

3
SEN

SENNE MARZENIA

WARTOŚĆ POPLIARNO-NARODOWA

Dr. Fryderyka Scholtza

WYDAWCA: Z. MATYKOWSKI WARSZAWA

Dr. H. N.

WYDAWCA: Z. MATYKOWSKI WARSZAWA

WYDAWCA: Z. MATYKOWSKI WARSZAWA

WARSZAWA

Wydawnictwo M. A. A. A.

Wydawnictwo M. A. A. A.

3574
328 $\frac{3}{4}$
60
6



1000171693

679

A-11599

ROZDZIAŁ I.

SEN, JEGO PRZYCZYNY I OBJAWY.

Zastanawiając się nad zjawiskiem *snu*, uderza nas przede wszystkim *peryjodyczne* jego pojawianie się. Peryjodyczność nie jest w żadnym razie charakterystyczną wyłącznie dla *snu*; *prawu peryjodyczności* czy też okresowości ulega cała przyroda, zwłaszcza ożywiona. Wszędzie w życiu ustrojów spotykamy nieustanną kolęj rozwoju i uwiądu, wzrostu i zaniku, pracy i spoczynku. Jak oceanu fala, która dwa razy na dobę w regularnych odstępach podnosi się i opada, tak wahadłowo, to górują, to obniżają się objawy życiowe roślin i zwierząt w stałych określonych granicach. Prąd soków w komórce roślinnej zaczyna z jesienią bieg swój zwalniać, a drzewa i krzewy zrzucają liście z siebie, by na nowo zazielenić się z wiosną, dzięki wznowionemu dopływowi soków, aby wreszcie z nastąpieniem lata dotrzeć do szczytu osobniczego rozwoju. Niektóre gatunki zwierząt zapadają w czasie zimy w sen głęboki, w czasie którego ma miejsce głęboki

Sen
Biblioteka
U. M. C. S.
w Lublinie

K. 239/56/368

1
 Medycyna 4
 Filozofia 6

zastój wszelkich zjawisk życiowych; ptaki wędrowne przedsięwzięją w stałych okresach dalekie wędrówki w celach związków mających ze sprawą rozplądania się, w ludzkim wreszcie ustroju, nie jedna ważna czynność życiowa przywiązana jest do okresów dniowych, wielodniowych i jeszcze dłuższych. Ciepłota ciała ulega w ciągu każdej doby wahaniom stałym w pewnych porach, podnosząc się od najniższego stanu we wczesnym ranku, do najwyższego, w późnej godzinie popołudniowej. I mózg ludzki — i duch człowieka podlega prawu okresowego wzmaganania się i słabnięcia, działalność jego to się wznosi do najwyższego natężenia czujnej świadomości i trzeźwej energii, to opada znowu do najgłębszego, nawet sennych marzeń pozbawionego przygaśnięcia. Okres tego opadania nazywamy *snem*.

Przyczyny okresowości w zjawiskach otaczającej nas przyrody, są nam w znacznej części wiadome. Wiemy mianowicie, że źródła jej leżą w stosunkach kosmicznych. Przyczynia się tu i bieg ziemi w okół słońca i ukośne położenie osi ziemi względnie do płaszczyzny jej drogi obiegowej, czyli do ekliptyki i wirowy obrót ziemi wokół własnej osi i wreszcie w części siła przyciągająca księżyca. Najłatwiej stosunkami temi objaśniać się dają pory roku i dnia oraz okresy ożywiania i obumierania świata roślinnego a w części i zwierzęcego. I przeloty ptactwa wędrownego wiążą się bezwątpienia z położeniem rocznem słońca względem poziomu. Daleko trudniej uwydatnia się związek okresowości w życiu ustroju ludzkiego z przy-

czynami natury kosmicznej, témbardziej, że okresowość zatracą tutaj często ścisłość konturów swoich a niewyraźność zacięra często granice wzajemne okresów. Człowiek jest bowiem pośród wszystkich ustrojów żyjących najniewyraźniej okresowym już przez to samo, że *wolą* swoją, zbyt często pogwałca prawidłowość natury. Niemniej jednakże i człowiek ulega prawom ogólnym istot uorganizowanych, a te są bezwątpienia zależne od światła—i ciepłorodnych sił słońca, a więc od peryjodycznych odmian, przez siły te na planecie naszej powodowanych. Widzimy tedy, że okresowość najbardziej zależy od zmiany pór roku; pory roku na ziemi wywołane są przez znaczne pochylenie osi ziemskiej do ekliptyki, które wynosi $66\frac{2}{3}$ stopni i jest znaczniejszém aniżeli dla jakiegokolwiek innej planety układu słonecznego—okresowość jest więc prawem telluryczném — związaném z właściwością ziemi. Oś planety Jowisza np. prawie wcale nie jest nachyloną, nie mogą tam zatem istnieć pory roku, a tylko pory dnia, a okresowość istot żyjących na Jowiszu, jeżeli przypuścimy ich istnienie, mieć może li podrzędne znaczenie.

Ponieważ tedy mózg ludzki, jako twór uorganizowany, ulega również prawu okresowości — *okresowość* tedy snu nie będzie dla nas li tylko formą zjawiskową, ale jednocześnie przyczyną warunkującą sen — prawda, że przyczyną dosyć oddaloną. Za przyczynę bliższą snu przyjąć musimy *zmecczenie*. *Zmecczenie* wszakże jest znowu samo przez się jedném ze zjawisk życiowych najbardziej zagadkowém i do rozwiązania trudném.

Czém jest bowiem *zmęczenie*? Co zachodzi na dnie tego objawu? Jak i kiedy powstaje zmęczenie, jakie działają tu przyczyny? Które narządy ustroju ulegają zmęczeniu, które zaś nie? Jeżeli zdolność zmęczenia się jest istotną własnością komórki organicznej, to czy zmęczeniu ulega tylko komórka lub włókno zwierzęce, czy także i komórka lub włókno roślinne? Oto rozliczne niewiadome, które w znacznej części czekają jeszcze rozwiązania.

Niezupełnie jednak pozbawieni jesteśmy danych doświadczalnych i faktów naukowych, które by rzucały pewne światło na zjawisko zmęczenia. Już przeszło od stu lat wiemy, że *pobudzalność* jest własnością nerwów, a *kurczliwość*—mięśni. Wiemy również, że bodźce nie powinny ani zbyt często, ani zbyt mocno, ani zbyt długo oddziaływać na komórkę lub włókno nerwowe lub na włókno mięsne, jeżeli utwory nerwowe nie mają utracić swojej pobudzalności a mięsne swojej kurczliwości, czyli innymi słowy, że zarówno nerw, jak mięsień nie powinny ani zbyt długo, ani ze zbyt wielkim nateżeniem być czynnymi—jeśli nie mają uleść zmęczeniu. Wiemy wreszcie, że nerw i mięsień, jeżeli pomimo zmęczenia, do pracy są zmuszane, ulegają z czasem zmianom materyjalnym wewnętrznej swej budowy. O mięśni mianowicie przepracowanym, jest stwierdzoném, że włókna jego ulegają rozpadowi tłuszczowemu i wreszcie zanikają—słowem mięsień ulega zwyrodnieniu.—Ciekawém jest to, że i w ciałach nieorganicznych spostrzeżono podobne zjawiska. Znalezione mianowicie, że stal i żelazo ulegające przez czas bardzo długi silnemu ci-

śnieniu, albo nieustającym krótkim a silnym wstrząśnieniom, (prześła—szruby okrętowe) doznają takiej przemiany w układzie cząsteczkowym, że związek pomiędzy cząsteczkami luźnieje, i to do tego stopnia, że bez żadnej szczególnej zewnętrznej przyczyny żelazo takie lub stal pryskają. Możnaby i tu mówić o zmęczeniu, gdybyśmy się nie przyzwyczaili pojęcie to stosować wyłącznie do ciał żyjących.

Zwykle odnosimy pojęcie zmęczenia do nerwów i mięśni układu t. z. zwierzęcego, to jest, do narządów ruchu dowolnego, narządów zmysłowych, czynności umysłowych i t. d., wszakże biorąc pojęcie zmęczenia w znaczeniu materyjalnych zmian, wywołanych nadczynnością, należy je odnieść i do układu t. z. roślinnego, zatem do narządów trawienia, wytwarzania krwi, wydzielania, krążenia i t. d. Gruczoly wydzielnicze żołądka, komórki wątroby, gdy wskutek błędów dyetetycznych, ze zbyt niemiękkim natężeniem pracować są zmuszone, zarówno jak i nabłonki błon śluzowych, które wobec nadmiernego napływu krwi, nie mogą sprostać przeobrażającemu swojemu zadaniu, i t. d. ulegają zmęczeniu, a gdy nadmierne te wymagania są zbyt natężonemi lub zbyt długotrwałemi, wtedy w mowie będące twory ulegają stałym materyjalnym przemianom, które nazywamy zбочeniami odżywczeimi.

