

886

Народна библиотека
'РАДОЈЕ ДОМАНОВИЋ'

30 CP 159.9

КОСЕНКО З.

Сан и сновиђење



600000103



ПЕСКОВИЦ

COBISS o

ЖИВОТ

НАРОДНА БИБЛИОТЕКА
'РАДОЈЕ ДОМАНОВИЋ'
ЖЕНОБАУ

НКО

САН И СНОВИЋЕЊЕ

У РЕДАКЦИЈИ

доктора медицинских наука проф. Т. П. СИМСОНА



1945

ПРОСВЕТА★БЕОГРАД

С руског превела
НАНА БОГДАНОВИЋ

34-11-21
93 81

НАРОДНА БИБЛИОТЕКА
ГРАДА ЛЕСКОВЦА

Бр. 9381
Одељење е Струка 11

НАРОДНА БИБЛИОТЕКА
ГРАДА ЛЕСКОВЦА

Бр. 17.816
Струка 1

Штампано у штампарији „ПРОСВЕТА“
у 50.000 примерака

Одобрено за штампу 7 VIII 1945 год. под бр. 558.

7.8/6
9371 Косенко З.

Сд и ешовузе

Февр. 1946

a / 102
159.963.3

TO

84-

Ed

HA

Оде

HA

Одо

даје на дар Читаоница

Вукослав Јаржевић

ГРАДСКА БИБЛИОТЕКА
ГРАД ЈЕ ДОМАЊАК
ПЕСИКОВАЦ

15-XI-48

12 20

САН И СНОВИЋИЊЕ

Читава трећина човечјег живота прође у сну. Сваки човек просечно изгуби по двадесет година павању.

Тако велики губитак, на први поглед, пада непријатно. Али ако се сетимо да сваког јутра човек устаје освежен после сна, спреман за активан рад, схватићемо колико је сан неопходан за живот.

Неке животиње, за разлику од људи, не спавају само ноћу, већ и у току зиме. У зимски сан падају медведи, пухачи и друге животиње, и нити не може да сузбије њихову јаку тежњу к сну.

Ма да биљке немају никакав орган сличан сну животиња, ипак и код њих наступа увече нешто слично сну, а ујутру се оне изнова буде. Анемоа и багрем, на пример, сложе ноћу на нарочити начин своје листиће. Ако су биљке непрекидно осветљене електричном светлошћу, оне ће и кад ноћ почне да наступа, опустити, савити листиће.

Потреба сна слична је осећању глади. Али се спавање подноси теже од гладовања. У средњем веку спречавање сна примењивало се као нарочито усавршена казна. Један човек, који је

покушао да изврши атентат на француског краља Луја XV, био је осуђен на неспавање. Кривцу нису давали да заспи: штипали су га, боли, поливали усијаном машћу. И, умирући, несрећник је признао да је највеће муке осетио не од мучења, већ од неспавања.

Немачки варвари у окупираним областима, готсмевајући се нашој деци и женама, нису им давали да спавају, знајући како је то тешко.

Потреба за сном и његова дужина није иста за све људе. Ту игра улогу и карактер човека и његов посао, и навика, а нарочито узраст. Новорођенчад спавају скоро целих 24 часа, старцима је довољно 3—4 часа.

Напором воље понекад се може ослабити или чак отстранити жеља за сном, исто тако као што се може привремено умирити осећање глади. Као што заборављамо ручак кад смо нечим занети, тако исто можемо да заборавимо и на сан. Кад се човеку деси непријатност он губи апетит и сан. Жељу за спавањем можемо отстранити кратким сном, као што се може умирити апетит малим парчетом хлеба. Понекад је неколико минута довољно да се човеку врати бодрост и свежина.

Познати су примери кад се борцима Црвене армије на фронтовима Великог отаџбинског рата дешавало да не спавају по неколико дана и ноћи узастопце; тако при заузимању Севастопоља борци наших јуришних група нису склопили ока више од три дана и ноћи. Високи морал, воља, мржња према непријатељу, увереност у победу, подржавали су бодрост и одгонили сан.

Али дуго неспавање може довести до тешких нервних оболења, па чак и до смрти. У стара времена, у Кини, кривце осуђене на смрт кажњавали су често забраном сна. Научници су правили о-

гледе на животињама. После неколико дана и ноћи, проведених без сна, животиње би угинуле.

Шта је то сан, и зашто је он тако неопходан за живот?

Шта је то сан?

У најстарија времена људи су претпостављали да сан човеку шаљу богови. Сматрало се да су сан и смрт појаве блиске једна другој. „Ближаници, које је родила мрачна Ноћ, — страшни богови — Сан и Смрт“. У античкој Грчкој бог сна био је Морфеј, млађи брат Смрти. Стари су претпостављали да сан наступа оног тренутка, кад из човековог тела исклизне „душа“ у облику мишића или змије.

С развојем науке почели су загонетну појаву сна правилно да везују за нервни систем. У почетку су научници мислили да за време сна, то јест у току мировања, живот организма замירה, да се нервна енергија смањује. Али касније, кад је та појава била проучена потпуније, научници су утврдили да суштина сна није само у мировању, у отсуству активности и непокретности. За време сна врши се замена утрошене енергије; исцрпљени нервни и мишићни систем као да се поново пуни снагом, окрепљује. Било је утврђено да сан не игра пасивну, већ веома активну улогу у нашем животу.

Да бисмо то разумели треба, да знамо шта се дешава у организму за време сна.

Људи су навикли на то да им сваке вечери долази сан и уопште не мисле шта се дешава с њима у то време.

