



## Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

[www.chicercatrovaonline.it](http://www.chicercatrovaonline.it)

[info@chicercatrovaonline.it](mailto:info@chicercatrovaonline.it)

# Piove, governo ladro. La meteoropatia.

*(testo non rivisto dal relatore)*

## Relazione del Prof. Don Ezio Risatti

Psicoterapeuta e Preside di IusTo Rebaudengo

*(5 aprile 2017)*

*Ringraziamo chi ci segnala  
eventuali errori di scrittura*

Buona sera

il tema di questa sera è la meteoropatia. “Meteoro” vuol dire che capita in alto, le “meteore” sono pezzi di asteroide che dal cielo cadono sulla terra, la “meteorologia” è lo studio del tempo atmosferico, “*meteoropatia*” vuol dire: problemi che vengono dall’alto, dal tempo atmosferico.

Come mai? Innanzitutto, l’uomo ha una risonanza particolare con la natura, l’uomo si rispecchia nella natura. Nella visione cristiana l’uomo è il punto di arrivo, il culmine della natura, il signore della natura. Nella Bibbia è scritto espressamente che “*Dio ha messo tutto sotto i piedi dell’uomo*”, quindi questa risonanza di tutti gli elementi della natura nell’uomo sono naturali e comprensibili.

È anche il motivo per cui si utilizzano gli stessi termini che si usano per definire la natura per definire le persone: il cielo sereno - una persona serena; ma pensate a un cielo tempestoso, a un clima tempestoso; pensate al mare calmo, al mare in burrasca, pensate il vento, gli alberi.

Addirittura il test dell’albero ci rivela come l’uomo si rispecchia e si ritrova dell’elemento della pianta, per cui gli si dice: «Disegna un albero», e dal disegno che fa la persona si ricavano molti aspetti della personalità. Non è facile! Tenete conto che sono circa 500 gli elementi da considerare in relazione fra di loro, però chi ha esperienza dal test dell’albero tira fuori degli aspetti della persona e addirittura della storia della persona, che fanno restare lì l’altro: «Ma chi glielo ha detto?» - «Nessuno! Lo hai disegnato!».

Per dire come risuona dentro di noi questo elemento della natura. Si dice: «Quella persona è come una roccia» - «Quella persona è solare», “lunatico” è un po' diverso come significato, però questo vuol dire che l'uomo rispecchia, che l'uomo è un riassunto, che l'uomo ricapitola in sé gli elementi della natura e, allora, ecco che questi hanno una risonanza particolare dentro la persona.

***Gli elementi del tempo atmosferico hanno avuto un'influenza nella storia dell'umanità.***

Pensate ai tempi in cui l'agricoltura era un elemento fondamentale e dipendeva dal tempo che faceva perché se non pioveva a sufficienza, o se pioveva nei tempi sbagliati, creava problemi. Ancora adesso può crearci problemi, ma molto meno: ora siamo molto ben organizzati con i teli, con le reti antigrandine, e non c'è solo la produzione “in zona” per cui se grandinava qui non c'era raccolto, oggi abbiamo la possibilità di avere un bacino ben più vasto, e c'è la possibilità di superare degli eventi atmosferici particolari sul posto.

Non c'era solo l'influenza sull'agricoltura, pensate anche l'influenza sui viaggi: d'inverno nel Mediterraneo non si navigava perché il mare era mosso; e anche mettersi in viaggio quando faceva freddo o c'era un temporale era un problema. E questo fino a non tanto tempo fa: gli aerei a elica quando pioveva evitavano di decollare, mentre oggi giorno l'aereo sotto la pioggia decolla tranquillamente. In questo senso abbiamo superato tanti condizionamenti da parte della natura, ma resta tutta una **risonanza della natura dentro di noi**.

Ci sono dei normali cambiamenti dovuti alla natura che ci risuonano dentro, ci cambiano dentro, però sono da considerare ordinari: noi abbiamo un **meccanismo** che si chiama **circadiano** che viaggia con le 24 ore del giorno, si attiva con il sole e con il buio si spegne. Da dove viene questo? Quando c'è luce, quando c'è sole, siamo più attivi; quando è buio ci sentiamo più rilassati; quando piove viene voglia di dormire. Io dico Messa la mattina alle 8 e quando piove c'è meno gente. Quando piove qualcuno si sveglia, sente la pioggia, si gira dall'altra parte e continua a dormire, ma è normale, perché viene proprio da una realtà dell'uomo: il contatto con il tempo atmosferico è fortissimo.

Pensate l'uomo delle caverne (fondamentalmente siamo ancora quello, partiamo sempre di lì, dall'uomo delle caverne!) quando non poteva fare niente gli conveniva entrare in letargo per risparmiare energie. Il sonno, il dormire di notte era prima di tutto un piccolo letargo perché di notte l'uomo delle caverne non poteva cacciare, non poteva coltivare né raccogliere frutti, non poteva fare qualcosa di utile, e allora entrava in uno stato di riduzione di consumi.

Di fatto, il sonno non serve solamente a **riposare**, perché riposare si può fare anche senza dormire (se andate in montagna dopo 2 o 3 ore di cammino vi fermate una mezz'oretta, non è che dormite, ma vi riposate). Il sonno è un fenomeno molto più complesso, che dura più a lungo, che poi è stato recuperato dalla natura per fare anche altre cose; quindi il sonno non è soltanto un mini-letargo per risparmiare energia, ma è anche stato recuperato, per esempio, per sognare.

Sognare è un'attività della psiche, dell'inconscio, che serve a sistemare le emozioni, che serve a recuperare la memoria: durante il sonno la memoria dei passaggi della giornata viene selezionata e trasferita nella memoria permanente. Durante la notte si producono degli ormoni particolarmente complessi, come gli ormoni della crescita, per cui il bambino dorme molto: ne ha anche bisogno perché non può fare attività utili, quindi entra in un risparmio di energia. **Risparmio di energia** vuol dire, ad esempio, che bisogna coprirsi di più, perché fa parte del risparmio di energia.

