

SIMBOLOGIA DEL SOGNO IN MTC

Valeria Cedrati, Alberto Lomuscio

Scuola Sowen, Milano

Relazione al IV° Seminario SIA

Milano 26/11/04

SUMMARY

Dream is the cerebral activity appearing during the “REM period” of sleep: REM means “Rapid Eyes Movements”. According to Western Medicine, dream is related to our deepest psychological energies, almost invariably unconscious: Jung suggested that dream is related to a form of “Universal Unconsciousness”, the so-called “Archetypical Consciousness”. From the TCM point of view, dream is an activity of the WEI QI, which during the day travels along the most superficial channels (tendino-muscular channels), but during the night reaches the Zang-Fu: here, the WEI QI explores every Zang-Fu, and any complain of them is referred to another important energy, the HUN, i.e., the psychological energy of the Liver-Wood. Eventually, all these informations are carried to the Shen. Therefore, any dream is related with an excess or a lack of energy in an energetic sphere: for instance, if we are lacking of Water and Dampness, with an excess of Dryness, we could dream a desert or a big fire.

KEY WORDS: Dream, Traditional Chinese Medicine, WEI QI, Zang-Fu

RIASSUNTO

Il sogno è quell'attività cerebrale che compare durante il periodo REM del sonno: REM deriva da “Rapidi Movimenti Oculari”. In accordo con la Medicina Occidentale, il sogno è collegato alle nostre energie psicologiche più profonde, quasi sempre inconse: Jung propose che il sogno sia legato a una forma di “Inconscio Collettivo”, la cosiddetta “Coscienza Archetipica”. Dal punto di vista della MTC, il sogno è un'attività della WEI QI, che di giorno percorre i meridiani più superficiali (i tendino-muscolari), ma durante la notte raggiunge gli Organi-Visceri (Zang-Fu): qui la WEI QI esplora ogni Zang-Fu, e qualsiasi sofferenza di essi viene riferita a un'altra importante energia, lo HUN, ossia l'energia psichica del Fegato-Legno. Alla fine, tutte queste informazioni vengono trasferite allo Shen. Pertanto, ogni sogno è correlato a un eccesso o a una mancanza di energia in una sfera energetica: ad esempio, se noi abbiamo una carenza di Acqua e di Umidità, con una pienezza di Secchezza, noi potremmo sognare un deserto o un incendio.

PAROLE CHIAVE: Sogno, Medicina Tradizionale Cinese, WEI QI, Organi-Visceri

INTRODUZIONE

Il sonno ed i sogni

Desideriamo il sonno, e tuttavia a volte abbiamo la sensazione che qualcosa ci minacci dal mondo del sonno e del sogno. Da dove viene il convincimento che la vita che conduciamo di giorno sia più vera e più reale della nostra vita onirica? Chi ci autorizza a dire che si tratta soltanto di sogni? Ogni esperienza che fa la coscienza è sempre vera, sia che la si chiami realtà, sogno o fantasia. Sogno e veglia, coscienza notturna e diurna sono polarità che si compensano reciprocamente. Addormentarsi presuppone allentamento da ogni controllo, da ogni intenzione, da ogni attività, richiede da noi disponibilità e fiducia, capacità di abbandonarsi a ciò che è sconosciuto. Non è possibile addormentarsi attraverso la costrizione, l'autocontrollo, la volontà e lo sforzo. Ogni

volontà attiva è il modo più sicuro di impedire il sonno. Noi possiamo solo creare le premesse più favorevoli per il sonno ma poi dobbiamo aspettare pazientemente che esso decida di scendere su di noi. Chi soffre di insonnia, o meglio di difficoltà ad addormentarsi, ha difficoltà e paura di lasciare il proprio controllo consapevole e di affidarsi al proprio inconscio. L'insonne manca di fiducia e di capacità di abbandonarsi.

Il sonno dona all'uomo il ristoro del corpo e la magia dei sogni. Imparando ad ascoltare la voce del sogno, che proviene dai livelli più profondi della nostra anima, è possibile raggiungere un'autoconoscenza. In altre parole, apprendere informazioni su di noi che celiamo a noi stessi. I sogni, anche quelli più angosciosi, costituiscono un importante patrimonio interiore.

Il sogno secondo la psicologia occidentale

Il merito storico di **Sigmund Freud** fu di assegnare al sogno un significato psicologico, individuabile attraverso il lavoro analitico dell'interpretazione, concependo il sogno come il risultato di un processo psichico.

Secondo Freud è dall'inconscio dell'individuo che si originano i sogni. L'inconscio esprime essenzialmente desideri che nel sogno trovano una loro "realizzazione allucinatoria". Il sogno è quindi la rappresentazione dell'appagamento mascherato di desideri repressi in un modo tale, e tramite immagini, che assicurano che la loro intima natura non sia svelata.

