

COMPRENDERE I SOGNI ATTRAVERSO LA MEDICINA CINESE

Tutti sogniamo diverse ore durante la notte, indipendentemente dal fatto che poi ricordiamo o meno i sogni. Di notte quando sogniamo si fanno incontri straordinari: con i nostri cari scomparsi, con animali fantastici, con posti magici e si possono provare emozioni impossibili, come quella di volare. Spesso gli scenari delle visioni oniriche sono piacevoli altre un po' meno come negli incubi. In ogni caso sognare è indispensabile perché è utile all'equilibrio mentale e fisico tanto quanto il sonno. Senza i sogni si verificano squilibri mentali, in quanto la mente viene privata del canale per esprimere, attraverso l'inconscio, le frustrazioni, i desideri e le angosce della nostra parte razionale (conscio). Il sogno dal latino somnium, è quell'attività celebrale che compare durante il periodo REM (rapid eye movements) del sonno. Secondo la medicina occidentale, il sogno è collegato alle nostre energie psicologiche più profonde, quasi sempre inconscie. Secondo Sigmund Freud i sogni si originano dall'inconscio dell'individuo. Il sogno è quindi la manifestazione dell'appagamento mascherato di desideri repressi. Secondo invece Carl Gustav Jung il sogno è legato a una forma di inconscio collettivo ovvero Coscienza Archetipica. Il sogno di tipo junghiano, quindi, può contenere oltre ai temi dell'inconscio personale anche quelli dell'inconscio collettivo, ereditati dalla specie come risultato della storia dell'umanità a partire dalle origini.

Dal punto di vista della MTC, il sogno è un'attività della WEI QI (energia difensiva), che di giorno percorre i meridiani tendino-muscolari, ma durante la notte raggiunge gli Zang-Fu (organi visceri).

In MTC l'equilibrio tra sonno e veglia è una delle molteplici manifestazioni del bilanciamento Yin-Yang: la veglia è una condizione Yang mentre il sonno è una condizione Yin. Lo Yin e lo Yang, come il giorno e la notte, si alternano vicendevolmente. Il sonno ha uno stretto legame con il sangue e con lo Yin, che sono la dimora dello Shen. Se il sangue o lo Yin sono alterati, lo Shen non ha radici, di conseguenza di notte, momento in cui predomina lo Yin, esso galleggia e vaga provocando insonnia. In tal caso gli organi maggiormente colpiti sono il cuore, il fegato o la milza.

Il sonno e i sogni secondo la visione della MTC sono essenziali per effettuare una diagnosi sullo stato di salute o malattia dell'individuo, non solo da un punto di vista psicologico ma anche fisico. I sogni infatti forniscono informazioni utili riguardo alla modalità di circolazione del Qi e lo stato di salute dei vari organi e visceri, considerando che la medicina cinese reputa che la psiche non risieda solo nel cervello ma in ogni organo e parte del corpo.

L'interpretazione dei sogni, in MTC, fornisce inoltre importanti informazioni riguardo la costituzione di un individuo. I soggetti legno, movimento legato al fegato, sono coloro che ricordano meglio i sogni. I soggetti invece con costituzione metallo, movimento legato al polmone, sono coloro che ricordano più difficilmente i sogni.

In MTC i sogni vengono collegati alle principali turbe energetiche:

- eccesso di Yin si rivela con sogni in cui si attraversa spaventose distese di acqua;
- eccesso di Yang si manifesta con sogni di incendi, ustioni e bruciature;
- eccesso di Yin e di Yang sogni in cui ci si uccide reciprocamente, massacri;
- eccesso di Qi nella parte alta del corpo: si sogna di volare;
- eccesso di Qi nella parte bassa del corpo: si sogna di cadere o di precipitare nel vuoto;
- eccesso alimentare: sognare di fare regali;
- vuoto di Qi a livello delle gambe: sognare di correre senza avanzare;
- vuoto di Qi a livello dei genitali: sognare un contatto o un accoppiamento;
- vuoto di Qi alla nuca: sognare di avere la testa tagliata.

Grazie ai sogni è possibile evidenziare il miglioramento dello stato energetico della persona. Per esempio sognare acque che da torbide e minacciose diventano chiare e calme indica una regolarizzazione del Qi del rene; sognare di muoversi con agilità indica una regolarizzazione del fegato e quindi dello Hun (aspetto psichico del fegato); sognare l'elargizione di cibo in luoghi confortevoli indica una regolarizzazione del Qi di stomaco e di milza; infine sognare vecchi saggi che confortano indica un miglioramento del disagio psichico.

L'interpretazione dei sogni legata ai disturbi degli organi evidenzia come la medicina tradizionale cinese attribuisca a un disturbo organico una ripercussione a livello psichico, in questo caso a livello inconscio, onirico.

Nella MTC il sogno svolge un ruolo da protagonista in quanto specchio dello stato sia fisico che psichico di ogni individuo.

I sogni ripetuti sono indice di cronicizzazione di una situazione patologica; mentre a volte il sogno si presenta da solo come unico campanello d'allarme di uno stato iniziale di disequilibrio ovvero come manifestazione di un'energia perturbata ferma ancora allo stato di meridiano. Più frequente è invece l'associazione con una vera e propria sintomatologia fisica o a livello di meridiano o di viscere oppure di organo, che rivela la tendenza alla cronicizzazione.

Il sognare, invece, senza lasciare la persona stanca al risveglio e quindi senza turbare il sonno e lo Shen può essere considerato una condizione normale e non patologica. L'eccessiva attività onirica può essere provocata da un vuoto di yin o di sangue, per cui il sonno disturbato da un eccesso di sogni e di incubi, lasciano la persona distrutta al risveglio.

L'interpretazione dei sogni presenta enormi difficoltà in quanto le immagini e i simboli del sogno non sono traducibili in maniera univoca, ovvero non hanno una chiave di lettura unica ma vanno adattate alle singole esperienze di ciascuno. Nonostante ciò rimane un contributo utile e affascinante sia per la diagnosi che per la terapia. Dai sogni possono emergere dettagli e particolari che la persona omette per timore o vergogna, della propria storia di vita. Molto spesso, i sogni rivelano conflitti interiori e difficoltà relazionali.