

С.И. Якушко

## ТЕОРИЯ СНА: ОТ ВИСЦЕРАЛЬНОЙ К СИСТЕМНОЙ

*Господи! Какие сны нам снятся!  
Как же нас природа создала?  
Но до этой тайны не добратся,  
не разбив волшебного стекла.*

Сон – большая эволюционная загадка. Зачем мы спим? Спит каждый из нас. Спят все живые существа – млекопитающие, птицы, рыбы, даже насекомые и головоногие моллюски. Но почему мы обязательно должны спать? На сон мы тратим треть нашей жизни. Это огромная цена. Но для чего, чтобы отдохнуть?

Очевидно, что сон – принципиально важная часть функционирования нервной системы. Тем не менее ученые пока имеют довольно смутное представление о том, почему он настолько необходим.

Существует множество теорий необходимости сна. Скорее всего, как это часто бывает в биологии, каждая из них верна отчасти, но не объясняет всё.

Первоначально сон мог возникнуть в ходе эволюции просто как экологическое, поведенческое приспособление. Он позволяет экономить силы, и это может оказаться выгодным, если все равно нельзя эффективно охотиться в это время суток (например, слишком темно или слишком жарко). Но понятно, что функции сна на этом не заканчиваются.

Вторая группа теорий – физиологические: сон рассматривается как состояние, необходимое для поддержания здоровья, для профилактического ремонта и настройки внутренних органов. Например, у многих гормонов есть суточные ритмы, часто связанные с циклом сон-бодрствование. Именно во сне активно вырабатывается гормон роста, отвечающий не только за развитие скелета, но и за рост мышц и быстрое заживление ран.

Третья группа причин – нейробиологические: раз уж спит мозг, значит, именно мозгу сон и нужен в первую очередь. Сегодня более или менее общепризнанно, что одна из ключевых функций сна – это обработка информации, полученной за день, консолидация воспоминаний, их перевод из кратковременной памяти в долговременную.

Эту теорию сна сформулировал И.П. Павлов. Согласно его теории, сон наступает, когда клетки мозга нуждаются в отдыхе. Длительная, напряженная работа нервных клеток приводит к их утомлению и истощению. Сон охраняет мозг от перенапряжения и является «выручателем» нервной системы, защищает организм от утомления. Поэтому сон И.П. Павлов назвал «охранительным торможением».

Существует огромное количество экспериментов, которые демонстрируют, как важен сон. Открываются новые сомнологические центры и лаборатории сна. С каждым годом увеличивается количество врачей, которые проходят обучение на циклах тематического усовершенствования по теме «Медицина сна». Становится хорошим тоном проведение симпозиумов, конференций по различным аспектам нарушений сна. Большинство крупных конгрессов различной тематической направленности, проводимых в настоящее время, включают в свою программу доклады, посвященные медицине сна.

И тем не менее, сон, по-прежнему, остается одной из самых загадочных тем научного поиска. Прежде всего, это связано с недостаточным пониманием функций сна, а также тех процессов, которые протекают во сне и во многом определяют не только состояние самого сна, но и период бодрствования, качество и продолжительность жизни человека. Хотя необходимо отметить, что в данном направлении отмечается определенный сдвиг.

Прежде всего, это касается работ профессора Ивана Николаевича Пигарёва – ведущего сотрудника Института проблем передачи информации, физиолога, доктора биологических наук.

Изучая вопросы сна, профессор И.Н. Пигарёв задумался о том, что многие животные спят столько же, сколько и человек, а некоторые, например, крыса, даже больше. Но какую информацию обрабатывает во сне её мозг? И что за нравственные и эмоциональные проблемы решают по ночам, к примеру, утки или кроты, которые на смотрят телевизор и не работают за компьютером?

Известно, что мозг спящего организма находится в такой ситуации, когда практически никакие сигналы из внешнего мира не поступают в мозг, и мозг является изолированным от внешнего мира.