Спољни изглед заспалог човека познат је свима: прво што пада у очи јесте лабављење ми-

шића: онај који задрема испушта цигарету из уста, детету које хвата сан испада играчка из руку. Али каткад може да се настави кретање и за време сна — многи причају о својој способности да спавају у ходу; познати путник Нансен описао је смучаре који су се кретали спавајући. Неки људи могу да сачувају стабилност за време сна. Може се видети како спава јахач на коњу, или кочијаш који спава на седишту, држећи чврсто узде, итд.

Свако зна да човек пре но што заспи жели да се намести угодније. Животиње траже за спавање топло, угодно месташце, птице склањају главу под крило, дивље звери покривају њушку шапама. Тренутак падања у сан праћен је осећањем тежине у рукама и ногама, чини нам се да звуци долазе издалека, капци отежавају, интересовање за околне ствари полако нестаје, и најзад наступа неухватљиви тренутак, кад ми просто као да прекидамо са стварношћу. Тај кратки тренутак утапања у сан веома је тешко приметити; тешко да би ко могао испричати у чему се он састоји.

Научници су дуго времена проучавали какве се промене дешавају у човековом организму за време сна.

Онај ко спава дише дубље, спорије. Његово срце куца лакше. По поцрвеном лицу види се да крв притиче у кожне судове. Температура тела заспалог снижава се и баш тиме се може објаснити зашто се човек, који заспи на мразу, може пре смрзнути него будан човек. Органи за варење хране продужавају свој посао и ноћу боље варе хранљиве материје. То се нарочито примећује код одојчади: ноћу, за време сна, она добијају у тежини више него дању. Слузокожа уста, носа и

очију, отпушта ноћу влагу у ваздух који је окружава: уста се ноћу осуше; у очима се сувоћа слузокоже осећа већ пред сан, као да су се очи напуниле песком; понекад за време сна престане јака кијавица.

Ако брзо отворимо капке заспалога, видећемо веома сужене зенице. Ако га ударимо докторским чекићем испод колена, нога ће се покренути слабије него кад је човек у будном стању. Ако заспалог јако убодемо чиодом, он се не мора одмах пробудити. Све то сведочи о томе да су за време сна функције нервног система промењене.

Међутим, успавани органи и чула ни за тренутак не престају са својим радом, иако изгледа да заспали као да и не реагира на лупу, додир или јаку светлост. Научници су правили многе занимљиве огледе на онима који спавају и доказали су да и најнезнатнији додир — лак звиждук, тихи глас, свелост, мириси, топлота, хладноћа — уносе промене у њихов организам: дисање постаје брже, убрзава се пулс, мења се састав крви.

За време сна човек прави без реда покрете руку, ногу, главе, помера тело, пушта неартикулисане гласове. Све то носи научни назив: „својствени рефлекси сна“. Рефлекс је латинска реч и значи „одраз“.

Тако, човечији организам живи у сну нарочитим животом. Сан је — „измењени живот“. Зашто наступа сан?

Зашто наступа сан?

Од најстаријих времена научници су размишљали о загонетној појави сна, трудећи се да је објасне.

Мисао да је сан последица умора била је природна. На крају дана човек се умори и неминуемо тежи да заспи.

Али, посматрајући себе и оне који нас окружују, не можемо одлучно тврдити да умор увек води сну. Често код премарања не наступа сан, већ несаница. Одојчад спавају врло дуго, иако су незаморена. Осем тога, срећу се људи, који раде мало а спавају много. Значи није ствар само у умору.

После сна човек устаје одморан, чио. Збо тога је поникла претпоставка да сан чува или штити организам од исцрпљивања. Сан се пореди с нарочитим покретом одбране код животиња којој прети опасност: мала животиња, кад угледа јаког непријатеља, каткад долази у уочено, непомично стање: претварајући се да је мртва, она изгледа као да се „заштитила“.

Свакако, мождане ћелије, утапајући се у сан, спасавају се од исцрпљености, али механизам сна се не може објаснити једино тиме. У постојању сна играју улогу још многе друге појаве.

Проучавајући заспалог човека, научници су нашли у његовој крви штетне производе, који трују мозак. Затим је из крви поспаног човека била извађена угљена киселина, креатин, и млечна киселина. Ове материје — називају их „токсини“ — уносили су у крв питомих зечева; зечеви би одмах заспали.

Француски научници Лежандр и Пјерон правили су овакав оглед: неким псима нису давали по десет дана да спавају, затим су им узимали крв и убризгавали је другим псима, који су се тек пробудили. И те животиње су истог тренутка падале у дубоки сан. Материју, издвојену из крви, научници су назвали хипнотоксином, или ток-

сином сна. Он се јавља као пена која настаје за време сна, ослобађајући, чистећи мозак.

Радови тих научника помогли су да се дубље проникне у тајну сна, али тајна је ипак остала нерасветљена. Јер, ако сан настаје само у вези са самотровањем организма, онда стање сна треба да се јавља поступно, сразмерно скупљању штетних материја у организму. Међутим, ми знамо да сан наступа увек изненада, у тренутку.

Да су узрок сну само токсини, сан би наступао обавезно, чим би се у крви скупило макар мало штетних материја. Али при великим узбуђењима, или при занимљивом раду може човеку да се не спава веома дуго. Према томе, токсини нису једини узрок сна, ма да играју значајну улогу у томе процесу.

У последње време руски физиолози разрадили су учење о механизму сна. Физиолог познат у целој свету, академичар Иван Петровић Павлов, испитујући брижљиво мозак, открио је главни узрок сна.

