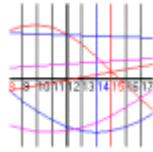


I BIORITMI

a cura di Giuseppe Capozzo



COSA SONO E A COSA SERVONO

I **bioritmi** sono una disciplina a cavallo tra biologia e psicologia, sviluppatasi nella vecchia Vienna di fine Ottocento per andare incontro alla necessità che l'uomo ha di avere una buona conoscenza di se stesso.

Essi si basano su una ricerca dei ritmi periodici della vita che ha portato alla conclusione che tutto il nostro tempo è regolato da cicli fissi che si susseguono e si combinano tra di loro. Questi cicli consistono in una fase di "scarica", che determina una liberazione di energia, ed una fase di "carica" nella quale l'energia si rigenera.

La conoscenza della propria situazione bioritmica può aiutare ad evitare rischi o a programmare per il meglio la vita. I bioritmi possono essere consultati per avere la consapevolezza delle proprie forze e programmare particolari attività in momenti più favorevoli. Ad evitare lavori che richiedono impiego di grandi energie in periodi di fasi sfavorevoli e riservarli per i giorni nei quali i bioritmi entrano in fase alta o, nel caso in cui non siano evitabili, compensare con un aumento dei tempi di riposo quegli sforzi che nelle fasi basse vengono svolti con un costo maggiore di energia vitale.

LA STORIA

Già nell'antichità fu osservato che durante tutta la vita si susseguivano fasi di maggiore o minore efficienza con un ritmo ciclico. Già agli albori della civilizzazione, quindi, i ritmi furono trattati come un fatto evidente.

Ippocrate, oltre 2400 anni fa, aveva notato l'esistenza di giorni buoni e cattivi nei pazienti.

Gli antichi medici cinesi davano una periodicità quotidiana alle funzioni del corpo e curavano ogni malattia stimolando l'energia degli organi malati che aumentava o diminuiva di intensità a seconda delle ore del giorno.

Ma bisogna arrivare a tempi molto più recenti perché si cominci a parlare dei bioritmi così come vengono intesi oggi.

Tra il **XIX** ed il **XX** secolo **Hermann Swoboda**, professore di Psicologia all'università di Vienna, introdusse le leggi della periodicità che si basavano sull'esistenza di due cicli di 23 e di 28 giorni e pubblicò le conclusioni delle sue ricerche nella sua opera **"Das Siebenjahr"** (L'anno di sette).

Nello stesso periodo e senza alcun collegamento con Swoboda, per una singolare coincidenza il biologo berlinese **Wilhelm Fliess**, grande amico di Sigmund Freud, arrivò alle stesse conclusioni sviluppando la teoria dei periodi che documentò in maniera molto ricca fornendone le prove matematiche nell'opera **"Der Ablauf des Lebens"** (Il corso della vita) pubblicata nel 1906. Secondo **Fliess**, ogni individuo possiede nella sua natura fisica ed emozionale elementi del sesso opposto. Questa sua teoria, denominata della bisessualità,

portò a chiamare i due cicli, che si ripetevano ogni 23 e 28 giorni, "*ritmo maschile*" e "*ritmo femminile*".

Ma queste teorie non ebbero molta fortuna fuori dalla Germania.

Freud stesso fu molto tiepido verso le conclusioni del suo amico, pur riconoscendo che la teoria della bisessualità aveva avuto una parte fondamentale nella formulazione dei concetti della psicanalisi freudiana.

Dovranno passare oltre trenta anni perché queste ricerche vengano riprese dal ginecologo Georg Riebold e vengano dotate di basi più solide.

Nel 1920 l'ingegnere **Alfred Teltscher**, che era anche insegnante, osservando il comportamento intellettuale dei suoi allievi, arrivò ad ipotizzare l'esistenza di un terzo ciclo determinandone il ritmo con un'ampiezza di 33 giorni.

Anche due altri ricercatori, **Rexford Hersey** e **Michel John Bennet**, pur non essendo a conoscenza degli studi di Teltscher, ebbero la stessa intuizione.

In seguito **Myron Streams** perfezionò la ricerca accreditando quegli studi.

