

Il Volto Femminile della Medicina

Dott. Christiane Northrup intervistata da Rhonda Miller



D: Il suo tema per la conferenza all'A.R.E. è "Avere Fiducia nella Saggezza del Nostro Corpo". Perché pensa che la gente non abbia fiducia nella saggezza del proprio corpo?

R: Veniamo su in un sistema medico e in un sistema societario che crede che noi, come esseri intellettuali, siamo superiori al nostro corpo, che il nostro corpo non sia connesso alla nostra vita. In altre parole, la nostra salute non è connessa con i nostri pensieri, le nostre azioni, le nostre emozioni e così via. Quindi abbiamo tutto questo sistema di pensiero che non unisce i punti per vedere che il corpo è un barometro della vostra vita. Il vostro stato di salute è un barometro per come state andando, come state pensando. Questo non significa che siamo colpevoli per le nostre malattie, bensì significa che se si è in sintonia col proprio corpo, lo si può usare come un sistema di guida per sapere quali cose fare di più, quali cose fare di meno e così via.

D: Pensa che ci sia mai un momento in cui i sintomi fisici non siano legati a problemi emotivi o spirituali?

R: Ad un livello pratico, di tutti i giorni, sì. Ma considerando tutto il quadro, probabilmente no. Il fatto è che la mente prende la cosa più minuscola - Oh, perché ho un raffreddore? Perché mi cola il naso? Oppure, perché mi prude il ginocchio sinistro? Sicuramente sto facendo qualcosa di sbagliato. - Si può diventare matti così. Quindi direi che tutto è collegato, ma praticamente lo si vuole fare con delle pennellate molto larghe.

D: Pensa che ci sia un approccio prettamente femminile alla medicina?

R: Senza alcun dubbio. Assolutamente sì. Il lato femminile o lato destro del cervello, o quello che preferisco chiamare l'energia yin, ha a che fare con le emozioni, col nutrire, ricevere. L'ostetricia, il campo di cui mi sono occupata, è la metafora perfetta. Per essere una brava ostetrica bisogna sapere come stare in disparte senza far niente. In ostetricia si fa effettivamente più danno agendo troppo, intervenendo troppo. La dott. Gladys Mc Garey, con tutti i neonati che ha fatto nascere ... noi due, come persone che passiamo moltissimo tempo facendo nascere dei bambini, comprendiamo la forza dell'energia di sostegno in una stanza, energia che non necessariamente deve fare qualcosa se non permettere la guarigione che avviene in modo naturale. Non occorre farla accadere. Non occorre togliere nulla o fare nulla.

D: Lei ha detto "permettere la guarigione"?

R: Per gli umani è naturale guarire. Ci stiamo sempre muovendo verso

la guarigione.

D: Anche la dott. Gladys McGarey parlerà a quella conferenza. Pensa che il lavoro che fate entrambi sia diverso in qualche modo particolare?

R: Sì. Gladys ha una specie di studio di famiglia dove vede uomini, donne e bambini. E io ho sempre lavorato con delle donne.

D: Avete mai lavorato insieme?

R: Non abbiamo mai lavorato insieme nello studio. Abbiamo lavorato insieme nel comitato dell'Associazione Americana di Medicina Olistica. Abbiamo fatto insieme del lavoro amministrativo. Ho sempre onorato i suoi libri, e il lavoro che lei ha fatto è stato molto ispirante per me quando ero agli inizi del mio lavoro. Ci conosciamo da anni.

D: In che modo il suo lavoro influenza gli uomini? O ha in qualche modo un messaggio per gli uomini?

R: Sì. Ce l'ha. Gli uomini che vengono da me - e ci sono molti uomini che amano il mio lavoro - dicono che permette loro di mettersi in sintonia con la saggezza del loro corpo. Oppure, quando vedono che le loro mogli, sorelle o madri sono state aiutate da questo approccio, questo permette loro di rivolgere l'attenzione verso se stessi. Perché anche gli uomini, naturalmente, hanno un lato femminile. Nella nostra cultura il loro lato femminile è sicuramente in cattive condizioni. Si insegna loro, da quando sono dei ragazzini, di averne davvero paura. I ragazzi grandi non piangono - quel tipo di cose.