И. П. Павлов је доказао прво на псима, затим на мајмунима и најзад на човеку да једнолики спољни надражаји — монотона лупа или звоњење, ритмична тапшања — изазивају „кочење“ ћелија мождане коре. Ако би се тек пробужени човек почео успављивати, то јест ако би се стварали једнолики надражаји, он би могао поново да заспи. Народ је то одавно приметио, — на томе су засноване успаванке — једнолике, у којима се понављају успављујуће мелодије.

Поједине ћелије или групе можданих ћелија обично се укоче и за време дана, али не долази до сна. Сан наступа кад кочење захвати скоро целу кору великог мозга. Али и тада, према Павлову, у тој кори остају „стражарска места“,

„будне тачке“, преко којих се одржава веза са спољним светом. Мати која спава, буди се одмах чим јој заплаче дете; детињи плач су „стражарска места“ мајчиног мозга.

Кочење прелази од ћелије до ћелије, и што је већи број ћелија укочен, дубљи је сан. То указује на то да се кочење креће.

Наш свакодневни живот извор је једноликих надражаја који се понављају, и који на крају дана укоче мождану кору и доводе до сна. На кочење утиче умор можданих ћелија, или, како се каже, њихова исцрпљеност.

Али, показало се да нија само кочење мождане коре узрок сну. Продужујући да разрађују учење о сну, научници су објаснили да сан може настати и независно од мождане коре. Животиње — голуби, жабе и друге — подвргаване су операцији: уклањала им се мождана кора, и то није нарушило функцију сна. Код паса се нарочито уклањала мождана кора, и они су сви и без ње спавали. Тако се дошло до закључка да у постајању сна не игра улогу само мождана кора, већ и њен поткорни део.

Да би то доказали, научници су извршили много огледа. Показало се да убод или надражај електрицитетом сиве поткорне материје код мачке одмах доводи до сна. Тај сан се ни по чему није разликовао од нормалног сна. Најзад, поткорни механизам сна доказан је и на људима. За време операције мозга, при надражењу сиве поткорне материје болесника, обично наступи дуг сан. Испитивањем мозга умрлих од спавајуће болести, или летаргичног енцефалита, показало је да су се у дубини мозга, у његовој поткорној области, одиграле анатомске промене,

Према томе, у постајању сна игра улогу и механизам коре и поткоре.

Код човека и код животиње може се изазвати вештачки сан — наркотичан или хипнотичан.

Наркотичан сан изазива се удисањем гаса етра или хлороформа, уношењем у организам морфијума или других наркотичних отрова.

Хипнотичан сан постаје под утицајем сугестије хипнотизера; као резултат наступа опште кочење коре, слично обичном сну, с том разликом што се преко једног од стражарских, будних делова мозга сачува контакт или веза с хипнотизером. Због тога човек који је пао у хипнотичан сан (или, друкчије речено, који се налази у стању хипнозе), може да испуњава наредбе хипнотизера.

Једна врста хипнотичког сна јесте кочење које наступа код многих животиња, — најчешће код птица, ако им брзо дамо неприродан положај: на пример, ако преврнемо голуба или кошку на леђа и за кратко време им затворимо очи, животиња као да замре, сачувавши потпуну непокретност, укоченост у том положају. Те појаве укочености приметили су научници још у XVIII веку. Такве појаве називају се животињском хипнозом, или рефлексом привидне смрти.

Осим наркотичног и хипнотичног облика сна, постоји још један облик који називају пасивним сном.

Пасиван сан јако личи на хипнотичан и не настаје као резултат спољних надражаја, већ при потпуном искључењу надражења, кад се човек савршено ни за што не интересује и односи пасивно према свему што га окружује. Познато је да, кад се прекине рад органа вида или слуха, наступа повишена сањивост. Тако је једна боле-

сница била изгубила слух и вид, парализовало јој се цело тело, а чуло пипања остало само на десној руци. Жена је стално спавала и будила се само кад би јој дотицали ову руку. У другом случају, болесник је изгубио све органе чула сем вида. Али требало је само да му се затворе очи, па да падне у сан.

Знамо да је за нормалан сан неопходно потребно искључење свих спољних надражаја. Према томе, нормалан сан је стање одмора, које настаје периодично. У дејству остају они органи који су неопходни за живот, — срце, желудац, плућа. Кочење, пролазећи постепено кроз све могуће хелије, обнавља њихов рад. Мозак не прекида потпуно свој рад. Веза с околним светом не прекида се потпуно. Сазнање човека не искључује се сасвим и у њему се одиграва нарочити рад, који ми делимично сазнајемо у облику сновиђења..

Прекидање сна

Сан се ремети због разних узрока: могу га прекинути оштри звуци, јака светлост, прекомерна хладноћа или топлота. Неки људи спавају рђаво кад је месечина. У Лењинграду и уопште на северу за време белих ноћи многи, нарочито дошљаци, страдају од несанице. Али дешава се да се сан прекине и због изненадног престанка обичних надражаја на које се навикне: млинар се буди кад воденични точак престане да се окреће; путник мирно спава у возу који тутњи, а буди се чим се воз заустави; људи се често буде кад сат изненада престане да куца.

Животно искуство показало је да ту и навика игра извесну улогу. Човек се може навикнути да

спава на јаком мразу, врућини, при јакој ларми. Наши борци на фронту заспе у тренутку одмора под, могло би се рећи, најнезгоднијим условима, у најненавикнутијим положајима: при најзаглушнијој паљби, на ветру, на мразу, седећи на оклопу тенка.