Secondo **Carl Gustav Jung** i sogni potevano essere letti con il metodo prospettico, con uno sguardo sul futuro, ciò consentì a Jung di osservare, nel vissuto onirico, le linee di sviluppo della crescita psicologica a partire dalla potenzialità che nel sogno si manifestino "cose non ancora realizzate".

Un'altra differenza rispetto al modello freudiano sta nel fatto che, secondo Jung, il sogno può rappresentare oltre che contenuti dell'inconscio personale, anche temi propri dell'*inconscio collettivo*, intesi come parte della nostra psiche che conserva simboli universali detti archetipi che non provengono da acquisizioni personali, ma che sono ereditati dalla specie, come risultato della storia dell'umanità a partire dalle origini. Secondo la concezione junghiana all'inconscio collettivo vanno ascritte la produzione dei miti, delle idee religiose, delle visioni e dei sogni, poiché persone di culture differenti possono spontaneamente attingere da un comune immaginario simbolico. Jung scrive trattarsi di "grandi sogni", ossia di sogni ricchi di significato che provengono da questo strato più profondo della psiche.

Potremmo quindi definire il sogno di tipo Junghiano come "sogni del Sé", e di "sogni dell' Io", freudiani. Il "sogno del Sé" di solito è un tipo di sogno che compare a colori, che ha un'evidenza netta, non si fa fatica a ricordarlo al risveglio; ma, è il sogno che si impone alla coscienza. Invece i sogni dell' Io hanno a che fare con il desiderio, con l'aggressività. In questi compaiono anche figure importanti della nostra vita ordinaria, figure genitoriali, amici, parenti, ... in questo caso però, per quanto il sogno possa essere significativo, non ha mai quel valore di orientamento che hanno i sogni del Sé, e non hanno soprattutto quell'evidenza sensoriale, quel vero e proprio effetto luminoso di cui parla Jung.

Il sogno in medicina occidentale

Lo studio scientifico sul sogno inizia solo verso gli anni '50, con la scoperta della fase REM (Rapid Eye Movement), in cui venne dimostrato che tutti sognano, anche se non se ne ricordano. Il ricercatore Eugene Aserinsky, osservando dei bambini addormentati durante un esperimento all'Università di Chicago, notò che in una certa fase durante il sonno gli occhi dei bambini si muovevano avanti e indietro, sotto le palpebre chiuse. Nel corso di altri esperimenti, individui adulti vennero svegliati durante queste fasi di movimento rapido e, nell'80% dei casi, i soggetti dichiararono

di aver sognato intensamente. Gli occhi di chi sta sognando si muovono avanti e indietro, come se stessero assistendo ad una scena; ciò non deve sorprendere, in quanto i sogni sono esperienze soprattutto visive.

Come ci si potrebbe aspettare i sogni delle persone affette da cecità, specie se congenita, sono differenti. Invece che da immagini visive, il sogno è formato da esperienze di altri sensi, come l'udito, il tatto, l'olfatto. In caso di cecità non congenita i sogni possono perdere le qualità visive ed essere composti solo da altre percezioni sensoriali.

I ricercatori hanno scoperto inoltre che il sogno avviene anche durante altre fasi del sonno. I sogni però che caratterizzano la fase non REM sono più brevi e meno visuali ed intensi di quelli della fase REM. Determinati questi ultimi di solito da problemi attuali, spesso implicano un ragionamento logico e non sembrano affatto sogni; molte persone li vivono come momenti di veglia e di riflessione.

I sogni possono avvenire anche durante lo stato ipnogeno, cioè il periodo transitorio tra la veglia e il sonno. Tali sogni implicano strane sensazioni corporee, conversazioni surrealistiche e allucinazioni. Come natura sono simili ai sogni REM, ma sono più brevi e non implicano movimenti oculari rapidi. Tutti i sogni possono essere rivelatori ma quelli della fase REM sono i più intensi ed espressivi.

La profondità del sonno non è regolare durante l'arco della notte; per la sua determinazione si adopera di solito l'elettroencefalogramma (EEG). Con questo strumento diagnostico si possono distinguere all'incirca 4-5 stadi di sonno.

Secondo la classificazione di Loomis e coll., essi sono: Stadio A: veglia rilassata. Stadio B: addormentamento con comparsa di onde piatte. Stadio C: sonno leggero con ulteriore diminuzione della frequenza fino alle onde delta. Stadio D: sonno di media profondità con onde delta e complessi K. Stadio E: Sonno profondo con quasi esclusivamente delle grandi e lente onde delta. Lo stadio REM corrisponde, rispetto all'EEG, circa allo stadio B. Nel corso di una notte, i singoli stadi del sonno si susseguono più volte in media tre-quattro volte. La massima profondità del sonno, raggiunta in ciascun ciclo, diminuisce in generale verso la mattina, perciò a quest'ora lo stadio E di sonno profondo non viene raggiunto.

