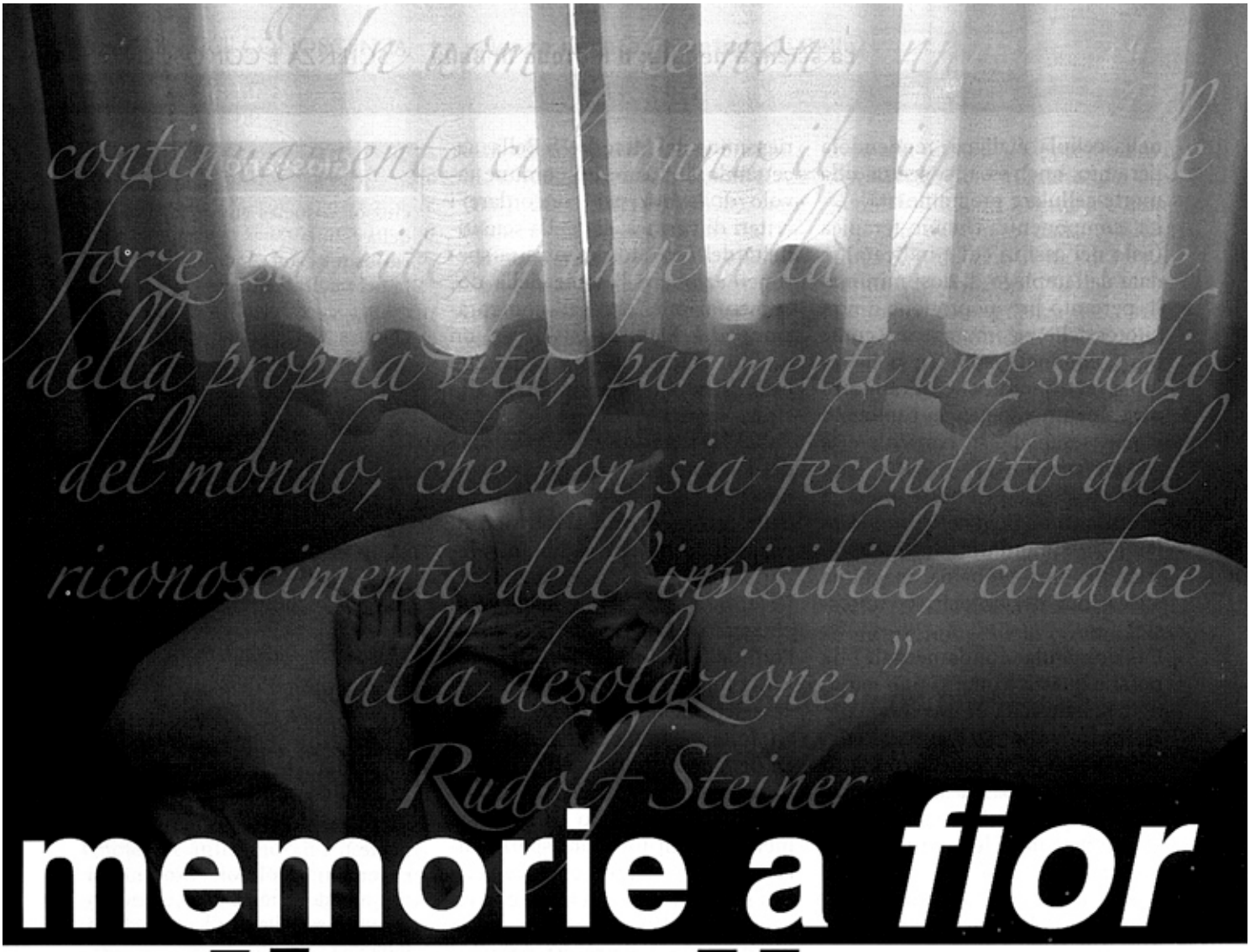

memorie a *fior* di pelle

La forza del sonno e del sogno: metodologia e applicazioni pratiche della medicina di Giuseppe Calligaris

Abbiamo avuto modo in numerose occasioni di sperimentare che applicando le tecniche di riequilibrio energetico e spirituale, che abbiamo elaborato sulla base degli studi condotti da Giuseppe Calligaris, si amplificano moltissimo le potenzialità di ricordo dei sogni. Ovvero si incrementa la facoltà di portare allo stato cosciente le esperienze dell'Entità sognante. Grazie ad una maggiore armonia si innalza anche il livello energetico e questo favorisce la comunicazione tra i Corpi.

