

18+

Александр Молодцов



**СНОВИДЕНИЯ.
В ПОИСКАХ
СМЫСЛА**

Александр Молодцов

Сновидения. В поисках смысла

«Издательские решения»

Молодцов А.

Сновидения. В поисках смысла / А. Молодцов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-987540-2

Сну и сновидениям посвящено невероятное количество книг. Но эта книга о сугубо личных впечатлениях о сновидениях. Эта книга — размышления над собственными сновидениями через призму научных исследований.

ISBN 978-5-44-987540-2

© Молодцов А.
© Издательские решения

Содержание

Александр Молодцов	6
Оглавление	6
Предисловие	7
Глава 1. Коротко о современных представлениях о сне	9
Глава 2. Сновидения. Общие и современные представления	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сновидения. В поисках смысла

Александр Молодцов

© Александр Молодцов, 2020

ISBN 978-5-4498-7540-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Александр Молодцов

Сновидения. В поисках смысла

Оглавление

Предисловие

Глава 1. Коротко о современных представлениях о сне.

Глава 2. Сновидения. Общие и современные представления.

Глава 3. Гипотезы возникновения сновидений.

Глава 4. Толкование сновидений.

Глава 5. Размышления над собственными сновидениями
(субъективный анализ и выводы).

Список литературы.

Предисловие

Мне часто снятся сны. Хотя правильнее было бы сказать: мне часто запоминается то, что приснилось. И, так в течение последних нескольких десятилетий. Возможно, это связано с особенностями деятельности моей центральной нервной системы.

Дело в том, что даже если вы не можете вспомнить ни одного сна, вы все равно их видите. Если верить научным исследованиям, почти все люди видят сновидения во время сна. А вот дальше категории делятся.

Те, кто, просыпаясь, вообще не помнит своих сновидений. Они говорят: мне вообще никогда ничего не снится.

Вторая категория это те, которые считают, что сновидения им снятся редко, они запоминают наиболее яркие из них, но в сущности не придают им большого значения.

И наконец те, к которым отношусь и я, которые запоминают многие сновидения после просыпания, хотя и большинство их в последующем стирается из памяти.

Отмечу, что отсутствие воспоминаний о сновидениях на самом деле признак здорового сна.

Скажу честно, как и большинство людей, я относил свои сновидения к обычным физиологическим проявлениям, не особо вникая в их анализ и толкование. Тем более, что картина большинства сновидений быстро стиралась, забывалась. Когда-то в молодости, будучи молодым врачом, я заинтересовался природой сна и сновидений, даже собирал вырезки из газет, журналов, выписывал тезисы из книг. Но потом мой интерес к этому постепенно угас. И лишь три десятилетия спустя я решил вернуться к этой теме и попытаться всё-таки разобраться с этим феноменом. Интерес этот носил скорее личный, чем исследовательский характер.

Мне показалось, что в сновидениях я проживаю ещё одну жизнь, не похожую на реальную, порой нелогичную, порой драматическую, с какими-то непонятно смоделированными по времени, эмоциям, персонажам ситуациями. Но в большинстве случаев эти образы и эмоции были опосредованно связаны с моей обыденной жизнью. Что это за мир? Как он соотносится с моей реальной жизнью? Какова логика

разворачивания ситуаций в этих сновидениях?

Было бы наивным приступать к анализу собственных сновидений, не имея достаточного чёткого представления о самой сути этого

феномена. К своему удивлению в недрах интернета я обнаружил столько научных работ, исследований и просто научно-популярных книг за последние полсотни лет, что только на поверхностное ознакомление со всем этим понадобилось несколько месяцев.

Появился самостоятельный раздел медицины и нейробиологии, посвящённый исследованиям сна, расстройств сна, их лечению и влиянию на здоровье человека, именуемый сомнологией.

В вопросе изучения сновидений остаётся много сложностей, неясностей и противоречий. Бесспорным является только одно: сновидения нуждаются в особом, внимательном к ним отношении и дальнейшем углубленном научном исследовании.