La soglia per il risveglio durante il sonno REM è tanto elevata quanto nel sonno profondo, mentre l'EEG somiglia ad un EEG di addormentamento. Di qui le denominazioni, sinonime del sonno REM, di sonno paradosso o sonno desincronizzato. In opposizione al sonno REM, tutti i rimanenti stadi del sonno sono detti sonno non REM o sonno sincronizzato. Gli stadi REM compaiono nel sonno normale ogni ora e mezzo. La durata è in media di venti minuti, aumentando nel decorso della notte.

Tutti i ricercatori trovarono una percentuale elevata (60-90%) di racconti di sogni al risveglio dal sonno REM, mentre le percentuali dei racconti di sogni al risveglio dal sonno NREM nelle diverse ricerche furono significativamente più basse e si verificarono in un ambito molto più ampio (1-74%). I sogni possono essere influenzati da eventi precedenti. Così la sete aumenta la durata e l'intensità della fase REM e con ciò anche la durata dei sogni. Anche l'essere sempre svegliati all'inizio della fase REM, cioè la soppressione del sonno REM, porta ad un sonno disturbato con aumento in durata ed intensità della fase REM, cioè ad un tipo di "effetto riguadagnante". Stimoli esterni durante il sonno REM, soprattutto acustici, sono occasionalmente situati ed incorporati nel sogno. Tali stimoli possono funzionare per il sonno come degli indicatori di tempo per la collocazione temporale dei sogni.

Il 15-25% del sonno notturno viene trascorso sognando e i periodi più lunghi si verificano nelle prime ore del mattino. È durante l'ultima ora che con tutta probabilità si fanno i sogni più significativi e i più facili da ricordare. Durante i sogni le nostre attività fisiologiche (battito cardiaco, pressione sanguigna, respirazione, sporadica attività di alcuni gruppi muscolari etc) aumentano, salendo dai normali livelli durante il sonno sino a raggiungere uno stato simile alla veglia. Le cellule nervose che governano la motivazione e la memoria si disattivano durante la fase REM e per questa ragione la maggior parte dei sogni è involontaria.

Michael Jouvet, genetista francese, ha ipotizzato che la genetica svolga un ruolo significativo nella fase onirica. Infatti in seguito a ricerche sui gemelli monovulari, Jouvet ha constatato che la frequenza e la durata della fase REM sono a volte identiche e che in almeno in un paio di casi i gemelli avevano avuto lo stesso sogno.

I neonati trascorrono circa il 50% del loro sonno in uno stato di REM, nei bambini nati prematuramente questa percentuale può salire al 70%. All'età di 5 anni la percentuale di REM si aggira intorno al 25-30% e nell'adolescenza scende al 20%, rimanendo fino all'età di 60 anni circa, quando si abbassa ulteriormente al 15%.

Un gruppo di psicologi ricercatori americani ha scoperto che i due emisferi destro e sinistro sono specializzati in due tipi diversi di pensiero: l'emisfero sinistro si specializza in attività verbali, logiche, lineari e scientifiche, mentre quello destro in quelle spaziali, artistiche, non lineari, intuitive, emozionali e perfino religiose.

A queste ultime attività dell'emisfero cerebrale destro è stato assegnato il sogno, poiché i sogni sono soprattutto visivi, preverbal, non razionali e ampiamente basati sul pensiero associativo; inoltre non ricorrono a sequenze spazio-temporali logiche.

Il sonno ed i sogni secondo la medicina tradizionale cinese

In medicina tradizionale cinese l'equilibrio tra sonno e veglia è una delle molteplici manifestazioni del bilanciamento yin-yang. La veglia è yang ed il sonno yin; lo yin e lo yang, come il giorno e la notte, si alternano vicendevolmente.

Questa alternanza è determinata dalla circolazione di WEI QI. Questa energia difensiva vigile e guerriera viene prodotta a livello del riscaldatore inferiore dalla frazione impura della energia alimentare ad opera di intestino tenue, rene e fegato.

WEI qi è una energia principalmente di difesa, di natura yang, presente ovunque nell'organismo poiché circola non solo nei meridiani ma anche al di fuori di questi.

Essa percorre durante il giorno il circuito dello yang e di notte si approfondisce nello yin. Alla sera ritirandosi nello yin fa calare le palpebre inducendo il sonno e mentre al mattino il suo passaggio nello yang provoca il risveglio aprendo gli occhi.

Secondo il Ling Shu (cap 76) la Wei Qi circola venticinque volte nello yin e venticinque volte nello yang. Durante il sonno Wei Qi percorre i cinque organi passando da rene al cuore al polmone al fegato ed alla milza secondo il ciclo di dominazione ke.

La puntualizzazione sulla circolazione diurna di Wei Qi nei grandi meridiani e notturna negli organi accenna ad una sua diversa funzione durante la veglia e durante il sonno; infatti durante la veglia essa svolge una azione prevalente di difesa contro le xie qi, mentre durante il sonno ha una azione di armonizzazione degli squilibri interni e coordinamento degli zang. Oltre a ciò WEI QI funge da ispettore della situazione energetica degli organi e ne informa lo Hun.