Ale to, co tu poruszamy, wprowadza nas w dziedzinę zбочeń chorobowych i dlatego kwestyję tę pominiemy — na jedną wszakże okoliczność zwrócimy tu uwagę. Komórki układu roślinnego ulegają jak się zdaje zmęczeniu jedynie

pod wpływem istotnego nadużycia. Gruczoł, który w czynności swojej przez żadną przyczynę zewnętrzną nie doznaje przeszkody, wydziela przez całe życie bezprzestannie, nie ulegając zmianie jakiegokolwiek, ani zwyrodnieniu. Serce, które w ciągu siedmdziesiąt lat trwającego życia, bez przerwy 2.700.000.000 razy uderza, t. j. kurczy się i znowu rozszerza, ulega zmęczeniu wtedy tylko, jeżeli do nadmiernie natężonej pracy jest zmuszonym. Inaczej zachowują się nerwy i mięśnie układu zwierzęcego. Męczą się one nawet przy prawidłowej pracy, nie mogą bez przerwy być czynnymi jak np. serce, ale wymagają regularnego zwalniania od obowiązków, aby zachować mogły swoją sprawność życiową.

Chwila, w której właśnie zwolnienie takie od pracy nastąpić powinno, zdradza się przez uczucie zmęczenia. Tak jak świadomość każdego pobudzenia tak też i świadomość zmęczenia wytwarza się w mózgu, wraz ze świadomym umiejscowieniem źródła pobudzenia. Pobudzenia natężonej pracy dochodzić mogą do mózgu z najrozmaitszych okolic ciała: od mięśni, od narządów zmysłowych, nawet od mózgu samego, mianowicie od zwojów korowych półkul mózgu (natężone myślenie) wreszcie od narządów czuciowych skóry. Ból bowiem nie tylko budząco naciera—ale działając za długo i za silnie może też usypiać — jak tego dowodzą nieszczęsne ofiary dawniej barbarzyńskiej kryminalistyki, które nie rzadko wpośród tortur usypiały.

Najczęściej następuje zmęczenie wskutek natężonej pracy mięśniowej lub natężonego myśle-

nia. Kapitan Webb bezpośrednio po przepłynięciu kanału zapadł w głęboki sen; łatwo wreszcie doświadcza na sobie każdy wędrowiec, jak to po trudnych wycieczkach górskich, rozkosz snu staje się przedewszystkiem najpożądańszą. Długotrwałe myślenie jednak należy do najbardziej wyczerpujących i męczących prac, co zresztą nie powinno dziwić gdy zważymy, że w tym przypadku zużyciu podlega najszlachetniejszy i najdelikatniejszy narząd. Ludzie naturalnie, którzy cenić nie umieją pracy umysłowej, dlatego że mózgu własnego pracą tą obciążać nie potrzebują i nigdy w życiu poważnie nie rozmyślali, zwykli mieć pracę tę za nic. I w tym przypadku istnieje niebezpieczeństwo przedrażnienia, gdy po pracy mózgowej miasto od poczynku, nowe się tłoczą pobudzenia, płoszące sen odnowę przynoszący.

Zmęczenie więc, to nie tylko cecha najpierwsza i początek snu, jak wielu sądzi, ale jest to przyczyna snu. Zanim jednak dalej w rozważaniach naszych nad istotą snu się posuniemy, zatrzymamy się na chwilę by skreślić sobie obraz snu normalnego i jego objawów.

Sen bywa zazwyczaj poprzedzonym uczuciem duchowego i cielesnego osłabienia, zluźnienia, które określamy wyrazem: senność. Dziwnie przyjemne uczucie miłego ucisku opanowuje skronie i czoło, powieki i członki wszystkie, łagodnie stłumiając świadomość. Zasypianie jest rozkoszniejszym niż sam sen, jest ono wędką, którą natura nas nęci do snu. Jako u wieźycy, którą murarze znoszą, naprzód znika proporzec

na wierzchołku sterczący, następnie dach, mury, a wreszcie i podstawy, tak też i w przejściu z czuwania do snu, zanikają kolejną czynności duchowe od najwyższych do najniższych.

Naprzód tedy korona tych czynności: myślenie i sądzenie, następnie wyobrażenia i uczucia, stając się przytém stopniowo coraz bardziej bezbarwnemi i luźnemi, nakoniec wrażenia zmysłowe. I w znikaniu tych ostatnich ma miejsce godna uwagi kolejność. Smak się tu pomija, gdyż w tём położeniu brak wogóle warunków pobudzenia tego zmysłu. Z pośród innych zmysłów zatracą się naprzód zmysł powonienia, następnie wzroku, który do czasu, już przez zamknięte nawet powieki, jeszcze silne pobudzenia świetlne do świadomości wnosił, następnie dotyk; stróżujący natomiast zmysł słuchu, najbardziej na wpływy zewnętrzne wystawiony, najdłużej pozostaje czujnym.

Wreszcie całe ciało przyjmuje udział w zluźnieniu, mięśnie dowolne tracą napięcie, członki układają się podług prawa ciężkości, głowa opada ku przodowi lub tyłowi, mięśnie grzbietowe przestają służyć jako oparcie dla ciała. Przytém nownie wreszcie i reszta czujnej świadomości — sen nastąpił.

Nietylkoż wszakże wyższe życie zwierzęce — duchowe, nerwowe i mięśniowe słabnie, ale i czynności roślinne w słabszém pracują tętnie. Uderzenia serca wolniejają i słabną, oddech staje się wprawdzie dłuższym, ale bardziej powierzchownym, wydalanie i wydzielanie, trawienie i prawdopodobnie odżywianie stają się wolniejszymi. Skóra jest tyl-

ko ciepłą i gdzie jest nakrytą, nierzadko lekkim zwilżona jest potém. Układ ciała jest spokojny i godzinami całemi może nie ulegać zmianie. Świadomość nie istnieje wcale lub tylko łagodnymi majaczy rojeniami, pobudzenia zmysłowe jeżeli tylko nie są zbyt silne, przemijają bez śladu, nie dochodząc do świadomości. Po dostatecznie długim czasie, czynności duchowe zaczynają powracać do czujności, zmysły stają się dostępnymi dla pobudzeń zewnętrznych, co się zdradza obrazami sennymi, poprzedzającymi obudzenie się. Wreszcie coraz' powierzchowniejszym stający się sen, ustępuje miejsca przebudzeniu, za którym idzie miłe uczucie pokrzepienia, oraz poczucie zadowolenia, przenikające wzmocnionego ducha i wzmocnione ciało.

Oto jest obraz snu naturalnego — snu młodości, zdrowia i niezakłóconego sumienia. Starość, choroba, cierpienia duszy, nadają mu cechę odmienną, lub płoszą go zupełnie.

Coż tedy zachodzi właściwie we śnie i w zmęczeniu sen poprzedzającym? W jaki sposób przychodzi do skutku zmęczenie i sen?

Od Arystotelesa i Gallena, starożytnych patronów medycyny i nauk przyrodniczych, aż po dzień dzisiejszy, stawiano najrozmaitsze często iście dziwaczne hipotezy o powstawaniu snu, przyznać wszelako należy dla sprawiedliwości, iż Gallen tyle był uczciwym, iż przyznawał sam że nie wie, wskutek czego powstaje sen. Jedną z najdziwniejszych teoryj wygłosił pewien młody lekarz nazwiskiem Ziehl, który w rozprawie doktoryza-

cyjnej w r. 1818 głosił na seryo, że zaśnięcie zostaje wywołanem przez wybuch spowodowany połączeniem się elektryczności dodatniej i ujemnej w mózgu. Równie w nieświadomości pozostawano dotąd odnośnie do zachowywania się mózgu w czasie snu. Wielu badaczy, a pomiędzy nimi znakomity lekarz-poeta Haller, twierdzili, że mózg we śnie jest w stanie przekrwienia i że przepelnione żyły przez ucisk na mózg właśnie sen powodują. Zdanie to dziś jeszcze jest dość rozpowszechnionem, zwłaszcza że niektóre fakty zdają się z pozoru na jego korzyść przemawiać, np. skłonność do snu w stanie upojenia lub przy bardzo napełnionym żołądku, w których to warunkach bywają istotne przyplwy krwi do mózgu. Inni a między nimi poważny Blumenbach, wypowiadali zdanie wprost przeciwne a mianowicie, że w czasie snu ilość krwi w mózgu jest zmniejszoną. Ten ostatni pogląd, który aż do najnowszych czasów przez poważnych badaczy był wypowiadany, opiera się na doświadczeniach czynionych na zwierzętach. Doświadczenia te wszakże nie są dostatecznie dowodnemi, gdyż dokonywano je nie na zwierzętach śpiących snem naturalnym, ale odurzonych sztucznie chloroformem lub morfiną. Dawniejsze znowu doświadczenia na zwierzętach pogrążonych w śnie zimowym, nie dały stanowczych wyników. (S. Preyer. Ueber die Ursache des Schlafes, str. 6, 11 i 12). Nie należy wogóle utożsamiać naturalnego, peryjodycznie wracającego snu, z utratą świadomości wywołaną środkami odurzającymi.

