

Linguaggio Del Corpo

Linguaggio Del Corpo

Main Menu

- [Marco Pacori](#)
- [Libri](#)
- [Contatti](#)
- [Master ipnosi non verbale](#)
- [FAQ](#)
- [Home](#)

Search

Search

Categories

- [Linguaggio del corpo](#)
- [Ipnosi non verbale](#)
- [Corsi](#)
- [Articoli](#)
- [Bibliografia](#)
- [Contatti](#)

Intelligenza corporea: il "meteo" influenza l'umore

Categories: [Articoli](#), [Articoli sul linguaggio del corpo](#), [In evidenza](#)



La meteopatìa

Sebbene non possiamo fare una regola assoluta, è esperienza comune che se fuori piove crescano malcontento e frustrazione o che, se un raggio di sole sbuca fra le nuvole in una giornata cupa, ci torni il buon umore e la voglia di fare.

In modo analogo, tendiamo a sentire un maggior senso di ottimismo, di forza e di euforia quando la fioritura dei fiori, il diffondersi dei loro profumi e il tepore dell'aria annunciano la primavera o avvertiamo una maggior tendenza a scoraggiarci, alla malinconia e alla rinuncia quando il calo delle ore di luce, la caduta delle foglie e il rinfrescarsi della temperatura segnano "l'avvento" dell'autunno.

Talvolta, i cambiamenti dello stato d'animo e delle facoltà cognitive sono legate indirettamente al clima: è il caso, ad esempio, dell'afa del caldo eccessivo, che fiaccano e impigriscono anche i processi di ragionamento; qualcosa di simile, per motivi opposti, avviene quando le temperature sono rigide: la spinta a fare del movimento, ad uscire e, in generale, l'intraprendenza si riducono e riflettere diventa più lento e difficoltoso.

Nel caso delle temperature estreme l'effetto è, in parte, dovuto a cambiamenti di spessore delle vene: il caldo porta ad una vasodilatazione e questo abbassa la pressione, facendoci sentire più deboli, boccheggianti e mentalmente più pigri.

Per contro, il freddo "polare" restringe i vasi sanguigni, inducendoci a limitare il movimento (anche psicologico) per preservare le energie. Il cervello, poi, riceve un minor afflusso di sangue ed entra in una sorta di modalità di "risparmio".

Per quanto l'impatto dei fattori ambientali e climatici sia mitigato o mediato dal proprio stato d'animo, dal grado di soddisfazione nelle relazioni intime e sul lavoro e dalle circostanze (ad esempio, se capita una giornata uggiosa e avevamo in progetto di fare una scampagnata possiamo sentirci "in pace" perché ci dà modo di stare a casa a finire un lavoro arretrato), degli studi dimostrano che in effetti tempo, clima e stagioni possono davvero influenzare le nostre emozioni.

Ad esempio, Jaap Denissen, Ligaya Butalid, Lars Penke, assieme ad altri colleghi dei paesi nordici hanno rilevato che, in chi tende ad essere giù di corda, un aumento della temperatura rinfancia, mentre, sugli stessi soggetti, il levarsi del vento o una diminuzione della luce solare deprime.

In uno studio affine, Salomon Hsiang, Marshall Burke e Edward Miguel hanno scoperto che il caldo abbinato a piogge torrenziali tira fuori il peggio dalle persone. Nella loro indagine, infatti, è emerso che il caldo torrido suscita una maggiore animosità tra i gruppi e una più facile tendenza a perdere le staffe (la crescita è del 14%, un valore significativo sul piano statistico); anche gli alterchi coniugali o le risse aumentano (del 4%). La stessa ricerca ha messo in evidenza che anche la pioggia (specie se a catinelle e imprevedibile) scalda gli animi e "incita" alla violenza.

Altre ricerche hanno confermato queste rilevazioni. Per esempio, la ricercatrice canadese Marie Connolly ha riscontrato che le donne, intervistate nei giorni più piovosi e afosi si "lagnavano" di vivere un'esistenza insoddisfacente; per contro, nei giorni più tiepidi e "asciutti" gli stessi soggetti riferivano di essere più contente della propria vita.

Anche le tendenze autolesioniste sono condizionate dal tempo. La primavera può essere la stagione in cui molti ritrovano speranza e fiducia nel futuro; questo non vale però per alcune categorie di lavoratori e a determinate latitudini.

