

## РАЗВИТИЕ РАЗУМА II

### СОН И РАЗУМ

Веселин Божиков

СФЕРА ИЛ

перевод Александър Домбов

В этой публикации рассматривается сон в свете информационного обмена. Через классификации процессов мышления и представлений, учитывая множества фактов, связанных с активностью мозга во время сна, доказываем, что в этом его состоянии протекают сложные информационные процессы (трансформации представлений и формирование новых). Далее рассматриваем сновидения и трактуем их как ОСОЗНАВАНИЕ, базированное на ПАРАЛЛЕЛЬНОЙ ЛОГИКЕ МОЗГА. В конце выясняем, что человек сновидит свое ОСОЗНАВАНИЕ.

Еще в глубокой древности люди осознавали сон, как особое состояние разума и тела. Долгое время считалось, что сон это шаг к потустороннему, а сновидения это божественные провидения.

Гадатели и прорицатели толковали сны и занимали особое место в обществе. Некоторые из них поднялись высоко по служебной лестнице после удачных толкований снов, а другие были жестоко наказаны, при бессилии растолковать какой-нибудь страшный сон.

Сновидения занимают особое место в религиях и оккультизме, а сегодня они являются предметом увеличивающегося интереса со стороны науки.

Что на самом деле с нами происходит в той третьей части жизни, что мы проводим во сне?

К настоящему моменту ни религия, ни оккультизм, ни даже наука не ответили удовлетворительно на этот вопрос. Ученые, хотя и располагают самыми современными технологиями, оказались не в состоянии пролить свет на эту темную часть нашего существования.

СТОП! А сон-это только существование?

Давайте обратимся к фактам.

Для простоты начнем с рождения индивида.

Совсем скоро, после первого крика, новорожденный входит в свой первый сон. Наблюдения показывают, что до 90% жизни, новорожденные проводят во сне.

У грудных детей сон занимает 16-19 часов. 5-6- летние дети нуждаются

примерно в 12 часах сна. Зрелым индивидуумам достаточно 6-8 часов, а пожилым 4-5 часов.

Видно, что по мере взросления, человек нуждается в меньшем количестве сна. Этот факт дает некоторым ученым возможность предположить, что сон, кроме восстановительных процессов, прямо связан с процессами роста. Некоторые ученые даже твердят, что во время сна происходит синтез белков и рост организма.

Чтобы не впадать в крайние рассуждения, которые могут привести нас к неверным выводам, необходимо более внимательно рассмотреть процесс сна.

Благодаря современной технике уже накоплен объемный фактологический материал. На базе электрической активности мозга во время сна наблюдаются отдельные характерные периоды, которые называются фазами сна. (Рис.1)

В зависимости от частотно-амплитудных характеристик, сон делится на быстрый и медленный, а медленный делится еще на поверхностный и глубокий.

Мы не будем входить в подробности относительно точных параметров зарегистрированных сигналов различных фаз сна, а удовлетворимся только самой бесспорной классификацией.

После того, как человек испытывает необходимость во сне, он занимает удобное положение и расслабляется. Расслабление в фазе бодрствования переходит в дремоту. Следует засыпание.

Человек перестает слышать, видеть и ощущать окружающий мир. Он изолируется от него и остается наедине со своим сном. Сон углубляется, и мозговая активность характеризуется все медленными волнами. Из поверхностного, (при котором спящий может легко пробудиться) медленного сон постепенно переходит в глубокий (при котором спящего трудно разбудить).

Через некоторое время в фазе глубокого сна происходит резкое изменение мозговой активности. Мозг начинает работать на высоких оборотах и нуждается в усиленном кровоснабжении. Меняются ритмы сердечной деятельности и дыхание. Глаза, закрытые веками, совершают быстрые движения из стороны в сторону, как будто человек что-то осматривает. В связи с этим, фаза называется "Быстрые Движения Глаз" (БДГ). Ее с правом называют так же парадоксальным сном, так как исследования показывают, что свыше 80% пробужденных в этот момент видели сновидения и были в состоянии рассказать их.