Действительно, крепко спящий человек практически не слышит звуков, не получает зрительных образов через закрытые веками глаза, также очень сильно повышаются пороги восприятия тактильных сигналов, и требуется очень сильно потрясти человека для того, чтобы он проснулся.

В результате проведенных исследований выяснилось, что мозг во время сна не только не отдыхает, а наоборот, все его нейроны работают, как правило, даже более интенсивно, чем во время бодрствования.

Следовательно, в мозге во время сна обрабатывается достаточно много информации, поступающей из висцеральной системы (внутренних органов).

На основании большого количества опытов И.Н. Пигарёвым разработана теория «функционального предназначения сна», более широко известная под названием «висцеральной теории сна». Концепция профессора Пигарёва И.Н. является фундаментальной основой многих научно-практических разработок, представляя собой наиболее обоснованную теорию функционального предназначения сна на современном этапе.

Суть данной теории состоит в том, что во сне центральная нервная система, в частности, кора больших полушарий, переключается с анализа экстероцептивной, т.е. внешней информации на анализ сигналов, поступающих от интерорецепторов, распределенных во всех системах живого организма. В бодрствовании эти потоки направлены на структуры, обеспечивающие поведение в окружающей среде. Во время сна они переключаются на структуры, обеспечивающие эффективную работу всех висцеральных систем. Анализ положений висцеральной гипотезы сна показывает, что многие патологические состояния, связанные с циклом сон-бодрствование, могут быть объяснены нарушениями синхронности переключений потоков информации в кору мозга и из коры при переходе от бодрствования ко сну и обратно. Установлено, что депривация сна приводит к нарушениям в висцеральной сфере, а полное лишение сна ведет к гибели экспериментальных животных. Многочисленные висцеральные расстройства, прежде всего желудочно-кишечного тракта, наблюдаются при нарушениях сна и у людей [1].

В основе висцеральной гипотезы сна лежит предположение, что те же самые нейроны, которые в бодрствовании анализируют сигналы от экстерорецепторов, в состоянии сна переключаются на анализ интероцептивной, т.е. внутренней информации.

За последние годы висцеральная теория сна получила много прямых подтверждений в экспериментах, которые едва ли могли быть проведены в ее отсутствие. Кроме того, она дала возможность предложить реальные физиологические механизмы основных феноменов, связанных с циклом «сон-бодрствование», и новые механизмы, которые могут лежать в основе психосоматических заболеваний.

Вывод по висцеральной теории сна таков: во время сна мозг анализирует сообщения, поступающие не только от органов чувств, но и от внутренних органов, оценивает физическое состояние тела и занимается самолечением. Каждую ночь наш организм приводит в порядок то, что больше всего нуждается в помощи. То есть, по ночам мозг «общается» с внутренними органами и «латает» организм.

Но что он «латает»?

Чтобы ответить на этот, казалось бы, простой вопрос, попробуем рассмотреть данную проблему с точки зрения Системного строения человека.

Человек среди всех живых существ на Земле занимает совершенно особое место. С древних времен считается, что в структуре человеческого существа отражается вся Вселенная, все Мироздание. Само человеческое тело с его космическими соответствиями может стать инструментом для познания действительности.

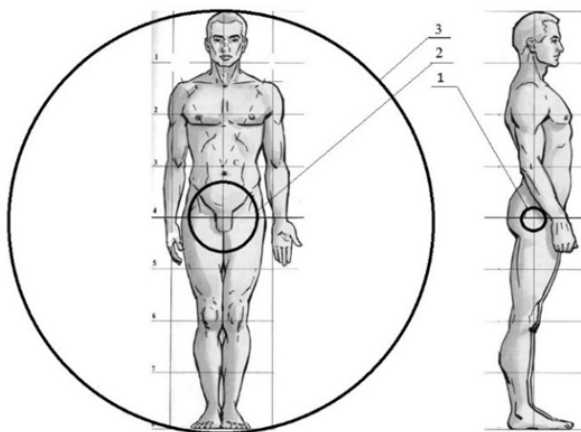
По Пифагору, человек, как и Мир – триедин, он состоит из трех элементов: тела, души, духа – так и Вселенная состоит из трех концентрических сфер: мира природного, мира человеческого и мира божественного. Таким образом, триада, или закон троичности, является общим законом и ключом жизни.

