

Il meraviglioso potere racchiuso nei sogni

Prima parte

L'alterazione della coscienza e la calma della mente, che con tanti sforzi l'uomo cerca di raggiungere tramite anni di disciplina, meditazione e ricerca di equilibrio interiore, per accedere alla propria saggezza spirituale, sono in realtà racchiuse in una facoltà naturale e alla portata di tutti: il sogno.



Stare bene è una condizione che non può prescindere dall'imparare ad ascoltare se stessi. Disturbi e malesseri, nella maggior parte dei casi, derivano da problematiche psicologiche, ovvero dall'aver sottovalutato o trascurato un'esigenza interiore. Per questo motivo i metodi di cura olistici considerano l'individuo nella sua globalità e invitano a prendere coscienza delle istanze della propria anima. A questo scopo è necessario risvegliare la consapevolezza di sé, e per farlo dobbiamo apprendere la sottile arte di comunicare con

noi stessi a un livello più profondo rispetto alla consuetudine. Molte discipline spirituali suggeriscono saggiamente di inserire momenti di meditazione all'interno di ogni singola giornata, allo scopo di sviluppare il contatto con il sé, quietare la mente, entrare in ascolto della propria anima, generare uno stato di coscienza alterato capace di cogliere le intuizioni e le illuminazioni che risiedono nell'inconscio e nel superconscio. Ma se osserviamo il naturale corso della nostra vita, ci accorgeremo immediatamente che quasi un terzo di essa è già de-



di Samantha Fumagalli e Flavio Gandini
Associazione Culturale VEGA

dicato a uno stato alterato di coscienza. Durante il sonno, infatti, la mente si placa, i pensieri non vengono più diretti in maniera intenzionale dalla razionalità e la consapevolezza è libera di sperimentare un diverso livello di percezione.

In sintesi: disponiamo di un dono prezioso che rischia di venir sottovalutato.

Che i sogni fossero una miniera di informazioni se ne sono accorte tutte le popolazioni, dai tempi più remoti fino ai giorni nostri. Celebre, giusto per citarne una, l'interpretazione del sogno del Faraone ad opera di Giuseppe,

che riuscì a scongiurare le terribili conseguenze della carestia, decifrando il significato delle sette vacche grasse e della successiva venuta di altrettante vacche magre. Tutta la storia è attraversata da messaggi simbolici pervenuti all'uomo dalla dimensione onirica e anche la psicologia (che, ricordiamo, è letteralmente lo studio dell'anima) si occupa di penetrarne i segreti nella maniera più scientifica possibile.

I sogni giungono a noi attraverso un linguaggio fatto di simboli e secondo una priorità scelta dall'anima o, se preferiamo una diversa terminologia, dal nostro sapiente inconscio. Questi due elementi rendono spesso arduo il compito di impadronirsi dei loro significati nascosti; e al mattino la maggior parte delle persone brancola nel buio di fronte alle strane esperienze notturne. Per non parlare di chi ha persino smesso di ricordarle.

Eppure un valido sistema per fruttare appieno questo meraviglioso potenziale esiste.

Oggi, grazie alla Dermoriflessologia®, abbiamo scoperto che si può far perdurare il ricordo delle vicende oniriche durante lo stato cosciente e, cosa ancor più sorprendente, è possibile indirizzare il lavoro inconscio durante il sonno. Il tutto tramite una semplice stimolazione cutanea...

Sembra incredibile? Eppure è assolutamente vero! Ed è il frutto di oltre un decennio di sperimentazioni su migliaia di persone.

Per iniziare a prendere confidenza con questa fantastica facoltà di cui disponiamo, cerchiamo di comprendere le basilari tipologie di sogno.

In base a quale parte di noi sta "attivamente" o "passivamente" sognando possiamo individuare quattro categorie di sogno. Ogni parte costitutiva dell'uomo (che è un essere sostanzial-



mente quadripartito) presiede a specifici funzionamenti ed è sede di percezioni, azioni e reazioni.

Nella vita onirica avviene qualcosa di simile: abbiamo percezioni fisiche, viviamo eventi psichici, elaboriamo ricordi, compiamo azioni, reagiamo ai condizionamenti... Ognuno dei nostri centri operativi gioca un ruolo anche durante il sonno. Ciò significa che possiamo stabilire una primaria distinzione tra componente fisica, eterica, astrale e causale pure nella dimensione onirica.

Questo è importante, per esempio, per imparare a non perdersi nella ricerca di sottili spiegazioni simboliche a episodi onirici che sono il palese appagamento di bisogni o stimoli fisici. Se andiamo a dormire dopo avere mangiato cibi molto salati e sogniamo di avere sete o di bere grandi quantitativi d'acqua, con ogni probabilità un'interpretazione che identifica l'atto come un desiderio di "purificazione spirituale" sarà secondaria rispetto alla naturale conseguenza fisiologica della cena precedente. Così come se ci addormentiamo senza avere cenato, il fatto di sognare di mangiare sarà semplicemente la risposta allo stimolo della fame.

