

INSOMNIO

Definición: Dificultad para conciliar el sueño o despertar frecuente o temprano. Durante el día existe una bajada del rendimiento en general.

Técnico: Conflicto de miedo, culpa y pensamientos negativos en general. Siempre es fase de conflicto activo o simpaticotonía.

Sentido biológico: Debemos permanecer en alerta debido a un peligro no resuelto (muchas veces a nivel mental). A nivel arcaico, tenemos que, si en la cueva o en el poblado no había suficiente gente para vigilar, armas para defender al clan, o una amenaza rondaba el ambiente, estaríamos intranquilos y nos sería muy difícil dormir, para así poder reaccionar más rápidamente en caso de que se hiciera real la amenaza. Hay siempre una noción de urgencia en el conflicto o amenaza.

Conflicto: Conflicto de miedo, culpa, angustia, pensamientos negativos, rendición...
Depresión nerviosa encubierta o patente.

Conflicto del controlador y el perfeccionista. Miedo a perder el control de una situación.

Dificultad en tomar decisiones.

Acepción para el conflicto:

No acepto las cosas como son (por culpa, por miedo, por lo que sea) y necesito cambiarlas, actuar ahora, ya mismo, sin demora. En este caso el proceso mental se activa y nos impide el descanso. Si no hallamos el origen conflictual difícilmente podremos ordenarle a nuestra mente que pare, por lo tanto, debemos hallar nuestros pensamientos negativos y solucionarlos (durante el día) y con esa satisfacción irnos a la cama. No podemos convertir la cama en un lugar de resolución de conflictos, pues acostumbraremos a nuestra mente a estar alerta en ella en vez de descansar.

Ver: ANSIEDAD