Ma è con l'opera "**Bioritmi, guida per i buoni e cattivi giorni della vita**" pubblicata a New York nel **1973** da **George S. Thommen** che abbiamo la sintesi più completa sull'argomento ed una dimostrazione dell'influenza dell'osservazione dei ritmi sul piano scientifico e sociale.

I CICLI

Qualsiasi cosa noi osserviamo, è sottoposta a mutazioni che si ripetono con processi ciclici. Il giorno e la notte, le stagioni, le maree e tutte le altre manifestazioni non sono che degli esempi di questi ritmi e della loro successione.

La struttura dei ritmi fisiologici dell'uomo, non sono che ulteriori esempi di questi processi. Così come alla notte segue il giorno, come al sonno segue il risveglio, alla fase di ricettività dei cicli bioritmici segue una fase di attività: in perfetta alternanza.

Attualmente sono considerati tre cicli denominati **bioritmi** e suddivisi in **ciclo fisico**, **ciclo emozionale** e **ciclo intellettuale**.

Grandi controversie vi sono state sul momento in cui fissare l'inizio dei cicli.

Il fatto che il problema si ponga di più a livello psicologico ha fatto superare l'idea che si debba prendere in considerazione il momento del concepimento.

Oltretutto è al momento della nascita che il bambino acquisisce autonomia sia psicologica che fisica e la teoria dei bioritmi si basa proprio su questa autonomia.

Convenzionalmente quindi i cicli prendono avvio al momento della nascita assegnando arbitrariamente al momento del parto il punto zero.

Per cercare di avere una visione immediata di queste fasi sono stati tentati vari metodi di rappresentazione grafica. Attualmente la formula prevalente è quella di una raffigurazione sinusoidale dei periodi, alla maniera delle illustrazioni astronomiche delle fasi lunari: una sinusoide alterna curve alte a curve basse attraversando più volte una linea che riproduce lo scorrere del tempo.

La curva alta simboleggia la fase alta, ossia quella positiva e favorevole di attività e di scaricamento dell'energia. Questi sono i momenti di forma ottimale, quando qualsiasi cosa riesce meglio, più naturalmente e con minore fatica.

La curva bassa indica la fase negativa e passiva di ricarica. E' quando il corpo

si riposa per procurarsi nuova energia e le attività rallentano perché necessitano di maggiore sforzo.

Questo metodo mette inoltre in rilievo i punti di intersecazione con la linea del tempo evidenziando così i giorni di passaggio cosiddetti **critici**.

Vengono definiti **critici** il giorno successivo alla conclusione della fase alta, che rappresenta nello stesso tempo l'inizio della bassa, ed il giorno **zero**, termine della fase bassa ed anche inizio di quella alta.

I giorni **critici** e quelli **zero**, poiché i cicli vanno considerati dal momento della nascita, non corrispondono ai giorni di calendario ma a quelli di vita e iniziano quindi non all'ora 0.00 ma all'ora del parto.

Essi rappresentano i periodi di crisi e di minore forza interna.

In questi giorni si è tendenzialmente più esposti a malattie, a variazioni di umore, si è maggiormente inquieti, disperati e meno concentrati.

I giorni critici del ciclo **fisico** sono più importanti per persone che svolgono lavori pesanti, per persone soggette a malattie o che svolgono attività a rischio.

In quei giorni è sconsigliabile fare attività che richiedono particolare impegno di tipo fisico o sottoporsi ad interventi chirurgici perché il rischio di complicazioni post-operatorie è più alto.

I giorni critici del ciclo **emotivo** sono importanti per persone che svolgono lavori di grossa responsabilità, per innamorati e persone sotto stress emotivo. La forma emotiva riveste particolare importanza in fase di convalescenza.

I giorni critici del ciclo **intellettuale** sono determinanti per persone creative, per chi deve sostenere esami, per chi deve prendere decisioni.

Nei giorni critici del ciclo intellettuale si abbassa la capacità d'osservazione, si allungano i tempi di reazione e si allenta la concentrazione. Sono quindi giorni a rischio per incidenti causati da distrazione.

La diversa incidenza della fasi, ossia quanto i loro effetti possono essere determinanti, dipendono anche dalla forma fisica, psichica ed intellettuale e dei vari periodi della vita. La stessa persona sentirà in modo diverso la differenza tra il punto più alto e quello più basso in relazione a questi altri fattori.

