických čínských textech*. Vydání: 1. Praha: Pragma, 2012. ISBN: 978-80-7349-312-7.
- RÜDIGER, D., M. RÜDIGER a V. ZAHN. *Nemoc jako řeč ženské duše. Ženská medicína a praktická gynekologie trochu jinak*. Vydání 1. Olomouc: Fontána, 2012. ISBN: 978-80-7336-671-1.
- SHREEVE, C. *Obtížné dny*. Vydání 1. Praha: Maxdorf, 1998. ISBN: 80-85800-75-6.
- TEMNOVA, O. (ed.). *Lunární dny pro ženy*. Vydání 1. Bratislava: Eugenika, 2015. ISBN: 978-80-8100-431-5.
- VIGUÉ, J. (ed.). *Zdraví ženy*. Vydání 1. Čestlice: Rebo Productions, 2006. ISBN: 80-7234-534-6.
- WILLIAMSOVÁ, N. a H. EINZIGOVÁ. *Nová kniha o zdraví ženy*. Vydání 1. Praha: Fortuna Print, 1993.