Человек – это триединая система, включающая материальную, энергетическую и духовную системы, находящиеся в неразрывном единстве и создающие вместе целостную систему человека.

В ранних работах автора статьи разработан физический Закон триедино связанных систем, согласно которому большинство объектов нашего мира образуются в соответствии с этим законом (см. монографию автора «Фундаментальный код Природы [4]).

Здесь же показано, что Человек – многомерная сущность, живущая сразу в трёх мерностях! То есть в человеке заключается тройственность, так же, как и в Боге.

С физической точки зрения форма нашего тела не случайна, как, впрочем, и форма любого существа. Каждый человек формируется в результате целенаправленного процесса поэтапного построения системы трех подсистем (пространств), вложенных одна в другую и имеющих общий центр (см. рис. 1).



**Рис. 1 – Системное строение тела человека:  
1 – система первого этапа развития; 2 – система второго этапа развития;  
3 – система третьего этапа развития**

Отсюда следует понимание, почему тело человека имеет такую форму, почему так резко отличаются размеры тела человека: эти размеры находятся в полном соответствии с размерами подсистем трехуровневой системы развития, т.е. в полном соответствии с теорией триедино связанных систем!

С энергетической точки зрения человек состоит из семи основных тел, входящих одно в другое. Так как энергия каждого тела по качеству отличается от других, то каждое тело как бы пронизывает собой, будучи более тонким, более грубое. Кроме физического тела, человек имеет эфирное тело, астральное, ментальное, каузальное, буддхиальное и атманическое тонкие тела (см. рис. 2).

Все тела человека взаимосвязаны друг с другом, взаимовлияют друг на друга и образуют через основные чакры (энергоцентры) единое целое.

Без тонких тел не может быть реального физического тела. Получается, что физическое тело человек находится внутри энергетических оболочек, значительно больших, чем физическое тело!

Состояние каждого из семи тел человека определяется состоянием всех других тел, причем, чем дальше от физического тела удаленность другого тела, тем большее значение оно имеет для нижних тел! То есть тонкие тела доминируют над физическим телом!

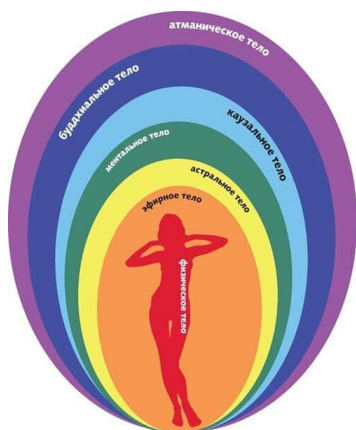


Рис. 2 – Тонкие тела человека

Таким образом, о человеке мы можем говорить лишь тогда, когда собраны воедино его физическое тело и все энергетические тела [2].

Духовный мир человека разительно отличается как от материального, так и от энергетического. Это особый мир, научное изучение которого в полной мере начато лишь в последнее время. В действительности, эти миры настолько противоположны друг другу, что нет ничего удивительного в том, что мы, обусловленные опытом материального мира, не в силах понять подлинный смысл описаний мира духовного, записанных или объясняемых ради нашего блага теми, кто был удостоен милости обрести подлинное знание того трансцендентного царства.

Помимо биологической и социальной природы, человек имеет также природу духовную. Духовная сторона жизни человека включает переживание различных чувств, усвоение и сохранение духовных ценностей, идеалов, развитие нравственности.

Духовность отличает человека от других живых существ.

