

Zit alles u mee of tegen?

De sleutel: Bioritme !

Een uiterst boeiende theorie die misschien kan verklaren waarom sommige dagen uitgesproken “goed” lijken en andere ontmoedigend “slecht”.

We hebben allemaal wel dagen gehad dat we niets goed schijnen te kunnen doen, dagen dat we ons geprikkeld, teneergeslagen voelen, niet in staat om ons te concentreren, onverklaarbaar moe en vagelijk ziek. Daarentegen hebben we ook gouden dagen beleefd, als alles lukt, dagen dat we ons ondernemend, sterk, blij voelen, overall tegen opgewassen. Wat is het verschil tussen onze “goede” en “slechte” dagen? Natuurlijk hebben heel wat factoren er invloed op hoe we ons voelen. Een theorie die tegenwoordig in toenemende mate ingang vindt heeft betrekking op de hoogst boeiende -en omstreden- studie van de bioritmen. Volgens sommige onderzoekers weerspiegelen de bioritmen, afgeleid van de Griekse woorden Bios “leven” en rythmos “regelmatige of afgewogen beweging”, de duidelijke eb- en vloedstroom van de levensenergie. Er bestaan veel soorten lichaamsritmen; de drie die hier worden besproken zijn een fysieke cyclus, 23 dagen lang, een emotionele cyclus van 28 dagen, en een 33 dagen durende intellectuele cyclus. In beeld gebracht verschijnen ze als drie sierlijke krommen. Elke periode begint op de dag dat iemand wordt geboren en begint daarna, zijn hele leven door. Als de kromme aan de plus kant ligt wordt gezegd dat het bioritme “hoog” is, met een overmaat aan energie. We zijn bijvoorbeeld op een fysiek hoogtepunt, meestal ondernemend sterk, vol vitaliteit. Op een emotioneel hoogtepunt zijn we waarschijnlijk het meest creatief, artistiek, bewust en opgewekt. Op een intellectueel hoogtepunt zijn we in staat snel en logisch te denken en ingewikkelde problemen op te lossen. Als de kromme aan de min kant staat is het bioritme “laag”, het verkeert in een periode van oplading. Lichamelijk zijn we sneller vermoeid, we voelen ons als uitgewrongen en vallen ten prooi aan verkoudheid of andere kwaaltjes. Emotioneel hebben we neiging tot humeurigheid, geprikkeldheid of neerslachtigheid. En op het intellectuele vlak kunnen we het moeilijk vinden ons te concentreren of ons iets te binnen te brengen, we raken snel afgeleid en komen eerder tot een aanvechtbare oordeelvelling. De dag waarop elk van de krommen de midden- of nullijn kruist wordt een “kritieke” dag genoemd; ons systeem schijnt dan gestaag in beweging te zijn of in een overgangperiode te verkeren en is daarom niet evenwichtig. Kritieke dagen zijn dagen waarop de meeste kans bestaat dat de dingen mis gaan. De mensen worden vlugger ziek of lijken over minder coördinatievermogen te beschikken en lopen daarom op zulke dagen meer kans bij een ongeluk te worden betrokken. Maar let wel: bioritmen voorspellen niet wat er zal gebeuren. Al wat ze ons wel vertellen is onze neiging om ons op bepaalde tijdstippen op een bepaalde manier te gedragen. Als we over die neiging weten heen te komen kunnen we haar gewoonlijk de baas door oplettendheid en wilskracht. De theorie van de bioritmen wordt niet door iedereen aanvaard. Critici hebben de perioden van 23, 28 en 33 dagen bestempeld als “verlakkerij zonder enige wetenschappelijke basis” en als “hoogst onwaarschijnlijk”. Maar andere gezaghebbende deskundigen geloven dat bioritmen beslist een factor in ons leven uitmaken. Wetenschappelijke werkers en vorsers naar menselijk gedrag dragen trouwens al lang bewijzen aan voor hun bestaan. Al in de 15de eeuw v. C. raadde de eerbiedwaardige medische wegbereider Hippocrates zijn volgelingen aan, de goede en slechte dagen van hun patiënten te observeren en die regelmatige schommelingen bij hun behandeling in aanmerking te nemen. In het begin van de 20ste eeuw ontdekten een Duitse arts, dr. Wilhelm Fliess, en Hermann Swoboda, een Oostenrijkse psycholoog, na bestudering van de schommelingen in de aandoeningen van hun patiënten en vervolgens na onderzoek