HUN

Hounn

RICCI

- (Filos. Cinese) Anima spirituale o ragionevole, anima umana (che dopo la morte, rimane, separata dal corpo, distinta dal Po, anima terrestre e sensitiva.)
- Principio vitale (di esseri diversi)
- Pensiero, intelligenza, spirito, facoltà mentale.

(R. 2286)



WIEGER

- Principio vitale, anima, spirito.
- Il pittogramma di sinistra: **Yunn** - Nuvole
- Nuvole. La forma antica raffigura una nuvola che gira nel cielo; la forma più moderna è composta dal cielo e dalle nuvole, mantenendo sostanzialmente lo stesso significato. (L.e. 93a)



Koèi - Kuei

Gui

- Fantasma, demone, spirito. (L.e. 40c)

Il pittogramma va necessariamente scomposto per comprenderne il significato.



- Sopra: **Fòu** - Testa di demone, di fantasma.

- Sotto: Corpo di essere umano allungato, vaporoso.



- Di fianco: **Sèu** - Il baco da seta che si avvolge su se stesso fino a formare un bozzolo.



- Turbinio, strascico, in altri casi: peduncolo, coda. (L.e. 89a)

Nell'insieme: Uomo appena morto, defunto, spirito. Più avanti, dopo l'introduzione del Buddhismo, viene tradotto come demone, "pretà".

Per comprendere ciò che sono gli hun bisogna prima comprendere che cosa siano gui, gli spiriti della terra.

Gli spiriti della terra sono raffigurati da una testa che sormonta ciò che è più una forma vaporosa che un corpo, con una appendice che simbolizza il turbinio che accompagna gli spostamenti degli spiriti della terra, degli spettri. Questa appendice evoca anche un uncino, l'avidità dei demoni inappagati nell'afferrare prede viventi. La grafia degli spiriti della terra con a sinistra la grafia delle nubi formano il carattere hun. Le nubi sono l'esito dell'umidità strappata alla terra dal calore e dall'attrazione del Cielo si muovono liberamente secondo il volere dei soffi nella volta celeste, diffondendo sulla terra loro onde benefiche così gli spiriti della terra e le nubi costituiscono gli hun: i mani degli antenati.

Gli Hun, anime spirituali, ragionevoli, risiedono nel Fegato e lo caratterizzano; legato al legno, alla primavera, accompagnano tutto ciò che nasce, idee e cose, facendole volteggiare come le nuvole nel cielo, donando loro leggerezza e dinamismo proprio.

Padre Larre così commenta: “ ... le nubi sono l'esito dell'umidità strappate alla Terra dal calore e dall'attrazione del Cielo ” .

Nuvole e spiriti insieme costituiscono i “ Mani ” dei nostri antenati.

La tradizione definisce comunemente come hun l'aspetto yang degli spiriti l'espressione dei soffi yang, sottili e leggeri, aerei, definisce come po l'aspetto yin degli spiriti.

Gli hun, movimento yang, avranno la tendenza ad elevarsi nell'alto, alla morte essi ritorneranno al cielo.

Durante la vita essi si elevano in conoscenza, sensibilità, spiritualità, immaginazione, sogni, fantasticherie, contemplazione, ma, per fare questo bisogna che essi siano radicati nello yin che li tiene fortemente, impedendo la loro prematura ricongiunzione al Cielo.

E'così che il fegato li tesaurizza perché è uno zang maschile, che fa uscire la veemenza degli effetti dello yang ma che origina nei reni, zang femminile, dove pure originano le essenze e midollo.

Il fegato ha una natura profonda yin: è un grande tesaurizzatore, custode del sangue; questo sangue, che porta già il sigillo del cuore e dei suoi spiriti, sarà per gli hun una sede ideale, perché dà loro un luogo dove stabilirsi, come si dà un nido o un trespolo agli uccelli del Cielo. Reciprocamente gli hun sono partecipi della qualità spirituale del sangue.

Il reale della vita di un uomo sono l'andare e venire degli Spiriti. Essi solo sono capaci di raggiungere le disposizioni naturali profonde, gli spiriti vedono e parlano con gli spiriti. Solo essi sono abilitati a parlarmi di me stesso a incontrare intimamente gli altri esseri. Gli hun godono della libertà degli spiriti, assicurano gli scambi che ci riconducono alla realtà e fanno evitare i deliri, la perversione e l'aberrazione.

Nel capitolo secondo dello Zuang zi si parla dello hun: mentre dormiamo entra facilmente in relazione diversamente da quanto succede durante la veglia, quando abbiamo difficoltà a comunicare infatti noi urtiamo contro i molteplici limiti che gli esseri oppongono e che rendono gli spiriti opachi.

Lo hun è lo spirito psichico del fegato che controlla l'immaginazione e tutto ciò che è collegato alle immagini.