C'è tutta questa realtà legata semplicemente al “*non si può fare*”: quando piove noi siamo meno attivi, abbiamo meno spinta all'azione, perché si può fare di meno, mentre quando il tempo è bello, c'è sole, c'è la luce, ecco che siamo più in attivi perché “*si può fare di più*”. Poi ci sono dei collegamenti tra la motivazione fondamentale e la realizzazione pratica: c'è tutta la produzione di ormoni, la produzione di neurotrasmettitori che attivano e disattivano la persona, ma il punto di partenza è: **si può fare qualcosa o non si può fare niente?** Quindi è la possibilità concreta di azione più o meno intensa che c'è.

## Lo studio delle previsioni del tempo ha tutta una storia.

Si parte dalle riflessioni scritte da Aristotele e sono riflessioni piene di buono senso, ma che non corrispondono a quello poi abbiamo scoperto e imparato. Ci hanno provato in parecchi, hanno dovuto mettere assieme molte conoscenze per arrivare a determinare, come facciamo oggi, le previsioni del tempo: hanno scoperto come funzionava l'atmosfera, i movimenti d'aria, il fatto che i fenomeni atmosferici si spostassero geograficamente; per noi sono cose scontate, ma sono stati scoperti poco per volta, e ci hanno impiegato molto tempo.

Bisogna arrivare all'invenzione del telegrafo, per la scoperta di come i fenomeni si spostavano, perché con il telegrafo, in tempo reale potevano verificare come era il tempo atmosferico su una zona e quindi vedere come i temporali si spostavano, come i venti viaggiavano e così via. Poi hanno incominciato con i palloni sonda, e a vedere come i diversi strati dell'atmosfera cambiavano e si influenzarono tra di loro. È veramente il lavoro di centinaia di scienziati che hanno dato il loro contributo e, allora, ecco che poco alla volta si è riusciti a capire come funziona il tempo atmosferico.

Ma si è anche scoperto *il principio del caos*, che cosa vuol dire? Vuol dire che ci sono dei fenomeni così complessi, che, anche se presi singolarmente noi li possiamo conoscere e sapere *causa ed effetto*, mescolati tra di loro c'è un incrocio di influenze reciproche talmente complesso che non riusciamo più a prevedere che cosa capita. Ci vorrà ancora molto tempo prima di avere dei computer così efficienti da rilevare tutti questi movimenti di interazione tra di loro.

### Come si verifica l'effetto del caos?

Per esempio, un'automobile messa su una strada dritta, regolata con il volante perfettamente dritto, non andrà avanti dritta più di tanto, poi incomincerà a girare da una parte all'altra e questo girare diventerà sempre più forte fino a quando finirà fuori strada. Sono talmente tanti gli elementi, che si ritiene impossibile che esista una macchina così perfetta, una strada così perfetta e una regolazione così perfetta che questa macchina vada avanti dritta.

Se prendete un foglio di carta e lo piegate a tetto, poi prendete una pallina da pingpong, la appoggiate sul foglio piegato a tetto e le date una spinta, questa pallina per un breve tratto starà in equilibrio, poi incomincerà ad andare da una parte o dall'altra, aumenta questa deviazione in maniera esponenziale, e casca. Dunque, ci sono fenomeni così complessi, che non possono essere valutati oltre un certo limite.

Applicando l'effetto del caos alla meteorologia, pensate che si parla dell'*effetto dell'ala della farfalla*: se una farfalla nel Mar dei Caraibi dà un colpo di ali, questo suo colpo d'ali influenza il tempo atmosferico a distanza di anni su tutto il mondo. Com'è possibile?

*Qualunque elemento dà il suo influsso*, e si usa l'ala della farfalla per dire proprio una cosa leggera-leggera (figurarsi noi quando ci muoviamo in macchina o anche a piedi!) vuol dire che si innescano dei fenomeni che sui tempi brevi non vogliono dire niente, ma sui tempi lunghi hanno delle *conseguenze a cascata* che si intrecciano tra di loro. Qual è la conseguenza concreta? Le previsioni del tempo sui tempi brevi: 12 o 24 ore sono di una precisione notevole, ma man mano che si va avanti: 48 ore, 72 ore, tre giorni, una settimana, si entra nella *legge del caos*; non si possono più fare previsioni oltre una certa garanzia.

Se voi volete il giorno di Pasquetta, tra 12 giorni, andare da qualche parte e incominciate adesso a guardare le previsioni del tempo, vedrete quante volte cambiano le previsioni per quel giorno! Ogni volta sono previsioni oneste, chi le fa mette insieme i dati che possiede e arriva a delle conclusioni, ma entra in gioco la legge del caos e le interferenze sono talmente tante che non può esserci una previsione.

Però c'è interesse, anche se non abbiamo più la dipendenza che c'era una volta: ad esempio se uno deve andare di qui a Milano, che piova, che faccia sole, che tiri vento, o che ci sia temporale, uno non ci bada minimamente: piglia il treno o va in macchina e ci arriva. Solo eventi estremi

possono consigliare distare fermi, quindi c'è questa autonomia, ma continua ad esserci questo interesse che è persino sproporzionato, infatti quanto tempo viene dedicato alle previsioni del tempo! E notate che sono presentate nelle fasce di massimo ascolto il che vuol dire che si è molto interessati a sentirle, ma poi, di fatto, dal punto di vista organizzativo cambiano la vita di pochi, eppure ce la sentiamo dentro l'importanza del tempo atmosferico!

**Il tempo atmosferico** è un ottimo soggetto di conversazione, tant'è che quando si fa un esempio di conversazione superficiale si parte sempre da: «Ha visto che tempo fa?», «Da quanto tempo non piove!», «Ha visto che temporale!», è un tema di conversazione tranquillo, sereno. È un argomento fatto apposta quando non si vuole affrontare nessun argomento; va benissimo in ascensore per non stare zitti, perché stare zitti sembra dire: «Non ti voglio parlare», e allora una battuta sul tempo non crea problemi, è come dire: «Noi stiamo bene, non c'è guerra fra di noi, siamo in pace, comunichiamo senza comprometterci». Queste battute servono a dire: «Voglio un rapporto sereno con te, ma superficiale», che ha lo stesso significato del: «Buongiorno» quando entriamo in ascensore. Che cosa vuol dire “buongiorno”? Vuol dire: «Guarda che io ho una relazione con te corretta, non profonda più di tanto, perché altrimenti aggiungerei qualcos'altro, ma ci tengo ad affermare che c'è questa relazione». Quindi si dice «Buongiorno», in tante situazioni, in tante occasioni, proprio per affermare questo tipo di rapporto tranquillo e sereno tra le persone.