D: Paura di che cosa?

R: Paura del loro lato femminile. Hanno paura dei loro sentimenti. Si insegna loro di tenere il labbro superiore rigido e di non essere in contatto con ciò che sentono.

D: Lei menziona nel suo libro sulla saggezza della menopausa come a volte donne e uomini cambiano a quell'età, in cui le donne convergono l'attenzione maggiormente verso l'esterno e gli uomini più all'interno.

R: E' verissimo. Lo vedo dappertutto. Ho un'amica - lei e suo marito sono entrambi di mezza età, hanno quasi 50 anni. Lei torna a casa dal lavoro e lui vuole parlare di come egli si sente nel suo lavoro e lei dice: "Oh, Dio mio - per 30 anni ho passato il mio tempo a discutere dei miei sentimenti. Voglio solo che il lavoro venga fatto." Loro due si sono cambiati di posto. Lei mi ha detto che lo trova davvero molto divertente.

D: Sul suo sito Internet c'è scritto che per anni lei ha fatto delle diete e ha cercato di cambiare la forma del suo corpo. Poi menziona il "terrorista interiore". Può spiegarlo?

R: Il terrorista interiore è una parte di noi che guarda nello specchio e trova dei difetti e addirittura stronca delle parti del corpo. E' quando si guardano i propri fianchi e ci si dice: 'Che didietro grasso hai'. Oppure, 'guarda che cellulite'. Oppure, 'questo pende giù e sei un macello'. Questo monologo con se stessi, ciò che in testa ci si dice a proposito del proprio corpo, che il corpo non sta facendo quello che dovrebbe fare. Non ha l'aspetto che dovrebbe avere, e così via.

D: Quindi come l'ha affrontato?

R: Letteralmente ho guardato nello specchio. Ho messo un blocchetto per le prescrizioni sullo specchio. Diceva: "Accetto me stessa, incondizionatamente, proprio adesso." E lo dicevo ad alta voce alla mattina e alla sera. Per 40 giorni.

D: Per 40 giorni?

R: Per 40 giorni. Penso che ci sia qualcosa di magico in questo. Sa, Cristo fu nel deserto per 40 giorni e 40 notti. C'è qualcosa in quel numero che sembra cambiarci. Dicono che ci vogliono da tre a quattro settimane per creare un'abitudine - neurologicamente parlando ci vuole quel tempo. Quindi, quello che ho notato è che circa nella seconda settimana riuscii a sentire la voce del terrorista interiore, ma non feci nulla in proposito. Dissi soltanto, grazie per la partecipazione. E' un processo di consapevolezza, di rendersi conto delle voci che abbiamo in testa, e di sapere che non occorre agire al loro comando. E che si può scegliere di avere compassione per il proprio corpo.

D: Questo assomiglia a quello di cui parla Louise Hay.

R: Assolutamente. Louise è un'altra amica mia. Amo Louise.

D: Nel suo libro *La Sagghezza della Menopausa* lei parla del secondo centro emotivo (cioè gli organi pelvici) e del suo rapporto con la creatività. Può offrirci qualche breve guida sul come svelare questa creatività?

R: Sì. Eccone uno veloce. E funziona bene davvero. Dite a voi stessi o fatevi dire questo da un'amica - "Se davvero qualcosa fosse possibile, velocemente, facilmente ed ora, che aspetto avrebbe la tua vita? Con chi vivresti? Dove vivresti? Che cosa faresti? Che cosa indosseresti? Nei dettagli minimi possibili, se davvero qualcosa fosse possibile. E poi semplicemente cominciate a parlare o a scrivere. In questo modo saprete che cosa la vostra creatività vi sta dicendo di fare. Ora l'impedimento nel far questo viene da tutti i 'dovrei' che avete imparato dalla cultura sul perché non potete farlo, averlo o esserlo.

D: Nel libro lei parla di come le donne cambiano da una "corrente alternata" di intuizione e saggezza ad una "corrente diretta" durante la menopausa. Che effetto ha questo sulle donne e le persone che vivono con esse?