Ако се код човека јави дуга несаница или јака сањивост без одређених узрока, ту увек треба тражити болест. Код болести нервног система или инфекционих (заразних) болести, најпре и најчешће поквари се сан, и без лекара се тада не може проћи.

Спаваћа болест, или летаргичан енцефалит, везана је за запаљење мозга. Човек, бољестан од летаргичног енцефалита, може да спава неколико дана, недеља, месеца, па чак и година. Случајеви дугог сна — летаргије — привлачили су на себе пажњу народа; одатле су и потекле разне приче о заспалим принцезама, о васкрслим мртвацима и друге чудесне историје.

У несаници су раније исто тако видели нешто чудно, загонетно, и зато се нису обраћали лекарима, већ су се трудили да се боре с њом сами. Немирној, нервозној деци давали су цуцу с маком. То средство је у први мах помагало, пошто мак садржи наркотичну, успављујућу материју — опијум. Али опијум разара нервни систем, и његово систематско употребљавање веома је штетно за организам.

Неки су се ради отклањања несанице служили алкохолом и морфиумом. На некога су ти „лекови“ можда и дејствовали успављујуће. Али људи су скупо плаћали такво „лечење“. Алкохол и морфијум би ускоро почели да чине супротно дејство, то јест узнемиравали су организам и тровали га.

Свима је позната појава месечарства или ходања у сну. Та се појава друкчије назива сомнабулизам.

За месечарство је везано много прича и предања. Нским људима месечарство изгледа тајанствено, али, разуме се, ничег тајанственог у њему нема. То је болесно стање човека, рушење нервног система и психе. Код таквог болесника се узнемире центри под кором мозга, који су створени у најстарија времена, кад су се човекови преци склањали по пећинама, верали по стенама и живели на дрвету. Болесници, или како их зову месечари, крећу се просто аутоматски, постају необично покретни, еластични у покретима, лако се пужу, као мајмуни.

Људи, који пате од месечарства или ходања у сну, то су људи с разореним нервним системом, и ако сретнемо човека који лута ноћу, несвесно вршећи неке радње — распрема просторију, иде по крововима, онда је неопходно потребно таквог човека показати лекару-специјалисти. Познато је, на пример, да је један од облика епилепсије или падавице праћен ходањем у сну.

Објашњавање ходања у сну дејством месеца, бесмислена је измишљотина. Месечари лутају по крововима и без месечеве светлости. Само их онда нико не види. Веза с месецом је измишљотина непросвећених људи.

*

Ми смо дужни да уредимо свој сан и при најнапрегнутијем, највећем раду.

Сматра се нормалним да је човеку довољно да спава 7—8 сати дневно.

Штетно је и претерано неспавање, као и дуго спавање. Важно је да човек има сво-

ју редовну навику, или ритам у смени сна и бдења. Неки сматрају штетним ноћни рад. Али ако је човек навикао на такав ред и ако је организам изградио свој ритам, онда ноћни одмор може бити пренет на дан без икакве штете по организам.

Ако се дан проведе нормално, ако се не злоупотребљава алкохол, ако се човек ноћу свлачи, ако му је соба проветрена и постеља чиста, онда ће сан бити дубок, правилан, освежујући.

И после таквог сна човек ће дочекати јутро у ведром расположењу и у стању способном за рад.

Сновиђења

Дању, кад смо будни, наши поступци логично проистичу један из другог. У сликама сновиђења, пак, доживљавају се најчудније, нелогичне мисли и поступци. Али кад спавамо, ти, каткад бесмислени поступци, не изненађују нас својом бесмислицом. За сновиђења не постоје никакви логични закони: умрли васкрсавају, старци се претварају у младе, маштање постаје остварљиво.

У почетку сна пред човеком се одмотавају разне видљиве слике, као у биоскопу или позоришту; што дубље падамо у сан, наша потсвест активније учествује у сновиђењу. То већ нису претставе, него прави догађаји с најневероватнијом и најфантастичнијом садржином. У сну јасно видимо далеке предмете, јасно чујемо гласове и можемо да осећамо мирисе. Садржај сновиђења може имати одраз најразноврснијих расположења: нека сновиђења су ведре, духовита, радосна, друга су мрачна, магловита и расплинута као сенке. Сновиђења су веома занимала умет-

нике, и у књижевности, сликарству и вајарству, посвећено је сновима много познатих дела. Сви се, свакако, сећају кошмарног Татјаниног сна у Пушкиновом „Евгенију Оњегину“, или изврсне Короленкове приповетке „Макаров сан“.

У неким сновиђењима остајемо потпуно равнодушни, док у другим осетимо најоштрија осећања: плачемо, плашимо се, мрзимо, радујемо се.

Неки снови бивају тако сликовити и пунџбоја, да се не могу описати.

Ако би се судило по распрострањеним узречицама, могло би се доћи до закључка да су сновиђења најчешће пријатна. Кад нам се у животу деси нешто радосно ми кажемо: „Нисам ни сањао“, или, кад се говори о прошлости, каже се: „Све ми то изгледа као сан“.

Човека је увек занимало питање: шта је то сновиђење? Нашим прецима се чинило да она долазе из неког „другог“, тајанственог света.

Неки народи у старини, кад је наука била у зачећу, претпостављали су да душа заспалог човека за време сна одлети, путује, сусреће се с другим људским душама, посећује мртве. Сновиђења су објашњавали баш тиме да је то живот одлетеле душе, да су то њени доживљаји. У вези с таквим претставама о сновима, човека који спава нису никада будили и превртали, из страха да душа, пошто се човек за време сна налази без душе, неће наћи пут кад се врати.