### Passiamo ora alla **patologia della meteoropatia.**

Meteora è un oggetto, meteorologia è lo studio, meteoropatia è la problematica.

Si distinguono tre tipi di meteoropatia,

- quella primaria riguarda una serie di fenomeni legati al cambiamento atmosferico che fanno sentire la persona irritabile, scostante; cambia l'umore, il cambiamento del tempo ha un impatto disturbante sulla persona. Questo impatto incomincia un paio di giorni prima che avvenga il cambiamento del tempo e raggiunge la parte più significativa nelle ore che precedono questo cambiamento
- quella secondaria è l'aggravamento di qualche cosa che uno vive già. Ad esempio se uno ha una cicatrice o se uno ha delle artriti o delle artrosi e cambia il tempo, ha male; quando uno ha delle allergie o ha delle crisi di asma e cambia il tempo, peggiorano.
- c'è una forma terziaria dovuta al cambiamento di stagione, non tanto al tempo. Il momento più critico è l'autunno che favorisce in alcune persone dei fenomeni di depressione. La forma terziaria non è, quindi, sul cambiamento del sole o della pioggia o del vento: c'è gente che quando arriva il vento ha mal di testa, gente che ha dei problemi.

### **Come mai questi fenomeni?**

Gli elementi che vengono rilevati dalla scienza sono abbastanza ridotti, eppure se il fenomeno c'è vuol dire che hanno un impatto significativo sulla persona. Tenete conto che una persona su quattro soffre del disturbo secondario, e due o tre persone su dieci subiscono il cambiamento di stagione. E qualcuno anche in primavera ha degli elementi che non si capisce poi se sono dovuti alla primavera o alle primavere! Dunque questa realtà a cosa è dovuta?

I cambiamenti che si registrano sono diversi, uno è il **cambiamento di pressione atmosferica**. Sapete che una linea di bassa pressione attira fenomeni piovosi e annuvolamenti, quindi quando si verifica la bassa pressione arrivano le conseguenze. Noi rileviamo la pressione atmosferica in una maniera abbastanza precisa e sottile: quando si va in montagna in macchina, a un certo punto si sente già la differenza nell'orecchio, mentre se uno va a piedi va adagio e non se ne rende conto. La si avverte anche in certi grattacieli alti centinaia di metri, mentre se uno va in aereo, gli aerei, per riequilibrare la pressione atmosferica vengono pressurizzati a 1000 metri (una volta erano pressurizzati a 500 metri) e quando decollano c'è il bisogno di alleggerire l'orecchio; quando poi è iniziata la discesa per l'atterraggio bisogna, invece, aumentare la pressione delle orecchie perché

viene aumentata la pressione in carlinga per portarla a livello della pressione che si trova all'aeroporto dove si atterra, quindi noi la sentiamo bene questa differenza!

Pensate che gli uccelli hanno le ossa cave, per averle leggere, e hanno tutto un sistema di regolazione della pressione interna nelle ossa sulla pressione esterna: gli uccelli volano su e giù e quindi questa pressione cambia continuamente, e loro hanno una vescica che cambia la pressione all'interno delle ossa a seconda della pressione esterna.

Quindi la pressione atmosferica non è una cosa così banale, è una cosa che il nostro corpo sente ed è possibile avvertire questi fenomeni

L'altro elemento che può dare delle conseguenze è quello dei ***campi magnetici***: il fenomeno delle onde elettromagnetiche. Anche a queste siamo molto sensibili, sapete tutto il problema dei cellulari, dei ripetitori. Si sa che le onde magnetiche influenzano in qualche cosa, perché gli elettroni sono influenzati dalle onde elettromagnetiche e dall'influenza degli elettroni viene l'influenza di fenomeni chimici e poi fenomeni fisici, quindi può darsi che ci siano delle persone che al variare dei campi magnetici abbiano delle variazioni di umore o dolori o altri disturbi; di preciso non si sa ancora qual è l'elemento che influenza.

Un altro elemento che influenza e che cambia con il cambiare del tempo è ***la luce***, ma non solo ***la luminosità***: arriva un temporale, viene buio e le persone hanno l'istinto di raccogliersi, di ritirarsi, è proprio l'istinto che risale all'età della pietra. La luce diventa polarizzata, sapete che la luce ha un'oscillazione per effetto del corpuscolo, come onda oscilla in tutte le direzioni. "Polarizzazione" vuol dire limitare l'oscillazione della luce in ogni direzione. Abbiamo le lenti polarizzate Polaroid, nelle quali passa la luce che oscilla in una direzione e basta. Tant'è che con queste lenti diminuisce leggermente la luminosità, ma se uno prende due lenti polarizzate e le sovrappone facendole ruotare, man mano che ruotano diventano sempre più opache, sempre più scure; se fossero perfette arrivate a 90 gradi sarebbe buio assoluto, perché una lente lascia passare solo alcuni raggi, l'altra lente lasciava passare solo gli altri, e quindi non passa più niente, diventa buio.

***La luce polarizzata*** ha degli effetti che non si conoscono bene, ad esempio voi sapete che ***la Luna*** ha degli influssi ma a che cosa sono dovuti? Perché la luna c'è sempre, cambia solo il fatto che la vediamo o non la vediamo, ma c'è sempre! Le maree ci sono sempre anche quando la luna non si vede, dunque che cos'è che cambia? Il fenomeno della luna ha un impatto significativo, pensate che il ciclo femminile è sul ritmo della luna, e quante altre cose sono determinate sul ritmo della luna! I contadini seguono la luna per piantare, per raccogliere, per tutta una serie di lavori, da dove viene questo? C'è una spiegazione: sapete che quando la Luna, Marte e Giove si allineano c'è un'attrazione e possono avvenire dei terremoti; sappiamo che non è indifferente quest'attrazione. L'attrazione della Luna è costante, la luce della luna è luce polarizzata perché è luce riflessa, forse è quello l'elemento che influisce perché l'unico elemento rilevato di differenza è quello.

