

Seriata Biblioteca Comunale – 20 settembre '14

Serata interessantissima quella di sabato 20 settembre; il dottor Valerio Sanfo, sociologo sanitario, esperto in Fisiologie Tradizionali ed Etnobotanica dal curriculum infinito, ci ha parlato dei SOGNI – un tema che riguarda tutti, poiché, anche chi dice di non ricordare nulla, SOGNA durante la notte, probabilmente chi non ricorda ha un sonno profondo mentre chi ricorda i sogni ha diversi risvegli durante la notte quindi un sonno “leggero” ed intervallato; pare che il primo trattato riguardo l’interpretazione dei sogni risalga addirittura alla Mesopotamia quindi tra il 1728-1686 A.C.; è pervenuto a noi su tavolette di argilla; qui l’importanza dei sogni era attribuita soprattutto alla loro capacità “profetica”; per la loro codifica pare che la popolazione si rivolgesse ai sacerdoti in grado di svelarne il significato.

Da sempre le popolazioni di tutto il mondo hanno attribuito un grande potere ai sogni sia dal punto di vista profetico che curativo; ancora oggi, per la Medicina Tradizionale Cinese, i sogni hanno una grande importanza; esiste tutta una classificazione dove, in base al tipo di sogno e agli elementi simbolici che lo compongono (acqua, fuoco ecc) il medico cinese è in grado di interpretare gli organi in “sofferenza”.

Il sogno, portatore di messaggi, ponte di collegamento tra due “mondi” – quale dei due quello reale? Ci ha provocatoriamente fatto notare Valerio durante la conferenza! Quale è la vita “vera” quella del giorno dove tutto è ILLUSIONE o quella notturna dove non esistono i limiti imposti dai nostri cinque sensi e tutto diviene possibile? Un’affermazione che ha colpito me, e credo anche i partecipanti è che “si sogna con il CUORE” non con il cervello come si sarebbe portati a credere! Tutto nasce dalla rielaborazione di emozioni, quindi dall’organo che “sente” per eccellenza, è il CUORE! E quando se non durante la notte il nostro inconscio rielabora emozioni quali paura, amore, gioia, piacere ecc!

Valerio ci ha poi fatto notare come i sogni generalmente si suddividano in simbolici, oracolo (o premonitori), di fantasia, incubi e “ad occhi aperti”; ci ha poi illustrato come per l’interpretazione del sogno è fondamentale conoscere bene il sognatore ed anzi, che solo il protagonista del sogno può giungere alla corretta interpretazione dello stesso in quanto solo lui sa la situazione che vive, le ansie, le paure ecc; chiaramente in tutto ciò dovrebbe essere guidato da qualcuno che “traduca” i simboli e gli archetipi del sogno stesso. Chiunque voglia quindi utilizzare questo prezioso strumento come mezzo per

conoscere meglio se stesso, per vivere meglio la realtà quotidiana, per capire le sue emozioni dovrebbe munirsi di carta e matita da riporre sul comodino (in modo da annotare prontamente al risveglio i dettagli) ed annotare:

data e ora del risveglio, tema onirico, i personaggi, la trama, gli elementi, le associazioni, il messaggio onirico e infine le interpretazioni (magari facendosi aiutare).

Un tema interessantissimo il sogno, una chiave di lettura per la nostra vita, un magico confine tra la realtà vissuta durante il giorno e l'oblio, il mistero della notte, il velo che cela realtà nascoste e sconosciute dove i simboli onirici vengono svelati per diventare così profonda conoscenza. Un mondo quello dei sogni forse più vero ed emozionante di quello che definiamo "reale".

La nostra speranza è di aver stimolato in voi la curiosità su un altro tema che normalmente viene relegato a semplice "gioco" (tipo gioco del lotto ecc) ma che è anche uno splendido strumento di conoscenza di sé stessi.

Un grazie a tutti quanti hanno partecipato alla serata!

Melissa Villa

info@ondavitale.it



www.ondavitale.it