Нека племена су замишљала да душа одлети од човека и да се усели у тело других заспалих људи ради тога да би их мучила, или опоменула на опасност, или, пак, да би им указала како да поступе у овом или оном случају.

Због тога су сновиђењима придавали врло важан значај у животу. Према њима су се односили

врло озбиљно и сматрали су да богови шаљу доле снове и да је човек, природно дужан да их слуша.

Али, да ли само човек има сновиђења? Научници тврде да многе животиње преживљавају у сну нешто налик на снове. Тако, пси реже, циче, машу репом, трзају се, праве покрете пливања. Животиње изражавају у сну час радост, час незадовољство. Сматра се да су снови ловачких паса сложенији, и да према томе како се пас понаша у сну, искусан ловац може да закључи шта сања: лов на зеца или лов на лисицу. Сновиђења се јављају не само код паса. Писац Сетон Томпсон у својим причама о животињама тврди да и крокодили сновијају.

Снови се не јављају код човека од самог рођења већ знатно касније, приближно после шест месеци; од тог времена дете почиње да се осмехује у сну, да узвикује, да цмокће устима.

Да ли сви имају сновиђења? Неки људи тврде да они никад ништа не сањају. Шпански писац Сервантес у роману „Дон Кихот“ прича да Дон Кихотов оружоносац, дебељко Санчо Панса никад ништа није сањао и о томе је говорио: „Ја знам, док спавам нити се бојим, нити уживам. Да живи онај који воли сан!“ Римски император Нерон такође је тврдио да никад није имао сновиђења.

При детаљном проучавању тог питања неки научници су установили да од стотину људи пет ништа не сањају. Један познати филозоф није допуштао ту могућност и доказивао је да не може бити сна без сновиђења. Он је говорио да људи, који тврде да немају снова, уствари их једноставно заборављају.

Заиста, ми по себи знамо да се снови брзо заборављају и немамо одређених доказа у корист

постојања сна без сновиђења; очигледно је, пак, да снове не доживљавамо онда кад спавамо чврсто и дубоко.

Али и за време сна стваралачки рад мозга не престаје.

Из описивања промена, које настају у организму за време сна, знамо да нервни систем човека за то време живи активно. Сетите се својих сновиђења: једном сте решавали задатке, други пут правили планове за живот, трећи пут с изванредном довитљивошћу излазили из најтежих положаја. У сну се каткад јављају мисли којима се служимо и на јави. Проналазачима су у сну долазиле генијалне идеје, уметницима замисли слика. Италијански композитор Тартини за време сложеноста сновиђења саставио је неколико соната; кад их је ујутру записао био је изненађен лепотом мелодије. Данте је замислио своју „Божанствену комедију“ за време сна. Познато је да су се код Пушкина многе песме формирале у сну.

Зашто постају сновиђења?

Говорили смо већ да унутрашње кочење централног нервног система, на првом месту мождане коре, изазива сан. Али откуда и зашто се код човека који спава јављају сновиђења? Какав је њихов механизам?

Познато нам је већ да се за време сна човекова свест не гаси потпуно и да се процеси више нервне делатности продужују. Снови су продужење оне исте делатности мозга, која се врши за време јаве, али само у нарочитом, промењеном облику.

За време сна слаби активна контрола будне свести: оживљавају фантазије, намере, очекивања, страховања, успомене, а спољни надражаји, који се дешавају за време сна (звучи, светлост, промена температуре и др.), дају сновиђењима одређену боју.

Занимљиво је нагласити да велики део сновиђења настаје онда кад наш сан постане мање дубок. То је утврђено многобројним посматрањима и објашњава се тиме што код осетљивијег, то јест лакшег сна нервни елементи мозга боље реагирају на спољне надражаје: мозак хвата чак најнезнатније шушње, мирисе, температурне промене. Дању, у будном стању, човек не примећује те неухватљиве надражаје, а у сну, кад човекова свест просто као да замре, те најситније надражаје мозак прерађује и они добијају нарочито значење.

„Прерада“ надражаја у сну битно се разликује од дневне. Најпростији осећаји повлаче за собом претставе, које не подлежу никаквој критици. Ређа се мисао за мишљу без реда, слике се гомилају једна на другу често без икакве логике и видљивих узрока. Фантазија добија широко поље. Сва логичка ограничења ишчезавају. Првобитни проузроковач надражаја скоро се губи у таквом хаосу, и нове претставе илузија и халуцинација теку једна за другом.

Различити по карактеру, надражаји изазивају слике које не одговарају само томе органу који их хвата: тако, надражаји чула слуха могу, на пример, да изазову у сну видљиве слике. Примећено је да звуци високог тона често изазивају претставе о јасним бојама; звуци нискога тона напротив, — о тамним. Надражаји су само у том случају потстрекачи снова, ако њихова јачина

није много велика. Код врло јаких надражаја човек се буди.

Кад човек спава, очи, покривене капцима, изоловане су му од утисака вида. Ми баш видимо снове, некипут чак с најситнијим детаљима. Како утисци могу да постану видни?

Прво, затворени капци нас не изолују потпуно од видних надражаја; светлост помало продире, било да је електрична или месечева. Друго, мрежњача ока, која напорно ради преко дана, задржава такозване „видне трагове“, „последичне слике“. Ако сте данас скупљали печурке или јагоде, онда увече, кад затворите очи, ви видите безброј печурака и јагода. Борци причају да после борби пред њиховим уморним очима промиче мноштво тенкова. Појачана ноћна циркулација крви која притиче у очи, може исто тако да изазове надражаје мрежњаче, а према томе и различите видљиве слике.