Io, come psicologo, ho anche altri fondamenti, altre teorie, altri studi, e mettendo assieme quello che dicevo prima dell'*uomo signore della natura* perché Dio "*ha messo la natura sotto i piedi dell'uomo*": è proprio l'espressione Biblica. Dio ha messo la natura sotto il potere dell'uomo, l'ha data all'uomo; l'uomo è la ricapitolazione, il riassunto di tutti gli elementi della natura e ***noi non conosciamo ancora il potere della mente dell'uomo sul proprio corpo e sulla natura***.

Pensate alle persone che hanno il pollice verde, com'è che influenzano le piante? Ma l'influenza viene rilevata dall'attività elettrica della pianta! La pianta ha un'attività chimica e un'attività di campi elettrici, se una persona cosiddetta "col pollice verde" si avvicina ad una pianta questa vegeta di più, quando questa persona si allontana la pianta vegeta di meno; che cosa sente la pianta? Perché un'altra persona apparentemente uguale: stesso peso, stessa statura, stessi vestiti, si avvicina a quella pianta, la pianta non la sente. E noi non possiamo misurare nessuna differenza tra una persona e l'altra, pensate quante cose abbiamo ancora da scoprire!

Quindi c'è un potere che noi abbiamo sulla natura che noi non conosciamo ancora. Questa è una manifestazione, ma chissà quante altre ce ne sono! Ora, a mio parere, io ritengo che quando una popolazione (anche solo la popolazione di un villaggio) è tutta d'accordo che piantando quel giorno lì le piante crescono bene, piantate quel giorno lì le piante crescono bene! E se, invece, sono tutti

d'accordo che piantando le piante quel giorno lì è sbagliato, non crescono bene, le piante non crescono bene. C'è questa sorta di *inconscio collettivo* dove ci sono tante persone che hanno il pollice verde mescolate a persone che non hanno il pollice verde e lo si vede bene in campagna. Ad esempio, quando andavamo in campagna, una vicina chiamava la mia mamma per piantare le sue piante, perché riconosceva che se le piantava la mamma le piante crescevano meglio; doveva averlo constatato perché non era certo una fatica di piantare le piante!

C'è questa realtà dell'influenza dell'uomo sulla natura. Quindi potrebbe anche darsi che i fenomeni che dicevo prima di *attivazione perché c'è bel tempo* o di *disattivazione perché non si può fare granché* (perché si parla sempre dell'uomo delle caverne) abbiano un impatto concreto su questi fenomeni, anche quelli del periodo in cui piantare o non piantare le cose.

L'elemento fondamentale da cui si parte è quello dell'*omeostasi del corpo*, cioè il nostro corpo tende a tenere tutto regolato in un certo modo: quando gli viene sballato un valore deve compensare per creare un nuovo regolamento: il corpo ha tutta una serie di sistemi autoregolanti che fanno sì che il fenomeno complessivo sia valido.

### **Che cosa sono questi sistemi dotati di auto omeostasi?**

Ad esempio, quando guidate la macchina tenente l'acceleratore in una certa posizione e la macchina tiene una certa velocità; se la strada comincia ad andare un po' in salita che cosa capita? La macchina rallenta la velocità. Qual è il sistema di auto regolazione della macchina? Ad ogni giro del pistone entra una certa quantità di miscela nel motore, se il motore gira più veloce ne entra in meno (tant'è che poi hanno inventato i motori turbo, per riuscire a far entrare più miscela quando il motore gira veloce). Se abbiamo un motore normale, non turbo, più il motore gira veloce meno miscela può entrare dentro (parlo di acceleratore sempre uguale); quando il motore rallenta il numero dei giri aumenta la miscela e quindi aumenta la potenza, e se la macchina viaggiava ai 100 all'ora in pianura, in salita la velocità scende a 95 – 90- 85 e a 80 si stabilizza e tiene quella velocità: vuol dire che la quantità di miscela è aumentata per dare la forza sufficiente a mandare avanti la macchina, ma non più ai 100, ma agli 80! Quindi guardate quanti fenomeni tra loro si bilanciano in una macchina che usiamo abitualmente!

Nel corpo i fenomeni sono molto più numerosi e molto più complessi, quindi è possibile che sia questa la realtà che determina questi sbalzi.

### **Chi sono le persone più soggette a questi fenomeni?**

Innanzitutto i bambini e i ragazzi sono quelli più soggetti; sono più soggette le persone dell'età evolutiva e dell'età involutiva, penso sappiate tutti quello che vuol dire.

**Età evolutiva:** i bambini e i ragazzi. Chi ha esperienza di scuole dell'infanzia o di scuole primarie sa che quando cambia il tempo la classe cambia. Anche se a volte non è il tempo quello che cambia, ma cambia l'umore degli insegnanti, e se la maestra incomincia a innervosirsi: «Basta! Basta! Non fate così, guardate che...», allora è lei che innervosisce la classe, quindi il primo discorso che si fa è: «Sei tu che trasmetti alla classe calma o nervosismo»; però è anche vero che a parità di insegnante la classe non è sempre uguale, e senti gli effetti del tempo atmosferico perché nell'età evolutiva questi si sentono di più.

Lo sentono di più anche gli anziani, che sono nell'*età involutiva*. Sente il cambiamento di tempo chi fa uso di sostanze, gli alcolisti, i drogati; qualunque tipo di dipendenza a sostanze fa sì che la persona senta di più i cambiamenti di tempo. Perché si verifica questo?

La tecnologia dice che cosa capita nel corpo, ad esempio l'ipofisi, la tiroide, producono di più o producono di meno, cambiano, ma perché cambiano? Su questo c'è sempre un dialogo, una discussione aperta tra la neurologia e la psicologia. Ad esempio, se io alzo il braccio sinistro c'è un nucleo motorio nel cervello che si attiva e fa alzare il braccio, trasmette ai muscoli il comando di

fare un certo movimento, e il braccio si alza. Questo nucleo è attivato da un nucleo più profondo che si attiva un momento prima.

