

Mente e corpo

## **Un sogno per una diagnosi**

*Mentre dormiamo il corpo invia al cervello alcuni segnali e da molti di questi hanno origine le immagini oniriche. Comprendere il loro significato aiuta a prevenire alcuni disturbi*

Consulenza di **Emilio Minelli**, esperto in medicina non convenzionale

“Siamo fatti della stessa materia di cui sono fatti i sogni”, era Shakespeare a dirlo. A lui si associano molti esperti di medicine dolci perché nei sogni, soprattutto in quelli ricorrenti, ci sono importanti indicazioni per migliorare la nostra salute. Un sogno per una diagnosi allora? Sì, a volte funziona proprio così. In ogni caso, prestare attenzione alle immagini oniriche ci aiuta a conoscere meglio noi stessi. Del resto, anche secondo l'interpretazione di Freud, il padre della psicoanalisi, molti sogni indicano malesseri fisici e non solo psicologici. Sarà forse per questo che, molte popolazioni hanno fatto del sogno uno strumento diagnostico. Nella nostra società, invece, può sembrare strano presentarsi nell'ambulatorio del medico ed esordire con il racconto di un sogno; lo stesso dottore non saprebbe come servirsene, a meno che, sotto al camice bianco, non batta il cuore di uno sciamano oppure di un esperto di medicine non convenzionali.

### **Una tecnica diffusa**

Gli indovini persiani, i fachiri indiani, gli assiri, i babilonesi, i caldei, i celti e i druidi utilizzavano le tecniche di autoipnosi per indurre i sogni e attraverso di essi individuare un problema di salute e, talvolta, la sua cura. Lo stesso metodo era utilizzato dagli eschimesi e dagli indiani d'America. Gli egizi con l'ipnosi sollecitavano i sogni che, una volta interpretati dal sacerdote, potevano rivelare una malattia e il metodo per guarirla. I tibetani, andavano oltre, attraverso l'interpretazione di sogni lucidi (cioè sogni nei quali ci si rende conto di sognare) individuavano cure utili per determinati disturbi. Inoltre, nella medicina tibetana anche la meditazione e lo yoga servivano per diagnosticare i malanni e trovarne le terapie. Vi sono culture, come quella degli aborigeni australiani, per le quali il mondo dei sogni costituisce una realtà parallela alla quale si attinge per trovare le risposte alle domande della vita reale. Per gli aborigeni l'epoca della creazione del mondo è detta “il tempo del sogno”: durante questo periodo ancestrale la realtà pian piano si è concretizzata sino ad assumere la consistenza attuale.

Ma tutto questo gli antropologi lo sanno bene: per moltissime popolazioni i sogni nascondono informazioni preziose per ritrovare il benessere psicofisico.

Con il progredire della ricerca scientifica e con l'affinarsi delle tecniche mediche, questo sapere primordiale, che potrebbe ben coadiuvare le conoscenze della biomedicina, è andato progressivamente perduto. Tuttavia, alcune medicine non convenzionali (utilizzate ancora ai giorni nostri) sono capaci di dimostrarci come la psiche e il soma (cioè il corpo) siano profondamente legati e come il benessere dell'una non possa prescindere da quello dell'altro.

### **La cura degli sciamani**

Le popolazioni della Siberia e gli indiani del Nord America, presso i quali è lo sciamano che detiene il potere di cura, ritengono che il sogno possa dare molte indicazioni preziose sullo stato di salute dell'individuo. Quando il “sogno rivelatore” tarda a presentarsi lo sciamano compie alcuni rituali specifici per indurlo e, se necessario, sollecitarlo con l'assunzione di sostanze allucinogene come il peyote, oppure con il fumo di alcaloidi (sostanze di origine vegetale o animale che producono allucinazioni). Lo sciamano per acquisire il suo potere, deve essere passato attraverso un'iniziazione che spesso consiste nell'essersi trovato fra la vita e la morte ed essersi riuscito a salvare per cui ben conosce i segreti della malattia e della cura. Quando la sua azione diretta sul malato sembra non

dare risultati, può succedere che sia lo sciamano stesso a entrare in uno stato di trans oppure in un sogno lucido al posto del paziente e trovare così il sistema per guarirlo.

### **La medicina greca**

Non ci sono tracce di una presenza sciamanica significativa nell'area del Mediterraneo, tuttavia, alcuni studiosi pensano che il tempio di Epidauro, dedicato a Esculapio, costituisca un esempio di sciamanesimo. Infatti, la struttura del tempio presenta alcune zone (delle specie di loculi) nei quali i malati venivano messi a "incubare". L'incubazione consisteva in un sonno indotto durante il quale la divinità regalava al paziente un sogno, da questo il medico ricavava elementi per la diagnosi. Inoltre, nel tempio di Esculapio c'è un sistema di canali sotterranei nei quali probabilmente venivano tenuti dei serpenti e questo fa pensare che i greci ricavassero dal veleno dei rettili degli alcaloidi che servivano per i rituali di guarigione. Queste sostanze inducevano uno stato ipnotico dal quale probabilmente aveva origine un sogno che poi veniva interpretato e usato per formulare una diagnosi e prescrivere una terapia.

