



GUIDA UFFICIALE & PRESENTAZIONE

Mylab76 Cognitive AI Solutions

MORFEO

L'universo onirico decodificato dall'Intelligenza Artificiale attraverso 6 scuole psicologiche e neuroscientifiche integrate.



6 Modelli Psicologici di Analisi



Dettatura Vocale Istantanea



Diario Personale 100% Locale & Privato



Dizionario dei Simboli Onirici



Sveglia & Promemoria Cicli REM

Applicazione Mobile Android & PWA Web

Sviluppato da: **Mylab76** • mylab76.net/progetti/morfeo

Versione 2.1.0

1 Cos'è Morfeo & I 6 Approcci Psicologici

Morfeo è un'applicazione avanzata di interpretazione dei sogni che fonde le moderne neuroscienze cognitive, la psicoterapia analitica e i modelli linguistici di intelligenza artificiale (Google Gemini / Mylab76 Engine). Non si limita a dare interpretazioni superficiali o superstiziose, ma offre una decodifica scientifica, clinica e multilivello dei contenuti onirici.

💡 Il Valore Aggiunto: Multidimensionalità Psicologica

A differenza dei classici libri dei sogni generici, Morfeo permette all'utente di esaminare lo stesso sogno da angolazioni teoriche differenti, oppure di selezionare **"Tutti gli Approcci"** per ricevere un quadro globale sintetico e armonico.

I 6 Pilastri di Analisi Integrati



Analisi Junghiana

INCONSCIO COLLETTIVO & INDIVIDUAZIONE

Interpreta il sogno come messaggio compensatorio dell'inconscio per riequilibrare la coscienza. Esamina gli archetipi universali (Ombra, Anima/Animus, Sé, Vecchio Saggio) e guida verso l'integrazione personale.

Archetipi

Inconscio Collettivo

Ombra

Compensazione



Analisi Freudiana

PULSIONI, DESIDERI & CENSURA

Considera il sogno la "via regia verso l'inconscio" e l'appagamento mascherato di desideri repressi. Distingue tra contenuto manifesto (la trama visibile) e contenuto latente (le pulsioni e i conflitti infantili).

Contenuto Latente

Pulsioni

Censura Onirica

Libido



Analisi Gestalt

INTEGRAZIONE DELLE PARTI DEL SÉ

Fondata sul principio di Fritz Perls: ogni oggetto, persona o ambiente nel sogno è una proiezione frammentata della propria personalità. Aiuta a riconoscere ed integrare parti rifiutate o trascurate di sé.

Proiezione

Qui e Ora

Parti del Sé

Reintegrazione



Analisi Cognitiva

ELABORAZIONE MEMORIA & PROBLEM SOLVING

Vede l'attività onirica come un processo computazionale ed emotivo del cervello: consolidamento delle memorie diurne, regolazione dello stress, simulazione di scenari futuri e ristrutturazione cognitiva.

Consolidamento

Problem Solving

Schemi Mentali

Resilienza



Analisi Esistenziale

SENSO, LIBERTÀ & SCELTE DI VITA

Esplora le grandi tematiche dell'esistenza: la ricerca di significato (Logoterapia), l'angoscia della libertà, l'autenticità delle proprie scelte, il rapporto con la finitudine e l'orientamento nel mondo.

Autenticità

Scelta

Significato

Responsabilità



Analisi Archetipica

MITI, SIMBOLOGIA & FIGURE UNIVERSALI

Ispirata alla psicologia archetipica di James Hillman e alla mitologia comparata. Analizza le immagini oniriche nella loro valenza poetica e mitologica, collegando il vissuto individuale ai grandi miti umani.

Miti

Simbolismo

Immaginale

Poetica dell'Io

2 Architettura dell'App & Le 4 Sezioni Chiave

Morfeo è progettata con un'interfaccia scura notturna in stile *Glassmorphism cosmico*, studiata appositamente per non affaticare gli occhi al risveglio. La barra di navigazione inferiore permette di spostarsi fluidamente tra le 4 aree operative:



1. Interpreta (Home & Motore AI)

Il cuore operativo di Morfeo. Permette di inserire il racconto del sogno sia digitando da tastiera, sia tramite **Dettatura Vocale istantanea** (pulsante microfono dedicato).

- **Selettore Approcci a Chip:** seleziona con un tocco tra Tutte, Freudiana, Junghiana, Gestalt, Cognitiva, Esistenziale, Archetipica.
- **Interpretazione Istantanea:** elaborazione semantica e generazione di un responso clinico strutturato.
- **Salvataggio Rapido nel Diario:** pulsante "Salva nel Diario" per archiviare sia il sogno che l'interpretazione con timestamp automatico.