Jakkolwiek dalecy jesteśmy od zupełnego poznania przyczyny i istoty zjawiska snu, zdaje się jednakże być niewątpliwem, że pewne sprawy chemiczne wpływają na peryjodyczne zawieszanie czynności mózgu i w ten sposób wywołują sen. Możemy sobie sprawę tę w ten sposób wyobrazić: Wiemy że obecność tlenu jest koniecznym warunkiem wszelkiego zjawiska życiowego, że przy każdej czynności życiowej bądź roślinnej, bądź zwierzęcej, tlen ulega zużyciu. Również i mózg nie może być czynnym bez dostatecznej obecności tlenu, nawet czysto duchowe zjawiska jak czucie i myślenie, zależą od spraw odżywczych mózgu, które są sprawami chemicznymi, i przy których tlen ulega zużyciu. Następstwem chemicznem zużycia tlenu, jest wytworzenie się związku węgla z tlenem, zwanego kwasem węglanym, i naturalnem jest, że im większem jest zużycie tlenu, tem obfitszem wydzielanie kwasu węglanego. Wiemy dalej, że wydzielanie z ustroju kwasu węglanego odbywa się głównie drogą wydechania przez płuca, możemy zatem przez obliczenie ilości wydzielanego przez płuca kwasu węglanego, obliczyć w przybliżeniu ilość zużytego przez ustrój tlenu. Tą metodą badając, przekonano się o dziwnym fakcie, że w czasie czuwania, ilość wydzielanego kwasu węglanego jest stale o wiele większą od tej ilości tlenu, jaką w tymże czasie przez płuca wprowadza się do ustroju. Zkąd tedy bierze się ten nadmiar tlenu wydzielanego pod postacią kwasu węglanego w czasie czuwania? Odpowiedź brzmi: z samych tkanek ustroju, a mianowicie, z zapasów tlenu jakie

tkanki zaoszczędziły w czasie snu. W czasie snu mianowicie, odbywają się jak to widzieliśmy, wszelkie procesy życiowe daleko wolniej, a więc i proces łączenia się z tlenem — przeróbka materji ogranicza się. Zużywamy w czasie snu mniej tlenu aniżeli w czasie czuwania, a zapas tak zaoszczędzonego tlenu ulega następnie zużyciu w czasie czuwania. Wedle téj hipotezy, zmęczenie i sen są cechami rozpoczynającego się niedostatku tlenu w tkankach, zatém i w mózgu. Ustrój zaspakaja pragnienie tlenu za pomocą snu. Widzimy przytém, że panujące do 16 wieku wyobrażenie, iż w powietrzu rozlany jest jakiś wszystko ożywiający płyn t. z. *pneuma*, który przez oddychanie przenika do krwi, w czasie snu zaś nagromadza się w jamach mózgowia, aby ztąd w czasie czuwania całe przenikać ciało, miało w sobie coś podobnego do prawdy.

Niektóre fakty stwierdzają tę teorię o głodzie tlenowym tkanek i o zaspakajaniu tego głodu przez sen. Naprzód godzi się wspomnieć o znamięm zбочeniu w czynności oddychania, tak zwanem ziewaniu. Ziewanie jest to głęboki ruch wdechowy, przy którym niezwykle wielka ilość powietrza a więc i tlenu do płuc przenika, i bardzo prawdopodobnym jest wniosek, że ziewanie jest oznaką rozpoczynającego się niedostatku tlenu; przez natężone też oddychanie łatwiej aniżeli przez jakikolwiek inny ruch, zwalczać można przez czas dłuższy opanowujący nas sen. Teoryja ta doskonale też objaśnia fakt, że zdrowy i dostateczny sen tak dodatni wywiiera wpływ na odżywianie ogólne

i dobry wygląd. Ludzie którzy cierpią na bezsenność, lub przez nieprawidłowe życie snu się pozbawiają więcej niż się godzi, chudną, dla tego że brak tlenu nie pokrywa się u nich z zaoszczędzonych w czasie snu zapasów w tkankach, ale z samych tkanek, mianowicie z ich rozpadu. Dzieci małe wymagają dużo snu dlatego, że u nich daleko żywsze procesy przeróbki, odnowy i wzrostu, większego wymagają dowozu tlenu, natomiast starzy ludzie, u których wsteczne przemiany tkanek mało stosunkowo zużywają tlenu, mniej potrzebują snu. Jeszcze inną teorię snu postawił Preyer, która wszakże ma pewne powinowactwo z dopięro wyłuszczoną. Preyer sądzi, że gdy w czasie snu tlen o wiele mniej zużytym bywa przez procesy życiowe, które są w wysokim stopniu zwolnione, powinien on wtedy jakieś inne spełniać zadanie. Oto włókno mięsne lub komórka nerwowa, wytwarzają w czasie czuwania pewne produkty, i to w tém większej ilości, im praca mięsna lub nerwowa, jest bardziej natężoną lub dłużej trwającą; w czasie spoczynku produkty te nie wytwarzają się wcale lub w bardzo małej tylko ilości. Te nagromadzające się *produkty zmęczenia*, które w mięśniu pracującym poznane zostały pod postacią kwasu mlecznego, powodują zmęczenie i sen a w czasie snu pod wpływem właśnie tlenu, ulegają rozkładowi.

Teoryja ta ma zdaniem Preyera objaśniać, dlaczego usypianiu sprzyja usunięcie pobudzeń mózgu, a więc ciemność, cisza, bezczynność i bezmyślność. Dopóki bowiem bodźce działają na mózg, tlen wprowadzany zużywa się na podtrzymywanie

dowolnych ruchów lub pracy myślowej i dopiero gdy od tych obowiązków zostaje uwolnionym, może on zwrócić się do utleniania nagromadzonych dotąd produktów zmęczenia. Prościej jednakże można to objaśnić tём, że dopóki bodźce życiowe mózgu silniejszymi są od bodźców męczących go, pierwsze zyskują przewagę; sen zaś wtedy dopiero następuje, kiedy bodźce męczące przez nagromadzenie się produktów zmęczenia lub zmniejszenie się bodźców życiowych, zaczynają przeważać. Tym sposobem peryjodyczne pojawianie się snu objaśniałoby się warunkami życiowymi samego ustroju, bez potrzeby uciekania się do przyczyn ogólnych, kosmicznych.

Hypoteza ta odnosząca się do przyczyny snu jest w każdym razie dobrze pomyślaną i odpowiada w zupełności wymaganiom jakie stawiamy każdej naukowej hipotezie, jeżeli ma ona być czёмś więcej niżeli fantazyją, mianowicie dawać objaśnienie spotykanych faktów i łączyć je pod jeden ogólny punkt widzenia. Przyznać bądź co bądź musimy, że nie wszystkie bez wyjątku snu dotyczące fakty hipoteza ta tłumaczy, zbliżamy się wprawdzie do poznania, ale do osiągnięcia celu tego, droga jeszcze długa i jeżeli chcemy dorównać Gallenowi uczciwością, wyznać winniśmy, że *napewno* dotąd jeszcze nie wiemy wskutek czego powstaje sen.