Наш орган слуха за време сна мање је изолован од утицаја спољнег света него очи покривене капцима. Према томе утисци слуха, који долазе споља, далеко се јасније одражавају у сновиђењима него утисци вида. Никада ноћу није толико тихо да до онога који спава не допиру никакви звуци. Шкрипе даске од пода; пуца, сушећи се, намештај; завија око прозора ветар; допире шум с улице; негде гребе миш. Један научник вештачки је изазивао разне надражаје код човека који спава, и пошло му је за руком да утврди да се при голицању горње усне перцем, мирисању колоњске воде, звоњењу будилника стварају одређени снови, различити код разних људи. Бацањем на под ситних каменчића, могла се, на пример, изазвати код човека претстава пуцњаве.

Музика, коју људи често чују у сну, може се у многим случајевима објаснити надражајима које изазива шушањ, завијање ветра. Један испитивач снова причао је: „Једном ми се десило да спавам у кући док је ветар тихо завијао у камиону; ноћу сам сањао да неко свира на виолини невероватно мелодичан менует, који ми се, захваљујући неким понављањима, толико урезао у памети, да сам, пробудивши се, могао још да га одзвиждим.“

Код постанка снова велику улогу игра звонење у ушима — „мишићни звуци“ који настају у мишићима уха због њиховог скраћивања.

Надражаји чула мириса и укуса тако исто могу да изазову сновиђења и да даду боју њиховом садржају. Неки јако мирисан цветић може да изазове одређени сан, везан за тај мирис. Непријатан укус у устима често изазива одговарајући сан.

Нарочити значај код снова има кожно осећање додир на телу, дављења, бола, осећање хладноће или врућине. Још пре две хиљаде година грчки филозоф Аристотел знао је за улогу осећања коже у стварању снова. У своме делу, посвећеном сну и сновима, он као пример наводи сан изазван незнатним загревањем руке заспалог човека, који је сањао да иде кроз ватру. Одговарајући облик снова може да буде изазван незгодним положајем у постељи, борама на чаршаву, одвише топлим покривачем и тд.

Знатну улогу играју и они надражаји, који долазе од унутрашњих органа — срца, плућа, желуца. Свако зна да ако се добро наједе па легне да спава, тежина у желуцу често изазива кошмарне снове. Тако исто и глад и жеђ рађају своје снове.

Нарочито велику улогу у постанку ових или оних снова игра опште осећање човека, које за-

виси од расположења, одведенога дана и стања здравља.

Ако се човек добро осећа, сања пријатне снове — лепе пејзаже, цвеће, птице. Напротив, ако се осећамо лоше, онда настају тешки снови — сањамо рђаво време, прогањају нас несреће.

Облици снова

Снови могу бити тако разнолики као што је разнолик и живот чији су они одраз. Ипак се огромна разноликост снова може свести на неколико типичних група, које зависе од тога чиме су баш снови изазвани. Има снова — сећања, снова — страховања, снова — испуњења жеља, и има тако исто типичних снова, које сањају не десетине или стотине, већ милиони људи. Разни осећаји могу да изазову каткад веома далеке успомене. Успомене нам се јављају обично дању, али каткад се јаве и за време сна. Оне устају из дубине наше свести и изненада избијају на површину. Човек не може да види у сну ништа што нема корен у његовој прошлости, што није проживео или промислио. Према томе, имају права они научници који сликовито пореде сновиђења са страницама књиге живота.

Спољни надражаји органа чула јесу за многе снове-успомене само потстицаји, и немају никакве везе са садржајем сна. Али, претставе, које владају нама за време сна, заснивају се на успоменама. Најчешће, снови црпе успомене из далеког детињства. Сваки је имао снове који су га одводили у детињство или младост. Такви снови-сећања обично имају весело обележје. Ми, са стране, видимо себе како се играмо дечјих игара;

каткад се при томе сећамо нејасних, потпуно заборављених слика из детињства.

Каткад се у сну сећамо ствари, људи и догађаја који су се сасвим избрисали из наше свести. И то, неосновано, нагони неке људе да мисле о нечему неприродном.

Понекад се човек сети у сну места на коме се налази неки изгубљени или нестали предмет. У томе нема ништа чудноватог. Ми смо просто заборавили где смо оставили ствар, али у дубини наше свести тачно се зна место на коме се та ствар налази. Независно од наше воље, нас је дуго мучила жеља да нађемо предмет, и најзад у стању сна ми смо се сетили где је.

Међу претставама које поничу из дубине успомена, често се јављају слике везане за нашу професију. Лекар у својим сновима лечи болеснике, уметник црта слике, судија суди преступницима. Сами, пак, злочинци сањају своје злочине и мучних грижа савести.

У „Записима из мртвог дома“ Достојевски је описао многе снове, о којима су причали преступници седећи у затвору. Садржај тих снова најчешће је везан за злочине које су извршили. У Роману Достојевског „Злочин и казна“ Раскољникова муче кошмари, везани за убиство старице, које је он извршио. Нарочито се много примера снова може навести из Шекспирових дела.

*

Сваки човек у току целог живота има своја страховања и своје жеље. Ако пажљиво проучавамо своје снове, свако може да се увери с каквом се тачношћу одржавају у њима наше жеље и бојазни. Младићи и девојке често сањају снове у којима они постају хероји, одликују се пред сво-

јом отацбином, праве подвиге. Познати су тако-
звани испитни снови, кад човек сања да полаже
тежак испит и да га сјајно свршава. Често човек
у сновима свршава сложене послове. Људи, који
осећају јаку жеђ или глад, често сањају велика
језера и реке са као кристал бистром водом и сто-
лове пуне раскошних јела.

