

Domande sul mio sogno

Comprendete meglio i vostri sogni ponendovi i quesiti tratti dalla ricerca sul sogno e formulati da Renate Daniel, specialista FMH in psichiatria e psicoterapia.



1. Volgete lo sguardo verso voi stessi – cioè verso il cosiddetto io del sogno

→ Nel sogno, per caso, non comparite? Rimanete distanziati nel ruolo di osservatore o siete direttamente coinvolti negli accadimenti del sogno?

Nel sogno, agite attivamente o siete in balia degli avvenimenti?

→ Nel sogno, vi comportate in modo opportuno o maldestro?

Il comportamento che avete nel sogno vi è estraneo, imbarazzante o vi stupite perché osate o sapete fare cose che nella realtà riterreste impossibili?



2. Volgete lo sguardo verso le esperienze relazionali nel sogno

→ L'io onirico è da solo o isolato?

→ Come giudichereste la qualità delle relazioni nel sogno? Sono improntate sull'affetto, la fiducia e il rispetto o hanno la meglio la distanza, il potere, l'oppressione, la distruzione o l'annientamento?

→ Cosa vi viene in mente pensando a queste esperienze relazionali e cosa ne deducete confrontandole con le qualità delle relazioni nella vostra vita desta? Vi imbattete in qualcosa di familiare o di insolito? E quale significato ha per la situazione attuale che vivete?



3. Concentratevi ora sull'emozione più eclatante o sullo stato d'animo nel sogno o al risveglio

Negli incubi la paura, il panico, lo spavento, a volte anche la sensazione di smarrimento, di delusione, di disgusto o di vergogna svolgono un ruolo centrale.

→ Quale emozione intensa provate o provano altre persone nel sogno?

Questa emozione provata in passato o nel presente vi suona familiare o estranea? In quale contesto?

Questo contesto potrebbe avere a che fare con il sogno?

→ Cosa avviene in voi se vivete questa emozione nella realtà?

Vi è una differenza tra le esperienze emotive nel mondo onirico e quelle nel mondo della veglia?

Cosa vi salta all'occhio a tal proposito?



Le domande riportate in questo documento sono un estratto di una serie di domande tratte dal libro di Renate Daniel «Der Nacht den Schrecken nehmen. Alpträume verstehen und bewältigen» («Come vincere la paura durante la notte. Capire e superare gli incubi»). Pubblicato nel 2013 dalla casa editrice Patmos Verlag.

helsana.ch/interpretazione-dei-sogni