Queste attivazioni si misurano usando degli zuccheri radioattivi che vengono bruciati dalle cellule del cervello: i neuroni che si attivano bruciano gli zuccheri, la zona si illumina, e quindi viene rilevata proprio la zona che viene attivata in quel momento; prima se ne attiva una più profonda, per un tempo breve e che attiva quell'altra. Sì, ma cos'è che attiva prima una e poi l'altra? Cos'è che non riusciamo a rilevare, a collegare fisicamente al corpo?

Ricordo un libro del prof. Piergiorgio Strata, che è un luminare a livello mondiale di cui ho avuto l'onore di essere allievo, il libro era intitolato: "L'automa spirituale". Lui dice: "se guardo il cervello da un certo punto di vista, da quello chimico-elettrico, il cervello è una macchina; se lo guardo da un altro punto di vista, quello psichico spirituale, non c'è questo collegamento materiale" e lui presentava le due dimensioni lasciandole separate, perché in effetti non sappiamo dove sta questo collegamento.

Se voi camminate per strada, girate l'angolo e vi trovate davanti un leone, vi viene paura; c'è questa realtà che se giri dietro l'angolo e vedi un leone ti viene paura. La sapete quella di un tale che stava spargendo polvere lungo la strada? Gli hanno chiesto: «Ma cosa stai facendo?» - «*Spargo la polvere per tenere lontano i leoni*» - «Ma qui non ci sono leoni!» - «*Hai visto che funziona?*».

Dunque c'è questa realtà: giri dietro l'angolo, trovi un leone, ti viene paura! La paura mette in atto il sistema simpatico che si attiva. Sì, ma questo sistema nervoso è stato attivato da un'analisi della situazione che è stata fatta: la vista ha percepito il leone, l'ha trasmesso al cervello, il cervello lo ha analizzato, da qualche parte ha collegato: «Il leone è pericoloso», e quindi si sono attivati i neurotrasmettitori che generano i fenomeni di paura e così via: c'è questo passaggio della psiche da qualche parte, ma non sappiamo.

Mi piace che non si conosca l'uomo così perfettamente come certe riviste educative cercano di presentare, ma non è vero! Sono tante le cose che non sappiamo! E anche solo la differenza tra queste riviste e i manuali universitari è significativa, perché nei manuali universitari si trova tutto quello che sappiamo e tutto quello che non sappiamo.

Ne ricordo una bellissima del manuale sul fatto che noi abbiamo la percezione stereo del suono: *"noi siamo in grado di dire da che parte viene il suono, e questo è dovuto alle due orecchie, così come la visione stereo dei due occhi. Le due orecchie afferiscono al nucleo del cervello dove i neuroni recettori sono messi in fila e, secondo come ricevono lo stesso segnale da un orecchio o dall'altro, determinano la posizione, per cui se il segnale arriva prima da destra, poi da sinistra so da dove proviene. Ma se il segnale arriva esattamente in mezzo, cioè è centrato, io non so se arriva da davanti a me o da dietro di me. Certo, se io vedo la persona che parla so che è davanti a me, però il cervello udendo solo il suono non sa se proviene da davanti oppure da dietro di me, perché non ha questa percezione"*. Dopo aver fatto tutta questa spiegazione, il manuale dice: *"questa spiegazione è molto convincente, molto valida, peccato che questi neuroni non ci siano da nessuna parte"*! Questo per dire che si può spiegare, ma questo non ci torna; non sappiamo come avviene!

Ci sono tanti elementi che noi non conosciamo nell'uomo e allora abbiamo difficoltà a determinare esattamente che cos'è che fa questo....

Però c'è un test "**Gualtierotti -Tromp**" che è stato messo a punto nel 1969, che permette di determinare quanto uno è soggetto alle variazioni del tempo. Hanno fatto una constatazione a posteriori, cioè sono riusciti a determinare questo fenomeno di essere soggetti a cambiamenti di umore o di problematiche fisiche o psicologiche, di meteoropatia, causate dal cambiamento del tempo.

**Il test:** la mano sinistra, ad una temperatura ambiente media di 22°, misura 32° - 34°; viene raffreddata con un gel fino alla temperatura di 10°, poi viene tolto questo gel che ha raffreddato la mano e si misura il tempo che impiega la mano a ritornare alla sua temperatura di 32° - 34°.

La mano sinistra è irrorata dal sangue meglio che non quella destra, è meno fredda della destra e si scalda prima della destra, per questo il test è stato misurato sulla mano sinistra che è irrorata dall'arteria succlavia sinistra che parte direttamente dall'aorta e irroro il braccio sinistro. I tempi di

recupero della temperatura da parte della mano danno la misura di quanto uno è soggetto ai variazioni del tempo:

- sotto i 6 minuti la persona non è soggetta ai cambiamenti del tempo, non è meteoropatica;
- tra i 6 e i 10 minuti si definisce meteorosensibile, cioè la persona è sensibile ai cambiamenti del tempo, ma non ne patisce conseguenze problematiche;
- oltre i 10 minuti la persona ha problemi collegati con il tempo atmosferico, e naturalmente più si va su, oltre i 10 minuti, e più ha problemi.

Questo test è considerato valido, ma vi consiglio di non farlo a casa!

### **Riconoscere e accettare il fenomeno.**

Che cosa si può fare riguardo alla gestione di questi elementi? Prima di tutto ***riconoscere il fenomeno***: riconoscere che a me capita questo, non è così ovvio perché dipende molto dal rapporto che ognuno di voi ha con se stesso. Se uno è più tranquillo nel proprio rapporto, se ha un rapporto sereno con se stesso, è in grado di riconoscere i fenomeni, altrimenti i fenomeni vengono negati.