Сконцентрировавшись на последних достижениях в области нейрофизиологии, нейроанатомии, психофизиологии, ключевых философских и психологических аспектах, мне всё-таки удалось составить приблизительную картину этого феномена.

Собственно, без знакомства с этой информацией мои попытки анализа собственных сновидений были бы поверхностными и выглядели бы как бесплодное мудрствование.

Перед собой я поставил скромную задачу: систематизировать свои сновидения по различным параметрам, прежде всего по эмоциональной и психологической составляющим, и рассказать о своём понимании этих сновидений в свете уже имеющих теорий и представлений.

Для этого мне пришлось задуматься над следующими вопросами.

1. Как относиться к увиденному во сне? Рассматривать это как какую-то подсказку для понимания каких-то событий или собственных

переживаний, или не придавать этому существенного значения?

2. Может ли та реальность, в которой я пребываю, когда сплю и вижу сон, что-то рассказать мне о той, в которой я живу и бодрствую?

3. Можно ли изменить или улучшить свою жизнь, поведение за счёт анализа своих сновидений?

Отмечу сразу: моё понимание собственных снов носит чисто субъективный характер и не претендует на какие-либо общие выводы.

Предположу, что, поделившись своим опытом, кто-то заинтересованный в анализе своих сновидений тоже сделает для себя определённые открытия. В конце концов стремление познать самого себя бесконечно и безгранично.

Глава 1. Коротко о современных представлениях о сне

Сон и сновидения неразрывно взаимосвязаны друг с другом, хотя представляют собой разные феномены.

Несмотря на то, что моё произведение будет посвящено сновидениям, я посчитал необходимым рассказать об основных современных научных представлениях о сне. Без этого, собственно, невозможно целостное понимание самого феномена сновидения.

Сну посвящено немало книг и научных трудов, и я постараюсь, насколько это возможно, в доступной форме кратко остановиться на основных понятиях. Делаю это исключительно для того, чтобы любой, даже неподготовленный в этом вопросе читатель, имел хотя бы общие представления. Поэтому я подготовил некоторую квинтэссенцию.

К сожалению, я не смог полностью избавиться от медицинской терминологии. Тем, кто захочет углубиться в этой теме, советую находить значение непонятных терминов в интернете.

Сон – это естественное физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир.

Сон – это особое состояние сознания человека, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи. Это «особое генетически детерминированное состояние организма человека».

Основные данные о сне, полученные за последние несколько десятилетий, сводятся к следующему.

Выделены морфологические образования головного мозга, имеющие отношение к регуляции сна. Так, ретикулярная формация управляет начальным этапом сна. Гипногенная зона, находящаяся в передней части гипоталамуса, также оказывает регулирующее влияние на функции сна и бодрствования. Периферические гипногенные зоны расположены в стенках сонных артерий.

Таким образом, в организме существует целый ряд гипногенных зон.

Сон не является единым состоянием мозга и организма, а состоит по меньшей мере из двух качественно различных состояний, называемых «медленным» и «быстрым» сном. Они отличаются по совокупности биоэлектрической активности мозга, активности

глазодвигательных мышц, тонузу мышц диафрагмы, рта и многочисленным вегетативным показателям: частоте сердечных сокращений и дыхания, сопротивлению кожи и т. д.

О том, что работа мозга во время сна не прекращается, можно судить по сохраняющейся в эти часы его биоэлектрической активности. Биопотенциалы отражают биохимические процессы, происходящие в его клетках, и свидетельствуют об активной деятельности мозга. В состоянии медленного сна клетки мозга не выключаются и не снижают своей активности, а перестраивают ее, в фазе быстрого сна большая часть нейронов коры головного мозга работает столь же интенсивно, как и при самом активном бодрствовании.

Таким образом, обе фазы сна играют важнейшую роль в жизнедеятельности, они, по-видимому, связаны с восстановлением функций мозга, переработкой информации, полученной в предшествующем бодрствовании. Во время сна идет восстановление потраченных за день ресурсов, осуществляется секреция гормонов, восстановление нейронов и обогащение их кислородом, активация иммунитета (главным образом Т-лимфоцитов).