A ciò si aggiunge il fatto che viene aumentata la capacità di accettare coscientemente il nostro immenso potenziale nascosto. La vita onirica, spesso, sembra poco rilevante per la realtà del vivere quotidiano. La nostra società è fortemente improntata verso una vita attiva e produttiva ed è poco incline a concedere la giusta valenza allo stato di sonno e al sogno in particolare. D'altra parte sarebbe un errore concentrarsi unicamente su questi ultimi trascurando l'importanza di una sana attività di veglia.

Una considerazione ragionevole ci porta a scorgere una semplice verità: la vita è una speciale alternanza ritmica tra questi stati. L'uomo non può rimanere sempre sveglio, così come non può dor-

- di Samantha Fumagalli

"Un uomo che non rinnovi continuamente col sonno il vigore delle forze esaurite, giunge alla distruzione della propria vita; parimenti uno studio del mondo, che non sia fecondato dal riconoscimento dell'invisibile, conduce alla desolazione."
Rudolf Steiner

mire per tutta la durata della sua esistenza. È il giusto equilibrio tra le due condizioni d'essere che consente di mantenere un sano benessere.
La vita prosegue dallo stato di veglia anche nel sonno e nei sogni, e, volendo spingerci oltre, potremmo dire che essa continua anche dopo l'*abbandono* del corpo fisico.
Qualunque sia il credo religioso di un uomo, egli arriva spesso a riconoscere una sorta di continuità anche dopo la morte. Che sia un susseguirsi di incarnazioni o un'infinita permanenza in un'altra dimensione poco importa, quello che è quasi universalmente riconosciuto è che l'essenza dell'uomo non si esaurisce con la morte del suo corpo fisico.
E allora perché trascurare tanto lo stato di sonno quando non trascuriamo così nemmeno la morte?
Porre l'accento sull'alternanza dei ritmi di veglia e di sonno fa subito saltare all'occhio che trascurare o, peggio, ignorare quest'ultimo equivale a eliminare una grande fetta della nostra vita.
Se consideriamo il sonno soltanto dormire, allora dormiamo e basta. Ma se dormire è una specie di "nulla", allora dormire è "inutile" o, quantomeno, un vero spreco di tempo!
Eppure ci rendiamo conto che dormire ha una sua importanza! Se non dormiamo o dormiamo male siamo stanchi, nervosi, irritabili. Se, al contrario, dormiamo bene siamo freschi, riposati, efficienti. Anche l'umore è spesso influenzato dalla qualità del nostro sonno.
Così siamo "costretti" a riconoscere che dormire è importante, anzi fondamentale, per il nostro organismo. E sognare?
Non possiamo considerare il sogno alla stregua di un film che ci viene gentilmente proiettato per ammazzare la noia, perché, dovendo dormire, non abbiamo altro da fare e veniamo allietati da nuove proiezioni ogni notte. Anche se dalla descrizione del dizionario sembrerebbe proprio essere così: *"Sogno, sequenza di immagini più o meno coerenti che si presentano durante il sonno"* (Zanichelli).

La vita onirica, insomma, riveste un ruolo della massima importanza per la conoscenza profonda dell'Uomo e del Mondo. Il nostro vissuto viene rielaborato nell'inconscio, le memorie, anche le più antiche, possono trovare un varco verso la parte cosciente, le esperienze possono essere rivissute, comprese, rielaborate e, talvolta, anche cambiate.