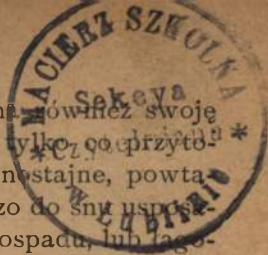
Jedno zdaje się być pewnem: zmęczenie jest, jak rzekliśmy następstwem zmian chemicznych i odżywczych, w pracującym włóknie mięsnem lub komórce nerwowej. Tu wypada jeszcze wyjaśnić

co właściwie rozumiemy pod wyrażeniem „bodźce męczące“ którego kilkakrotnie użyliśmy, a które zdawałoby się, patrząc ze stanowiska zwykłego sposobu mówienia, jakoby zawierało samo w sobie sprzeczność.—Gdy wszakże uprzytomnimy sobie, że wszelkie czynniki działające na mózg nazywamy bodźcami, nie znajdziemy tego wcale dziwnem, że nazwę tę dajemy i tym zmianom chemicznym, które mają miejsce w obwodowych narządach układu mięsnego nerwowego i zmysłowego, a za wpływem przewodnictwa do mózgu wywołują ten właśnie stan zmęczenia.

Istnieją inne jeszcze przyczyny sprzyjające powstawaniu snu. Musimy wszakże zauważyć, że wyrażenie „sen“ nadaje się bardzo często rozmaitym stanom, które biorąc ściśle różnią się bardzo od naturalnego, peryodycznego snu. Środki odurzające t. z. narkotyki zupełnie tu pominiemy, gdyż działanie sztuczne tych czynników jest zbyt widocznem. Jeżeli przyjmiemy, co jest zresztą prawdopodobnem, że stan czynny mózgu jest w związku z pewną ilością krwi krążącej w nim i dostatecznie tlenem nasyconej, to stany nie sprzyjające tym warunkom, zaliczyć winniśmy do przyczyn sen wywołujących. Tu należy senność, która występuje przy napełnionym żołądku, zwłaszcza po obfitych ucztach obiadowych. Senność w tych warunkach nie zależy od przyływu krwi do mózgu i zastoju tamże, jak wielu sądziło, ale właśnie od zbytęcnego z chwilą rozpoczętej sprawy trawienia napły-

wu krwi, do narządów pokarmowych, a więc od odciągnięcia pewnej ilości krwi od mózgu. Wielka senność wywołana przez znaczne zimno, która nawet niebezpieczną stać się może prowadząc do zmarznięcia, powstaje może dlatego, że tlen potrzebny do utrzymania energii czujnej mózgu, zużywa się na podtrzymanie ciepła wewnętrznego ustroju. Może także być, że zimno zmniejsza pobudliwość komórek mózgowych, a sen następuje wskutek ustania normalnych pobudzeń. W tym razie sprawa byłaby podobną do wpływu wielkiego gorąca. Wysokie gorąco osłabia włókna organiczne, przyczem unika się silniejszych pobudzeń pracy mózgu, a nawet poważnego myślenia, które jest ową pracą mózgu. Tak tedy, w tych fizycznie tak z sobą sprzecznych stanach, napotkaliibyśmy jednaką przyczynę senności, mianowicie zmniejszoną pobudliwość.

Sen występuje sam przez się jako wymaganie wyczerpanych sił przyrodzonych. Jeżeli zmęczenie jest bardzo wielkie, nie możemy długo zwalczać snu, ulegamy mu w końcu bezsilni. Najczęściej spotyka nas ten przypadek, czasem trochę nieprzyjemny, gdy po natężonej pracy kilka lub jednodniowej, przy spokojnym położeniu ciała, wolni od jakichkolwiek silnych bodźców, przychodzi nam jeszcze wykonywać pracę myślową choćby tylko na uważnym słuchaniu polegającą. Nie należy brać za złe temu, który po natężonej pracy dziennej, wieczorem przy słuchaniu najbardziej „zajmującego” wykładu, lub niesłuchanie „ciekawej” nowelli łagodnie zaśnie. Sąd pobłażliwy jaki



spotyka zasypianie w kościele, ma również swoje zasadę we właściwym zrozumieniu tylko przycięzonych warunków. Wogóle, jednostajne, powtarzane ciche szmery zdają się bardzo do snu usposobiać, np. tik-tak zegara, szmer wodospadu, lub łagodny tok dźwięków mówcy. Świadomość przytępia się dla tych nieustających i drobnych pobudzeń, dosyć jednak silnych, by odwieść ducha od poważniejszego myślenia; w końcu dochodzi nawet do tego, że brak tych pobudzeń odczuwa się jako czynnik płoszący sen. I tak, obudza młynarza z milknięcia turkotu jego młyna, a podróżny wybija się ze snu, gdy jednostajnie dźwięczący łoskot biegnącego pociągu ustaje. Wogóle powiedzieć można, że nerwy zmysłowe bardzo szybko ulegają zmęczeniu pod wpływem nieprzerwaną jednolitą czynności. Na tej zasadzie polega też zahypnotyzowanie, pod wpływem dłuższego wpatrywania się w jeden przedmiot.

Oddalenie bodźców jest jednym, jak to widzieliśmy z najważniejszych warunków pojawienia się snu. Ponieważ zaś do najsilniejszych bodźców należy głębokie myślenie i żywa praca woli, przeto sen może nastąpić tylko wtedy kiedy myśl i czucie chwilowo przynajmniej zostają w spoczynku. „Tam gdzie duch jeszcze do jakiegoś celu dąży” — mówi Burdach w swojej „Fizjologii” jako nauce doświadczalnej — jakimkolwiek zajęty jest przedmiotem, wyobrażenia zbyt żywo śledzi, czy to w dziedzinie myśli czy wzruszeń, tam snu nie będzie. Sen następuje dopiero wtedy gdy duch energiczną działalnością, osiągnięciem najbliższego celu jest nasy-

A 679

cony i na razie rachunki swoje zamknął. Bez względu, czy z danego momentu osiągniętego lub doznanego największe w przyszłości mogą wywiązać się następstwa i najbardziej zająć myśl lub uczucie, jeżeli tylko terażniejszości zadosyć uczyniono, sen może się pojawić,—tak też sypiali Aleksander, Sekstus Pompejus, Napoleon i inni wojownicy w noc poprzedzającą decydujące bitwy, Cato i inni w przeddzień dobrowolnej śmierci—spokojnie i mocno jak w każdą noc najzwyczajszą. Gdy zapal radości przestaje nami wstrząsać, gdyśmy się już wszechstronnie nacieszyli przedmiotem tej radości, w uczuciu nasycenia zapadamy w łagodny sen. Podobnie wyczerpuje się smutek, a stanowcza beznadziejność sprowadza poddanie się i spokój.” Znanym jest fakt, że zbrodniarze przed zapadnięciem wyroku nie sypiają wcale, lub też niespokojnie; po zapadnięciu natomiast wyroku, a nawet w przeddzień wykonania kary śmierci, zwykli spać spokojnie. Ludzie leniwego ducha łatwiej zasypiają, aniżeli ludzie umysłu żywego, tamtym brak bowiem bodźca wewnętrznego; zasypiają, możnaby powiedzieć, z miejsca. Natomiast podniecony chory umysłowy nie może zasnąć dlatego, że wewnętrzne chorobliwe pobudzenie niedaje spokoju jego myśli. Wiele tu naturalnie zależy od indywidualnego usposobienia i daje się objaśnić organizacją ciała. I tak np. doświadczenie uczy że pracownicy ducha więcej snu potrzebują aniżeli pracownicy ciała. Mimo to dosyć było ludzi znakomitych duchem, przytém czynnych bardzo, którym starczył krótki bardzo sen, np. Fryderyk Wielki lub Aleksander Humboldt.

Napoleon znowu i Cuvier potrzebowali dużo snu. Daje się to może objaśnić tą okolicznością, że jeden i drugi byli budowy krępej, do otyłości skłonni, gdy Humboldt i Fryderyk W. byli szczupli i smukli.

I wiek gra tu rolę. Wiek dziecięcy i młodzińczy wymaga więcéj snu aniżeli wiek późniejszy, choćby już dlatego, że w tym okresie odbywa się żywy ruch materyi, wzrost i odnowę na celu mający (p. rozd. 3).