R: Durante il periodo di cambiamento la diplomazia degli anni di corrente alternata spesso fa saltare una valvola, non ci si interessa di diplomazia. E' come dire "ho davvero cercato di essere gentile per circa 45 anni, ed ora basta." Così, quello che succede è che i problemi che vi fanno arrabbiare con la vostra famiglia o con i vostri colleghi di lavoro sono sempre dei problemi reali. Significano sempre che non ricevete qualcosa che desiderate o di cui avete bisogno. Ma il modo in cui potreste esprimerlo può essere un po' più diretto che in passato. Nel momento, però, in cui avete superato la menopausa, la nuova saggezza intuitiva è molto ben stabilita e quello che succede è, se andate con quell'energia, e voi andate con quell'energia, e vivete tramite essa, che non sentite il bisogno di lottare per alcunché. O di lottare con qualcuno. Dite semplicemente: " Sai una cosa? Non voglio vedere quel film, quindi voi andate pure



senza di me." E' veramente semplice. Vi rendete conto: ok, non ho tutto quel tempo a disposizione e per la verità non voglio fare questo adesso.

D: Quindi è così che riconosce quella saggezza?

R: Sì. Tutto quel periodo della menopausa, che può cominciare da un giorno all'altro se vi tolgono le ovaie e durare fino a 13 anni quando è un processo naturale, in effetti serve a risvegliare la vostra voce intuitiva. All'inizio non ci potete credere. Avete avuto la tendenza di circondarvi di persone che vi riflettono ogni cosa in cui avete creduto fino a quel momento. Il vostro ambiente, la vostra casa, i vostri vestiti, la vostra città. Sono tutti dei riflessi di ciò che credete sia possibile nella vostra vita.

D: Quindi, trova per se stessa e per altre persone che a quel punto c'è sempre un cambiamento, nel vostro ambiente?

R: Oh no. Molte, molte donne hanno lavorato molto prima su tutti questi problemi. Le farò un esempio perfetto. Una mia amica ... suo marito è morto di cancro quando lei aveva 38 anni. E lui è morto a casa. Lei ha attraversato un periodo di dolore così profondo e di riorganizzazione profonda della sua vita che, quando è emersa da quell'esperienza, lei aveva ridotto in briciole la sua vita per poi ricostruirla. Poi nel periodo della menopausa ci fu forse un piccolo cambiamento qua e là per quanto riguarda i suoi colleghi di lavoro, ma assolutamente nient'altro. Quindi moltissimo dipende da quanto si ha messo sotto il tappeto fino a quel momento.

D: Può descrivere quello che chiama la "chiarezza di visione"? Una tolleranza crescente per l'ingiustizia?

R: Sì. Nella mia vita personale cominciai a vedere che ripetutamente avevo fatto parte di uno schema, di consegnarmi, cioè, a dei personaggi di autorità e di aspettarmi da loro che si prendessero cura dei dettagli, delle finanze, di tutto. Pensavo che loro fossero più bravi di me a farlo. La conclusione per me era che dovevo fare la brava ragazza. Una ragazza buona. Quel tipo di ragazza che piace agli uomini. Così, quando mi sono seduta qui perché dovevo rifare una dichiarazione finanziaria per la mia banca, ho notato che nel giro di tre anni ho cambiato il mio contabile, ho cambiato il mio consulente d'investimenti. Non ho più un marito. E ci sono altre persone con cui facevo degli affari con cui non faccio più affari - sia maschi che femmine. Oppure degli amici che avevo che non vanno più bene per quella che sono diventata. E' perché voglio essere circondata da quelle persone che possono vedermi nel mio scopo più alto possibile e che non hanno bisogno di farmi più piccola di quella che sono per farli stare meglio.

D: Secondo lei, quanto tempo c'è voluto per tutto questo, perché tutto questo avvenisse?

