

## РАЗВИТИЕ НА РАЗУМА II

### /СЪН И РАЗУМ/

Веселин Божиков  
СФЕРА ИЛ

В публикацията е разгледан сънят в светлината на информационния обмен. Чрез класификациите на мисловните процеси и представите, и множество факти свързани с мозъчната активност по време на сън доказваме, че в мозъка в това му състояние протичат сложни информационни процеси (трансформации на представите и формиране на нови).

По-нататък разглеждаме съновиденията и ги представяме като ОСЪЗНАВАНЕ, базирано на ПАРАЛЕЛНА МОЗЪЧНА ЛОГИКА. Накрая изясняваме, че човек сънува своето ОСЪЗНАВАНЕ.

Още в дълбока древност хората са осъзнали съня като особено състояние на разума и тялото. Дълго време се приемало, че сънят е крачка към отвъдното, а съновиденията - провидение на божественото.

Гадатели и прорицатели тълкували сънищата и заемали особено място в обществото. Едни от тях се издигнали твърде много след сполучливите си тълкувания на владетелските сънища, но други намерили смъртта си безсилни да разтълкуват някой страшен сън.

Сънищата заемат особено място в религиите и окултизма, а днес са предмет на засилен интерес и от страна на науката.

Какво всъщност става с нас през онази третина от живота ни, прекарана в сън?

До момента нито религията, нито окултизма, нито дори науката е отговорила задоволително на този въпрос. Учените, макар и разполагащи с най-съвременни технологии, не са в състояние да осветят тази тъмна част от нашето съществуване.

СТОП! Дали сънят е само съществуване?

Нека се обърнем към фактите.

За простота ще започнем с раждането на индивида.

Съвсем скоро, след като проплаче, новороденото навлиза в първия си сън.

Наблюденията показват, че до 90% от живота на новородените преминава в сън.

При кърмачетата сънят е 16-19 часа. При 5-6 годишните деца нуждата от сън възлиза на около 12 часа. При зрелите индивиди 6-8 часа сън е достатъчен, а при възрастните - 4-5 часа.

Видно е, че с развитието си човек се нуждае от все по-малко сън. Това дава основание на някои учени да приемат, че сънят освен с възстановителните процеси е пряко свързан с процесите на растеж. Някои учени дори твърдят, че сънят е точно времето за синтез на белтъци и растеж на организма.

За да не изпадаме в такива крайни разсъждения, водещи ни до неверни изводи, е наложително да се вгледаме по-подробно в съня.

Благодарение на съвременната техника вече е натрупан обемен фактологически материал. На базата на електричната активност на мозъка, по време на сън се наблюдават различни характерни периоди, наречени фази на съня. (фиг. 1)

В зависимост от честотно-амплитудните характеристики сънят се дели на бърз и бавен, а бавният сън се разделя на повърхностен и дълбок.

Тук няма да навлизаме в подробности относно точните параметри на регистрираните сигнали през различните фази на съня, а ще се задоволим само с най-безспорната класификация.

След като човек изпита нужда от сън, той заема удобно положение и се отпуска. Будната отпускатост преминава в дрямка. Следва заспиване. Човек вече не чува, не вижда и не усеща околния свят. Той се е изолирал от него и е останал сам със съня си. Сънят се задълбочава и мозъчната активност се характеризира с все по-бавни вълни. От повърхностен (при който спящият лесно се буди) бавният сън постепенно преминава в дълбок (при който спящият трудно може да бъде събуден).

След известно време, прекарано в дълбок сън, следва рязка промяна в мозъчната активност. Мозъкът започва да работи на високи обороти и се нуждае от усилено кръвоснабдяване. Променят се сърдечната дейност и дишането. Очите под клепачите започват да шарят, както когато човек оглежда нещо. Поради последното тази фаза на съня често се нарича фаза на Бързи Очни Движения (БОД). С право обаче тя е именувана парадоксален сън, тъй като изследванията показват, че над 80% от събудените в този момент са имали съновидение и са в състояние да го разкажат.