Jak z jednéj strony nie zawsze jesteśmy w stanie zwalczać sen, tak z drugiéj strony nie zawsze możemy zasnąć wtedy, kiedy tego sobie życzymy. Są bezwątpienia ludzie, którzy jakkolwiek nieodznaczają się wcale lenistwem duchowém, cenną tę sztukę posiadają; niektóre zawody nawet z natury swéj, w sztuce téj ćwiczą. O Napoleonie I podają, że umiał o każdéj porze dnia, ile razy zapragnął tylko, usnąć. Spał on przez kilka chwil pośród grzmotu dział na swém krześle polowém w bitwie pod Lipskiem. Majtkowie, żołnierze, opiekujący się chorymi nabywają wprędce zręczności, w każdéj porze dnia częściczkę snu pochłonąć, umieją téż to i oddający się sportowi szybkobiegstwa. Widzimy ztąd, że panowanie nad snem nie jest woli naszéj w zupełności odjętém. Możemy się téż przyzwyczaić do usypiania o oznaczonej godzinie, również i do budzenia się takiego, podobnie jak dowolnie możemy porządkować zaspakajanie naszych potrzeb pokarmowych. Są także ludzie, którzy nawet wbrew przyzwyczajeniu, ot tak wyjątkowo, postanawiają sobie zbudzić się o danéj godzinie i kresu nie chybiają; w tym razie świadomość nasza przy-

wiązuje się do pewnej czynności celowej, w danym czasie mającej się ziścić, bez względu na to, że przed tym czasem inne wyobrażenia świadomość naszą zajmują, lub że ona zupełnie się zawiesza. Świadomość jest tu posłuszną niby żołnierz rozkazowi, wzywającemu go w danym czasie do apelu, lub jak dzwon w zegarze budzącym, posłusznym jest regulującemu mechanizmowi.

Od zdrowego, naturalnego snu, odróżnia się sen chorobliwy i sztucznie wywołany. Sen chorobliwy może iść w parze zarówno z przekrwieniem jak i z bezkrwistością mózgu. Objąć to można przypuszczeniem że dla czynności czuwającego mózgu, potrzebną jest pewna średnia ilość krwi w tlen zasobnej, że zatem wszelki zbyt wydatny nadmiar lub niedomiar, powoduje utratę świadomości. To jest również przyczyną, dlaczego oddychanie parami trującymi, przy których krew przesycana się kwasem węglanym, powoduje utratę przytomności. — Sen w gorączce, cechuje się najczęściej wielkim zewnętrznym niepokojem, dziwaczными rojeniami sennymi i częstymi przerwami. Przyczynia się do tego zapewne podniecona czynność serca, które krew gwałtowniej i szybciej przez mózg przepędza, jak również i podniesiona ciepłota samejże krwi. Dlatego też przez nakładanie lodowych pęcherzy, które w mowie będącą ciepłotę bezpośrednio obniżają, można uczynić sen gorączkujących, bardziej spokojnym i bardziej pokrzepiającym. Ucisk mózgu np. przez wylewy krwi, zapalne wysięki, nagromadzoną ropę, zgrubienia kostne czaszki, nowotwory i t. p. powoduje również sen

i bezprzytomność—i tu prawdopodobnie jak wyżej przez niedomiar tlenu, spowodowany zaburzeniem w swobodném krążeniu krwi w całym mózgu, wywołaném przez warunki ucisk wywierające.

Działanie większości środków odurzających, jak opium, morfiny, chloralu i t. d. polega na wpływie ich na naczynia krwionośne, mianowicie na tętnice i naczynia włosowate*). Wywołują one skurcz naczyń, skutkiem czego, światło ich zrazu się zmniejsza, by się znowu nad normę powiększyć gdy skurcz minie. W pierwszy zatem okresie, mniejsza ilość krwi przepływa przez mózg w danej jednostce czasu, w następnym okresie—ilość krwi znacznie większa; jeżeli różnice te w obu kierunkach znacznie się oddalają od normy, czyli jeżeli dawka trucizny była dosyć wielką, znika wtedy czuwająca świadomość i następuje sen.

Widzimy tedy, że zboczenia w krążeniu krwi warunkują zawsze chorobliwy i sztuczny sen. Nawet głęboka, może zresztą upragniona, przez dni całe zaciemniająca świadomość, śpiączka przedśmiertna jest jak się zdaje poprostu następstwem surowiczego (wodnistego) przesięku do tkanki mózgu, utrudniającego krążenie krwi.

Porównaliśmy sen z niskim stanem morza w czasie odpływu, ale pomiędzy odpływem a naj-

*) W mowie będące środki odurzające wywierają działanie swoje i przez bezpośredni wpływ na sprawy chemiczne w samych komórkach nerwowych się odbywające — zmniejszając tym sposobem ich wrażliwość. (Przyp. tłóm.).

wyższą falą czuwającej świadomości istnieją liczne stopnie. Nawet w czasie czuwania świadomość nasza nie zawsze jest w pełni swęj sprawności. Bystra myśl i energiczna czynność świadomości, zdają się być pod panowaniem pełnego światła dziennego, podczas gdy noc, kiedy mniej wpływów zewnętrznych pobudza duszę do oddziaływania, sprzyja bardziej sennemu zapomnieniu siebie. Dlatego wydaje się noc błogą poetom i zakochanym. Równie i wczesnego ranka godziny, w których duch się jeszcze nie skupił i pora wieczoru, w której rozpraszać się znowu zaczyna, sprzyjają takiemu marzycielskiemu usposobieniu ducha. Wtedy to przychodzi nam trudniej skupić czynność duchową, zwrócić ją na jeden punkt lub energicznie natężyć naszą wolę; sami sobie zostawieni, gubimy się łatwiej w rojeniach, wyobrażenia wynurzają się i toną nieskontrolowane przez rozum, zjawiają się niewołane i płodzą nowe wedle najluźniejszych praw kojarzenia się idei. W pewnym znaczeniu jest to pożytecznym dla twórczości; zawsze jednak w taki sposób zrodzone wytwory myśli, wymagają następczych poprawek rozumu; w ogóle z takiego tworzenia korzystać łatwiej może poeta, niż myśliciel. To co tu mówiliśmy nieodnosi się naturalnie do wszystkich. Ale ściśle nad sobą samym spostrzeżenia przekonają większość, że istotnie i tu mamy do czynienia z prawem peryjodyczności, jakkolwiek ono często łamanem bywa to przez wymagania życiowe, to przez osobiste nawyknięcia.

Jak bardzo jest zależną siłą ducha od stanów ciała, to fakt powszechnie znany. Nie należy tu

jednak myśleć zawsze li o stanach chorobowych, gdyż sama nawet postawa ciała i jego układ, już tu wywiera pewien wpływ. Jak gniew lub odwaga wyciągają ciało nasze niby strunę do góry, jak przestrach je łamie a pokora zgina, tak naodwrot układ ciała w danych okolicznościach podnosi lub zniża natężenie duchowej czynności. Postawa pochylona tłumy, wyprostowana uskrzydla i pobudza. Dlatego dobrą jest zasadą skłaniać gniewających się aby usiedli, dlatego to mówca stojąc, przemawia skuteczniej, ognićiej i bardziej przekonywajaco; w postawie stojacej myśli szybciej i pelniej plyną a ruchy są swobodniejsze aniżeli w pełnej moze powagi postawie siedzacej. Podobnie oslabiajacy wpływ wywiera połozenie lezace. Nic tak skutecznie i prędko nie usuwa gwałtownego podniecenia szalonego, jak ułozenie go na łozko. Połozenie lezace nie sprzyja nawet spokojnemu świadomemu siebie zastanawianiu się, nawet uważne trzeźwe pojmowanie tego, co się słyszy lub czyta, nie bardzo się udaje w połozeniu lezacem. Nie bardzo też zazwyczaj okazują się skutecznymi, wygodne studyja na sofie niektórych mlodych uczonych. Wreszcie i na to jeszcze zwrócimy uwagę, że czasowe wykluczenie ktoregokolwiek ze zmysłów, pozbawia też ducha naszego cząsteczki jego świadomości. Gdy zamkniemy oczy uczujemy zaraz, gdy tylko na to uwagę naszą zwrócić zechcemy, że trudniej panujemy nad wyobrazeniami naszymi, aniżeli gdy w okolo siebie rozglądać się możemy. To co nazywamy przyto-

mnością umysłu, jest zależnym od mocy naszego panowania nad zmysłami.

I dziś jeszcze zachowuje zupełną słusność zdanie wypowiedziane przez Jean' Paul'a, że trudniej objaśnić sen aniżeli marzenie senne. Gdy bowiem po tém wszystkiem cośmy powyżej powiedzieli o zjawiskach i przyczynach snu, zechcemy określić pojęcie snu, wyrazić czém właściwie jest sen w istocie swojej, możemy powiedzieć tylko tyle: Sen jest koniecznym peryjodycznym osłabieniem czynności duchowych, warunkowanym przez sprawy chemiczne zachodzące w mięśniach i nerwach, osłabieniem, które się objawia najczęściej jako utrata samowiedzy, tém głębsza, im bodźce zmęczenia osiągają większe natężenie. Utrata samowiedzy — nie zaś zawieszenie wszystkich czynności duchowych, sen bowiem i czuwanie to nie zjawiska wręcz obce sobie i z sobą sprzeczne, są to tylko zjawiska różne, jest to — odpływ i przyływ.

