

## **EL INSOMNIO**

Dormir es una necesidad y a la vez un placer que no debe ser interrumpido. Mientras dormimos entramos en un mundo encantado semejante a la vida intrauterina. Cuando nos disponemos a dormir procuramos rodearnos de un ambiente tranquilo y de condiciones que faciliten esa situación, pero hay muchas cosas que nos pueden despertar, lo cual no nos resulta nada agradable. Entre estas cosas, se encuentran los sueños y, en especial, las pesadillas o sea los sueños que nos producen angustia.

### **Como se construyen los sueños**

Ahora bien, los sueños tienen que ver con toda nuestra vida tanto la consciente como la inconsciente. El sueño para construirse toma diferentes elementos: hechos acaecidos recientemente, situaciones de nuestra vida actual y pasada, deseos inconscientes.

Detengámonos en las situaciones de nuestra vida actual.

### **Efectos de lo que ocurre en la vida**

Todo lo que pasa en la vida de una persona precisa ser digerido, o sea, elaborado para poderlo integrar de la forma más constructiva posible.

Cuando se trata de las dificultades que pueden aparecer habitualmente: hechos penosos, desgracias o incluso los esfuerzos usuales para seguir adelante, muchas personas no están predispuestas o no creen tener la capacidad para afrontarlas de manera realista. Tratan de eludir la aceptación de tales circunstancias y la elaboración pertinente que les conducirá a realizar los esfuerzos necesarios.

Pero no porque se las intente ignorar desaparecen tales situaciones, muy al contrario pueden agravarse y resultar muy destructivas para la persona que las está viviendo.

Todo esto va creando una situación interna de malestar que aparece, con su máxima fuerza, durante la noche en forma de sueños angustiosos.

### **La causa del insomnio**

Para evitar la aparición de tales sueños aparece el insomnio: mientras no se duerma no es posible que aparezcan dichos sueños.

Se trata de una transacción, aceptar un sufrimiento del insomnio, para evitar otro sufrimiento mayor.

Naturalmente todo esto no es algo que se elija voluntaria y conscientemente, es el producto de la huida ante los obstáculos que aparecen en el transcurso de la vida.

Esta huida estaría avalada por fantasías inconscientes como la de conservar la situación infantil en la que los padres resolvían todos los problemas.