Xuè nel fegato bilancia l'attività yang dello hun che in tal modo durante la vita notturna non è più proiettato verso l'esterno favorendo l'immaginazione e la creatività ma è radicato al sangue del fegato e la sua azione si interiorizza verso ciò che accade all'interno del corpo. Dato che lo hun è privo di razionalità le immagini che vede ed elabora sono strane, apparentemente senza senso, oniriche.

Il sonno è legato dunque alla condizione del sangue e dello yin che sono la dimora di shen (psichismo). Se lo yin o il sangue sono alterati, si dice che lo shen non abbia radici e che di notte, momento in cui predomina lo yin, galleggi vaghi causando insonnia.

La vita notturna è caratterizzata da un assetto energetico qi/xue diverso dalla veglia: anche il sangue trova una collocazione più profonda andandosi a localizzare nel fegato, suo organo dimora, dove va a bilanciare l'attività yang dello hun.

Anche i cinque movimenti sono coinvolti ciascuno in una fase ben precisa del sonno.

- Il metallo corrisponde alla prima fase del sonno con interiorizzazione e passaggio in profondità dello yang; tale funzione viene fatta corrispondere alla serotonina che controlla tutta la fase yin del sonno ad onde lente.
- L'acqua, che raggiunge il suo massimo di attività dopo il metallo, inibisce il fuoco e determina riduzione della pressione arteriosa della frequenza cardiaca e del ritmo metabolico cellulare. Questa fase corrisponde alla fase due del sonno (profondo ad onde lente).
- Successivamente si ha una fase di massimo yin con iperattività del metallo e dell'acqua ed ipoattività di fuoco e legno, stadio tre del sonno massimamente profondo.

- Infine il sonno REM che vede inibizione dell'acqua con graduale salita del legno fino alla pienezza e attivazione del fuoco da parte di questo. In tutte queste fasi come sempre la terra gioca un ruolo armonizzatore.

Secondo la medicina tradizionale cinese il sonno svolge una duplice funzione rigenerativa e ricreativa inteso in senso materiale ed immateriale

La funzione rigenerativa comprende riciclaggio di sostanze cellulari, tessutali ed organiche, restaurazione compensatrice della fatica.

In cinese il nome che designa il sogno è Meng. L'ideogramma nella parte superiore è composto dal carattere di albero raddoppiato, mentre il carattere inferiore Hsi rappresenta la luna al suo levarsi e significa sera. l'ideogramma è significativo per la presenza, nella sua grafia degli alberi che simbolizzano il legno, da cui l'importanza del movimento legno e dello hun nel sogno.

Lo hun deve essere equilibrato dal po, il cui ideogramma è formato da Gui e dal carattere bai che significa bianco. Il po ha un movimento inverso rispetto allo hun, di rientro nella profondità delle ossa: ne consegue che un po insufficiente lascerà sfuggire lo hun e l'attività onirica ne risulterà accresciuta.

Lo studio degli ideogrammi di sogno e di incubo indica che queste attività oniriche sono sotto la dipendenza del movimento legno e del fegato.

Tuttavia tutti gli squilibri energetici, globali od organici possono scatenare sogni la cui natura avrà un valore diagnostico.

Il sogno in medicina cinese assume una importante valenza nel corso dell'esame clinico e semeiologico del paziente.

Nella canzone delle 10 domande, considerata la formula di interrogatorio più completa, l'indagine sui sogni e sul sonno fa parte di un momento ben preciso nel corso dell'esame clinico; in particolare si consiglia di indagare i sogni ripetitivi che rappresentano un dato importante per comprendere lo stato energetico del paziente.

Il sonno ed i sogni aiutano a porre diagnosi sullo stato di salute o malattia dell'individuo non solo dal punto di vista psicologico ma anche dal punto di vista strettamente fisico, aiutando inoltre a formulare la prognosi.

In particolare quindi il sogno fornisce informazioni sulla vita somatopsichica notturna ma questa informazione avviene secondo modalità diverse rispetto alla veglia e soprattutto con caratteri di minore precisione e definizione rispetto al pensiero cosciente, per il fatto che il substrato energetico è dato dalla wei qi, energia dotata di grande attività e vigilanza ma molto meno precisa e definita rispetto ad altre energie, e inoltre per il fatto che il "mediatore" di queste informazioni è lo hun, spirito dotato di grande capacità illuminante e immediatezza intuitiva, ma molto meno razionale e consequenziale di shen.

Lo hun durante la vita notturna non è più proiettato verso l'esterno ma, radicato dal sangue al fegato, dove diviene un mezzo di percezione della realtà interna che elabora attraverso immagini con cui informa shen. Quindi oltre alla wei qi nel determinismo del sogno un ruolo fondamentale è esercitato dallo hun che è movimento verso l'esterno, l'alto; di notte, radicato nel fegato, esso registra i vuoti e le pienezze e produce immagini che esprimeranno nel sogno la situazione energetica del momento. Si può ipotizzare che la stranezza dei contenuti del sogno dipenda dal ruolo principale che ha lo hun nella loro elaborazione e dalla funzione secondaria svolta in questa fase dalla coscienza e da shen.