Человек устроен удивительно. Помимо физического тела, которое мы можем видеть своими глазами, он обладает множеством тонких составляющих. Они образуют невероятную структуру, обладающую огромным потенциалом.

Духовная структура человека также имеет тройственную структуру: высшее Я, собственно душу и энергетический канал, связывающий их воедино.

Наша Душа начинается как крошечная искорка Высшей духовной сущности [3]. Структура духовного мира представлена на рис. 3.

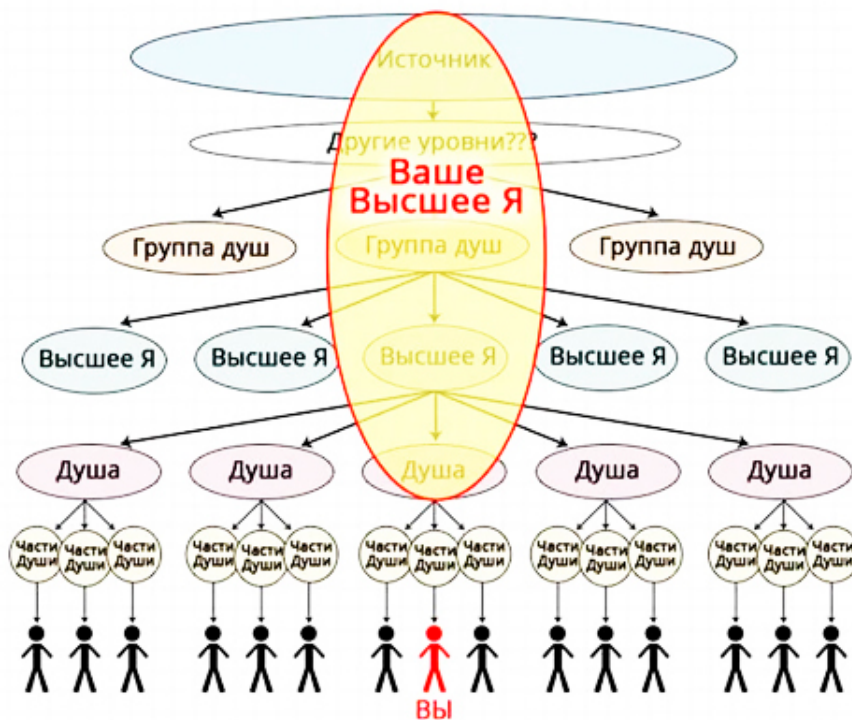


Рис. 3. – Структура духовного мира

Часть сознания личности человека находится в духовном мире. В противовес этому есть другая часть личности, которая находится в мире материальном. Эти две части одной личности неразрывно связаны между собой и находятся в постоянном взаимодействии. При этом у каждой из них есть свои задачи и функции:

- Высшее Я знает цели, задачи воплощения, а также основной сценарий развития, по которому движется воплощенная часть;

- Душа человека в конце путешествия возвращается к своему Высшему Я, вливается в него, передает ему весь собранный опыт и все собранные знания, поскольку Высшее Я может переходить на новый уровень духовного воплощения только через полученный материальный опыт Души.

Задача человека – установить Баланс, т.е. процесс, связывающий воедино две системы – идеальную и материальную, поскольку вся наша жизнь проходит в этом узком промежутке между двумя указанными системами. И от каждого человека зависит, к какой системе он ближе – к духовной или материальной.

Человек действительно должен совместить два мира: постичь духовный мир в то время, когда живет и находится здесь, в мире материальном. Именно для этого он существует на этой Земле в материальных рамках этого мира.

Пора наконец понять – мы не есть физические тела, наделенные душами, мы – духовные существа, которые обрели физическое существование!