ROZDZIAŁ II.

SENNE MARZENIA.

Najznakomitszém, najbardziej interesujícím, najbardziej wyobraźnię ludzką wzruszającym zjawiskiem senném, są senne marzenia. Od dawien dawna, od Faraona, który śnił o 7 tłustych i 7 chudych krowach, po dziś dzień, przypisywano marzeniom sennym, czyli tak zwanym snom, jakiś głęboki związek z losami człowieka, z dziejami jego życia. Zgłębiać osłonięte symboliczne znaczenie snów, tłómaczyć je i tym sposobem przenikać wzrokiem po za grubą zasłonę przyszłości, stanowiło niegdyś bardzo cenioną sztukę i naukę. Toż i dzisiaj starają się na odpustach i jarmarkach wyzyskiwać potrzebę ciemnego ludu, sprzedawaniem znanych „najnowszych senników.” Jeśli jednak nasz trzeźwy rozsądek nie uznaje symbolicznego znaczenia snów, niemniej wszakże przyznać musimy, że marzenia senne wielki, bezpośredni wywierają wpływ na nasze usposobienie, wyobraźnię naszą, a nawet postęпки. Któż nie został już kiedykolwiek przez

marzenia senne do głębi duszy wzruszonym, któż z powodu widziadeł sennych, nie doznał kiedy strachu, smutku, tęsknoty lub radości! Komuż choć raz nie były sny przestrożą lub pobudką do działania? Z tego punktu widzenia przedstawiają się senne marzenia istotnie jako jakaś potęga, a związek ich z losem i przyszłością nie zawsze zdaje się być czczém tylko złudzeniem.

Czémże jest senne marzenie — ów podniosły, to znowu pospolity, wysoce poetyczny, to znowu gruboprozaiczny, to miły to okrutny gość codzienny naszej duszy, Jest li on istotnie gościem z zewnątrz nas nachodzącym, czy też wytworem naszej własnej duszy, a jeżeli tak jest, to jakże objaśnić cechy jego tak różne od życia duszy w czasie czuwania?

Starożytność, która wszystko ubóstwiała, wymyśliła też i Boga snów. Bóg snów zstępuje jakoby na powieki śpiących i roztacza przed ich duszą, stosownie do swęj przychylności lub niechęci, wesołe lub przykre obrazy. Wedle starożytniejszego jeszcze pojmowania, sny same są to demony zamieszkujące drogę do Hadesu z tamtej strony Okeanosu w krainie nocy (Odyss. 24. 11). Wedle Hezioda są one dziećmi nocy i mieszkają wraz z nią w podziemnej ciemności; Eurypides mówi o nich jako o czarnoskrzydłych gienijuszach, Owidiusz—o dzieciach boga nocy. Być może, że nie jedno jest tu tylko obrazowaniem poetyczném, niemniej jest faktem, że nawet tacy wybitni myśliciele jak Pytagoras i Sokrates mieli sny za zrządzenia bogów. Arystoteles za to, znał już wpływ

zmysłów na rojenia senne. Nic dziwnego, że w wiekach średnich poglądy mistyczne na sny znowu wzięły górę. Wielki lekarz i większy jeszcze szarlatan wieków średnich Paracelsus von Hohenheim, wypowiedział poetyczne zdanie, że sydereyczna t. j. nadziemską część naszego ducha wznosi się w czasie snu ku gwiazdom, elementarna zaś czyli ziemską jej część, pozostaje. I dotąd jeszcze podobne napotyka się poglądy. Fechner, znakomity uczyony, który później stał się spirytystą, sądził że dusza w nocy „wywędrowywa” — dokąd? tego nie wypowiadał — i dlatego scena w której się odbywają marzenia senne jest inną, aniżeli scena życia rzeczywistego. Poprosto uprawiano kult snów. Marzenie senne nie było już tylko objawem snu, ale nawet zasadą i snu i czuwania, (wedle v. Schuberta) najczystszeń, najsubtelniejszeń życiem samodzielniem ducha. Całe zagadnienie zostało odwróconem, sen uczyniono kwintesencją życia duchowego. Czuwanie było tym sposobem właściwie snem i niższym stopniem życia duszy, przebudzenie — właściwie zaśnięciem.

Ścisłe spostrzeganie i krytyka, zbliżyły nas dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek do poznania praw życia duchowego i wskutek tego też rozjaśniły się bardziej warunki powstawania sennych marzeń, tych pozornie najswawolniejszych objawów tego życia. Pomimo tysięcznych zmian postaci, przenikamy istotę tego czarownika, znamy prawdziwe jego kształty bez względu na to, czy zjawia się on jako anioł świetlany, czy jako groźny duch złego.

Wiemy że marzenie senne to nie jest dar bo-

gów, to nie jest podniesienie się ducha w sobie, wiemy też że nie wnika w nas z zewnątrz. Marzenie senne to nic innego, tylko pozostałość niewielka uspionej zresztą czynności mózgu. Marzenie senne jest to wyobrażenie, w tém podobne do wyobrażeń na jawie przez zmysły wytwarzanych, że jest wyobrażeniem plastycznym. Zanim jednak posuniemy się do dalszych objaśnień, przypatrzmy się bliżej samemu zjawisku.

Wyobrażenie senne nietylko jest podobnem do wyobrażenia przez zmysły wytworzonego, ale właściwie jest ono samo wytworzonym przez zmysły. Przedewszystkiem bowiem istnieje cała grupa rojeń sennych wytwarzanych li przez zmysły, zwłaszcza przez zmysł słuchu i dotyku. Tylko—a na tém to polega olbrzymia różnica między wrażeniami zmysłowemi we śnie i na jawie— że w czasie snu, wrażenia zmysłowe nie dochodzą do świadomości czyste, w swój naturalnej że tak powiemy postaci, jak to się dzieje na jawie, ale *w postaci alegorycznie zmienionej*. Tak wynurzający się obraz senny jest więc alegoryją. Przypuśćmy że drzwi w pobliżu naszej sypialni z pewnym łoskotem zostały zamknięte, wtedy fale dźwiękowe dochodzą do naszego ucha, wrażenie zmysłowe zostaje odczuté, ale alegorycznie ocenioném jako strzał, grzmot lub coś podobnego. Ktoś naprzykład, który chrapiąc, śpi w naszym sąsiedztwie, powoduje w nas groźne wyobrażenie chrapiącego niedźwiedzia. Słyszymy plusk deszczu, a we śnie powstaje obraz powodzi. Do tych sennych przenośni przyczyniać się mogą wszystkie zmysły, najrzadziej może zmysł

wzroku, dlatego że silniejsze bodźce świetlne poprzez cienkie blaszki powiek zamkniętych, wywołują zazwyczaj natychmiast obudzenie. W danym razie, wrażenia świetlne wnoszą do wyobraźni naszej obrazy lun pożarnych, słońca, kwiatów i barw. Najczęstszém źródłem wyobrażeń sennych są wrażenia dotykowe i czuciowe, jeżeli zwłaszcza do tych ostatnich zaliczymy wrażenia zmysłu wewnętrznego, wnoszącego do świadomości naszej wrażenia z dziedziny zjawisk naszego życia roślinnego. Niezwykłe np. uczucie miękkiego ciepła na grzbiecie, spowodowane podsunięciem się ręki w tę okolice ciała, spowodować może wyobrażenie czółgającego się po nas węża lub dotknięcia się kota. Fałda w prześcieradle, źdźbło słomy, lub okruszyna chleba, może stać się punktem wyjścia najgroźniejszych obrazów, tnących lub kłujących narzędzi morderczych. Wrażenie części ciała uciskanych np. lekki ból uciskowy przy leżących na sobie nogach, wybujać może w wyobrażenie jakiejś bolesnej operacji lub skaleczenia; wietrzyk zimny prześlizgujący się po piersi obnażonej, — w wyobrażenie zimnej ropuchy.