Gli accaniti sostenitori di tale tesi possono ringraziare la "Nanna Century Fox".
Lasciando da parte le ironie, viene naturale chiedersi, allora, che cos'è il sogno?
Possiamo rispondere a questa domanda utilizzando una chiave di interpretazione psicologica e così riconoscere nei sogni le manifestazioni dell'inconscio, oppure una chiave più esoterica che ampli il raggio d'interesse del vissuto onirico fino alla percezione di altri mondi, percezione resa possibile dall'essenza spirituale dell'uomo, oppure ancora possiamo avvalerci delle spiegazioni e delle interpretazioni dell'antroposofia che considera il sognare una vera attività della nostra anima e del nostro spirito. Questi sono soltanto alcuni dei punti di vista di discipline che si sono accorte dell'importanza che la vita onirica ha per l'essere umano.
D'altra parte, come possiamo non dare rilievo al sogno quando la stessa percezione della realtà è largamente connessa al nostro inconscio? Anche nel caso in cui i sensi fisici (udito, vista, olfatto, tatto, gusto) reagiscono a fenomeni *reali* come suoni, visioni, odori, tali fenomeni vengono in certo modo tradotti dal piano della realtà al piano della mente, della comprensione. Infatti la comprensione non avviene a livello dei sensi. Nel nostro inconscio queste percezioni diventano eventi psichici, noi possiamo percepire il nostro mondo grazie a una precisa codifica delle informazioni che ci giungono dai sensi, ma tale codifica, tale interpretazione avviene all'interno dell'uomo.
L'inconscio, nella vita di un individuo, è un mondo vero e proprio, un mondo reale e vitale quanto quello conscio, ma estremamente più esteso e più ricco. E i sogni sono il suo mezzo di comunicazione che ci parlano attraverso simboli e personaggi.
Jung definiva l'inconscio la grande guida, il consigliere del con-

- di Samantha Fumagalli

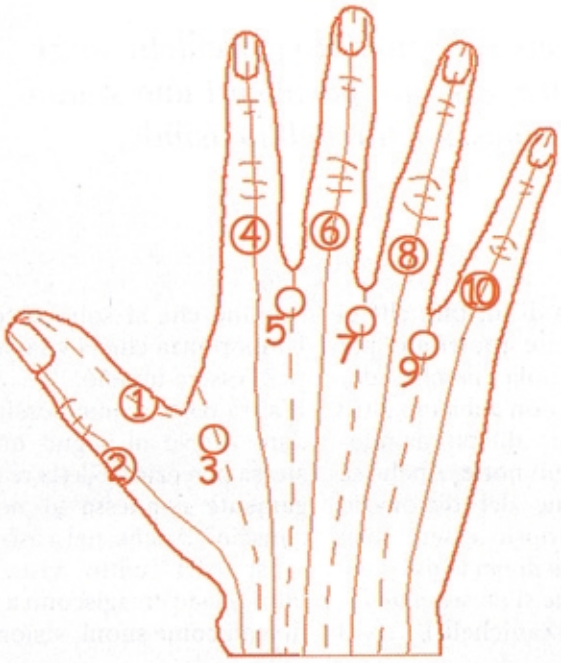

Figura 1: il disegno illustra le Catene Lineari Primarie scoperte da Giuseppe Calligaris con le relative Placche. Ognuna di queste Linee e Placche corrisponde a un sentimento dell'animo umano ben preciso. Nell'esempio citato nel testo la Linea e la Placca dell'amore sono quelle denominate con il n°2.

scio. Ognuno può riconoscere nell'atto di sognare un'attività fondamentale dell'essere umano, basti pensare alla ricchezza di significati e di simboli che permeano le nostre notti, alle incredibili azioni che possiamo compiere, alla varietà e all'intensità delle sensazioni e delle emozioni che i sogni ci possono comunicare durante il loro svolgimento e che possono perdurare anche nel corso di una o più giornate successive. A chi non è mai capitato di risvegliarsi con una strana sensazione che sembra non volersene andare, oppure che ricompare a più riprese nell'arco della giornata? E cosa dire dei sogni premonitori? Sicuramente sono meno diffusi degli altri, ma quanti possono dire di non averne all'attivo almeno uno?