Описанные выше фазы сна повторяются до окончательного пробуждения. У каждой фазы разная продолжительность, но с каждым циклом наблюдается увеличение фазы быстрого (БДГ) сна.

При нормальных обстоятельствах, когда человек находится в естественной для себя среде, БДГ-фаза занимает 25% всего сна. Это, однако, наблюдается у зрелых индивидуумов.

Давайте вернемся снова к грудным детям и их сну.

Как мы уже отметили, эти сонные создания проводят по 16-18 и даже 20 часов во сне. Особо интересной здесь оказывается картина фаз сна.

У новорожденных свыше 80% всего сна - быстрый сон. Оказывается также, что к этой фазе они переходят почти сразу после бодрствования. Фазы сна не чередуются в известном нам порядке.

Что происходит в мозге новорожденного?

Оказывается, что большая часть их сна проходит в усиленной мозговой деятельности (БДГ-фаза). Явно грудные дети нуждаются именно столько во сне, сколько и в контакте с окружающим миром, чтобы развиваться.

И действительно, приходя на свет белый, новорожденный вторгается в мир, но таким же образом поступает с ним и мир.

Сейчас необходимо коротко вспомнить классификацию процессов мышления из предыдущей главы (базирующую на информационном обмене) (Рис.2)

Согласно этой классификации, процессы мышления, у которых имеется приток информации от органов чувств, есть процессы ОПОЗНАВАНИЯ. Процессы мышления, которые протекают на базе уже полученной информации, являются процессами ОСОЗНАВАНИЯ. Следствием этих основных процессов мышления, являются те процессы, при которых мозг отправляет нервные командные импульсы к различным органам, это процессы ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ.

Следствием этой классификации, является и классификация представлений - продукта процессов мышления. Здесь уровни такие: ОПОЗНАННО-НЕОСОЗНАННОЕ - СИМВОЛЫ, ОПОЗНАННО-ОСОЗНАННОЕ - ПОЗНАНИЕ, ОСОЗНАННО-НЕОПОЗНАННОЕ - ВЕРА.

(См. "Классификацию процессов мышления и представлений")

У засыпающего человека информационный обмен уменьшается. Факт, что заснувший трудно просыпается, доказывает, что поток информации к его мозгу сведен к минимуму. Следовательно, процессы ОПОЗНАВАНИЯ во время сна, клонят к минимуму.

В этом состоянии оторванности от окружающего мира мозг спящего одержим процессами ОСОЗНАВАНИЯ!

Мы убеждены в том, что консервативно настроенные читатели возразят: "Какое тут осознание, человек же спит?"

Да, человек спит. Он не осуществляет никакую "смысленную" деятельность, но мозг его продолжает работать, а в БДГ-фазе нагружается, достигая уровень, характерный для усиленной умственной работы в бодрствующем состоянии.

Важно также иметь в виду, что в этой фазе у человека есть сновидения. Хотя его тело в полной мышечной атонии, человек запоминает свои сны, совершает оценки и другие информационные процессы. Человек сохраняет свое внимание даже во сне. Это особенно легко установить, когда спящий является участником сновидения. В таких случаях он принимает решения и

осуществляет действия во сне.

В виду того, что во время сна процессы ОПОЗНАВАНИЯ и ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ сведены к минимуму, то во сне властвуют процессы ОСОЗНАВАНИЯ.

Ну, вот уже у нас есть ответ на вопрос - Что видит человек во сне?  
Наиболее коротко - свое собственное осознание!

И действительно - фаза парадоксального сна, названная так из-за преобладающих нелогичных сновидений, бриллиантно соответствует процессам осознания.

В предыдущей главе мы выяснили, что представления (символы, познание и вера) участвуют в сложных параллельных процессах - в соотношениях, трансформациях и формировании новых представлений. В этих процессах участвуют все представления во всех уровнях.

Вот почему преобладающие нелогичные сновидения есть просто проявление многонаправленной ПАРАЛЛЕЛЬНОЙ МОЗГОВОЙ ЛОГИКИ характерной для процессов осознания (Рис.4).