van duizenden ziektegevallen, onafhankelijk van elkaar de fysieke periode van 23 en de emotionele van 28 dagen. Twintig jaar later kwam prof. Alfred Teltscher van de Universiteit van Innsbruck achter de intellectuele cyclus van 33 dagen door de examenresultaten van honderden middelaarscholieren en studenten te bestuderen. George Thommen, een Amerikaanse zakenman, geboren in Zwitserland bracht de Europese wetenschap van de bioritmen onder de aandacht van het Amerikaanse publiek. Hij hoorde het eerst van bioritmen toen hij in 1946 zijn geboorteland bezocht. Na een catastrofale botsing tussen twee treinen maakte een vriend van hem, Hans Früh, bioritmengrafieken van de machinisten en stokers van de beide treinen; hij stelde vast dat er voor drie van hen op het tijdstip van de ramp kritieke dagen golden en voor één wezen alle drie de krommen een dieptepunt aan. Thommen besteedde weinig aandacht aan het werk van Früh tot een bijna identieke botsing van twee treinen het jaar daarop in Amerika zijn verbazing wekte. Hij stelde bioritmengrafieken op voor de machinisten en stokers en kwam tot de ontdekking dat het voor één machinist een dubbel kritieke dag was geweest, voor de andere machinist en één stoker een kritieke dag, en voor de tweede stoker een drievoudig laagtepunt. G.Thommen wierp zich op de studie van de bioritmen en zette zich aan het schrijven van “Is This Your Day” (Is dit uw dag), het eerste boek over dit onderwerp in het Engels en een van de meest verkochte. Tegenwoordig wordt er, dank zij computers die het cijferwerk voor bioritmen hebben vereenvoudigd, een toenemende hoeveelheid bewijsmateriaal door onderzoekers verzameld en geanalyseerd aan ruim tien Amerikaanse en Canadese universiteiten. Veel daarvan wijst erop dat er waarschijnlijk wel iets zit in de theorie van de bioritmen en dat de aanbeveling verdient haar voor toepassing achter de hand te houden. Zo is de klaarblijkelijke samenhang tussen bioritmen en vliegtuigongelukken beklappend. Volgens Bernard Gittelson, schrijver van “Biorhythms: A Personal Science” (Bioritmen een persoonlijke wetenschap), voltrokken zich tien van de dertien recente grote rampen met privé- of lijnvliegtuigen waarvan de oorzaak aan een fout van de piloot werd toegeschreven, op een voor de gezagsvoerder of tweede piloot kritieke dag. De meeste luchtvaartmaatschappijen ontkennen dat ze zich met bioritmen bezighouden, maar Gittelson, die tientallen bedrijven ter zake van bioritmen adviseert, telt onder zijn klanten verscheidene luchtvaartmaatschappijen. Ook de industrie wijdt bijzondere aandacht aan bioritmen, want ze houden de belofte in van een nieuw middel om het ongevallencijfer te verlagen en geld uit te sparen. Een kleine Amerikaanse onderneming voor sneltransport heeft bioritmengrafieken verstrekt aan zestig chauffeurs. Deze mannen, gewaarschuwd dat ze op kritieke dagen extra voorzichtig moesten zijn, wisten hun ongevallencijfer met 2/3 te verminderen. American Telephone and Telegraph in New York heeft zijn computer geprogrammeerd voor het maken van bioritmengrafieken. Bioritmen houden de mogelijkheid in om bij tal van menselijke activiteiten te worden toegepast, waaronder de geneeskunde. In de kliniek van wijlen dr. Franz Wehrli in Locarno werden de werkzaamheden ingedeeld op basis van de bioritmen van patiënten en artsen. Op de kritieke dagen van een patiënt vonden alleen spoedoperaties plaats en geen chirurg opereerde op zijn eigen kritieke dagen. De kliniek bracht het postoperatieve complicaties met 30 percent omlaag. Sommige huwelijksadviseurs gebruiken bioritmengrafieken om echtparen te helpen inzien waarom ze op sommige dagen elkaar irriteren en ruzie maken. Ze leren wanneer ze zich extra moeten inspannen om de laagtepunten van hun gade op kritieke dagen op te vangen. Weliswaar is de bewijsvoering voor bioritmen nog niet rond. Het is duidelijk dat ze niets met het noodlot, met waarzeggerij of voorbeschikking hebben te maken, dat ze hoogstens een van de talrijke factoren vormen die ons handelen bepalen. Maar ze zijn hoogst boeiend en niet weinig overtuigend. Misschien drukt de psycholoog Douglas Neil zich van alle onderzoekers het best uit als hij zegt: “Bioritmen zijn een klein maar belangrijk stukje in de moeilijke legpuzzel van het menselijk gedrag.”