2. Diario dei Sogni (Archivio Personale)

Un archivio cronologico sicuro in cui rileggere i propri sogni nel tempo e monitorare l'evoluzione dei propri temi inconsci e della propria sfera emotiva.

- **Schede Cronologiche:** ogni elemento riporta data, ora esatta, testo del sogno e analisi psicologica ricevuta.
- **Contatore Sogni & Privacy Locale:** i sogni restano salvati al 100% all'interno del dispositivo.
- **Gestione Singola & Totale:** possibilità di eliminare singoli sogni o svuotare l'intero diario con richiesta di conferma di sicurezza.



3. Dizionario dei Simboli Onirici

Un'enciclopedia interattiva dei principali archetipi e simboli onirici (acqua, fuoco, volare, cadere, serpente, casa, chiave, ecc.) organizzati per categorie.

- **Ricerca Istantanea Live:** digitando nel campo di ricerca i risultati filtrano in tempo reale senza dover ricaricare la pagina.
- **Doppio Livello di Lettura:** ogni scheda contiene sia il *Significato Psicologico Generale* sia la specifica *Visione Freudiana / Psicoanalitica*.
- **Varianti e Declinazioni:** suggerimenti sulle possibili sfumature (es. "acqua calma", "fiume impetuoso", "pioggia").



4. Impostazioni & Promemoria Sveglia

Il centro di controllo per personalizzare l'esperienza d'uso, garantire la riservatezza e configurare i promemoria per la registrazione dei sogni.

- **Promemoria Mattutino (Sveglia REM):** attiva un avviso quotidiano programmabile all'orario preferito tramite un comodo TimePicker.
- **Supporto Android 13/14+ (API 34):** richiesta esplicita e sicura del permesso di notifica a runtime (POST_NOTIFICATIONS).
- **Garanzia Privacy & Info Scuole:** riepilogo dettagliato del modello etico Morfeo e delle teorie cliniche applicate.

3 Guida Passo-Passo all'Uso Quotidiano

Per ottenere il massimo da Morfeo e sviluppare una profonda comprensione del proprio inconscio, segui questa routine operativa collaudata:

1 Al Risveglio: Non muoverti bruscamente

Resta per circa 30–60 secondi ad occhi chiusi nella stessa posizione in cui ti sei svegliato. Riporta alla mente le ultime immagini, le emozioni provate e i personaggi presenti nel sogno.

2 Apri Morfeo e tocca "DETTA A VOCE"

Nella schermata *Interpreta*, premi il pulsante del microfono per avviare il riconoscimento vocale di sistema. Racconta il sogno a voce alta senza censurarti e senza preoccuparti della punteggiatura. Il testo apparirà istantaneamente nella casella.

3 Scegli l'Approccio Psicologico

Tocca uno dei pulsanti pillola: seleziona *"Tutti"* se desideri una panoramica completa a 360°, oppure seleziona una scuola specifica (es. *Freudiana* per conflitti repressi, *Junghiana* per simboli archetipici, *Gestalt* per l'integrazione emotiva).

4 Premi "INTERPRETA SOGNO" & Leggi l'Analisi

L'intelligenza artificiale elaborerà in pochi secondi un'interpretazione analitica articolata in:

- Sintesi e tema centrale del sogno
- Decodifica dei simboli chiave
- Spunti di riflessione e domande interiori per la vita vigile.

5 Salva nel Diario & Consulta i Simboli

Premi

"Salva nel Diario"

: il sogno e la sua analisi vengono archiviati in totale privacy. Successivamente, puoi andare nella sezione *Simboli* per approfondire elementi specifici (es. acqua, animali, porte chiuse).

Configurazione del Promemoria Mattutino

Per non dimenticare mai di trascrivere i sogni appena svegli, entra nella sezione  **Impostazioni**:

1. Attiva l'interruttore **"Promemoria Mattutino"** (conferma il permesso di notifica se richiesto dal sistema Android).
2. Tocca il pulsante **"Imposta Orario"** e scegli l'ora abituale del tuo risveglio (es. ore 07:15).
3. Morfeo invierà ogni mattina una notifica discreta che aprirà direttamente l'app in modalità dettatura.



Privacy e Sicurezza Totale dei tuoi Dati:

Tutte le voci del tuo Diario dei Sogni risiedono unicamente nello storage interno protetto del tuo dispositivo mobile. Nessun diario viene indicizzato su motori di ricerca o condiviso con terze parti.