R: In verità già stava avvenendo quando avevo 20 anni. Solo che ho avuto una fase di accelerazione quando ho cominciato a prendere Synarel, un farmaco per rimpicciolire il mio tumore fibroso. Questo farmaco induce una specie di menopausa artificialmente rapida. I miei

pensieri diventarono più nitidi e la mia pazienza, per ciò che non funzionava, diminuì. Stavo seguendo quella prescrizione da soli due mesi, ma allora mi trovavo comunque già abbastanza avanzata nel processo della premenopausa, così dopo un anno e mezzo entrai in modo naturale nella menopausa. Le mie mestruazioni cominciarono a diminuire ed ebbi delle vampate di calore. Per prima cosa arrivò l'immunizzazione iniziale e poi la vera menopausa fu una iniezione supplementare. La cosa eccitante per me è che la mia vita è migliorata su tutti i livelli oltre ogni immaginazione possibile.

D: Su tutti i livelli, cioè?

R: Finanziariamente, fisicamente, emotivamente, nella carriera. E' stupefacente. E' come se la saggezza del corpo avesse questo sensore incorporato per ciò che si deve fare e con chi lo devi fare. E quando non lo segui hai dei sintomi. Penso che questa sia la causa di molti casi di depressione di mezza età nelle donne.

D: Nel suo libro lei parla della fine del suo matrimonio di 24 anni e della conoscenza di se stessa che ne faceva parte. Ma che cosa dice alle donne che stanno allevando dei figli e si tengono un lavoro e spesso sono a corto di tempo e denaro?

R: Hanno bisogno di fare ciò che ha senso per loro durante quel periodo. Le faccio un esempio perfetto. Supponga di essere in un matrimonio in cui ha la certezza assoluta che questa è la persona sbagliata. Ma lei non ha l'assicurazione medica e ha invece un figlio con un cancro. Non ha nessuna possibilità di uscire da questa situazione. Perché sulla gerarchia della scala dei bisogni, i suoi bisogni vengono dietro a quelli di suo figlio. Ci sono dei periodi in cui questo è il caso. L'altra cosa però che le persone mi hanno scritto e che ho visto nella mia vita è che ci sono delle donne che si sono appena alzate dicendo: "Guarda, le circostanze del nostro rapporto devono cambiare." Hanno detto questo al loro marito e guarda! Lui cambia e la loro vita è migliore di quanto non sia mai stata. Quindi, sa, la porta si apre in entrambe le direzioni. E sia uomini che donne attraversano un sacco di cambiamenti nella mezza età, e, secondo me, c'è molto di più da guadagnare a rimanere insieme facendo entrambi uno sforzo per cambiare - c'è molto di più da guadagnarci. Mentirei se non dicessi che questo è stato difficile per i miei figli. Ma quasi altrettanto difficile quanto vedere la loro madre ammalarsi e morire a 55 anni, cosa che, lo sapevo intuitivamente, sarebbe successa a me. Posso fare quella affermazione solo per me stessa. Non posso farla per un'altra donna.

D: E quanti anni avevano quando vi siete separati?

R: 16 e 18.

D: Secondo lei, qual è il consiglio più importante che lei possa dare alle ragazze adolescenti sulla saggezza del corpo?

R: La cosa più importante che vorrei insegnare loro è innamorarsi del loro ciclo di creatività che è riflesso nel loro ciclo mestruale. Se davvero riescono a mettersi in sintonia con esso e mettersi in sintonia, per esempio, nel mese in cui hanno dei crampi, con ciò che stavano facendo in quel mese. Qual era la loro dieta, come erano i loro

rapporti. E così via. Se riescono ad usare il loro ciclo mestruale per quello che in realtà è, come la mia amica Mona Lisa lo chiama, un sistema di lavaggio piscina a riflusso, prima della mestruazione, una volta al mese, tutto ciò che non funziona nella propria vita vi colpisce fra gli occhi e poi avete un mese per ripulirlo. E quando lo fate avete un periodo privo di sforzi.



D: Ma moltissime ragazze, specialmente quelle atletiche, si allenano e sono occupate e non sembrano far caso al loro ciclo mestruale. Non è così?

R: D'accordo, non ci fanno caso. Questa è tutta la nostra cultura.

D: Cercano di ignorarlo?

R: La nostra cultura vorrebbe farci credere che non ne abbiamo. E che non sia connesso alla nostra vita.

D: Voglio dire, se sono in un gruppo di atletica leggere e corrono diversi chilometri per la loro preparazione atletica, esse semplicemente continuano ad allenarsi.