Така описаните фази на съня се повтарят до окончателното събуждане. Продължителността им е различна, но се наблюдава увеличение на бързия (БОД) сън с всеки цикъл.

При нормални обстоятелства, когато човек е в естествената за него среда, БОД фазата заема около 25% от общия сън. Това обаче се наблюдава при зрелите индивиди.

Нека сега се върнем отново към бебетата и техния сън. Както вече отбелязахме, тези сънливи създания прекарват по 16-18 дори 20 часа в сън. Твърде интересна се оказва тук и картината на сънните фази.

При новородените над 80% от общия сън е бърз. Оказва се също, че към тази фаза се преминава почти веднага след будно състояние. Фазите на съня не се редуват в известния ни порядък.

Какво става в мозъка на новородените?

Оказва се, че по-голямата част от съня им преминава в усилена мозъчна дейност (БОД фазата). Явно бебетата се нуждаят точно толкова от своя сън, колкото и от контакта с околния свят, за да се развият.

И наистина, идвайки на бял свят новороденото нахлува в света, но с това и света в него.

Наложително е сега накратко да припомним направената в предишната ни статия\* класификация на мисловните процеси (базирана на информационния обмен). (фиг. 2)

Според нея мисловните процеси, при които имаме приток на информация от сетивата, са процеси на ОПОЗНАВАНЕ. Мисловните процеси, които протичат на базата на вече получена информация, са процеси на ОСЪЗНАВАНЕ. Следствие на тези основни мисловни процеси са тези, при които мозъкът отправя командни нервни

импулси към различните органи, наречени процеси на ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ.

Следствие от тази класификация е и направената такава на представите, явяващи се продукт на мисловните процеси. Тук нивата са ОПОЗНАТО-НЕОСЪЗНАТО - СИМВОЛИ, ОПОЗНАТО-ОСЪЗНАТО - ПОЗНАНИЕ, ОСЪЗНАТО-НЕОПОЗНАТО - ВЯРА.

(\*Повече подробности за класификациите ще намерите в статията “РАЗВИТИЕ НА РАЗУМА I /Класификация на мисловните процеси и представите”)

При заспиващия човек информационният обмен намалява. Фактът, че заспалият трудно се буди доказва, че потока на информацията към мозъка му е намален до минимум. Следователно процесите на ОПОЗНАВАНЕ по време на сън също клонят към минимум.

В това състояние на откъснатост от околния свят мозъкът на спящия се оказва обсебен от процесите на ОСЪЗНАВАНЕ!

Убедени сме, че тук консервативно настроените ще възразят: “Какво ти осъзнаване, та нали човекът спи?”

Да, човекът спи. Той не осъществява никаква ‘смислена’ дейност, но мозъкът му продължава да работи, а в БОД фазата се натовазва, достигайки степен характерна за усилената умствена дейност в будно състояние.

Важно е да се има предвид, че през тази фаза човек има съновидения. Макар и тялото му да е в пълна мускулна атония, човек запомня сънищата си, извършва оценка и др. информационни процеси. Човек дори внимава в съня си. Това особено добре се установява, когато спящият е участник в съновидението. В такива случаи той взема решения и осъществява действия на сън.

Предвид това, че процесите на ОПОЗНАВАНЕ и ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ са сведени до минимум по време на сън, властват процесите на ОСЪЗНАВАНЕ.

Ето че, вече имаме отговор на въпроса - Какво човек сънува?

Най-кратко казано - Собственото си осъзнаване!

И наистина, фазата на парадоксалния сън, наречена така поради преобладаващите алогични съновидения брилянтно съответства на процесите на осъзнаване.

В предишната статия изяснихме, че представите (символи, познание и вяра) участват в сложни паралелни процеси - съотнасяния, трансформации и формиране на нови представи. В тези процеси участват всички представи от всички нива.