La vita onirica, insomma, riveste un ruolo della massima importanza per la conoscenza profonda dell'Uomo e del Mondo. Il nostro vissuto viene rielaborato nell'inconscio, le memorie, anche le più antiche, possono trovare un varco verso la parte cosciente, le esperienze possono essere rivissute, comprese, rielaborate e, talvolta, anche cambiate.

"... esistono certi eventi che noi non abbiamo registrato consapevolmente: essi sono rimasti, per così dire, al di sotto della soglia della coscienza. Essi sono accaduti, ma sono stati assorbiti subliminalmente senza la partecipazione della nostra conoscenza consapevole. ... essi riaffiorano, ad esempio, sotto forma di un sogno. Di regola, l'aspetto inconscio di ogni evento si rivela a noi nei sogni, dove esso appare non come pensiero razionale ma sotto forma di immagine simbolica" .

Carl Gustav Jung

Il mondo dei sogni rappresenta un'apertura attraverso la quale mondi diversi da quelli che sperimentiamo da svegli possono affacciarsi alla realtà ordinaria.

"...l'inconscio non è un semplice deposito del passato, ma esso è altresì pieno dei germi di idee e di situazioni psichiche future..."

Carl Gustav Jung.

Anche Giuseppe Calligaris, geniale neurologo dei primi del '900, attribuì grande importanza all'esame del materiale onirico durante i suoi esperimenti. Calligaris scoprì sulla pelle dell'uomo una fitta maglia di punti riflessi, *proiezioni* delle più svariate memorie umane, dei flussi energetici dei corpi sottili e delle facoltà sopra-sensibili. Queste zone cutanee, se opportunamente stimolate, risvegliano nel soggetto esaminato tutta una serie di risposte consce e inconsce collegate alle caratteristiche della zona riflessa.

Per esempio, stimolando la linea corrispondente all'amore si risvegliano i sentimenti e gli stati d'animo tipici dell'amore, i ricordi d'amore appartenenti alla vita del soggetto, fino ad arretrare nelle memorie più remote che possono persino appartenere agli avi o a vite precedenti.

Durante queste ricerche, Calligaris poneva molta attenzione all'esame dei sogni che si presentavano negli individui nelle notti successive alle varie stimolazioni. Questo tipo di *focalizzazione* del sentimento, infatti, si ripercuote anche sul lavoro psichico notturno consentendo interessantissimi campi di approfondimento nello studio dell'essere umano e nella conoscenza di se stessi.

Durante il sonno il corpo fisico e quello eterico (la nostra energia, il nostro corpo vitale) riposano, e vengono, così, a ripristinarsi le energie utilizzate e disperse durante l'attività di veglia. La parte conscia dell'individuo ha una presa diversa, in questo stato, possiamo dire più debole, ed i vincoli creati dalla mente razionale possono essere superati con maggiore facilità. Ciò consente ai corpi astrale e causale (la nostra anima, il nostro spirito, l'Io) di muoversi liberamente in dimensioni spazio-temporali ben più vaste di quelle imposte dai confini della nostra fisicità. Attraverso l'osservazione dei nostri sogni possiamo giungere alla parte più profonda e più nascosta di noi, abbiamo l'opportunità di accedere ai nostri bisogni interiori e ai nostri desideri, ma possiamo persino permettere all'anima di portarci le sue esperienze e al nostro Io di donarci le sue conoscenze e la sua sapienza. Certo, la comunicazione tra l'in-