Ne ha dato prova un'equipe di ricercatori finlandesi, guidata da Outi Koskinen. Nel loro studio che ha preso in esame i suicidi commessi nel loro paese dal 1988 al 1999, è risultato che gli agricoltori (che lavorano prevalentemente all'esterno, nei campi) scelgono proprio aprile e maggio per togliersi la vita, lo fanno, in genere in tarda età e lo fanno in maniera particolarmente feroce.

Chi lavora nelle foreste "predilige" i mesi invernali (quelli in cui la scarsa luminosità diventa ancora più cupa a causa della vegetazione); mentre, chi lavora al "chiuso" si suicida soprattutto durante l'estate.

Il motivo di queste tendenze sembra legato alla quantità di luce: i coltivatori fino ad aprile sono esposti a sei mesi di buio e arrivati a quel punto ne hanno fatto il "pieno"; i forestali sono immersi in tenebre troppo fitte e, d'inverno, quando il buio è totale raggiungono il punto di saturazione. Chi lavora in luoghi illuminati dalle lampadine, avverte, proprio in estate, lo stridore tra luce artificiale e naturale e probabilmente questo gli provoca uno shock che li spinge al gesto estremo.

Anche nel Belpaese, con il suo clima mite, è evidente una relazione tra stagionalità, temperature, luce e precipitazioni.

Lo hanno messo in risalto gli psichiatri cagliaritari Antonio Preti e Paola Miotto.

Per accertarsene hanno raccolto i dati relativi a tutti i suicidi registrati in Italia dal 1984 al 1995, per un totale di 31 771 suicidi maschili e 11 984 suicidi femminili.

Dall'analisi è risultato che i suicidi dei soggetti più giovani era distribuiti in modo uniforme tutto l'anno, mentre quelli degli individui più anziani erano più frequenti nel periodo primaverile, specie quelli violenti: una coincidenza con i dati dello studio finlandese che farebbe attribuire questa tendenza a una supposta "crisi" legata al cambiamento climatico.

Sembra che l'impatto delle condizioni meteorologiche sull'umore sia mediato dalla personalità: è quanto emerge da uno studio di un team olandese guidato dallo psicologo Theo Klimstra.

L'indagine ha coinvolto 415 adolescenti, di cui metà ammetteva di essere influenzato dal tempo (seppure in modo diverso) e l'altra metà non ne veniva intaccata.

Il confronto fra inclinazioni del carattere ed effetto del tempo ha mostrato interessanti relazioni. Più nel dettaglio, è emerso il seguente quadro:

- chi ama l'estate (il 17% del campione preso in esame) era più allegro e meno irritabile nei giorni più assolati e caldi. Per contro, gli stessi soggetti sentivano crescere insofferenza, ansia e infelicità con il protrarsi della piovosità;
- chi non gradisce i mesi estivi (il 27%) si sentiva più scontento, timoroso e rancoroso se il clima era più caldo e soleggiato. Al contrario dei primi, provano un miglioramento dell'umore, una maggiore baldanza e una più alta tolleranza se il tempo tendeva a peggiorare.
- Coloro che non sopportavano la pioggia (il 9%) erano più spazientiti e di malumore quando diluviava e più felici, pacifici e meno nervosi con sole e temperature alte.
- Il rimanente 48% dichiara di non sentire alcun cambiamento con il mutare del tempo.

Dopo aver trattato il legame tra stati d'animo negativi, concludiamo parlando di una relazione questa volta positiva: quella tra amore-e- sesso e stagionalità.

In uno studio pubblicato sulla rivista *Archives of Sexual Behavior*, è emerso che la ricerca di siti pornografici, d'incontri amorosi o "a pagamento" sul motore di ricerca Google nel periodo 2006-2011 ha mostrato un picco attorno a Natale e all'inizio dell'estate.

Un dato, per altro, che riflette gli esiti di un'altra ricerca, che ha trovato spazio fra le pagine di *Health Education*, dove lo stesso ciclo (periodo natalizio-primi mesi estivi) è stato riscontrato in un sondaggio su sesso, frequenza delle infezioni da virus sessualmente trasmissibili e gravidanze.

Inoltre, è stato documentato un aumento delle vendite dei preservativi proprio in quei due periodi dell'anno.

Un trend bisestile rilevato anche dagli psicologi americani Patrick e Charlotte Markey con un'analisi dei termini più digitati su Google nel corso dell'anno.

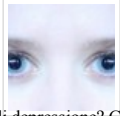
Le ragioni della stagionalità del picco della libido e della ricerca dell'anima gemella non è ancora chiaro: potrebbe rappresentare un "primitivo ciclo biologico" oppure essere un frutto delle cadenze scandite dalla cultura occidentale o anche, semplicemente, della maggiore quantità di tempo libero da dedicare ad attività di questo genere.