Во время сна в мозге начинает работать система самоочистки – так называемая глимфатическая система. Открытие произошло совсем недавно, так как заметить наличие данной системы можно только на живом мозге, причём работает она по большей части именно во время медленного сна. При недостаточном количестве сна глимфатическая система не успевает полноценно очистить мозг от скопившихся токсических веществ.

Распространённое в прошлом представление о том, что сон необходим для «отдыха» мозговых нейронов и характеризуется снижением их активности, в настоящее время полностью опровергнуто.

В медленном и быстром сне активность различных нейронов организована по-разному. Интенсивность энергетического обмена в мозговой ткани во время медленного сна почти такая же, как в состоянии спокойного бодрствования, а во время быстрого сна значительно выше. Таким образом, можно утверждать, что мозг активен во время сна, хотя эта активность качественно иная, чем в бодрствовании, и в разных стадиях сна имеет свою специфику.

Обычно здоровый сон вначале проходит через четыре стадии. Так, первая стадия – дремота, вторая – неглубокий сон, третья – глубокий сон и, наконец, четвертая – самый глубокий сон.

Вместе медленный и быстрый сон составляют один цикл; в норме таких циклов у человека от 4 до 6 за ночь.

Фаза быстрого сна, или сон со сновидениями, совершенно противоположное с точки зрения работы мозга состояние. Другое название данной стадии – БДГ-сон, т. е. фаза быстрого движения глаз. Что самое любопытное, глаза во время сновидений движутся не хаотично, а следят за сюжетом появляющихся в сознании образов.

Сомнологи полагают, что определённая последовательность медленного и быстрого сна оптимизирует наше физическое и умственное восстановление. На клеточном уровне во время быстрого сна активизируется синтез белков, необходимых для функционирования организма.

Хотя наличие фазы «быстрого» сна указывает, с большой долей вероятности, на то, что человек видит сновидение, содержание сновидения непосредственно доступно только самому спящему.

Для изучения содержания сновидений исследователи должны полагаться на свидетельства человека после его пробуждения.

В настоящее время большинство существующих гипотез относительно функционального значения сна и отдельных его стадий можно

свести к трем основным подходам:

1. энергетическому или компенсаторно-восстановительному
2. информационному
3. психодинамическому.

Согласно первому, во сне происходит восстановление энергии, затраченной во время бодрствования.

Информационный подход исходит из того, что сон – это результат уменьшения сенсорного притока к ретикулярной формации.

Последнее влечет за собой включение тормозных структур.

Высказывалась и такая точка зрения, что нуждаются в отдыхе не клетки, не ткани, не органы, а психические функции: восприятие, сознание, память. Воспринимаемая информация может «переполнить» мозг, поэтому ему необходимо отключиться от окружающего мира (что и является сущностью сна) и перейти на иной режим работы. Сон прерывается, когда информация записана, и организм готов к новым впечатлениям.

В контексте информационного подхода решающее значение придаётся понятию синхронизации в работе мозговых структур. При утомлении синхронизация нарушается. Эталонном для создания оптимальной согласованности ритмов служит «модель потребного биоритмического фона», создающаяся во время бодрствования на основе врожденной программы поведения и приходящих извне сигналов. Для создания этой модели нужна внешняя информация.

В сновидениях, возможно, и отражается этот процесс упорядочения биоритмических отношений между мозговыми структурами.

В логике информационного подхода сформулирована и гипотеза, согласно которой мозг во сне продолжает выполнять привычную для него деятельность по переработке информации. При этом те структуры мозга, которые в бодрствующем состоянии обрабатывают информацию, поступающую от органов чувств, во сне настраиваются на восприятие и обработку информации, идущей от внутренних органов.

Информационный подход не противоречит энергетической концепции восстановления, ибо переработка информации во сне не подменяет собой переработку во время бодрствования, а дополняет ее. Восстановление в самом широком значении этого слова – это не покой и пассивное накопление ресурсов, но прежде всего

своеобразная мозговая деятельность, направленная на реорганизацию воспринятой информации.