La fase degli altri cicli può amplificare o attenuare gli effetti di un giorno critico, come la coincidenza della criticità di più cicli ne può amplificare l'aspetto negativo.

La contemporanea presenza di due giorni critici viene denominata criticità doppia mentre con criticità tripla si indica la concomitanza della criticità di tutti i cicli.

Un momento in cui tutti i cicli sono in fase critica si verifica al momento della nascita: quale maggiore momento di crisi difatti se non il momento in cui avviene la separazione dalla madre ed inizia la fase della vita autonoma?

Questa situazione si ripeterà dopo poco più di 58 anni. Infatti il 21.253° di vita segna l'inizio della seconda era bioritmica.

Un'era bioritmica è la ripetizione di 924 cicli fisici, 759 cicli emozionali e 644 cicli intellettuali. In questo periodo si succederanno 4.006 giorni critici semplici, 312 giorni critici doppi e 8 giorni critici tripli per un totale di 4.326 giorni critici.

I giorni critici quindi rappresentano il 20,36% del totale dell'era bioritmica.

Questo indica chiaramente con quanta attenzione e con quale misura questi dati vanno considerati.

In ogni caso, non va dimenticato che i bioritmi non sono un oroscopo: la conoscenza della situazione bioritmica può aiutarci ad evitare rischi o a programmare per il meglio la vita. Sicuramente non ci dirà né ci assicurerà niente di più.

CALCOLA I BIORITMI

IL CICLO FISICO

Il **ciclo Fisico** ha una durata di **23 giorni** ed è anche denominato **ciclo maschile**.

La sua scoperta risale alla fine del **XIX secolo** grazie alle ricerche di **H. Swoboda** e di **W. Fliess**.

Determina il rinnovamento delle cellule dei tessuti ossei e delle fibre muscolari. Ha influenza sulla forza fisica, sul coordinamento, sulla resistenza, sul coraggio, sulla velocità, sull'aggressività, sull'energia, sulla capacità di eliminazione delle tossine.

Nella fase alta l'organismo ha una maggiore resistenza alle malattie, alle condizioni ambientali (caldo, freddo, umidità) ed alla fatica. Si avverte un aumento della forza fisica e della volontà. Si determina uno sviluppo di energia, una maggiore intraprendenza ed audacia. Si ha un aumento della fiducia nelle proprie forze e capacità.

Nella fase bassa l'organismo ha bisogno di calma e di riposo per ritemprarsi. Sente il bisogno di tranquillità e di relax. Si avverte un senso di stanchezza e suscettibilità e si è più vulnerabili alla fatica. Si determina una predisposizione ai litigi, apatia, scontentezza e scarsa fiducia nei propri mezzi. Chi è in questa fase sente la necessità di essere considerato ed ha il bisogno rassicurante di essere al centro dell'attenzione.

Nei giorni critici occorre prestare attenzione ai gesti meccanici, evitare negligenze e sottovalutazioni. Questi giorni non sono una minaccia per il fisico in senso stretto, ma è stata dimostrata la coincidenza con giorni critici di incidenti stradali e sul lavoro.

IL CICLO EMOZIONALE

Il **ciclo Emozionale**, inizialmente denominato **ciclo femminile**, ha una durata di **28 giorni**.

Come per il ciclo fisico, sua scoperta risale alla fine del **XIX secolo** in seguito alle ricerche di **H. Swoboda** e di **W. Fliess**.

Determina il rinnovamento delle cellule del sistema nervoso, dell'apparato digerente e degli organi sessuali. Secondo Fliess questo ciclo determina l'influenza delle cellule del patrimonio femminile nell'uomo. Ha influenza sulle funzioni emozionali, sulla forza nervosa, sulla sensibilità, sull'ottimismo e sull'umore. Governa le funzioni digestive e riproduttive. E' determinante per intuizione, fantasia e capacità artistiche e creative.

Nella fase alta si ha una maggiore sensibilità, una migliore comunione con l'esterno ed una predisposizione all'armonia dei rapporti. Si avverte un aumento dell'elasticità mentale ed un miglioramento delle relazioni affettive. Si nota maggiore disponibilità, ottimismo, generosità e passione, uno sviluppo delle capacità intuitive e dello spirito creativo.