Ето защо преобладаващите алогични съновидения са просто проява на многопосочната ПАРАЛЕЛНА МОЗЪЧНА ЛОГИКА, характерна за процесите на осъзнаване. (фиг. 4) За разлика от целенасоченото последователно осъзнаване (в будно състояние) с което сме свикнали (фиг. 3) при сън мозъкът е необременен от задачи и насоки и преобладава друга логика - паралелна. Благодарение на тази логика, мозъкът оптимално се справя с огромния обем информация, натрупан и неусвоен през будното състояние.

“Утрото е по-мъдро от вечерта!” е не само факт, а и следствие от най-характерните за разумния човек мисловни процеси - тези на ОСЪЗНАВАНЕ.

Утрото, освен, че е по-мъдро е и по-малко обременено от вечерта. По време на съня си човек забравя. Ненужната информация е отсяна през мрежата на ОСЪЗНАВАНЕТО и изчезва.

Наспалият се е свеж и бодър, готов да посрещне новият информационен порой на будното състояние.

Редно е пак да се върнем към онези сънливи създания - бебетата.

В светлината на ПАРАЛЕЛНАТА МОЗЪЧНА ЛОГИКА съвсем закономерно те се

нуждаят от много сън. Закономерна е и преобладаващата БОД фаза.

Ако само за миг се опитаме да си представим онази вселена от образи, звуци, докосвания, вкусове и миризми, и пр. която нахлува в мозъка на новородените, ще осъзнаем невероятната натовареност на последния. Закономерно е и преминаването почти веднага след заспиване към бърз сън. Претовареният от информация мозък просто в един момент прекъсва ОПОЗНАВАНЕТО и преминава към фаза на ударно ОСЪЗНАВАНЕ.

Ние сме наясно, че описаното тук ще се стори невероятно за мнозина.

Това обаче не е фантастика! Просто такива са следствията на информационния обмен. Непознаването на паралелните процеси протичащи в мозъка води до неразбирането на съновиденията и потапянето на последните в зоната на здрача.

Но за възприелите ПАРАЛЕЛНАТА МОЗЪЧНА ЛОГИКА присънните ни се решения на дълго занимавали ни проблеми не идват свише, а са плод на собственото ни осъзнаване.

Сега надяваме се разбирате как Менделеев и много други са сънгували своите открития...

Можем да представим редица, факти подкрепящи правотата на изложеното.

Доказано е, че при депривация (прекъсване) на БОД фазата по време на сън, при последващ сън (на следващата нощ) точно тази фаза се увеличава, така че да се възстанови нормалното и количество в общия сън.

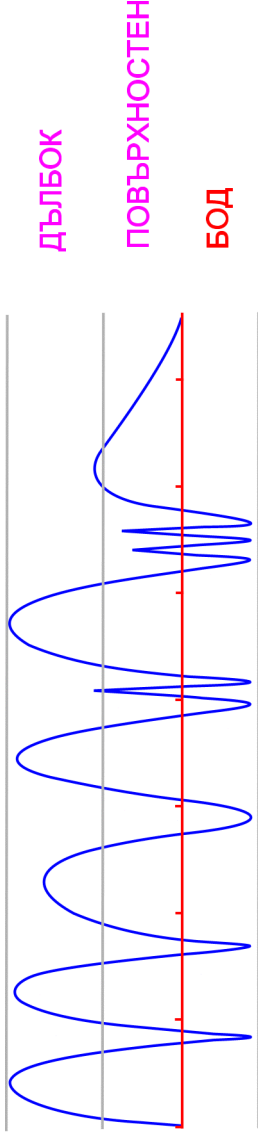
Също е доказано, че след умствено натоварване се увеличава БОД фазата, а при физическо натоварване - дълбокият сън.

Изследванията показват характерни разлики в съня на интровертите спрямо този на екстровертите.

Можем да продължим с още много факти и данни за електричната активност на мозъка по време на сън и след него, за химичната активност и др., но ще оставим това за специалистите по сомнология.

