

# Vita d'impresa con bioritmologia

*L'applicazione di questa complessa disciplina nella gestione e formazione del personale può dare ottimi risultati. Le esperienze estere in campi altamente specialistici ne confermano la validità.*

**L**a bioritmologia è la scienza che studia l'effetto dei cicli vitali o bioritmi, in relazione alle prestazioni individuali e di team, a livello personale e professionale.

Si tratta di una disciplina molto precisa e complessa, integrata all'interno di un vasto know-how che si richiama a una realtà biologica, matematica, energetica, psicologica e statistica.

Nella sua essenza, pertanto, non ha nulla a che fare con l'astrologia e con l'utilizzo superficiale, parziale e popolare dei "bioritmi".

Attualmente infatti, è praticata correttamente ed esclusivamente all'estero, in certi ambiti altamente specialistici: medico-chirurgico, militare, assicurativo e gestionale-organizzativo. La "teoria delle catastrofi", l'analisi dei fenomeni caotici mediante la visualizzazione di "frattali" – immagini digitalizzate di strutture matematiche complesse –, la cronomedicina e lo studio sistematico dei cicli di vita nell'habitat ecologico, hanno riportato alla luce le antiche concezioni inerenti il "tempo ciclico" che già furono studiate ed elaborate da Pitagora e Ippocrate.

Nel nostro secolo i bioritmi sono stati riscoperti con un tenace, pionieristico, sistematico e coraggioso lavoro di rilevazione statistica dei dati, da scienziati – tutti medici plurispecialisti di origine e cultura germanica – di grande rilevanza, come Wilhelm Fliess, che ha firmato due opere capitali: *Il ritmo della vita* e *L'anno nel ritmo di vita* mettendo in luce le caratteristiche del bioritmo fisico ed emotivo.

Un'altra figura, Teltsher, docente universitario, evidenziò l'importanza del terzo bioritmo, quello mentale, nei processi di apprendimento.

Hans Frueh scoprì invece i cosiddetti "bioritmi secondari" – distinti dai "bioritmi primari" scoperti da Fliess e calcolabili sulla base dell'ora e della

data di nascita. Alcuni aspetti della bioritmologia rivestono tuttavia importanza anche nella gestione del personale, dalla formazione alle problematiche della sicurezza.

I bioritmi personali, per esempio la conoscenza dei "giorni critici" e delle fasi "alte" e "basse" individuali, permettono di programmare meglio le prestazioni nei tre campi considerati: fisico-energetico, emotivo-relazionale, mentale-intellettuale.

## Le opportunità della cronoformazione

L'elaborazione di un programma di formazione inteso come pianificazione temporale, si è sempre ispirato a logiche astratte, avulse dalla fisiologia e dalla bioritmologia, ovvero dalle condizioni psicofisiche reali dei partecipanti.

Molto spesso accade che siano i partecipanti a doversi adattare ai "ritmi" del formatore e non viceversa.

L'importanza della bioritmica nella progettazione di corsi e seminari, è attualmente del tutto ignorata, ma riveste, sotto il profilo delle prestazioni (da parte del formatore e dei partecipanti), la stessa rilevanza – in termini di efficacia – dell'applicazione della cronomedicina nella somministrazione ad hoc dei farmaci.

Questo significa che le fasi del processo formativo possono tener conto dell'elemento temporale nell'esecuzione delle diverse esercitazioni e interazioni didattiche previste dal programma.

Così come somministrando un determinato farmaco o sostanza in uno specifico intervallo di tempo, per esempio nel primo mattino o nel tardo pomeriggio, si ottiene un maggiore effetto e valorizzazione delle sue potenzialità terapeutiche in un determinato organo,

sistema o funzione, anche la somministrazione di contenuti psicologici richiede una redistribuzione ottimale nel percorso formativo, in dipendenza anche delle variabili bioritmiche e metaboliche dei partecipanti.

Infatti tali variabili condizionano la curva dell'attenzione, la capacità reattiva, il processo di memorizzazione e assimilazione dei dati ecc.

In altre parole, la sequenza e l'erogazione dei processi/contenuti didattici può generare un più alto rendimento se si tiene conto del fattore tempo. In particolare, la cronoformazione si applica a livello dei ritmi circadiani, giornalieri, ovvero all'interno delle 24 ore.

Tuttavia la bioritmologia considera anche i ritmi vitali che si snodano nell'arco temporale di 23, 28 e 33 giorni, calcolabili sempre a partire dalla data di nascita. All'interno di tali cicli, chiamati rispettivamente bioritmi fisici, emozionali e mentali, ognuno di noi, costituzionalmente e geneticamente manifesta delle variazioni di efficienza e di performance. Pertanto la bioritmologia consente anche di programmare le date più opportune per ottenere dalla maggioranza di un team o per determinate risorse-target, il massimo "rendimento formativo".

La conoscenza dei "cicli di rendimento" personali permette inoltre di comporre in modo armonico team di lavoro e di ridistribuire meglio nel tempo gli incarichi e i "momenti di forte impegno" riducendo i rischi da stress, le demotivazioni e le "cadute di prestazione", come avviene del resto negli ambienti sportivi in cui la bioritmologia è utilizzata.

Fondamentale si è rivelato anche, come risulta da diverse ricerche effettuate in strutture svizzere e giapponesi in particolare, l'applicazione dei bioritmi nella prevenzione degli incidenti nelle fabbriche, negli ospedali, nei laboratori di ricerca e in tutte le situazioni in cui la sicurezza degli ambienti e del personale è considerato un obiettivo prioritario.

Nel management i bioritmi servono a rendere meno influenzabile da fattori esterni e soggettivi la propria velocità e presa di decisione, oltre a programmare gli appuntamenti e gli incontri d'affari strategici, in agenda, sulla base delle proprie "curve di performance professionale".

Roberto Provana