Godném jest uwagi, że ponieważ wiele przenośni sennych u wszystkich ludzi, tworzy się w jednaki lub przynajmniej w bardzo podobny sposób, powstają ztąd od wieków już znane *typy obrazów sennych*, które zawsze powracają. Któż np. kiedykolwiek nie unosił się we śnie w górę, czy to bosko w wysokie eteru sfery, ku wielkiemu zdziwieniu stojących tam na dole, albo już o wiele skromniej, bo tylko pod sufit pokoju. Takie

wyobrażenie senne powstaje, gdy w głębokim śnie przez dłuższy czas leżymy na jednej stronie powierzchni ciała, przyczem następuje stępienie dotyku, świadomość ciśnienia w nerwach ztraca się, ztraca się świadomość jakiegokolwiek podpory, co prowadzi do wniosku, iż zawiśliśmy w przesrzeni. Inny bardzo przykry typ obrazów sennych, jest to wyobrażenie iż jesteśmy nadzy lub niedostatecznie odziani, naturalnie w warunkach dla takiego stroju nieodpowiednich. Wyobrażenie to o tyle zbliża się do rzeczywistości, o ile jest następstwem istotnego obnażenia jakiegokolwiek części naszego ciała we śnie. Tu należy dalej typ senny uczucia spadania z wysokości przy usunięciu się jakiego członka z łóżka, lub obsunięciu się głowy lub ręki. Tu wreszcie wspomnieć należy o typowych, obawę budzących snach, jakkolwiek dosyć różnie postaciowanych, które występują zawsze przy przeszkodach w oddychaniu lub krążeniu, wywoływanych bądź to przez stosunki chorobowe, bądź przez niewłaściwy układ ciała. Występują one w bardzo rozlicznych stopniach natężenia, począwszy od istnego strachu śmiertelnego, aż do bardzo częstych typów poczucia jakiegóś niemocy, lub nieprzewyciężonej niedokładności czynów naszych np. niemożności wybrania się w drogę lub spóźnienia pociągu.

Tutaj należy również tak strasząca ludzi *zmo-
ra*. W ciemnych wiekach średnich uważano zjawisko to już nawet nie jako marzenie senne, ale jako pełną grozy rzeczywistość, polegającą na tém że szatani i duchy nocne siadają na pierś

śpiącego. „Pewnej nocy, blisko ranka spostrzegłem” opowiada jedna z ofiar snu takiego, „przedemną obok łóżka jakiegoś wstrętnego małego potworka, zaledwie postać ludzką mającego.” Wydał mi się być wzrostu średniego, szyję miał cienką, cały bardzo chudy, oczy mocno czarne, małe, pomarszczone czoło. Nos szeroki, usta wielkie, wargi grube, szczeka krótka i spiczasta, broda kozia, proste spiczaste uszy, włosy brudne, suche, zęby psie, spiczasty tył głowy, pierś wystająca, garb z tyłu, wąskie łądźwia, brudna odzież uzupełniała ten obraz. Potwór schwycił brzeg mego łoża, wstrząsnął niem straszliwą siłą, wrzasnąwszy: nie pobędziesz już tu długo. Budzę się natychmiast pełen przerażenia, wyskakuję z łóżka, biegnę do kościoła, rzucam się na ziemię przed ołtarz, gdzie długo, długo osłupiałym z przestachu pozostawałem.” (Radestock: *Sny i senne obrazy*, str. 126).

Przesąd o zmorach nocnych wywoływanych przez duchy piekielne t. z. „Incubi“ który dziś jeszcze u ludów małej cywilizacji, wszechmocnie panuje, odgrywał obfitą w następstwa rolę w dziejach kultury ludzkiej. On to przeważnie dostarczał materyjału do znanych, wstrętnie okrutnych procesów o czarownictwo, które zwłaszcza w Niemczech przez trzy wieki blisko zniszczenie szerzyły. I dzisiaj jeszcze zdaje się nie znikł bez śladu przesąd w mowie będący, i dzisiaj jeszcze się zdarza, że niepokojące sny wpływ pewien wywierają na wyobrażenia snujące się na jawie. Nietylko w domach obłąkanych, ale tu i owdzie w zaściankach ciemnoty, zdarzają się dziś ludzie, którzy ze swemi

średniowiecznymi wyobrażeniami o czarownicach i dyjabłach — z owemi śladami kopalnemi dawno zamierzchłego okresu duchów — dość dziwnie odbijają na tle współczesnej oświaty. „Przed kilkoma laty jeszcze żyła w domu obłąkanych w Bremen stara kobieta, twierdząca że ma stosunki z dwoma dyjabłami, opisując je w najdrobniejszych szczegółach. Jeden z tych dyjabłów, opowiadała, imieniem „Zajączek“ był dyjabełkiem bardzo małym, nie większym od żabki drzewnej i jak ta w zielony surdut i zielony kapelusz odziany. Co noc prawie wdrapywał się po nodze i ramie łóżka do góry i szeptał jęj ztąd do ucha, wielce gorszące i złośliwe mowy. Drugi natomiast dyjabeł, nazwiskiem „Gehardin“ był to bardzo wielki, straszny, zły duch, który wprawdzie rzadko się zjawiał, ale zjawiając się, powodował w pokoju okropny łoskot, przyczem pozabawiał ją przytomności i w takim stanie oknem w odległą zwykł był uprowadzać ją okolicę.“ I w tym przypadku, jak to często u obłąkanych bywa, życie senne przesnuwało się do życia na jawie. Ale historyja choroby w mowie będącej kobiety, czyta się niby protokół z procesu o czarownicach z 16 wieku, wtedy też historyja ta niewątpliwie by się zakończyła, jak wszystkie takie procesy — to jest spaleniem mniemanej czarownicy na stosie. (Szolc. Wykłady o obchodzeniu się z chorymi na umysł, str. 66).

Gdy dzisiaj zmora dusi, zwykło się przypisywać jęj raczej kształty zwierzęce, mówi się o niedźwiedziu, który łapami obejmuje, o kocie który na pierś siada i t. p. Albo też rodzi się wyobrażenie

o jakiéms bezpośredniém niebezpieczeństwie, o najechniu np. o przysypaniu. Samo się przez się rozumie, że w mowie będący typ wyobrażeń sennych, przybiéra odrębne kształty, stosownie do indywidualności; treść jego będzie różną, odpowiednio do stanowiska życiowego, zajęcia i koła myśli, które u danego osobnika przeważają. Jeżeli jednakże przyczyny działają na większą liczbę śpiących w jednym czasie i w podobnych warunkach, to jednaka pełna grozy treść obrazów sennych, może wytworzyć się u wszystkich. O takim uwagi godnym przypadku opowiada Krauss: pewien batalijon francuzkich żołnierzy, zakwaterowany w starém opactwie w Kalabryi, opanowany o północy uczuciem duszącej zmory, powstał odrazu z legowisk swoich jednocześnie i panicznym zdjęty strachem, wybiegł szalonym pędem na dziedziniec. Na zapytanie co by ich tak przeraziło, odpowiedzieli wszyscy jak gdyby przez jedne usta, że dyjabeł, pod postacią wielkiego kudłatego psa, wszedł był przez jedne drzwi, z szybkością błyskawicy skoczył im na pierś i znikł znowu w drzwiach przeciwnych. Taż sama scena powtórzyła się nocy następnój, pomimo że oficerowie rozstawili się w różnych miejscach by czuwać nad dyjabłem. objaśnienia tego szczególnego zjawiska szukać trzeba w następujących okolicznościach: żołnierze odbyli w gorący dzień czerwcowy, forsowny marsz, następnie wtłoczeni zostali do ciasnego opactwa, gdzie na pośłaniu skąpém, ze słomy, z powodu braku nakryć spali w mundurach. Wyczerpanie, zła pościel i uciśkające mundury, wszvstko to razem wywołało

pobudzenie, które przybrało postać łatwo narzucającego się wyobrażenia. Mieszkańcy bowiem miejscowi, powiedzieli byli żołnierzom, że w opactwie zobaczą strachy, gdyż dokazuje tam dyjabeł, pod postacią wielkiego czarnego psa kudłatego. Prawdopodobniejszém będzie to objaśnienie, jeśli się przyjmie, że tylko u jednego lub niewielu, w mowie będącej okoliczności, wywołały daną postać uczucia zmory, u reszty zaś, straszne to wyobrażenie powstało na drodze poddania myślowego (suggestion).