Procedendo con tale analisi sarà possibile porre in atto una prima scrematura nell'interpretazione dei sogni e soprattutto ci permetterà di non soffermarci troppo su cose sostanzialmente prive di risvolti significativi.

Dopo l'individuazione di elementi connessi al corpo fisico, possiamo rilevare nei sogni delle dominanti legate alla quotidianità, quindi a quella parte identificabile con la *capacità pensante*, collegata al fisico e all'eterico. In questi casi, durante la notte, affiorano figure e situazioni facilmente riconducibili a episodi accaduti il giorno precedente. Questi sogni non sono da scartare come banali fotogrammi di vita vissuta,

ma devono essere valutati come rivisitazioni in grado di fornire nuove chiavi interpretative della realtà. Durante il sonno, la *capacità pensante* dimostra spesso di disporre di una facoltà di osservazione e di analisi notevolmente più estesa rispetto a quando è inserita, insieme alla coscienza, nella frenetica dimensione del quotidiano.

Vi sono, poi, sogni che sono espressione della componente astrale e altri nei quali si manifesta l'individualità sognante dell'io.

Per esigenze di esposizione siamo costretti a schematizzare le tipologie dividendole in maniera un po' netta, in realtà va ricordato che ogni sogno è un *puzzle* di tutte queste componenti.

Il sogno fisico

La prima categoria, che chiamiamo per brevità *sogno fisico*, è il sogno che si sviluppa in conseguenza di stimoli fisici. Ovvero quello che proietta nel mondo onirico, a volte trasfigurandoli, i bisogni del corpo e i fenomeni materiali che si verificano attorno al dormiente. Possono essere elementi esterni quali rumori, suoni, persone che si muovono e che il soggetto percepisce automaticamente e inserisce nel sogno per non interrompere il riposo. Può trattarsi di un clacson, del motore di un camion, di un treno, delle campane, del vicino



che ristruttura la casa, della musica della radiosveglia e molti altri. Appartengono a questa categoria anche i bisogni propri del corpo, come lo stimolo della fame, della sete, di urinare, oppure un fastidio o un dolore, dovuto a una malattia, ma anche semplicemente a una posizione scomoda. Una gamba fisicamente *addormentata* potrà tradursi nel sogno in una difficoltà a camminare, oppure l'arto sarà pesante e i movimenti ostacolati. Se qualcuno sta piantando dei chiodi con un martello, pur di non essere costretti al risveglio, l'elemento di disturbo potrà venir reinterpretato in maniera coerente con il contesto onirico. Troveremo, allora, uno sconosciuto che busca alla porta, oppure sentiremo il suono ritmico di un tamburo e via di seguito.

Un caso tipico è quello di un signore che aveva l'abitudine di andare a dormire piuttosto tardi e, al cicalcio della sveglia mattutina, sognava di alzarsi, fare colazione e recarsi in bagno, pur di ritardare di qualche minuto l'abbandono del letto.

Questo tipo di sogni ha il compito di preservare nel miglior modo e il più a lungo possibile la qualità e la durata del riposo. Il sonno è un fattore di primaria importanza nell'esistenza: ha la funzione di rigenerare le energie spese durante il giorno e di risanare il corpo fisico; è quindi naturale che l'uomo sia strutturato in maniera tale da proteggerlo.

Per farsi un'idea della capacità umana di autodifesa basta pensare a chi vive nei pressi di una stazione o di una ferrovia: l'abitudine instaura un'*automatica insensibilità selettiva* che rende sopportabile (o addirittura inavvertibile) il rumoroso passaggio dei convogli.

Trasportare elementi di disturbo esterni all'interno della trama onirica serve a preservare il sonno, che altrimenti risulterebbe perturbato o interrotto.

Abbiamo detto che questo è un *processo automatico e selettivo*, infatti, mentre dorme, l'uomo non è in grado di rendersi conto di ciò che accade intorno a lui, eppure entro certi limiti ne è consapevole. Ciò determina una differente risposta tra un rumore fastidioso e uno pericoloso. Il primo non provocherà necessariamente il risveglio, mentre il secondo, anche se molto leggero, sì. Il sonno non blocca la coscienza, bensì la modifica e la riduce.

Una dimostrazione lampante di questa capacità discriminatoria è la prontezza con la quale si destano i genitori al minimo rumore emesso dal figlio piccolissimo, mentre di solito è necessario un ben superiore numero di decibel per svegliare un adulto normale.

Circoscriviamo questo genere di elementi, dicendo che si tratta della realizzazione onirica di bisogni, desideri e preoccupazioni pratiche che trovano appagamento durante la notte in modo da consentire al sonno di proseguire nel migliore dei modi.