Nella fase bassa in cui l'organismo ha bisogno di ricaricarsi si sente il bisogno di tranquillità e solitudine. Si privilegia la contemplazione e si tende all'introversione ed alla malinconia. Si determina un periodo di nervosismo, pessimismo, irritabilità, insofferenza ed inquietudine, una disposizione alla mancanza di fiducia ed alla agitazione.

Nei giorni critici vengono rafforzate le tendenze della fase negativa. Piccole contrarietà rendono impazienti e collerici. Si incontrano difficoltà a superare ostacoli che richiedono determinazione e forza interiore. Prevale la tendenza alla rinuncia ed alla depressione. Si tende alla ricerca di compensazione attraverso stimoli esterne quali abusi di alcool e cibo.

IL CICLO INTELLETTUALE

Il **ciclo Intellettuale** o **ciclo del pensiero** ha una durata di **33 giorni**.

Fu scoperto intorno al 1920 da **A. Teltscher, R. Hersey e M. Bennet**.

Segue il ciclo della trasformazione delle cellule cerebrali e delle secrezioni che agiscono sul cervello.

Influenza le facoltà intellettuali e le capacità mentali. Agisce sulla comprensione, l'apprendimento, le potenzialità di assimilazione, la concentrazione, l'intuizione, l'abilità di analisi e la responsabilità di giudizio. Nella fase alta aumenta l'elasticità mentale e l'intelligenza è più viva. C'è una tendenza ad essere brillanti, costruttivi e positivi. La memoria è più pronta e le capacità di ragionamento più attente. Viene incrementata la creatività come la coscienza professionale.

Durante la fase bassa si verificano appannamento dei riflessi, confusione di idee e difficoltà di concentrazione. Scarsa propensione ad apprendere e memorizzare. Tendenza al disinteresse, apatia e mancanza di curiosità e di stimoli.

Anche se i giorni critici intellettuali sono meno evidenti di quelli degli altri cicli, ciò nondimeno possono portare a situazioni di grossi sconvolgimenti. In quei giorni possono determinarsi situazioni di rottura. Possono verificarsi casi di mancanza di tatto e di diplomazia. Casi di intolleranza e di inclinazione a litigi e cambiamenti radicali. In quei giorni si accentua la disposizione al sarcasmo ed alla critica negativa.

Oppure possono essere giorni di grandi ispirazioni, innovazioni o inizio di rinnovamenti: possono essere occasione di riorganizzazione della vita.

LA COMPATIBILITÀ

La teoria dei bioritmi ha dedicato grande attenzione anche ai problemi di affinità tra individui. Il dottor Swoboda nelle sue ricerche ha studiato i ritmi di intere famiglie risalendo di parecchie generazioni nell'albero genealogico con l'obiettivo di individuare il modello ciclico che governa le nascite da una generazione all'altra.

Questi studi sono in seguito stati ripresi da altri ricercatori con l'intento di verificare il livello di compatibilità tra coppie secondo le loro caratteristiche bioritmiche.

Grazie a queste osservazioni si è potuto constatare che due persone il cui ciclo emozionale segue le stesse fluttuazioni avranno per tutta la vita la stessa disposizione ai sentimenti, all'ottimismo e la stessa sensibilità. Vivranno

insieme fasi di carica e di scarica e questo fatto li porterà ad avere una grande affinità emozionale.

Ne **"La teoria dei bioritmi, gli alti e bassi nel corso di una vita"**

pubblicato nel **1959**, **Hugo Max Gross** dedica parecchi capitoli alla spiegazione delle corrispondenze nei matrimoni e nella altre occasioni di relazioni tra persone e mette a punto un metodo di valutazione basato sulle percentuali di affinità tra i cicli.

Il metodo di valutazione di compatibilità parte dalla considerazione che due individui con due cicli identici hanno la massima affinità con una percentuale pari al 100%.

Poiché il caso di minore corrispondenza si verifica nella situazione opposta, ossia quando lo scarto equivale alla metà del ciclo, dando a questa condizione una percentuale pari a 0%, ne consegue che per ogni giorno di discordanza l'affinità diminuisce di una percentuale pari a $100 / \text{i giorni del ciclo} \times 2$.