У децим сновима жеље се одражавају веома
просто. Дете жели да има играчку — и ноћу види,
не једну, већ неколико таквих жељених играчака.
Људи, који дању стално мисле о сусрету с блиским
човеком, често сањају такве сусрете.

Још чешће се, можда, у сновиђењима одра-
жавају наша страховања. Страх за блиске, за здра-
вље, за њихов живот, испољава се веома јасно у
сновиђењима. Кћи, којој је отац тешко болестан,
сања страшне муке и смрт блиског јој човека: ту
су се дневна страховања развила и разгранала.

Ученица има сновиђења, чији садржај прои-
стиче из размишљања прошлога дана. Она није
спремила физику и ноћу је непрестано и мучно
испитује наставник о неким, њој непознатим фи-
зичким законима. Људи с мрачним, немирним ка-
рактером имају сновиђења, у којима се одража-
вају таква тужна расположења. Весели људи, оп-
тимисти, често сањају снове с ведром хумористич-
ном цртом.

У сновиђењима се огледа карактер човека, ње-
гова стремљења, мисли, наде.

Сетимо се горе поменутог „Макаровог сна“.

Короленко, као прави уметник, истинито је
описао у своме делу Макарове наде и страховања,
која су проистицала из његовог непросвећеног жи-
вота, пуног угњетавања, превара и беде.

Ловац Макар не може да улови лисицу: њему се потсмева управник среске полиције — то су снови — страховања .

Макар проналази свога коња, кога му је украо Татарин, налази начин да и сам украде лисицу; испуњава му се најмилија жеља — на небу, после смрти, праштају му се сви греси. То су снови — испуњења жеља.

*

Упоредо с таквим сновима, о којима смо напред говорили, постоје и снови који се понављају не само код једног човека, него се сусрећу код најразличитијих људи. Једни снови засновани су на сличним успоменама, други — на једнаким надражајима органа чула.

Типичним сновима сматра се падање у сну. Падамо и никако не можемо да доспемо до дна провалије. Неки пут се неочекивано будимо од јаког удара који нас примора да уздрхтимо. Или сањамо да смо се закачили за праг или се саплели на нешто, и при томе се будимо од јаког удара који одбаци наше тело на кревету.

Такви снови су одавно привлачили пажњу на себе. У „Дон Кихоту“ крчмарева кћи је говорила: „Ја често сањам да падам с високе куле и да никако не могу да стигнем до земље, а кад се пробудим, осећам се тако уморном и изразбијаном, као да сам заиста пала“.

Та сновиђења се дешавају обично у почетку спавања, кад још нисмо успели да дамо телу положај згодан за сан: а објашњавају се тиме што се због изненадног слабљења мишића савијена колена исправљају и наше тело осети удар, који свест прима као падање.

Ако снови с падањем изазивају код нас осећање страха, онда су, њима блиски по своме карактеру, снови с летењем, напротив, веома пријатни. Летење у сну описао је Пушкин у песми „Гусар“:

...Винуо сам се одједном у вис као паперје,
Стргоглавце летим, летим, летим,
Куда не сећам се и не знам,
Само звездама које сусрећем довикујем:
Десно!... И падам на земљу.

Вероватно су такви летови у сну и дали повод веровањима о ноћним путовањима вештица на Лисју Гору. Одатле су, мора бити, потекле приче о узношењу живих на небо.

Снови с летењем најчешће постају при нарочито олакшаном дисању — на чистом ваздуху, у планинама. Код болести која се зове астма, дисање је јако отежано; каткад наступе гушења која доводе до катастрофе — до смрти, а астмичари причају да после узимања лека који олакшава дисање, увек сањају снове с летењем.

У типичне снове спадају тако исто и они, у којима човек има осећање крајње неспретности и збуњености; у тим сновима човек се појављује у нарочито смешном оделу, или сасвим без њега.

Кошмарни снови код свих људи скоро су сасвим слични: нешто страшно — мртац, звер, непријатељ — прети нам, дави нас, ми се задишемо, правимо очајне напоре да се ослободимо, облива нас хладни зној и најзад се будимо, са срцем које лупа у грудима и нејасним осећањем страха. Испитивачи снова су вештачким путем изазвали код човека гушење и овакав кошмар: запушили би уста заспалог чаршавом, затворили му делимично ноздрве, — то је отежавало дисање, лице онога

кога су испитивали постајало је црвено, крвни судови на врату би набrekli, он би почео да јечи и да се преврће, најзад би збацио са себе прекриљач, будио се у хладном зноју и причао да је сањао „страшан“ сан.

„Тумачење снова“

У стара времена људи су увек тражили у сновима нарочити тајни смисао; користили су се сновима да решавају питања будућности; ниједан државни посао није се свршавао без учешћа тумача снова.

У сновима су гледали пророчанске предзнаке, откривења о судбини целог народа. Код Грка, на пример, ни један војни поход није могао да прође, а да тумачи снова претходно нису „одредили“ исход рата. Тумачи, или тачније, погађачи снова, решавали су тактичке задатке, одређивали су погодан тренутак почетка борбе, бирали место за њу. Чак и тако искусан војсковођа, као што је Александар Македонски, позивао је често на саветовање тумаче снова.

У Русији, као и у целој Европи, постојале су старице специјалисткиње за тумачење снова. Издавале су се нарочите књиге — „сановници“, у којима су за разна сновиђења била записана одговарајућа објашњења. Сновиђења су „погађала“ будућност“ уочи Богојављења, кад је пун месец, на бадњу ноћ, при прелазу у нов стан. Постоји чак и пословица: „На новоме месту, сањај младожењу, невесто“.