Таким образом, *Человек представляет собой сверхсложную трехуровневую систему*, включающую:

1) *Материальную систему*, состоящую из трех подсистем, оси развития которых взаимно перпендикулярны, при этом базовая точка развития расположена в районе копчика;

2) *Энергетическую систему*, представляющую собой семиуровневую систему, окружающую тело человека, причем каждая оболочка имеет свои энергетические характеристики, частотные характеристики которых возрастают от сферы к сфере;

3) *Духовную систему*, представляющую собой две неразрывно связанные системы: Высшее Я – эгрегориальная система человека, находящаяся в ноосфере Земли, и Индивидуальное Я – Душа человека, находящаяся в теле человека с его рождения и до кончины.

#### *Подведем итоги:*

Выше была рассмотрена Висцеральная теория сна, построенная на открытии ранее неизвестного предназначения сна. Оно заключается в том, что во время сна мозг переключается на обработку информации, поступающей не от внешних раздражителей, а от внутренних органов, оценивает физическое состояние тела и занимается самолечением.

В качестве развития указанной теории, предлагается Системная теория сна, основанная на рассмотрении системного строения человека. Она заключается в том, что во время сна происходит комплексная корректировка всей троичной системы человека, включающую его материальную, энергетическую и духовную подсистемы. Именно по причине выполнения такой большой работы организм требует такого значительного времени для сна, на которое тратится треть жизни человека! Оно необходимо для восстановления не одной, физической системы человека, как следует из Висцеральной теории сна, а для корректировки и полного восстановления сложной троичной системы человека!

Естественно, возникает вопрос: «Почему происходит разбалансировка организма»? Как следует из Системной теории сна, человек живет одновременно в трех указанных мирах. И каждый мир требует, чтобы человек определенную часть своего времени обязательно уделял каждому из этих миров. Но сделать это очень трудно, особенно в наше непростое время, когда все приходится делать в прямом смысле прямо на бегу. Поэтому в повседневной жизни человек вынужден практически все внимание уделять только материальному

миру, кое-как поддерживая свое физическое состояние. Времени на поддержание энергетической и духовной составляющих уже нет. Поэтому между этими мирами возникает диссонанс, нарушая тем самым так необходимую человеку гармонию трех миров. Отсюда и все его болезни, нелады с окружающим миром и со своими близкими, друзьями, коллегами по работе. Все обусловлено только одним – мы ограничиваем себя жизнью только в одном материальном мире. А для счастливой, здоровой и полноценной жизни человек должен вернуться к заложенной свыше программе своей жизни – жить одновременно в трех мирах!

В этом и заключается основная задача сна – поддерживать целостность человека, заключающуюся в обеспечении постоянного гармоничного его единства как целостной трехуровневой системы, включающей материальную, энергетическую и духовную подсистемы.

Становится понятно, зачем с давних времен практически во всех развитых цивилизациях Земли был культ здорового тела, и такое большое внимание уделялось духовным и энергетическим практикам. К сожалению, эти знания во многом потеряны, и требуют своего возрождения на основе нового научного осмысления жизни.

Таким образом, *главная заслуга висцеральной теории сна в том, что она позволила выявить одно из основных предназначений сна – постоянное восстановление материальной системы человека.*

*Системная теория сна предусматривает раскрытие предназначения сна на фундаментальном уровне – постоянное комплексное восстановление трех основных систем человека – материальной, энергетической и духовной, а главное – позволяет восстанавливать их связи между собой для поддержания системы человека в гармоничном единстве.*

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Пигарёв И.Н. Висцеральная теория сна // Журнал высшей нервной деятельности, 2013, Т. 63, № 1, с. 86 – 104.
2. Перепелицын М. Л. Философский камень / М. Л. Перепелицын. - Москва : Кокон, 1993. - 222 с.
3. Сэл Рэйчел Интеграция души. – Велигор, 2013. – 83 с.
4. Якушко С.И. Фундаментальный код Природы. Монография. Т. 2, Научное издание. – Сумы: Изд. Ярославна, 2017. – 398 с.