### **La medicina cinese**

La medicina tradizionale cinese pone in stretta relazione i sogni ricorrenti e le malattie. E poiché i cinesi hanno tramandato sino ai giorni nostri i loro insegnamenti è possibile attingere al loro sapere per capire a quali disturbi d'organo si riferiscono alcuni sogni ricorrenti. Occorre precisare che nella medicina cinese i singoli organi e apparati vengono trattati in base alle loro interazioni con il corpo intero piuttosto che nella singolarità anatomica. Per questo quando si parla, per esempio, del dominio del fegato, non s'intende solo l'organo in sé ma un sistema più complesso che comprende la regolazione del microcircolo, il controllo del metabolismo ed anche aspetti emozionali, come l'irascibilità, ecc. Per convenzione, infatti, nei testi di medicina cinese si distingue l'organo in sé indicandolo con la minuscola (per esempio, cuore), mentre il meridiano che riguarda l'energia di un organo viene sempre indicato con la maiuscola (per esempio, Cuore).

*Vediamo alcuni esempi di sogni ricorrenti che possono indicare squilibri legati all'energia di alcuni organi.*

Energia del **Rene**: quando si sogna di cadere (vedi box – C'è caduta e caduta) e di annegare, oppure di inondazioni. Ma anche le emozioni provate nel sogno sono importanti: sognare di avere paura, infatti, indica uno squilibrio nell'energia del Rene.

Energia del **Cuore**: quando si sogna il fuoco. E anche quando si prova gioia oppure quando si ride di gusto durante un sogno.

Energia della **Milza**: quando si sogna di forti temporali, oppure se ci si sogna di cantare. Ma anche quando si sogna di essere impediti o ostacolati nel raggiungere un qualche obiettivo.

Energia del **Grosso Intestino**: quando si sognano, cunicoli, strade tortuose, stretti passaggi e quando si sogna di perdersi, di smarrirsi e non trovare più la strada.

Energia del **Polmone**: quando ci si sogna d'essere in balia del vento o di volare; Inoltre, provare tristezza o piangere in sogno indica uno squilibrio nell'energia del Polmone.

Energia del **Fegato**: quando si sognano boschi e foreste e quando si sogna di essere arrabbiati.

Squilibrio fra **yin e yang** quando si assiste a scene di lotta quando si prova ansia perché ci si sente dibattuti nel fare qualcosa.

### **I rimedi omeopatici**

Oltre alla medicina cinese, anche l'omeopatia dà notevole importanza ai sogni e anche questa pratica medica è utilizzata ai giorni nostri. A differenza della prima, però, il sogno ricorrente non serve per individuare il disturbo di un organo; serve, invece, a identificare il rimedio più indicato per una determinata persona. Infatti, la cura omeopatica è fortemente personalizzata e, per questo, lo stesso disturbo potrà essere curato in modi diversi a seconda della tipologia di paziente.

La Materia Medica omeopatica (il prontuario farmaceutico di questa medicina) individua il rimedio più indicato alla singola persona in relazione al tipo di sogni che questa racconta al medico: vediamo alcuni esempi.

**Bryonia** è il rimedio indicato per le persone molto occupate che temono di non riuscire a rispettare tutti gli impegni. Ne viene consigliato l'uso quando si sogna di avere fame, perché questo significa temere per il futuro.

**Lachesis** indicato quando si fanno sogni angosciosi in menopausa.

**Natrum carbonicum** quando si sogna di trovarsi in balia di un temporale perché significa disarmonia con il resto del mondo.

**Pulsatilla** perché rafforza la sicurezza in sé ed è indicata se i sogni sono popolati da cani neri, che stanno a indicare la mancanza di una persona di riferimento alla quale fare affidamento.

**Lac Caninum** è il rimedio per pazienti tristi, scoraggiati, disperati, perennemente stanchi e convinti di avere un male incurabile, cioè di essere in putrefazione. I loro sogni sono popolati da insetti e serpenti.

**Staphisagria** è il rimedio per persone sensibili ed eccitabili che con fatica reprimono collera e risentimento che tendono a produrre sogni erotici.

**Thuja** è il rimedio per alcune malattie sessualmente trasmesse e “simbolicamente” il paziente sogna di cadere.

**Sulphur** è il rimedio di pazienti malinconici e irritabili con spunti di maniacalità religiosa che sognano di morire.

È evidente, dunque, come per i medici omeopatici, così come per tutti gli specialisti di medicine non convenzionali, la psiche non è distinta dal soma e le preoccupazioni che affliggono l'anima finiscono per sfociare in somatizzazioni che mettono a repentaglio la salute.

### **C'è caduta e caduta**

La sensazione di cadere che si prova durante il sogno va distinta da quella che si percepisce al momento di addormentarsi. Quest'ultima, infatti, è una “situazione ipnagogica” che precede il sonno. In questa fase la persona prova una sensazione di rilassamento e si sente sprofondare, ma la coscienza non è ancora del tutto assopita. Questa sensazione produce una forte reazione muscolare (che serve proprio a contrastare la “caduta”) alla quale segue un repentino e completo risveglio. Invece, il sognare di cadere che ha rilevanza nella diagnosi in Medicina Cinese è una sensazione che si prova quando si è già addormentati, avviene durante la fase REM (Rapid Eye Movements).

Nicla Vozzella