Like 86 people like this. Be the first of your friends.

Ti potrebbero interessare anche:

Per approfondire





Segni precoci di depressione? Guarda le pupil...



Ride bene chi ride sincero: la risata genuina...



Più fai carriera, più perdi la capacità di...



E' la donna che sceglie l'uomo [come sposo]

0 Comments

Sort by



Add a comment...

 Facebook Comments Plugin

 [Print](#)  [PDF](#)

Comments

There are no comments on this entry.

Add a Comment

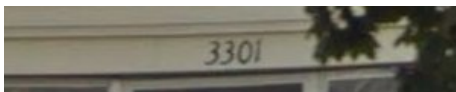
Name

E-mail Will not be published

Website Optional

Message

+ 8 = undici



Type the text

[Privacy & Terms](#)



Contenuti

- [Articoli](#) (210)
 - [Articoli Marco Pacori](#) (22)
 - [Articoli sul linguaggio del corpo](#) (156)
 - [Notizie Flash](#) (10)
 - [Rassegna Stampa](#) (6)
- [Bibliografia](#) (1)
- [Contatti](#) (1)
- [Corsi](#) (4)

- [In evidenza](#) (163)
- [Ipnosi non verbale](#) (24)
- [Libri](#) (8)
- [Linguaggio del corpo](#) (12)
 - [CNV: il corpo parla](#) (7)
 - [I canali della CNV](#) (3)
 - [Professioni e CNV](#) (2)
- [Non Verbal Library](#) (15)
 - [Nonverbal Categories](#) (7)
- [Vetrina](#) (3)

Navigazione veloce

[ansia](#) [attrazione fisica](#) [bugia](#) [cinesica](#) [cognizione incarnata](#) [comunicazione analogica](#) [comunicazione non verbale](#) [contagio emotivo](#)
[corteggiamento](#) [depressione](#) [emozioni](#) [empatia](#) [Espressioni facciali](#) [FACS](#) [feromoni](#) [flirt](#) [gesti](#) [gesticolare](#) [intelligenza corporea](#) [intervista Marco Pacori](#) [intuito](#) [ipnosi](#)
[ipnosi non verbale](#) [I Segreti dell'Intelligenza corporea](#) [linguaggio del corpo](#) [linguaggio del corpo Marco Pacori](#) [metafore](#) [incarnate](#)
[neuroscienze](#) [nuova ricerca](#) [nuova ricerca neuroscienze](#) [nuova ricerca psicologia](#) [nuovo studio](#) [personalità](#) [postura](#) [prossemica](#) [psicologia](#)
[psiconeuroimmunologia](#) [Psicosomatica](#) [seduzione](#) [segnali di attrazione](#) [sesso](#) [sguardo](#) [sonno](#) [stress](#)

COMMENTI

*Quanti grazie le devo dare? Ora se pur a livello basico posso provocare un ipnosi non verbale c'è ne voluto di allenamento ma quando i risultati iniziano a fiorire è una sensazione davvero ineguagliabile.
 Pensare di andare su un palco e dopo aver fatto i soliti giochi di illusionismo poter far dimenticare il nome, o provocare un induzione ipnotica con una penna o una stretta di mano mi lasciano davvero sbalordito e questo è merito dei suoi libri sia sull'ipnosi ma sui messaggi del corpo!
 Li consiglio a tutti un mix davvero coinvolgente che vi cambierà il modo di guardare le persone e trarre conclusioni in maniera più tempestiva!
 Che dire...GRAZIE DAVVERO!*

Federico Cominardi (Su facebook)

Ho letto il tuo libro, "I segreti dell'Intelligenza Corporea" [...] Un libro ricco di contenuti, scritto in modo semplice, accessibile a tutti e mai banale. Sono rimasto veramente sorpreso dalla qualità dei contenuti e dal modo in cui sono stati esposti. [...] Mi dispiace che i tuoi testi non vengano fatti leggere nelle aule degli atenei, perché secondo me quello è il loro posto. [...] i tuoi libri sono gli unici che mi danno soddisfazione e mi fanno essere orgoglioso della psicologia qui in Italia. Sei un grande, un mito, sei oro colato e la mia aspirazione.

Matteo Camarota (Su facebook) .

Libri di Marco Pacori

L'autore, il più noto esperto di linguaggio del corpo svela nei suoi libri i misteri di questa forma della comunicazione. Il suo stile è divulgativo e accattivante. Molti libri sono best seller.





Copyright © 2016 Linguaggio Del Corpo.

.it