Il sogno mentale o del quotidiano

Precisiamo innanzitutto che con l'uso del termine *mentale* vogliamo intendere l'attività della mente connessa al lavoro

quotidiano, quindi, come già spiegato prima, ci riferiamo alla *capacità pensante* che fa capo al corpo fisico e a quello eterico. Questa facoltà nel sonno si esprime a un diverso livello di coscienza rispetto allo stato di veglia, facendo emergere tracce di aspetti della realtà che sembrano non aver toccato l'attenzione cosciente durante il giorno. Vi sono elementi, durante lo svolgersi delle nostre giornate, che *assorbiamo*, per così dire, a livello subliminale, e che quindi non vengono valutati dalla ragione, ma ugualmente entrano a far parte di noi. Questi aspetti della realtà spesso producono quelle *strane sensazioni*, che non sappiamo spiegarci, riguardo a fatti, persone, progetti e luoghi. Tali impressioni e associazioni interessano l'attività della *capacità pensante* e generano quelli che abbiamo chiamato *sogni mentali o del quotidiano*. Sono questi i tipi di sogno più semplici e immediati dopo quelli fisici. Il presente processo onirico è riconoscibile anche nel regno animale e consiste nella rielaborazione del vissuto diurno. Gli animali sovente rivivono episodi della loro giornata per ottimizzarne l'apprendimento e per scaricare o alleggerire la tensione accumulata.

Le due funzioni primarie appena elencate mantengono la loro valenza anche per l'essere umano, ma ad esse se ne aggiungono altre più complesse. La prima funzione, quella dell'apprendimento, non ha bisogno di grandi spiegazioni: la ripetizione di un insegnamento sta alla base della capacità di impararlo, sia che si tratti di una lezione scolastica, di un'attività manuale o di un'esperienza di vita.

Per quanto concerne, invece, la funzione liberatoria, essa può avvenire secondo due modalità: la tensione accumulata si scarica o si alleggerisce rivivendo intensamente (anche in un'unica occasione) l'evento traumatico, oppure diminuisce progressivamente attraverso più rivisitazioni dell'accaduto, magari in una forma emotiva meno accentuata. Lo scopo libe-

ratorio si arricchisce ulteriormente perché, evidenziando gli episodi della giornata che ci hanno maggiormente impressionato, fornisce utili informazioni sulla sensibilità soggettiva e promuove una più profonda conoscenza di se stessi. In special modo aiuta a comprendere quegli aspetti della personalità che di solito rimangono in ombra, che vengono controllati o repressi.

Portando a galla una selezione di eventi che hanno toccato o scosso la psiche, il sogno può inoltre segnalare la presenza di qualcosa di non compreso e fornire l'appiglio per un lavoro cosciente.

Un'altra utilità del sogno mentale è quella di far affiorare allo scoperto elementi recepiti e archiviati a livello subliminale. Come abbiamo visto parlando delle *sensazioni*, si tratta di informazioni sfuggite all'attenzione cosciente, ma che l'inconscio ha comunque registrato.

Il sogno mentale include le rivisitazioni di avvenimenti inerenti alla giornata precedente al riposo (ma anche di fatti meno recenti), soprattutto se si tratta di eventi a forte impatto emotivo, come possono essere le discussioni, i problemi affettivi o di lavoro. A questo materiale si aggiungono le impressioni suscitate da un certo genere di film o da letture particolarmente toccanti.

Alcuni di questi sogni si riconoscono per la relativa semplicità, in quanto sono evidenti i riferimenti alla vita diurna. Ma non possiamo escludere una discreta *trasfigurazione* delle impressioni ricevute.

Queste due prime tipologie di sogno rientrano nell'ambito della fisicità e dell'esistenza materiale; con le prossime accederemo al mondo inconscio, all'astrale e al regno del so-
sprasensibile.

Con la seconda parte di questo articolo ci addenteremo nella dimensione del sogno astrale e del sogno lucido.

LETTURE PER APPROFONDIRE



Per approfondire l'argomento trattato nel presente articolo consigliamo la lettura del libro:

IL POTERE DEI SOGNI E LA DERMORIFLESSOLOGIA di Samantha Fumagalli e Flavia Gandini - Edizioni Il Punto d'Incontro.

Euro 13,90 - ISBN 978-88-8093-788-3

Samantha Fumagalli e Flavia Gandini, scrittori, studiosi di psicologia, metapsichica, spiritualità e ricercatori di metodi naturali per il benessere psico-fisico, sono i fondatori dell'Associazione Vega e gli inventori della Dermoriflessologia®. Autori dei libri: *Dermoriflessologia*, Amrita Edizioni; *Riflessologia della Memoria*, Edizioni Il Punto d'Incontro; *Felicità - il Tesoro nascosto*, *La Quinta via* e *L'anima svelata* per Anima Edizioni.

Visitando il sito <http://www.vega2000.it> si possono reperire maggiori informazioni, consultare il calendario degli appuntamenti, iscriversi alla News Letter. E-mail: vega@vega2000.it.