Uno dei problemi che incontriamo continuamente noi psicologi, è la negazione, da parte della persona, di qualcosa che dall'esterno è evidente: «Io non ho problemi!», ma prova a sentire tutto il resto della famiglia che cosa dice! Perché la persona dice: «***Io non ho problemi!***»? Perché dirtelo, accettare di avere un problema è tutto un fenomeno di accoglienza di sé, di disponibilità di sé verso se stessi. Perché io sia disponibile ad accettare un limite, un problema, devo avere nel rapporto verso di me una base più profonda di questi limiti e di questi problemi. Se mi appoggio su qualcosa di profondo, accetto di avere tutte le problematiche che sono meno profonde di questa base; se la base su cui mi appoggio interiormente è superficiale non accetto niente.

***Accettare non vuol dire essere contenti***: non ti sto chiedendo di essere contento che hai quel problema, non ti chiedo di dire che è giusto che tu abbia quel problema, no! Ti chiedo di partire dal fatto che hai quel problema. Se devi fare un viaggio e nella macchina non c'è benzina sufficiente, accettare vuol dire andare al distributore e fare rifornimento, ma ti conviene o non ti conviene accettare? Se tu rifiuti di avere il problema vai nei guai, perché ti comporti come se il problema non ci fosse e poi le conseguenze arrivano ugualmente.

Accettare è fare la cosa più logica, più intelligente, che permette di ottenere il risultato voluto in maniera più sicura e garantita. Quando sull'ascensore c'è scritto "Non funziona", io salgo e non accetto che non funzioni: sì, ma sono ancora lì fino a quando sarà riparato! Accettare che l'ascensore non funziona vuol dire incominciare a fare le scale; può essere una cosa banale se uno sta bene, o se uno abita al 1° o al 2° piano, può essere problematico se uno ha problemi fisici o abita più su, ma accettare vuol dire arrivare al risultato dove voglio arrivare, e se uno non accetta ci sono problemi!

Accettare che in casa manchi qualcosa vuol dire organizzarsi per andarla a prendere, ***accettare di avere un problema vuol dire organizzarsi per raggiungere il risultato che uno vuole raggiungere nonostante il problema***, alla fine hai raggiunto il risultato anche se c'era questo problema. Quindi l'accettazione è una saggezza, è una sapienza, è una capacità profonda; l'accettazione è la possibilità di raggiungere un risultato nonostante...

Ad una conferenza alla Confartigianato presentavano un fenomeno: "*aprono molte aziende e, in periodo di crisi, chiudono molte aziende; la maggior parte delle aziende che chiudono sono le ultime aperte, non quelle più vecchie!*". La spiegazione che viene data è: "*quelle più vecchie hanno imparato ad accettare tanti cambiamenti e ad adattarsi al cambiamento. Le aziende più giovani non hanno questa capacità di accettare i cambiamenti e di adattarsi. Quindi non è che chi gestisce queste aziende non voglia superare il problema, ma se non è capace ad accettare, fa più difficoltà e quindi ha più probabilità di non riuscire a superare la difficoltà*".

Accettare vuol dire "muovere le proprie risorse in funzione di ...", non accettare vuol dire "non muovere le proprie risorse", allora il primo punto è quello del ... non accettare che ci sia questa situazione, questa realtà.

## La positività del pensiero positivo

Fate attenzione, il pensiero positivo è una gran cosa, ma ci sono delle presentazioni del pensiero positivo che non funzionano, che non sono corrette, perché pensiero positivo non vuol dire che se io penso positivo cambio la realtà. Provate a partire in macchina e non c'è benzina sufficiente per tutto il viaggio; se per tutto il viaggio pensate: «La benzina c'è, la benzina c'è», che cosa cambia? Certo, che se io voglio avere il doppio della benzina necessaria perché sono ansioso, e se non ho almeno il doppio del necessario non sto tranquillo, allora la benzina c'è e quindi basta, ma non perché io pensavo: «La benzina c'è, la benzina basta!». Cioè il pensiero positivo funziona a partire dall'accettazione della realtà.

Vediamo esempi di pensiero positivo.

Immaginate di andare a pranzo in un self service dove c'è roba che vi piace e roba che non vi piace. Io vi consiglio di prendere di più roba che vi piace e di meno della roba che non vi piace. Non ha senso prendere due volte di una cosa che non vi piace, mente se quell'altra ti piace prendine due volte! Il pensiero positivo corrisponde a questo fenomeno: ***ci sono cose che ti piacciono e cose che non ti piacciono, goditi quelle che ti piacciono rispetto alle altre.***

Un altro esempio di pensiero positivo che ho sperimentato in questi anni: sono anni che si lavora al passante ferroviario, il pensiero positivo che cosa è stato? Che man mano che hanno fatto tutti questi lavori hanno congestionato il traffico, hanno cominciato col chiudere tre ponti su quattro ed è venuto fuori un pasticcio che non finiva più. Allora uno si arrabbia, ma questo non è pensiero positivo, pensiero positivo è che ***quei disturbi sono necessari per raggiungere quel benessere.*** Adesso c'è già un tratto aperto e che funziona, e su quel tratto c'è già un benessere che migliorerà sempre, anche in tempi brevi.

***Se io vivo il valore del risultato*** con il pensiero positivo non cambia la realtà, ma ***cambia come io vivo la realtà!*** Cambia come io sento la realtà, quindi io mi anticipo la gioia di quando quei lavori saranno finiti, il vantaggio di quando quei lavori saranno finiti; in questo modo posso controllare, gestire la rabbia, lo stress, la fatica che provo ma che sono del tutto inutili. Perché se io, per fare quei 500 metri ci impiego 10 minuti, che io mi arrabbi o che io non mi arrabbi, sono sempre 10 minuti! Allora, ecco che c'è un vantaggio, che non è un'illusione, perché veramente quei lavori servono poi a rendere più facile e più scorrevole il traffico.

Abbiamo studenti che studiano per la laurea in psicologia e per la laurea per educatori professionali sociali: se tu ti arrabbi perché devi studiare, se tu fai la fatica perché devi studiare, se tu ti fermi a questi elementi, io credo che non arriverai alla fine degli studi, non arriverai mai alla laurea! Se tu pensi che quello è un prezzo da pagare per una laurea che ti costa 5 anni di studio e di dura poi 40 anni e più, e come preparazione dura tutta la vita, allora ecco che il pensiero positivo del ***sottolineare a te stesso i vantaggi rispetto alle fatiche*** (vantaggi reali, non illusori) ecco che questo ti rende più leggera la fatica perché io la vedo come mezzo per raggiungere un risultato positivo e questo mi dà energia e mi dà forza.

