

Сон и сновидения в жизни человека: теории о причинах существования.

Гаязова Екатерина Павловна

Студент

Самарский государственный экономический университет, Экономический

факультет, Самара, Россия

E-mail: ek.gayazova@gmail.com

Люди спят примерно треть своей жизни. Многие видят сны. Многие видят сны каждую ночь. Но лишь некоторые утром могут вспомнить свой сон. Что означают сновидения? О чем они говорят? И почему лишь некоторые могут их вспомнить? Издавна человек задавался этими вопросами. В давние времена считалось, что во сне человек может предвидеть будущее, поэтому большой популярностью тогда пользовались толкователи снов, которые всегда были рядом с правителями.

Что же такое сны? Сны представляют собой зачастую увлекательные визуальные сюжеты, которые объединяют все переживания человека. Иногда во сне мы решаем мучащие нас вопросы. Вспомните, как Менделеев придумал периодическую таблицу. Недаром, многие ученые сегодня уверены, что во сне человек может получить ответы на многие вопросы.

Загадку возникновения этих странных ночных видений люди пытались разгадать в течение столетий. Древние цивилизации считали сны реальными мирами, в которые можно было попасть через сон. Сегодня большинство теорий о снах потерпели неудачу из-за достижений современной науки, и все существующие теории ученые разделили на две группы: теории, основанные на суждении, что сны являются не чем иным, как раздражением нерва, и те, что основываются на предположении, что сны – это неотъемлемая часть психологии [2].

В теории происхождения сновидений прослеживаются основные теории, которые нашли больше всего последователей. Основателями этих теорий являются: Зигмунд Фрейд, Карл Густав Юнг, А. Хобсон и Р. Маккарли а также Лежандр и Пьерон. В этой работе проведем анализ этих теорий.

Основное положение о сновидениях в труде Фрейда состоит в следующем: относительно понятных и осмысленных сновидений они являются незамаскированными исполнениями желаний, т. е. что ситуация сновидения представляет исполненным какое-нибудь вполне заслуживающее внимания желание, знакомое сознанию и оставшееся невыполненным наяву. В неясных и спутанных сновидениях анализ обнаруживает нечто вполне аналогичное: ситуация сновидения опять изображает исполненным какое-нибудь желание, выплывающее всегда из скрытых мыслей; но представлено оно в неузнаваемом виде, так что только анализ в состоянии вскрыть его. При этом желание либо само вытеснено и чуждо сознанию, либо самым тесным образом связано с вытесненными мыслями и выражается ими [1].

Другой теоретик Карл Юнг видел смысл сновидения не в осуществлении потаенных желаний, а в том, что во сне проявляется бессознательная сторона человека, и то, что человек пережил в сновидении он видит через призму бессознательного. Причина кроется в том, что все, что мы слышали или пережили, может становиться подпороговым,

то есть может погружаться в бессознательное. И даже то, что мы удерживаем в сознании и можем воспроизвести их по собственному желанию, приобретает бессознательные оттенки, окрашивающие ту или иную мысль всякий раз, как мы ее воспроизводим. Наше сознательное впечатление быстро усваивает элемент бессознательного смысла, который фактически значим для нас, хотя сознательно мы не признаем существование этого подпорогового смысла или того, что сознательное и бессознательное смешиваются и результируют являющийся нам смысл [3].

В 1977 году д-р Алан Хобсон и д-р Роберт Маккарли (оба из Гарвардского университета) представили нейрофизиологическую модель сна, бросившую серьезный вызов теории Фрейда. В статье «Мозг и генератор состояния сна они высказывали предположение, что сновидение физиологически вызывается «генератором состояния сна», расположенным в мозге. «Основная мотивирующая сила сновидения, — подчеркивают Хобсон и Маккарли, — носит не психологический, а физиологический характер. Время возникновения и длительность сновидения довольно постоянны, и это дает все основания считать, что сны имеют запрограммированный характер, определяемый деятельностью нейронов». Человеческий мозг во сне отражает картинку из памяти, а, проснувшись, разум пытается связать и переосмыслить хаотический поток образов, неосознанно создавая истории [4].

Следующей популярной теорией возникновения сна стала теория гипнотоксина — «сонного яда». Французские психологи Лежандр и Пьерон предположили, что усиление к вечеру склонности к засыпанию может быть связано с накоплением в организме человека во время бодрствования некоего вещества — гипнотоксина. Когда же человек засыпает, этот «сонный яд» начинает нейтрализовываться и к моменту утреннего пробуждения исчезает из организма почти полностью. Ученые проводили опыты на собаках, которым не давали спать — когда те погибали, в мозгу у них действительно находили изменения, похожие на поражение при отравлении. Более того, если выспавшейся собаке переливали кровь от невыспавшейся, первая собака начинала проявлять признаки сонного поведения и засыпала. Тем не менее, несмотря на титанические попытки выделить «вещество сна», сделать это никому до сих пор не удалось [5].

До сих пор сон представляется загадочным состоянием, о природе которого спорят физиологи, химики, психологи и другие ученые. Многие явления, которые происходят во время сна, все еще не объяснены. Возможно, отчасти причиной этого является несовершенство технологий, но мне кажется, главной причиной является незаинтересованность людей данным предметом, ведь до сих пор не существует единой теории о причинах того, что мы видим, когда мы спим.

Литература

1. Фрейд З. О сновидении [Электронный ресурс] / М.Г.Ярошевский — Режим доступа: <http://www.lib.ru/PSIHO/FREUD/snowideniya.txt>, свободный.
2. Что такое сны? Или философия снов [Электронный ресурс] / — <http://philosophy.ru/art/art>
3. Юнг К.Г. Архетип и символ / Карл Густав Юнг — Когито-Центр, 2008
4. Лаберж Ст. Осознанное сновидение / Стивен Лаберж: София, Киев, 1996

5. Полуэктов М.Г. Сон человека: почему и зачем мы спим / Михаил Гурьевич Полуэктов — <http://www.toris.ru/articles>