Il simbolismo del sogno secondo la medicina tradizionale cinese

-Il sogno nel Nei Jing e nel Ling Shu-

Nel Huangdi Neijing, il testo basilare per la scienza medica cinese, per l'agopuntura e per la moxibustione, vi sono vari riferimenti al sogno. I capitoli più importanti sono i cap. 17-80 del Suwen o Domande semplici e il capitolo 43 del Lingshu o Perno Spirituale.

Nei capitolo 43 del Lingshu l'imperatore Giallo chiede a Qi Bo come si presentano le insufficienze e gli eccessi nei sogni. Qi Bo spiega come l'energia perversa, attaccando il corpo dell'uomo, circola con le energie Ying e Wei, turbando gli Spiriti. Quando l'esterno é in pienezza, l'interno é in vuoto. Ma se l'energia perversa raggiunge gli organi, si avrà pienezza all'interno e vuoto all'esterno. A seconda della localizzazione dell'energia perversa si potrà avere insonnia, con localizzazione più superficiale del perverso al sistema dei Meridiani Curiosi Yin-Yang Kiao, oppure sogni tipici ed incubi se si localizza più profondamente ad organi e visceri.

A seconda delle situazioni energetiche, si produrranno i seguenti sogni:

Energia Yin degli organi in pienezza, si sogna di attraversare il mare e vi è paura.

Energia Yang all'esterno in pienezza, si sognano incendi e ustioni.

Se vi é pienezza sia dello Yin che dello Yang si sognano battaglie e massacri.

Se la parte superiore del corpo é in pienezza si sogna di volare.

Se la parte del corpo inferiore é in pienezza si sogna di cadere.

La fame estrema si esprime in sogni in cui si prende.

La sazietà si esprime con sogni di offerte.

Se il Fegato é in pienezza si sogna di essere in collera.

Se il Polmone é in pienezza, si sogna di avere paura, piangere o di essere in balia del vento.

Se il Cuore é in pienezza, si sognano delle risate.

Se la Milza é in pienezza si sogna di essere molto allegri, si sognano canti e si sogna il corpo molto pesante che non si può più muovere.

Se i Reni sono in pienezza si sogna che la colonna vertebrale é bloccata.

Nel caso di questi dodici eccessi la dispersione permette di arrestare i sogni.

Vi sono poi casi di turbe dell' Energia che diviene stagnante e non sempre a causa di energie perverse, determinando una situazione di vuoto nei vari organi e visceri, che sono causa dei sottoelencati sogni.

Se l'energia, che risale con moto contrario, si situa nel Cuore, si sognano montagne, fuochi e fumi.

Situata nel Polmone provoca sogni in cui si vola e la visione di metalli straordinari.

Situata nel Fegato provoca sogni di montagne, foreste e boschi.

Situata nella Milza si sognano colline, paludi o abissi e temporali.

Nei Reni si sognano abissi e immersioni o annegamenti.

Nella Vescica si sognano viaggi e vagabondaggi.

Nello Stomaco si sogna che qualcuno ci regali dei buoni cibi.

Nel Grosso intestino si sognano campi e campagne e canti.

Nell'intestino tenue si sognano ingorghi ai crocevia delle grandi città.

Nella Vescica Biliare si sognano duelli, processi, suicidi.

Negli organi genitali si sogna il coito.

Nel collo si sognano teste tagliate.

Nelle gambe si sogna di camminare e correre ma non si può più avanzare e si rimane in grotte profonde.

Nelle cosce e nelle braccia si sognano cerimonie e prostrazioni

Nella Vescica e Retto si sognano urine e feci.

Nel caso di queste 15 insufficienze la tonificazione permette di arrestare i sogni [L.S. cap. 43].

-Importanza diagnostica del sogno secondo il SuWen-

Al capitolo 80 del Suwen si parla della crescita e della diminuzione delle energie durante le stagioni dell'anno e, in parallelo, durante le stagioni della vita. Come segni di alterazioni della circolazione dell'Energia vengono, ad un certo punto, introdotti i sogni.

Si dice: "Se si ha la perturbazione della circolazione dell'energia per mancanza di energia si ha la comparsa di sogni particolari. La mancanza di energia comporta la rottura del legame tra i tre meridiani Yin e i tre meridiani Yang.

Se i Polmoni mancano di energia si sognano cose bianche con tracce di sangue, se il sogno avviene in autunno si vedono delle battaglie orrende.

Quando i Reni mancano di energia si sogna di annegare nel corso di un naufragio. Se si sogna in inverno si sogna di immergersi nell'acqua e si è spaventati.

Quando il Fegato manca di Energia si sognano funghi profumati. Se si sogna in primavera si sogna di essere sdraiati sotto un albero senza osare di alzarsi.