conscio e il conscio, tra i corpi superiori e quelli inferiori, si avvale spesso di un simbolismo non sempre facile da decifrare. Questo avviene perché le esperienze che giungono dai corpi superiori devono essere transcodificate per divenire nutrimento e parte costituente dei corpi eterico e fisico.
Ma, nonostante la difficoltà di interpretazione dei simboli, la forza e l'importanza contenuta nei sogni resistono.
Ogni porta che apriamo per accedere al nostro Sé ci avvicina all'uso e alla comprensione delle intuizioni, delle facoltà extrasensoriali e ci permette di entrare in contatto con il nostro Destino e la nostra Evoluzione.
I sogni rappresentano una di queste porte!
Abbiamo visto che, nel sogno, la parte più terrena di noi rimane nel mondo fisico, nel letto, per intendersi, mentre la parte più spirituale è libera di sondare luoghi sconosciuti.
Quello che portiamo nel mondo spirituale è davvero molto diverso da quello che sperimentiamo nel nostro vivere durante lo stato di veglia. La nostra coscienza ordinaria non è consapevole delle esperienze animiche e spirituali (anche se ciò non esclude la possibilità di ricordare tale vissuto anche nell'ambito della ragione umana), perché durante il sonno non pensiamo come nel mondo terreno, bensì ciò che è viene sperimentato interiormente: possiamo dire di diventare luce vivente, creativa e vibrante.
In questo stato la percezione animico/spirituale è molto diversa; potremmo dire che al risveglio, quando i corpi superiori si *immergono* nel fisico e con esso rinnovano il contatto con i pensieri della nostra vita quotidiana, avviene la trasmissione del vissuto onirico tra inconscio e conscio.
Di frequente dimentichiamo il contenuto dei nostri sogni proprio perché, quando ci svegliamo, i pensieri e le preoccupazioni del quotidiano prendono il sopravvento.
Vediamo ora come possiamo imparare a interpretare i messaggi che ci giungono dai mondo dei sogni. Per superare le difficoltà conseguenti alla trasformazione, alla simbologia immessa, alla razionalità esiste un elemento fondamentale: l'emozione che permane, la drammaticità soggettiva del vissuto onirico. Non importa quanto potrà venire trasfigurata un'esperienza. Il dolore, la paura, la soddisfazione, il senso di libertà, di prigionia, di riuscita, di abbandono, sono soltanto alcune delle emozioni e sono esse che ci possono guidare alla corretta interpretazione dei sogni.
Iniziamo, dunque, a dare la giusta importanza a questi preziosi messaggeri, i sogni, regalando loro un po' della nostra attenzione, così facendo potremo superare il primo scoglio: ricordarli. A questo punto non dedichiamoci soltanto a considerare gli avvenimenti che abbiamo visto o vissuto, ma interroghiamoci: come mi sentivo? Che effetto ha avuto su di me quell'episodio? E come stavo emotivamente di fronte a quella persona o in quella situazione? Che sentimento predominava in me? Anche se, ora, il sogno mi sembra pauroso, avevo davvero paura durante il suo svolgimento? Insomma spostiamo la nostra attenzione sullo svolgimento drammatico del sogno!
A questo punto potremo anche munirci di un buon libro per l'interpretazione della simbologia, ma non dimentichiamo mai di valutare e sottolineare lo stato d'animo soggettivo.
Anche il migliore dei simboli, anche il più bello dei presagi come può essere letto come un successo, un buon auspicio se noi nel sogno eravamo terrorizzati?
Orientarsi in questo intricato mondo è un processo graduale, ma molto affascinante e i primi risultati saranno un grande incentivo. Dopo avere aperto un tale dialogo con se stesso chi sarà disposto a rinunciarvi?

Di vie iniziatiche ne esistono tante... L'uomo, però, può lasciarsi ispirare da ciò che egli stesso diviene ogni notte!

Di vie iniziatiche ne esistono tante... L'uomo, però, può lasciarsi ispirare da ciò che egli stesso diviene ogni notte!

Bibliografia essenziale

Flavio Gandini, Samantha Fumagalli - *L'anima svelata* - Anima Edizioni

L'autore

Samantha Fumagalli
Ricercatrice di formazione steineriana, opera nel mondo dei metodi naturali per la salute ed il benessere. Socia fondatrice, ha dato origine all'Associazione Culturale Vega per poter approfondire e divulgare gli studi tramite l'istituzionalizzazione di un gruppo di ricerca indipendente. La sua esperienza è stata e continua ad essere fondamentale per l'evoluzione della parte applicativa delle scoperte di Galligaris, scienziato friulano del secolo scorso. Nell'ambito dei seminari segue personalmente la parte pratica di formazione.