И данданас ми каткад чујемо: „добар сам сан сањао“, „рђав сам сан сањао“. Кажу: „сањати воду — биће промене“, „испао зуб — губитак“, „бисер, јагоде — сузе“, „блато — богатство“, „нову кућу — неко ће умрети“.

Сујеверни људи често очекују промене у своме животу, падају у рђаво расположење и праве бесмислене поступке из страха од „пророчког“, „судбоносног“ смисла снова. Ми знамо за случајеве кад су људи после „пророчког“ сна неочекивано одлазили у други град, продавали или куповали ствари, ступали у брак.

И данас се још где-где каже: „испунио се сан“. Таква тврђења о сну који се испунио немају никаквог основа. О сновима почну обично да говоре онда, кад се догађај већ десио. Често је „пророчки“ сан просто природна последица онога што је, како се каже, ушло у нашу крв и тело. Данас многи причају да су они у сновима видели рат који је дошао. Рат се могао очекивати, њега су очекивали, и то је логичан сан. Као докази „пророчких снова“ узимају се сновиђења која су помогла да се нађе изгубљена ствар, — познати случај кад је неки човек изгубио кључеве и није их могао наћи без обзира на дуго и брижљиво трагање. За време сна он је видео себе како седи у башти, а поред њега на грани дрвета висе кључеви. Кључеви су збиља тамо и били. Тумачење тог „пророчког“ сна веома је просто. У време кад је из свести ишчезла претстава о месту на коме се налазе кључеви, у области потсвести урезала се та чињеница, и ноћу за време сна избила је на површину.

Један научник наводи тумачење сна, који би се могао сматрати „лошим“:

„У тренутку кад ме је хватало сан, у мој слушни апарат допро је нејасан звучни надражај, изазван ветром који је завијао у оџаку.

Некада, у детињству, претстава о ветру који завија спојила са претставом о баба-роги. Баба-рога је била нацртана у књизи коју ми је поклонила моја покојна тетка.

Та тетка је имала невероватно мале руке, и она се до смрти плашила паука и мишева. За претставу о пауцима код мене се везивала слика паука-птицоједа, кога сам ја видео некада у стакленој кутији; на дну кутије била је маховина. За сваку од тих слика биле су везане још различите претставе. Као резултат ја сањам кошмарни сан. Видим тамну, страшну шуму и изнад ње криви срп месеца. Нешто тешко и немирно завлада мноме. Бојим се за себе и за тетку, која мора да прође кроз шуму (тетка је умрла пре петнаест година, али сам ја изгубио претставу о њеној смрти). Хоћу да се покренем, али ми се ноге уплићу у нешто налик на маховину. Руке ми постају огромне и ја њима одбацујем пауке који се закачињу за моје прсте. Вероватно се преврћем по постељи, покривач ми спада с ногу и ноге почињу да ми зебу — ја сањам да стојим у као лед хладној води, која бесни и пени се, — носи ме у ковитлац...“

Свако може лако да разуме своје снове и увек да нађе њихове изворе.

У разговору с омладином заједнички смо растумачили неколико снова. Показало се да је лакше објаснити механизам снова на самом себи.

Навешћемо неколико примера. Тања К. имала је, на први поглед, бесмислен, а према сановнику чак „рђав“ сан. Сањала је да је њеноме оцу порасла велика риђа брада. Према сановнику то значи „мука, мучити се“. У почетку се Тања није могла сетити никаквих својих мисли о бради. Затим смо постепено разјаснили следеће: Тањин отац је некада носио браду. Тањи се то није много свиђало. У последње време се он шалио с њоме, обећавајући јој да ће поново пустити браду. У сну се одразило Тањино страховање, њена жеља да отац не пусте браду. Али зашто је брада риђа?

Сећајући се претходног дана, Тања се сетила да је путовала у возу предграђа са човеком који је имао јасно црвену косу. То сећање, везано за страховање, било је извор њеног сна.

Други сан смо разјаснили на такав исти начин. Миша М. причао је свој сан, неразумљив и фантастичан: он је видео како се под прозорима његовог стана појавила река, а на врата му је заиграо леп коњ. Према сановнику тај сан значи: „видети реку — промена живота“, „видети коња — лаж“.

Стрпљиво испитивујући тај сан, разјаснили смо да такве снове у којима се појављује коњ, обавезно леп, Миша није једанпут имао. Показало се, да је младић желео да буде коњаник. Коњ кога сања јесте испољавање његових најдражих маштања. Речицу, коју је он исто тако видео у своме сну, могли смо лако да објаснимо: те ноћи се спремала олуја, било је загушљиво, врућина, а из типичних снова познато нам је да у сну често видимо воду кад смо жедни, кад нам је врућина.

Нема и не може бити ничег тајанственог ни у кошмарима, ни у обичним сновиђењима. Снови зависе само од човекове природе, од његове личности, карактера, живота и од стања здравља. И, према томе, савршено је бескорисно тражити у њима неки скривени смисао, тумачити снове и видети у њима нека претсказивања будућности.

Ако се некипут садржај снова поклапа с будућношћу, онда се то најчешће дешава тала кад догађај, очекиван у животу, постане неизбежан. Тако, на пример, видети смрт блискога човека, који је безнадежно болестан, — у сну се дешава као логично „довршавање дела“. Ако ми за време будног стања не можемо увек да предвидимо догађај, онда се тим пре то не може учинити за време сна, кад је мождана кора укочена. Сновиђења не говоре о ономе што ће бити, већ пре указују на оно што јесте и што је било.