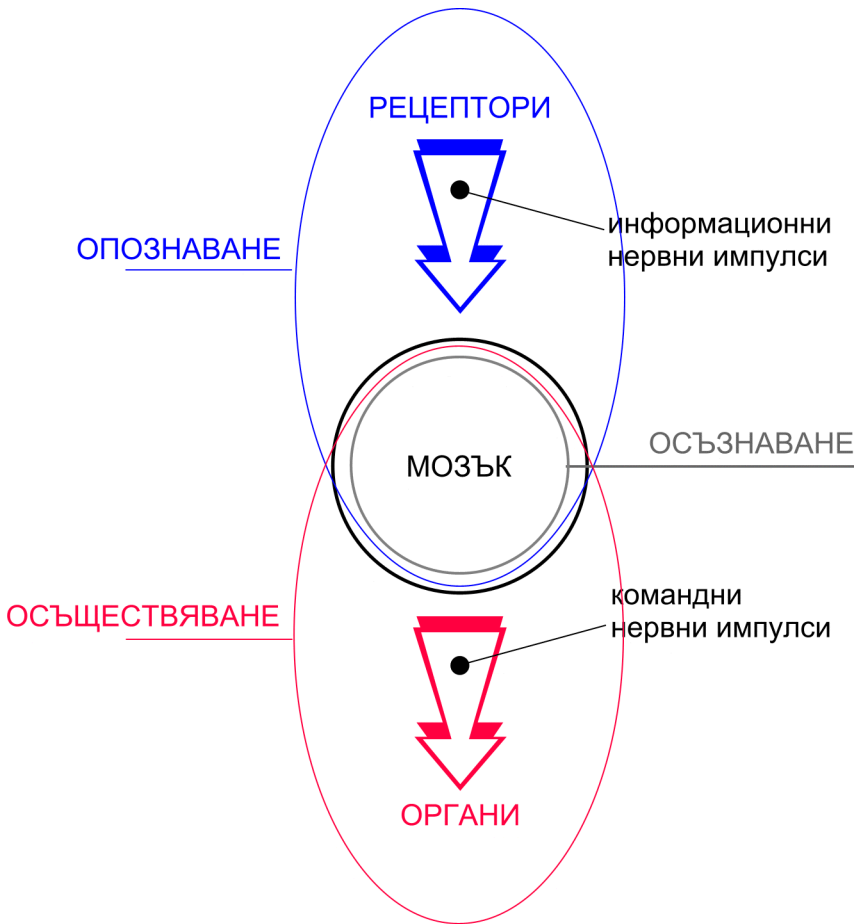
Нашата цел бе да изясним какви са преобладаващите информационни процеси по време на сън и да извадим от зоната на здрача съновиденията.

Надяваме се след прочита на тази статия мнозина да осъзнаят, че СЪНУВАТ СВОЕТО ОСЪЗНАВАНЕ!



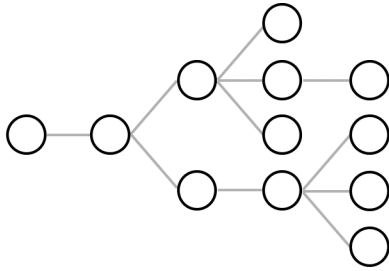
ФАЗИ НА СЪНЯ

фиг. 1



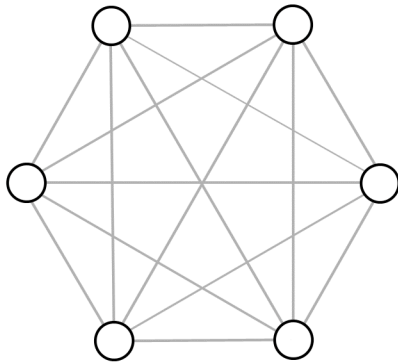
Информационен Обмен - процеси

фиг. 2



ПОСЛЕДОВАТЕЛНА ЛОГИКА

фиг. 3



ПАРАЛЕЛНА ЛОГИКА

фиг. 4