В отличие от состояния бодрствования с привычным, целенаправленным и последовательным осознанием (Рис.3), мозг во время сна не обременен задачами и направлениями, и в нем преобладает другая логика - параллельная.

Благодаря этой логике мозг оптимально справляется с огромным объемом информации, который накопился и не был усвоен в бодрствующем состоянии.

“Утро вечера мудренее!” - это не только факт, но и следствие самых характерных для разумного человека процессов мышления - процессов ОСОЗНАВАНИЯ.

Утро, кроме того, что оно мудренее, оно к тому же менее обременено, чем вечер. Во время сна человек забывает. Ненужная информация отсеивается через сетку ОСОЗНАВАНИЯ и исчезает. Выспавшийся человек бодр и свеж, готов встретить новый информационный поток в состоянии бодрствования.

Но вернемся к нашим сонным созданиям - грудным детям.

В свете ПАРАЛЛЕЛЬНОЙ МОЗГОВОЙ ЛОГИКИ они закономерно нуждаются в большем количестве сна. Закономерна и преобладающая БДГ-фаза.

Если только на мгновение попытаемся представить ту вселенную образов, звуков, касаний, вкусов и запахов и т.д., которая врывается в мозг новорожденных, мы осознаем его невероятную нагруженность. Поэтому закономерен и переход, сразу после засыпания, к быстрому сну. Перегруженный информацией мозг в один момент прерывает ОПОЗНАВАНИЕ и переходит в фазу интенсивного ОСОЗНАВАНИЯ.

Мы себе отдаем отчет, что многим людям сказанное здесь покажется невероятным.

Это, однако, не фантастика! Просто такие последствия информационного

обмена. Незнание параллельных процессов, протекающих в мозге, приводит к непониманию сновидений и помещает их в своеобразную зону мрака.

Для воспринявших понятие ПАРАЛЛЕЛЬНОЙ МОЗГОВОЙ ЛОГИКИ, нет ничего удивительного в том, что во время сна решаются проблемы, занимающие нас долгое время. Эти решения не сваливаются свыше, а являются плодом собственного осознания.

Теперь, мы надеемся, вы понимаете, как Менделеев и многие другие, увидели во сне свои открытия.

Можем привести ряд фактов, в поддержку сказанного.

Доказано, что при депривации (прерывании) БДГ-фазы во время сна, при следующем сне (следующей ночью) именно эта фаза увеличивается, так чтобы восстановилось ее нормальное количество во всем сне.

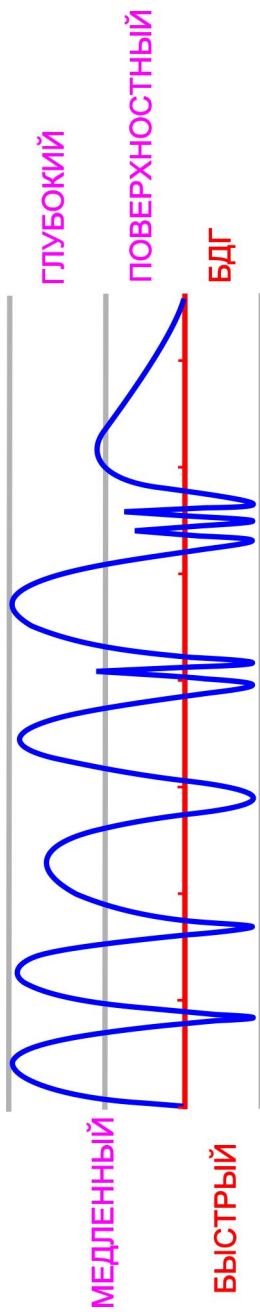
Так же доказано, что после умственных нагрузок увеличивается БДГ-фаза, а после физических - фаза глубокого сна.

Исследования показывают характерные различия во сне интровертов, относительно сна экстравертов.

Можем вынести еще много фактов и данных об электрической активности мозга во время сна и после него, о химической активности и т.д., но оставим это специалистам по сомнологии.