Pensate, negli esercizi di ***visualizzazione*** (che è una forma di autoipnosi) che proponiamo agli allievi per studiare meglio, uno degli esercizi di visualizzazione è “la festa di laurea”. Facciamo visualizzare la gioia della festa di quando saranno laureati e poi usiamo delle tecniche carine, di solito visualizziamo in questa festa gli amici, i regali che ti fanno gli amici, i parenti; poi si visualizzata che tutti se ne vanno ed ecco che l'allievo viene invitato a visualizzare il percorso ce ha fatto e dirsi: «Ci sono arrivato, però ho dovuto affrontare questo e questo e quest'altro ma ci sono arrivato!», e questo “ci sono arrivato ma ho dovuto affrontare questo, e quest'altro”, ha due tipi di impatti diversi, secondo lo stile degli studenti; quelli che sono pessimisti dicono: «Ah, allora è vero, posso proprio arrivare alla laurea!»; quelli che sono ottimisti pensano: «Ah, però devo proprio studiare! Devo proprio fare la fatica di studiare se voglio arrivarci!», in tutti i casi, la meta, la gioia, il positivo, è quello che ti dà energia per andare avanti.

Dov'è che, invece, il pensiero positivo è una presa in giro? Quando ti dicono: «Se tu vai sicuro all'esame e pensi positivamente, ti vengono le risposte e superi l'esame». Io dico: «Se le hai studiate!», perché io ho sentito qualcuno, che non condivido, che sosteneva che la positività crea la risposta alla domanda; se è così non ho mai avuto allievi di quel tipo. Perché si vede chiaramente che anche allievi positivi, entusiasti, eccetera, se non fanno una risposta, non la fanno! E non capita nessun fenomeno paranormale che ti faccia leggere la risposta nella mente del professore, quindi parlando di pensiero positivo bisogna sempre avere coscienza di che cosa si intende per pensiero positivo, perché altrimenti si illude e basta!

**Il pensiero positivo nel gestire questo fenomeno di meteoropatìa** è rendersi conto che l'impatto non è così determinante, cioè è vero che le giunture fanno più male quando cambia il tempo, è vero che mi capita questo fenomeno di depressione quando cambia il tempo, **è vero che..., però io sono in grado di andare oltre.**

Uno degli elementi su cui si fa leva è la storia della persona: «Vi è già capitato di raggiungere qualche risultato bello, buono, valido, in un periodo non favorevole?», ed è normale che la persona ne trovi. Magari non cose eccezionali, oppure anche cose grandi, e le ritrovi nella vita: «Sì, quando mi sono sposato; quando ho discusso la tesi di laurea; quando ho dato degli esami...», e anche in periodi non favorevoli anche dal punto di vista meteoropatico. «Dunque è vero che hai questo fenomeno di accettazione, ma è anche vero che sei in grado di gestirlo senza patirne più di tanto. Allora tu accetta questo impatto sull'umore e, pensando proprio alla realtà tua positiva di gestione di te, ecco che riesci a raggiungere risultati anche al di là di questo».

**Domanda:** *depressione e percezione atmosferica, come mettere in correlazione queste due cose.*

Uno le mette in correlazione notando su di sé che ha una percezione, ad esempio di depressione e poi scopre che il giorno dopo o due giorni dopo cambia il tempo; allora uno fa il collegamento e dice: «Ecco perché mi sentivo depresso!».

**L'accettazione è evitare di creare un circolo vizioso:** «Sento questo impatto depressivo e mi deprimò perché sento l'impatto depressivo. Siccome sono più depresso, mi deprimò ancora di più perché sono depresso», allora ecco che da un impatto reale, fisico, dovuto a una meteoropatìa uno può andare giù senza fine, e questo non conviene.

Fa parte dell'accettazione dire: «Ok, sento questo input spiacevole, ma io sono capace a restare in piedi, io sono capace a restare diritto», alla fine uno ne esce con più stima in se stesso, uno ne esce ancora meglio, cresciuto, perché **una delle caratteristiche della psiche è che può guadagnarci in ogni situazione**, quindi anche nel superamento di un fenomeno spiacevole come questo episodio di depressione uno può uscirne più forte di prima.

**Domanda:** *le belle giornate di sole danno proprio la carica, un'energia particolare, ad esempio al mare...*

Certo, c'è proprio l'impatto del sole sulla pelle che aiuta la produzione di neurotrasmettitori che attivano la sensazione di benessere, la produzione di endorfine, di melatonina eccetera, sono tutte cose che fanno star meglio la persona.

**Domanda:** *lo stare sempre nei paesi caldi migliora questa situazione? Continua questo stato di benessere oppure ci si abitua?*

Se dobbiamo guardare la percentuale di suicidi tra la Svezia e l'Africa, dobbiamo dire che in Svezia il clima delle persone è meno allegro ed effervescente. E anche senza arrivare in Africa basta già arrivare in Sicilia o a Napoli e si vive già un'altra realtà.

**Domanda:** *è questione di luce?*

Sì è quello che dicevamo! Ma io parlavo di luce e di tempo atmosferico anche come **“ore di sole”**, quindi non ci sono nuvole e così via. Mi raccontava un nostro confratello Salesiano che a Londra,

quando si vedeva tra le nuvole un pezzo di cielo blu, i ragazzi se lo indicavano: «Guarda, c'è un pezzo di blu!».

Sicuramente pesa proprio sul carattere della gente. Alcune cose sono ovvie da pensare: ad esempio saranno più comunicativi quelli che vivono sulle montagne nelle Alpi o quelli che vivono giù nelle regioni meridionali? Ma è chiaro che chi vive in un clima caldo la maggior parte delle sere dell'anno potrà stare fuori sulla piazza o sulla via a parlare con gli altri; chi vive in montagna la stragrande maggioranza delle sere dell'anno deve stare chiuso in casa perché fuori fa freddo. Questo genera poi un'abitudine, perché se io passo 364 sere chiuso in casa, se la 365<sup>a</sup> sera il tempo è bello e mi viene voglia di andare fuori, uno non sa nemmeno che cosa fare perché è abituato a starsene in casa, quindi è un fenomeno che rinforza se stesso.