Se il Cuore manca di energia si sognano incendi e se è estate si vedono eruzioni di vulcani.

Quando la Milza manca di energia si sogna di essere malnutriti, se il sogno avviene alla fine dell'estate si sogna di costruire case".

Poi l'autore passa a descrivere delle situazioni di vuoto e pienezza dello Yin-Yang dipendenti da cause esterne e il capitolo si conclude introducendo l'importanza della diagnostica pulsologica e la necessità di confrontare dati di questa con altre forme di diagnosi al fine di definire correttamente e compiutamente lo stato dello Yin e dello Yang.

Il sogno dunque viene collocato, in questo capitolo, tra i sintomi diagnostici con cui è possibile conoscere gli squilibri interni degli organi avvicinandosi in ciò alla diagnostica pulsologica.

Il sogno viene ancora citato al cap. 17 del Su Wen intitolato "I segreti della presa del polso" ove, per l'appunto si ha un'apertura in cui viene esposta la teoria generale della presa del polso. Nello stesso capitolo, peraltro, vengono introdotte le altre modalità di diagnosi in una dialettica Yin/Yang-Yang/Yin, per cui al polso segue l'ispezione della tinta, a questa l'auscultazione del tono della voce ed infine ancora i sogni.

Si dice: "Se si ha eccesso di Yin si sognano inondazioni, se si ha eccessi di Yang si sognano incendi, se entrambi sono in eccesso, si sognano massacri e calamità.

Se si ha eccesso di energia nella parte alta del corpo si sogna di volare come gli uccelli, se si ha eccesso di energia nella parte inferiore del corpo si sogna di cadere.

L'eccesso di energia del Fegato fa sognare collere, ai Polmoni fa sognare piante.

La presenza di piccoli parassiti intestinali fa sognare assembramenti di folla; la presenza di lunghi parassiti fa sognare battaglie".

Il sognare che non turba il sonno, che non turba lo Shen e che non lascia stanca la persona il mattino seguente può essere considerato una condizione normale e non patologica. I vecchi classici classificano i vari tipi di sogni spiacevoli in : incubi, svegliarsi gridando, camminare e parlare nel sogno. L'eccessiva attività onirica può essere provocata da un vuoto di sangue o di yin, per cui il paziente può essere disturbato da un eccesso di sogni e di incubi che potrebbero lasciarlo molto stanco il mattino seguente. I sogni inquietanti sono spesso dovuti al Flegma-Calore che colpisce lo stomaco e il cuore .

L'interpretazione dei sogni in MTC ci fornisce anche informazioni sulla costituzione dell'individuo; i soggetti legno ad esempio sono coloro che ricordano meglio i sogni mentre i soggetti metallo sono quelli che ricordano meno i sogni : il metallo riflette, non assorbe la luce.

Attraverso i sogni è anche possibile evidenziare il miglioramento dello stato energetico dell'individuo; talvolta la regolarizzazione del sogno avviene prima dell'effettivo miglioramento clinico divenendo perciò un importante momento prognostico.

I sogni sono ricondotti anche ai singoli organi e visceri nel modo che segue:

- Rene vuoto: si sogna di immergersi nell'acqua, bambù sommersi dalle acque; sogni di navigazioni, annegamenti. In inverno, stagione del rene, si sogna di nascondersi nell'acqua.
- Fegato vuoto si sognano foreste, boschi, se in pienezza si fanno sogni di collera in quanto il Qi di fegato regola l'impulsività l'aggressività
- Se il polmone è in vuoto si sognano oggetti bianchi e ferite sanguinanti, se in pienezza si sogna piangere o di volare nel vento.
- Cuore: in vuoto si sognano montagne fuoco e fiumi, se in pienezza riso incontrollabile.
- Milza in vuoto: sogni di stagni, di case in rovina sottoposte alle intemperie, sogno d'insufficiente nutrimento, in pienezza sogni di corpo pesante ed incapacità a muoversi.

- Vescica biliare in vuoto: sogni in cui ci si batte, risse per la strada sogno di essere sotto processo;

l'addormentamento ed il sonno sono fenomeni di successione temporale di yin che sale e si superficializza e yang che scende e si approfondisce; risulta quindi sotto il controllo dei meridiani curiosi Qiao, in effetti, è noto che lo yin Qiao fa chiudere gli occhi mentre lo yang Qiao ne controlla l'apertura.

Due sogni

La pratica clinica impone di confrontarsi con i pazienti ed i loro sogni. L'esperienza insegna che la diagnosi secondo la Medicina Tradizionale Cinese spesso si discosta dai quadri clinici classici e schematici, in ugual modo ci dobbiamo aspettare che questo accada per i sogni. La difficoltà principale nella interpretazione dei sogni dipende dal fatto che i simboli, le immagini ed i collegamenti tra le varie parti del sogno non sono traducibili in modo univoco ossia non hanno una chiave di lettura comune per tutte le persone ma vanno adattate di volta in volta al vissuto di ciascuno.