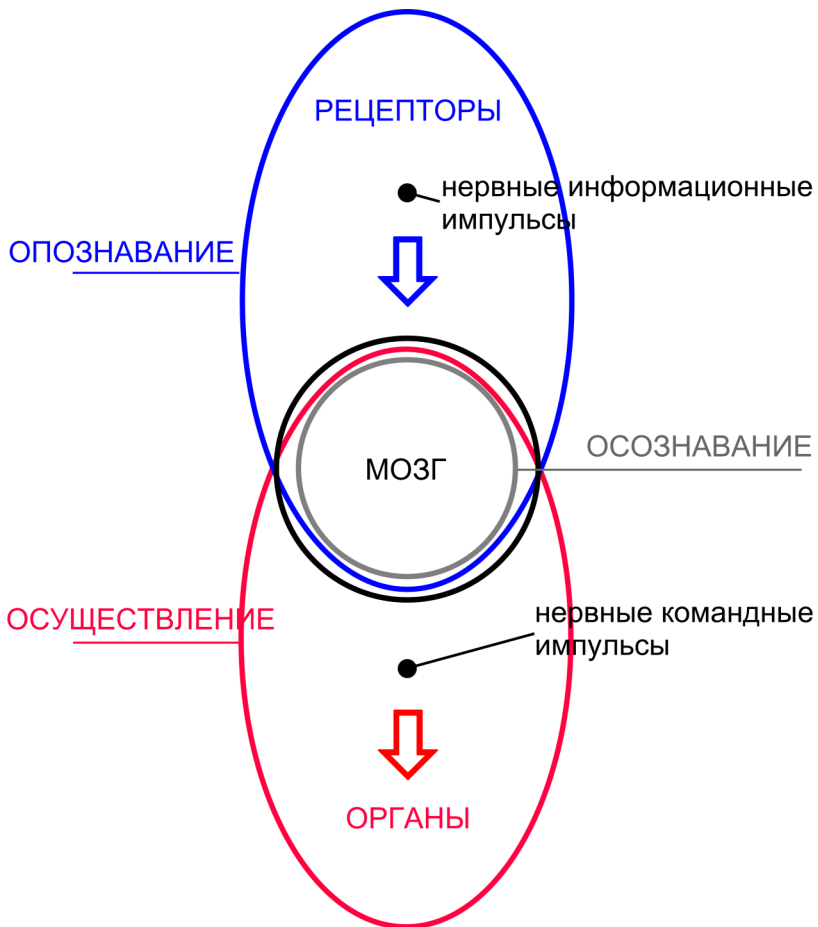
Наша цель была выяснить каковы преобладающие информационные процессы во время сна и вытащить из “зоны сумерек” сновидений.

Мы надеемся, что после прочтения этой главы, многие осознают, что они СНОВИДЯТ СВОЕ ОСОЗНАВАНИЕ!



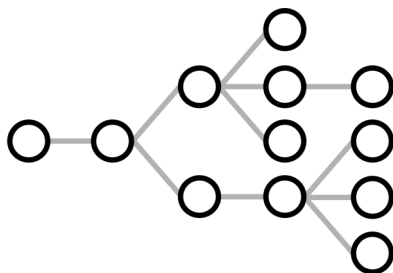
ФАЗЫ СНА

Рис. 1



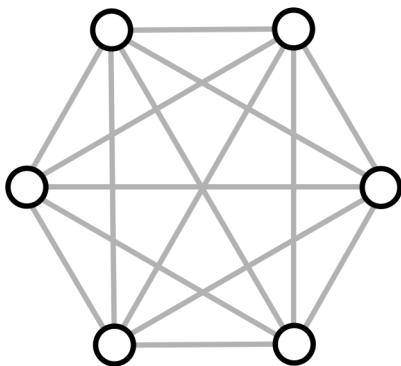
Информационный Обмен - процессы мышления

Рис. 2



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ ЛОГИКА

Рис. 3



ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ЛОГИКА

Рис. 4