Alcune cose le rileviamo facilmente, altre invece dipendono all'interno della stessa popolazione; di fatto quando si parla di meteoropatia si parla all'interno di una stessa popolazione, poi c'è chi reagisce in un modo e c'è chi reagisce in un altro.

**Domanda:** *avvengono più omicidi quando il tempo è bello o quando c'è brutto tempo?*

Mi diceva un collega viennese: «Io so che in tribunale nell'emettere le sentenze per atti di violenza, per atti di omicidio, tengono conto se c'era il vento oppure no», ma non è il vento che c'è da noi! Il vento che c'è da loro è un vento che è in grado di sibilare con la stessa nota per 1 o 2 o 3 giorni di seguito, cosa che da noi non esiste! Da noi il vento è a ondate, lì invece, in quelle pianure immense uno sente per ore e ore, per giornate, lo stesso vento, la stessa nota sempre di seguito: «U, u, u, u,...», e c'è gente che dà di testa. Nell'emettere le sentenze tengono conto di questo.

**Domanda:** *mi sono chiesto come gli abitanti dell'Emilia Romagna che passano giornate e giornate immersi nella nebbia, siano dei meravigliosi amanti della vita. E come nei paesi del nord dove c'è molto più buio, la gente lavora molto, mentre più a sud dove c'è un clima migliore, più caldo, la gente è più rilassata.*

Ci sono degli impatti del clima più forti di quanto noi tradizionalmente pensiamo, che si rilevano dal fenomeno di una popolazione che si è spostata in massa. Adesso non capita più, adesso l'emigrazione e l'immigrazione sono di tipo diverso, ma una volta era un popolo che si spostava, andava a occupare un'altra regione e prendeva le caratteristiche del posto dove arrivava. Dunque, arrivavano vincendo quindi erano i più forti, ma non imponevano il loro modo di vivere alla popolazione locale, ma lo subivano.

In altre parole, i romani sono così da duemila e passa anni, ma degli abitanti di allora (Roma era arrivata ad avere 40mila abitanti, poi da un milione di abitanti che aveva nei tempi andati a quanti ne ha adesso...) quindi dalla popolazione che aveva a quella che ha adesso vuol dire che non c'è una discendenza, un'ereditarietà cromosomica, eppure i romani sono sempre uguali. E anche i napoletani hanno le caratteristiche che conosciamo, e hanno queste caratteristiche i piemontesi, le caratteristiche dei "bugia nen", che cosa vuol dire?

Vuol dire che **l'impatto dell'ambiente**, quindi non solo del tempo che fa, ma anche della configurazione della natura, delle montagne, della pianura, dei laghi, eccetera, hanno un impatto sulle persone più forte di quanto si possa pensare: questo fenomeno di popolazioni che prendono la caratteristica del posto.

Noi discendiamo tutti da popolazioni barbariche venute dal Nord. Questo risponde anche al fatto dell'attivazione del lavoro oppure no, che è dovuta alla **produzione di cibo** della zona dove la popolazione è cresciuta. Perché in alcune zone del globo la produzione di cibo è durante tutto l'anno: nei climi caldi, nelle foreste e così via, e qui sono sopravvissute quelle popolazioni che hanno imparato a **prendere il minimo necessario per vivere**; dove hanno prelevato troppo (nel Sahara) hanno desertificato e sono morte, invece sono sopravvissute le popolazioni che hanno imparato a prelevare il minimo necessario.

Dove invece la produzione di cibo è solo in certi periodi, sono sopravvissute le popolazioni che hanno imparato a **prelevare il più possibile** durante quel periodo, perché poi dovevano sopravvivere

ad esempio durante l'inverno; ma non solo l'inverno di quell'anno perché è possibile che l'estate dopo ci sia una produzione inferiore, quindi dobbiamo mettere via del cibo non solo per quest'inverno, ma non si sa mai, anche per quello dopo: in altre parole **“più che puoi”**. Da questa caratteristica che viene, appunto, dal Nord, del dover prendere più che puoi, viene uno stile che ha generato l'industrializzazione. L'industrializzazione è stata possibile dall'accumulo di risorse, però con questo stile noi rischiamo di desertificare la Terra.

Quelle altre popolazioni hanno bisogno di non vivere più alla giornata. C'è un episodio che avevo già raccontato: un nostro confratello salesiano missionario è arrivato nel porto, aveva le valigie, il bagaglio, vide lì tre o quattro indigeni che parlavano e chiese: «Aiutatemi a portare queste valigie e io vi pago», la risposta lo ha lasciato sbalordito, gli hanno risposto: «Oggi abbiamo già mangiato!», perché è proprio questo: **devi solo prendere quello che ti serve**, perché nel loro DNA, è pericoloso prelevare di più. Quindi sono sopravvissute le popolazioni che nei millenni passati, nelle decine di millenni passati, hanno imparato a prelevare solo quello che serve e basta.

Abbiamo bisogno di cambiare tutti e due: deve cambiare **chi vuol prendere il più possibile sempre** e deve cambiare **chi prende solo quello che gli serve oggi**: o impariamo gli uni dagli altri o, se prevale una delle due filosofie, va male per tutti.

Possiamo trarre un'opportuna conclusione: il tempo è bello, è fresco, potete godervi il tempo atmosferico andando a casa; il giorno in cui piove potete godervi il calduccio del letto se avete la possibilità di stare a letto e sentire la pioggia fuori, e sentite come il vostro corpo gode di questa realtà: godetevela tranquillamente. Nel momento in cui avete bisogno di raggiungere un risultato in controtendenza vi muovete tranquilli, e vedete che dentro di voi ci sono le risorse per realizzare anche un risultato con controtendenza, contro quello che sarebbe l'istinto naturale, e in questo modo potrete sopravvivere ad ogni problema di meteoropatia.

Grazie