La percentuale di affinità diminuirà quindi dell'**8,70%** nel ciclo **fisico**, del **7,14%** nel ciclo **emozionale** e dell'**6,06%** nel ciclo **intellettuale** per ogni giorno di differenza tra i cicli.

Conseguentemente minore sarà la percentuale, meno elevata sarà la percentuale di affinità.

Calcolata la compatibilità ciclo per ciclo, potrà poi essere definita una media che ci darà la percentuale di affinità complessiva.

Generalmente va considerata buona una percentuale media superiore al 50%. Ovviamente, una percentuale oltre il 70% ci dirà che tra due persone c'è una grande sintonia, mentre una inferiore al 50% mette una seria ipoteca alla possibilità di intesa.

La compatibilità fisica è importante nella formazione di team sportivo o di lavoro. Quella emozionale per l'intesa in una coppia, in una famiglia o nei rapporti di amicizia. Per le associazioni o collaborazioni basate su attività intellettive sarà indispensabile una buona corrispondenza intellettuale.

Ovviamente tutto questo riguarda una pura armonia bioritmica: nulla toglie che in presenza di obiettivi importanti o di forti motivazioni queste difficoltà possano essere superate o che, nonostante una buona consonanza bioritmica, ci siano difficoltà di rapporto dovute ad altri fattori.

CALCOLA LE COMPATIBILITÀ

LE APPLICAZIONI

Anche se le fasi dei cicli bioritmici incidono in maniera più o meno rilevante secondo altri fattori quali la forma fisica, psichica ed intellettuale e secondo i vari periodi della vita, le fasi di ricarica ed i momenti di transizione (i giorni critici) restano periodi da tenere sotto stretta osservazione.

Secondo indagini effettuate negli Stati Uniti su migliaia di incidenti sul lavoro, si è riscontrato che, in circa il 70% dei casi, l'incidente era stato provocato dall'errore di un operaio in posizione critica.

In Svizzera, a seguito di numerosi studi, si è arrivato a calcolare che oltre il 60% degli incidenti stradali sono provocati da guidatori in giorni critici.

Da un esperimento fatto in Romania tra il 1977 ed il 1979 in un centro di ricerca di Bucarest, tenendo conto dei situazioni dei bioritmi c'è stato un

abbattimento di oltre l'80% del numero dei morti per incidenti stradali dovuti ai guidatori di taxi ed il numero dei feriti si è ridotto a meno del 10%.

Negli Stati Uniti, in Giappone ed in alcuni paesi europei, l'applicazione di queste teorie ad alcune attività a rischio è diventato di uso comune con riscontri molto positivi. Al punto che in seguito, è stata estesa in altri paesi. Sono stati interessati i dipendenti di alcune compagnie aeree con particolare riguardo ai piloti ed ai controllori di volo.

In Giappone i bioritmi sono stati adottati dalla maggior parte delle compagnie di trasporto ferroviarie e stradale nell'intento di assicurare una maggiore sicurezza.

I bioritmi sono stati anche impiegati, in maniera alquanto inusuale, per tentare di predire il sesso di un nascituro. Anche se non è di facile applicazione e qualche volta non riesce a dare risposte chiare, alcuni ricercatori hanno messo a punto un metodo a questo scopo.

Per fare questo calcolo occorre avere la data esatta del concepimento e determinare la posizione "bioritmica" della madre a quella data.

Rifacendosi a questo metodo, il sesso del nascituro sarà determinato dall'attitudine dell'ovulo che viene fecondato ad accettare cellule maschili o femminili in relazione alle fasi dei cicli fisici ed emozionali della donna.

Quindi il bambino sarà maschio se la madre è in fase fisica positiva ed in fase emozionale negativa, femmina nelle condizioni contrarie.

Ovviamente non sarà possibile avere alcuna risposta nel caso i cicli siano entrambi nella stessa fase o se in giorni critici. Nel caso la data del concepimento non sia certa ma sia stata ricavata a posteriori calcolando a ritroso dalla data di nascita, ovviamente, la risposta potrebbe non essere affidabile. Infatti, benché il periodo di gestazione venga calcolato come di 280 giorni, molti fattori possono influenzarne la durata reale anticipando o posticipando la data del parto.