

Sömlös mitt i natten: En Strategie för att Återfå Sömmen

Upplever du svårigheter att somna om på natten? För många är det särskilt jobbigt att vakna vid tre-tiden eller fyra-tiden på morgonen. I det mörka, ensamma tystnaden blir vi konfronterade med våra djupaste rädslor och ångest. Vi är för trötta för att tänka klart, men för vakna för att somna om. Alla våra obearbetade känslor och minnen kommer upp till ytan, och vi känner oss instängda och fångade av våra egna tankar.

Under dagen kan vi klara oss ganska bra. Det finns så mycket vi kan använda för att distrahera oss: andra människor, internet, panik över en att vara sena för en tid eller ett stökigt rum, nyheterna... Vi kan - om vi gör det rätt - nästan alltid hålla oss ett steg bort från det obehagliga personliga tankelagret som finns någonstans i våra sinnen.

All den uråldriga skräck inom oss som vi normalt är så nitiska på att fly från - all sorg från tidig barndom, de grumliga minnena av förlust, grymheten och försumman som vi inte kan sätta fingret på några specifika händelser, de obekanta känslorna av skam och smärta, elakheten vi inte kunde förstå, skrik som vi inte har låtit komma ut, tårar som vi inte har gråtit, förvirringen vi har varit ensamma med sedan början - alla dessa rör sig och insisterar på vår uppmärksamhet medan resten av världen sover.

Vi är fångade. Vi kan inte gå upp eftersom vi vet att det skulle innebära en katastrof för dagen som kommer. Men vi är heller inte tillräckligt trötta för att kunna dyka tillbaka in i sömnen - som vi kunde när natten började, och vi kastades från medvetande till okunnighet. Vi måste försöka ta oss tillbaka till omedvetenheten till fots, så att säga, och under resans gång fortsätter vi att trakasseras av en armé av elaka, tuffa tankar som bor på bron mellan dag och natt.

För att njuta av lugnare nätter finns det - lyckligtvis - arbete vi kan göra under dagen. Medan vi fortfarande har någon kraft bör vi lägga åt sidan våra distraktioner och resa modigt in i den interstitiella 04:00-zonen, till den bron där spökarna bor och försöka utforska dem med nyfikenhet och mod. På eftermiddagen bör vi använda lugn musik och kanske närvaron av en vänlig följeslagare och fråga oss själva:

- Vad är det för känslor jag kämpar så hårt för att komma bort från? Vad är jag egentligen orolig för under allt bruset? Vad är jag ledsen över? Om jag sluter mina ögon, vad väntar på mig? Vad har jag inte sört? Vad har jag inte känt? Vad har jag inte vågat minnas?

Ju mer av denna bearbetning vi kan göra i ljuset, desto mindre troligt är det att vi förföljs att göra det i mörkret. Sömnstörningar är en hämnd av alla delar av oss som vi har lyckats undvika så bra på dagen. Vi bör boka regelbundna möten med våra okända sidor när vi fortfarande har styrkan - så att dessa inte fortsätter att behöva sätta fast oss på de tidiga timmarna och förstöra våra liv.

