

## Streghe lunatiche PDF

Julie Holland



*Questo è solo un estratto dal libro di Streghe lunatiche. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Julie Holland  
ISBN-10: 9788804663287  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4479 KB

## DESCRIZIONE

Oggi noi donne siamo esauste. Pressate da troppi impegni, ci sentiamo ansiose o depresse, ma la risposta che riceviamo al nostro disagio è – troppo spesso – un farmaco. Negli Stati Uniti una donna su quattro annulla la propria emotività a colpi di pillole. Perché? Se l'interesse economico è un dato certo – dopo che le vendite di un antidepressivo hanno superato quelle di un noto detersivo e l'11 settembre ha fatto della paura uno strumento di marketing – la spiegazione è più complessa. Julie Holland, psichiatra newyorkese e divulgatrice affermata, muove da qui e in *Streghe lunatiche* intreccia la sua esperienza di terapeuta con gli studi sui fondamenti biologici del comportamento e la psicofarmacologia. La risposta al disagio femminile in termini di negazione della nostra identità biologica non è una novità. Se oggi l'«isteria» non ha più rilevanza medica, il suo valore di stigma della natura femminile non si è ancora esaurito. Perché le donne «sentono» di più, questo è il problema. O meglio – spiega Holland – questa è la soluzione, almeno in termini evoluzionistici. L'adattamento ha fatto sì che il cervello femminile si sia sviluppato in modo da favorire empatia, intuizione ed emotività: noi donne accudiamo e diamo la vita, e la nostra capacità di rispondere ai bisogni altrui è la chiave della sopravvivenza della specie. Come se questa ipersensibilità «adattiva» non bastasse, le tempeste ormonali accompagnano tutto il corso della nostra vita. Dal menarca alla menopausa, passando per le montagne russe di gravidanza, maternità e premenopausa, estrogeni e progesterone fanno di noi delle perfette «streghe lunatiche»: dinamiche, flessibili e umorali. La sensibilità al dolore nostro e altrui, il peso degli impegni familiari e lavorativi, la tecnologia che amplia a dismisura la nostra vocazione sociale: tutto questo si traduce in uno stile di vita dai ritmi innaturali e può produrre un dolore psichico e fisico che, in mancanza d'ascolto, s'ingigantisce. Ma se l'analisi può apparire sconcertante, l'esito ne svela il valore liberatorio e illuminante. La consapevolezza, per Holland, è solo il primo passo verso la conquista di una vita migliore. Finché accetteremo di reprimere la nostra natura, e il corpo che la esprime, saremo noi stesse a privarci di una fonte di energia e di cura. Rispettare i cicli biologici o correggerli con la chimica giusta, imparare a godere del corpo – attraverso il sesso adatto a ogni età, il cibo che nutre davvero, il contatto con la natura, la meditazione o semplicemente il tempo per sé – ci schiuderà una saggezza che è quanto di più simile alla felicità ci sia dato conoscere. Ascoltiamo noi stesse, e il mondo ci ascolterà. Julie Holland, medico psichiatra con una specializzazione in psicofarmacologia, ha uno studio privato a New York e per nove anni ha lavorato al pronto soccorso psichiatrico, documentando l'esperienza nel best-seller *Weekends at Bellevue* (2009). Divulgatrice affermata, appare in programmi televisivi come esperta di psichiatria, farmacologia e uso di droghe, anche a scopo terapeutico.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Streghe lunatiche è un libro di Holland Julie pubblicato da Mondadori nella collana Saggi stranieri, con argomento Donne - Salute - sconto 15% - ISBN: 9788804663287

Libro: Streghe Lunatiche di Julie Holland. Tutta la verità sui farmaci che prendete, il sonno che state perdendo, il sesso che non state facendo e ciò che vi manda ...

## STREGHE LUNATICHE

[Leggi di più ...](#)