R: Sì.

D: Pensa che sia giusto? O va bene per il corpo?

R: Per qualcuno va bene, e per altri no. Quello che possono fare, anche se possono comunque allenarsi, è essere più attente. Possono fare qualcosa come rallentare ed essere più pensose, anche nel bel mezzo dell'azione.

D: So che sta lavorando su un libro che ha come tema delle madri e le loro figlie. E' così?

R: Sì.

D: Qualche anticipazione?

R: Ogni lavoro che una madre fa su se stessa per diventare un essere umano integro, ogni lavoro che ella fa per migliorare e rendere più completa la sua vita ha un effetto profondamente positivo sulla salute di sua figlia.

D: Questa è una buona notizia.

R: Questa è una notizia veramente ottima. Tutto quel lavoro, non c'è bisogno che lo facciate con vostra figlia. Dovete farlo con voi stesse, altrimenti non potrete essere utili a vostra figlia.

D: C'è una domanda che le donne le fanno dovunque?

R: Mi fanno moltissime domande sul ricambio di ormoni. E anche sull'osteoporosi. Ma se avessimo un gruppo misto di persone ci sarebbero molte domande sul seno. C'è molta paura per il cancro al seno. Ma poi tutte le domande si riducono al fatto che le donne in realtà sanno nel loro intimo che cosa fare. Siamo state educate ad avere una persona di autorità a dirci che cosa dobbiamo fare, così che l'autorità possa confermare la nostra propria saggezza interiore. Penso che il mio lavoro sulla Terra sia stato proprio questo, confermare ciò che le donne già sanno, e quindi esse diventano sempre più forti. Ci sono milioni di approcci al ricambio di ormoni. Ci sono milioni di approcci all'osteoporosi. Ma tutti gli approcci buoni richiedono di assumere delle sostanze naturali come la soia o degli ormoni bio-

identici e l'esercizio fisico, l'allenamento con i pesi e avere la migliore possibile dieta, ma anche trovare veramente piacere nel cibo. Vedo che le donne hanno davvero il bisogno di prendersi il tempo per godersi il cibo. La maggior parte delle donne ha bisogno del dessert regolarmente. Davvero.

D: Nei suoi libri lei è stata molto franca sul suo viaggio fisico, emotivo e spirituale. C'è qualcosa di cui pensa che la gente non lo sappia che vorrebbe che sapesse? O che è importante per loro sapere?

R: Sì. Una proiezione che mi arriva spesso e che mi sorprende è che sapevo cosa volevo fare da quando ero una ragazzina e che sono andata dritta verso la meta. Come se non avessi mai avuto dei dubbi, mai dei dolori e come se sembrassi sempre concentrata e all'altezza della situazione. Niente di questo è vero.

D: Davvero?

R: No. Non sapevo di fare la dottoressa finché infine decisi che il titolo di laurea in medicina è migliore di quello in lettere, ed ero esausta di fare la dattilografa.

D: Quanti anni aveva allora?

R: Ventuno. Era dopo il college. Mi sento come se la mia vita fosse stata guidata dagli angeli, non dal mio intelletto. In qualche modo finii in una scuola medica per sbaglio. Finii nel reparto di ostetricia perché piangevo quando vedevo nascere un bambino. In altre parole, ho seguito le mie risposte emotive alle cose e sono andata avanti con esse. E questo ha funzionato davvero benissimo.

D: E' una bella cosa. C'è qualche singolo motto di saggezza che ogni donna dovrebbe seguire?

R: Sì. E' fidati di te stessa. E fidati del tuo primissimo istinto, pensiero o emozione sulla situazione prima di convincere te stessa che stai sbagliando. Riesco a guardare una lettera che mi chiede di fare una conferenza o di fare qualcos'altro, e ancora prima di leggerla mi arriva una sensazione in merito. Se seguo questa sensazione, invece di ciò che imparo intellettualmente nel leggerla tutta, non mi sbaglio mai. Ma se permetto che l'intelletto venga coinvolto posso davvero trovarmi in difficoltà.

Venture Inward, settembre-ottobre 2002