Психодинамический подход иллюстрирует теория, согласно которой существует иерархически построенная, целостная мозговая система, регулирующая циклы сна и бодрствования. В неё входят: ретикулярная активирующая система, поддерживающая уровень бодрствования; синхронизирующие аппараты, ответственные за медленный сон, и ретикулярные ядра варолиева моста, ответственные за быстрый сон. Между этими структурами осуществляется динамическое взаимодействие, результирующая которого определяет итоговую направленность состояния организма – в сторону бодрствования или сна. В этой же системе направленность состояния организма

координируется с деятельностью вегетативной и соматической систем, и получает свой эквивалент в виде субъективно переживаемого психического состояния.

Существует целый ряд теорий и гипотез о природе и значении быстрого сна.

В отличие от медленного сна быстрый сон имеет ярко выраженную активную природу. Быстрый сон запускается из чётко очерченного центра, расположенного в задней части мозга, в области варолиева моста и продолговатого мозга. Во время этой стадии сна клетки мозга чрезвычайно активны, но процесс передачи информации от органов чувств в мозговые центры, а также от них в мышечную систему блокирован.

Ряд исследователей считает, что это периоды восстановления клеток, другие полагают, что быстрый сон играет роль «предохранительного клапана», позволяющего разрядиться избытку энергии, пока тело полностью лишено движения; по мнению третьих, быстрый сон способствует закреплению в памяти информации, полученной во время бодрствования.

Быстрым сном управляет лимбическая система – дикие джунгли разума, где возникают некоторые из основных инстинктов. Возможно, Фрейд был прав, сны действительно соотносятся с нашими примитивными эмоциями – половым влечением, агрессией и страхом, но также и с восторгом, радостью и любовью.

Некоторые исследования указывают даже на тесную связь между высоким уровнем интеллектуального развития и большой общей продолжительностью периодов быстрого сна у многих людей. Мало того, во время быстрого сна нейронная активность мозга настолько высока, что напоминает электроэнцефалограмму проснувшегося человека.

Таким образом, это состояние по праву можно назвать жизнью сознания в параллельном измерении.

Очень привлекательной выглядит гипотеза, согласно которой в быстром сне в нейрологическую память передается наследственная, генетическая информация, имеющая отношение к организации целостного поведения.

В целом можно заключить, что главной функцией медленного сна является восстановление гомеостаза мозговой ткани и оптимизация управления внутренними органами.

Что же касается быстрого сна, то считается, что он облегчает долговременное хранение информации и ее считывание.

Бодрствующий мозг приспособлен для сбора информации, спящий – для ее обработки. Другими словами, ночью мы переключаемся с «записи» на «редактирование», причём именно спящий мозг решает, какие воспоминания нужно сохранить, а какие – удалить. И не всегда отбор происходит в пользу самого нужного.

Сон усиливает память в течение всего ночного цикла. Немало-важно, что во время сна происходит переработка и консолидация памяти,

т. е. перевод кратковременной памяти в долговременную. Вместе с тем неактуальные данные, напротив, стираются, что позволяет избежать информационной перегрузки.

Сон в буквальном смысле слова создает связи, которые мы, возможно, никогда бы сознательно не сформировали. Не случайно ведь говорят, что утро вечера мудренее.

Глава 2. Сновидения. Общие и современные представления

Буквально тезисно об основных понятиях.

Сновидение – это субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных), возникающих в сознании спящего человека.

Сновидения – это проявление тех нейрофизиологических процессов, которые происходят в организме. Когда связь с внешним миром прекращается, поступают сигналы либо из памяти, либо от внутренних органов.

Во время фазы быстрого сна мозг обрабатывает информацию, программирует поведение на следующие дни, а в фазу медленного, глубокого сна человеку поступают сигналы от внутренних органов. Вся эта информация передаётся спящему человеку в виде визуальных образов.

Сновидение является нормальным психофизиологическим феноменом сна и определяется по признаку «быстрого движения глаз».

Забывание сновидений обусловлено как физиологическими особенностями (необходимостью незамедлительного восстановления внимания), так и психологическими факторами (вытеснением, сопротивлением, цензурой).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.