L'indagine sui sogni rimane comunque un momento affascinante nonché un utile contributo, prezioso per la diagnosi e la terapia.

Dai sogni può emergere ciò che il paziente, per timore o poca confidenza, omette di raccontare della propria storia.

Spesso i sogni riflettono conflitti interiori e difficoltà nella gestione delle relazioni interpersonali.

Di seguito vengono citati due casi clinici in cui i sogni erano ripetitivi e caratteristici.

1° caso

Giovane donna che si reca in ambulatorio di agopuntura per una rinite allergica stagionale.

La paziente dall'anamnesi e dall'esame clinico mostra segni di eccesso di yang in alto con herpes nasale, congiuntivite, rinite, iperidrosi del cavo ascellare, insonnia ed agitazione dello shen. Vi sono segni di loggia della terra in blocco con un TR medio scarsamente funzionante, ed anche la loggia del metallo, scarsamente nutrito, si mostra in deficit.

La paziente racconta tre sogni ricorrenti:

- sogna litigi con la madre che si risolvono in maniera inconcludente come avveniva in passato nella realtà
- sogna di essere sottoterra
- sogna di arrampicarsi su delle rovine senza poi riuscire a scendere.

Il conflitto con la madre può essere inteso come conflitto con la terra che è madre perché ci nutre e ci sostiene, la paziente non è in armonia con la terra; sogna di trovarsi sottoterra cercando la protezione ma al tempo stesso vivendone l'oppressione, il riscaldatore medio di questa paziente funziona male, tanto che deve mangiare cibi cotti, altrimenti non vengono digeriti.

Il metallo risente di questa situazione di scarso nutrimento e mostra segni di incapacità della diffusione con oppressione toracica e patologie allergiche, il terzo sogno che la paziente riferisce è quello di arrampicarsi su rovine senza riuscire a scendere.

La paziente sogna di salire e di non riuscire a scendere, la sua energia è tutta in salita, la terra inoltre non fa il suo dovere e non filtra il calore che sale il quale brucia e lascia solo rovine, addirittura lei nel sogno vorrebbe che la terra la avvolgesse nel suo grembo per proteggerla.

Il trattamento con i punti è stato volto a tonificare la terra, usarla per spegnere il fuoco inoltre sono stati usati punti di cuore per sedare lo shen e calmare l'oppressione toracica con buoni risultati.

2° caso

Giovane donna che si reca in ambulatorio per smettere di fumare. Durante la raccolta anamnestica emerge un disturbo della loggia legno con difficile rapporto con la figura paterna ed un fuoco liberato in alto sotto forma di acne.

La paziente racconta di sognare persone che fanno gesti sconsiderati e pericolosi, lei assiste a tali gesti ma non esprime il proprio disappunto.

Se andiamo ad analizzare l'ideogramma di vescica biliare vediamo che la fonetica è: uomo sull'orlo di un precipizio che dice parole...

Il sogno può essere interpretato come un blocco della vescica biliare, in quanto giudice delle azioni. Il trattamento attuato è stato il protocollo antifumo presentato al Congresso di Stresa utilizzando il punto luò di vescica biliare . dopo tre sedute la paziente aveva ridotto il numero di sigarette fumate.

BIBLIOGRAFIA

1. *Chuang Tzu, Acque d'Autunno, Laterza 1989*
2. *Lao Tzu, Tao Te King, So-wen, Jaca Book 1993*
3. *Lieh Tzi, Testi Taoisti, Utet 1987*
4. *G. Tedeschi, il Tao nella psicologia, Guida editori, 1993*
5. *Lingshu, La psiche nella tradizione cinese, So-wen, 1994*
6. *C. Moiraghi, La via della forza interiore, Olos, 1995*
7. *E. Minelli, Interpretazione psicosomatica del sogno in MTC, Sem. di agopuntura, So-Wen 1991-92*
8. *Y. Mollard Brusini, Shen, Seminario di agopuntura, So-Wen, 1991-92*
9. *G. S. De Morant, Les maladies et leurs traitements-TomoV, Maloine*
10. *Kim Tawn, Traite' d'oniromancie chinoise, Guy Trédaniel Éditeur*
11. *A. Farau, H. Schaffer, La psicologia del profondo, Astrolabio*
12. *Ernst Aeppli, I sogni e la loro interpretazione, Astrolabio*
13. *Jill Morris, Usare bene i sogni, edizioni Red, 1989*
14. *M. Mancia, Sonno e Sogno, Laterza 1996*
15. *-S. Freud, L'interpretazione dei sogni, Astrolabio*
16. *J. Campbell, Jung scritti scelti, Red, 1992*
17. *Carl G. Jung, L'uomo e i suoi simboli, Raffaello Cortina, 1990*
18. *Schmidt-Thews, Fisiologia umana, Idelson - Napoli*