4 Scienza del Sonno & Tecniche per Ricordare i Sogni

Tutti gli esseri umani sognano ogni notte durante le fasi **REM (Rapid Eye Movement)**, ma il 95% dei sogni viene dimenticato nei primi 5 minuti dal risveglio. Applicando le seguenti tecniche validate dalla ricerca neuroscientifica, è possibile quadruplicare la propria memoria onirica:

**La Sveglia REM Strategica**

I cicli di sonno durano circa 90 minuti e le fasi REM diventano più lunghe nella seconda metà della notte. Impostare una sveglia a circa **6 ore** dopo l'addormentamento permette di svegliarsi al termine o durante una fase REM ricca di contenuti onirici vivi.

**Tecnica dell'Intenzione (Mnemonic)**

Prima di chiudere gli occhi, ripeti a te stesso con convinzione come un mantra: *"Stanotte ricorderò vividamente i miei sogni al risveglio"*. L'autosuggestione pre-sonno attiva le aree prefrontali migliorando la memoria prospettica.

Fattori che Influenzano il Ricordo Onirico

Fattore	Effetto sul Sonno REM	Raccomandazione Morfeo
Alcolici	Negativo Sopprime la fase REM iniziale e frammenta il sonno.	Evitare alcol nelle 3 ore precedenti il sonno.
Caffeina serale	Negativo Blocca l'adenosina e riduce la profondità del sonno.	Sospendere caffè e tè almeno 6 ore prima di coricarsi.
Schermi & Luce Blu	Negativo Inibisce la melatonina e ritarda l'addormentamento.	Usare la modalità notturna o spegnere gli schermi 45 min prima.
Regolarità Orari	Positivo Sincronizza i ritmi circadiani e stabilizza i cicli REM.	Andare a letto e svegliarsi sempre alla stessa ora (+/- 30 min).
Uso Costante del Diario	Molto Positivo Allena il cervello a considerare i sogni informazioni importanti.	Registrare almeno 3 parole o un'emozione ogni mattina.

Il Catalogo dei Simboli Onirici di Morfeo

La sezione Simboli include categorie tematiche per una consultazione immediata:

**Elementi Naturali**

Acqua, Fuoco, Mare, Terra, Pioggia, Tempesta

**Animali**

Serpente, Cane, Gatto, Uccelli, Cavallo, Lupi

**Luoghi & Spazi**

Casa, Stanze segrete, Ponte, Bosco, Labirinto

**Oggetti Simbolici**

Chiave, Specchio, Orologio, Automobile, Denaro

**Azioni & Movimenti**

Volare, Cadere, Fuggire, Nuotare, Arrampicarsi

**Trasformazione**

Morte, Rinascita, Nascita, Cambiamento d'abito

5 Domande Frequenti (FAQ) & Specifiche Tecniche

? Come funziona l'interpretazione basata su Intelligenza Artificiale?

Morfeo analizza il testo del sogno estraendo simboli, ambientazioni, dinamiche emotive e personaggi. L'elaboratore confronta questi elementi con la letteratura psicoanalitica junghiana, freudiana, gestaltica e cognitiva, componendo un responso personalizzato e coerente con il contesto descritto.

? I miei sogni vengono letti da qualcuno o salvati sui vostri server?

No. Morfeo rispetta la massima riservatezza: i testi inviati per l'interpretazione sono anonimi e non vengono memorizzati su banche dati remote. I sogni del diario sono conservati unicamente nel database locale del tuo smartphone.

? Cosa fare se non ho connessione Internet al risveglio?

Puoi utilizzare la dettatura vocale o scrivere il sogno nel campo di testo e premere direttamente *"Salva nel Diario"*. Il sogno verrà salvato immediatamente in locale e potrai richiederne l'interpretazione AI non appena sarai online.

? L'applicazione sostituisce una psicoterapia o una diagnosi medica?

No. Morfeo è uno strumento di auto-esplorazione, crescita personale e journaling psicologico. Non costituisce diagnosi clinica né sostituisce il parere di un medico o psicoterapeuta professionista.

Specifiche Tecniche del Sistema

Nome Applicazione	Morfeo - Interprete dei Sogni AI
Versione Software	2.1.0 (Build 2026)
Compatibilità Mobile	Android 8.0 (API 26) fino ad Android 14+ (Target SDK 34)
Piattaforme Web	Web App Responsive (PWA) ottimizzata per Desktop & Mobile Browser
Funzionalità Native	Speech-to-Text integrato, Notifiche locali programmabili (AlarmManager), Storage Locale crittografato
Architettura Backend	REST API Endpoint (JSON/HTTPS) con fallback locale euristico & Gemini AI Engine



Disponibilità & Risorse:

Puoi accedere alla versione online e alla documentazione di Morfeo visitando:

<https://mylab76.net/progetti/morfeo>