Uczucie zmory cisnącej, powstawać może w najrozmaitszych warunkach. Zawsze wszakże, przyczyną najbliższą bywają przeszkody w oddychaniu lub w krążeniu, lub w jednej i drugiej czynności współcześnie. Tu należy przepelnienie żołądka, ucisk zewnętrzny na żołądek przez położenie ręki, zbyt ciężkie nakrycie, niewłaściwy lub różny od zwykłego układ ciała, oraz przeszkody w dostępie swobodnym powietrza przy obrzmieniach błony śluzowej dróg oddechowych. Jeżeli się śpi przy katarze nosa z zamkniętymi ustami, wskutek niedostatecznego dowozu tlenu, nagromadza się we krwi kwas węglany i powoduje sny niepokojące, póki dopływ powietrza zwiększony przez otwarcie ust, nie usunie tego stanu. Znane są również ciężkie i straszne sny przy katarach gardła, oraz zapaleniach płuc i opłucnej.

Ostatnie przykłady przenoszą nas do drugiej grupy wyobrażeń sennych, w której wrażenia zmysłowe powstają nie wskutek bodźców zewnętrznych, ale wskutek pobudzeń wewnętrznych. I tu, jak to już widzieliśmy, zmysł czucia wytwarza najrozmaitsze

obrazy senne. I tak np. stwierdzone jest przez samoobserwację, że bóle i zawroty głowy powodują zagnatwane podróże senne. Zdrętwienie jakiego członka przez ucisk np. ręki lub nogi, sprawia wrażenie przylegającego ciała obcego. Chorzy dotknięci porażeniem jednostronnem, sądzą iż ktoś obok nich leży na łóżku—sen, bardzo częsty u obłąkanych. Pewien chory, który cierpiał na newralgię międzyżebrową, doznawał we śnie wrażenia, jakoby był ofiarą ukąszeń węża. Niewątpliwie także, częsty typ senny wypadającego zęba, polega na zmianach ciśnienia w dziąsłach lub w jamie zębowej, np. przez zmniejszony dopływ krwi. O potrzebach cielesnych ostrzegają nas często wyobrażenia senne. Śniący ma przytém mniej lub więcej świadome wyobrażenie potrzeby, przyłącza się do tego lekkie uczucie obawy; wreszcie ostatecznemu zaspokojeniu potrzeby stają na drodze najdziwaczniejsze i najśmieszniejsze przeszkody. Powstaje ztąd prawdziwa tragikomedyja senna, która kończy się albo obudzeniem, albo spełnieniem danej potrzeby przez sen, co jest naturalnie mniej upragnionem rozwiązaniem. Dzieci mogłyby dużo o takich snach opowiadać. Tu należą także uczucia pragnienia i głodu, które stosownie do swego natężenia, albo nam czarodziejskie rysują biesiady, albo wtrącają nas w jakieś nieokreślone stany dręczącej niepewności. Trzeba wspomnieć wreszcie o zmyśle mięśniowym. Przy każdym ruchu, jeżeli rozumie się uwagę na to zwracamy, mamy mniej lub więcej jasne poczucie kierunku pobudzenia nerwowego ku danej grupie mięśniowej. Czujemy do pewnego stopnia jak pobudzenie

woli w mózgu przechodzi do mięśni i jak mięsień, nawet przy odruchach, ulega poruszeniu. To tak zwane uczucie innerwacyi, które występuje nietylko przy dokonanych, ale nawet przy zamierzonym tylko ruchu, oraz przy wielu ruchach we śnie dokonywanych, bywa również pobudką obrazów sennych. Poruszamy przedramię i tworzy się wyobrażenie senne walki lub przyciągamy udo i zdaje się nam że wstępujemy po schodach.

Podmiotowe pobudzenie zmysłu słuchu, przez napływ krwi do jamy bębenkowej i labirintu, lub inną podobną przyczynę, wywołuje obrazy senne powodzi, gwałtownie płynącej wody, pływania lub burzy szalejącej albo wreszcie zawrotu głowy i spadku z wysokości. Przyjemniejszą cechę posiadają powtarzające się w czasie snu ostatnie wrażenia słuchowe. Po rozkoszném wrażeniu słyszanej wieczorem pięknej opery lub oratorium, jeżeli tylko nie następuje potem zbyt wiele zacięrających wrażeń, opanowują nas we śnie falowania harmonijne dźwięków, oraz senne obrazy, napawające nas nieokreśloną błogością i rozkoszą, pełne blasków i światła. Nawet opery Wagnerowskie, poruszające głębokością harmonii i siłą instrumentacyi nasze uczucia i nerwy, sprzyjają takiemu wpływowi. Śpi się i po tych operach dobrze i śni łagodnie, muszą zatem i one mieć w sobie coś uspakajającego. Nie chcemy przeczyć, że we wpływie tym biorą udział i wrażenia wzrokowe wtórne. Ze wszystkich bowiem wrażeń zmysłowych, najczęściej dają powód do obrazów sennych, pobudzenia podmiotowe zmysłu wzroku. Nawet bez bodźców ze-

wewnętrznych, narządy zmysłowe nasze pozostają ciągle w stanie średniego pobudzenia. Oko i ucho, zmysł dotyku i zmysł mięśniowy, są w stanie nieustannego lekkiego falowania; pobudzenia ztąd płyną bezustannie do mózgu, nie zawsze jednakże wyraźnie do świadomości dochodzą, owszem przy niezwracaniu na nie szczególnój uwagi, pozostają w dziedzinie wrażeń nieświadomych. O istnieniu takiej nieświadomej czynności zmysłów najłatwiej przekonać się można, gdy zamkniemy oczy i przewiążemy je chustką złożoną w kilkoro. Wtedy to nie zostajemy wcale pozbawieni wrażeń wzrokowych, ale owszem, w polu widzenia spostrzegamy najrozlicniejsze obrazy, ogniste pasma i koła, ostro zarysowane, lub przelewające się w tło, figury ciemne, oraz niby w kalejdoskopie, zmieniające się różnobarwne plamy. Tak też i u ociemniałych, przez długi czas a nawet przez życie całe pozostają podobne podmiotowe wrażenia świetlne. W mowie będące wrażenia świetlne, które nazywają zjawiskami „entoptycznymi“ czyli obrazami wewnątrz-ocznymi, a które najobficiej przed zaśnięciem występują, są to albo zwykłe echa normalnych pobudzeń świetlnych, albotóż wrażenia wzrokowe, pochodzące od przedmiotów w samej gałce ocznej znajdujących się, zwłaszcza od naczyń krwionośnych przed warstwą słupków i czopków siatkówki, która przyjmuje właśnie wrażenia światła. Echa pobudzeń siatkówki występują zatem najczęściej, jako tak zwane obrazy wtórne. Jeżeli przez czas pewien wpatrujemy się w jakiś przedmiot świecący, a potem zamkniemy oczy—

przedstawia nam się wtedy tenże sam przedmiot, czyli obraz jego wtórny z niezmiennymi konturami, a tylko często w odmiennych barwach. Gdy znowu oczy otworzymy, znikają złudne te obrazy dlatego, że bodźce zewnętrzne silniej siatkówkę pobudzają. We śnie natomiast, gdzie praca samodzielna siatkówki nie ustaje i gdzie bezprzestannie mózgowi dostarcza pobudzeń, nie usuwanych na dalsze plany przez pobudzenia zewnętrzne, fantazmy te stają się obrazami sennymi; a gdy jeszcze one same tylko w grę wchodzą, obrazy te nabierają szczególnej żywości. Wszystko cokolwiek pobudza siatkówkę we śnie, wywiera wpływ na obrazy senne. Szczególniejszej uwagi jest w tym razie stan naczyń krwionośnych, stopień ich napełnienia, oraz prędkość, z jaką krew w nich krąży. Przepelnione naczynia silnie pobudzają siatkówkę; pijany śni często o pożarach.

Godnym uwagi jest to jeszcze, że obrazy senne, powstające przez pośrednictwo zmysłu wzroku, są najczęściej wesole, miłe, albo nawet wzniosłe. Widzimy światła, barwy, ptaki, motyle, przebiieramy w złocie i klejnotach, przebywamy we wspaniałych okolicach, a ludziom pobożnym zjawiają się zastępy niebiańskie w całej ich glori. Inaczej się dzieje, gdy senne obrazy źródło swe czerpią w zmyśle czucia. Są wtedy po większej części pochmurne, niepokojące, lub bolesne. Bo że kochankę swoją we śnie obejmujemy, to rzadko komu się śni, a i wtedy zazwyczaj, jakaś chmura szczęście to zacienia. Różnica ta prawdopodobnie pochodzi ztąd, że zmysł czucia daleko bliższy ma związek

z naszym „ja“ aniżeli zmysł wzroku. Czucie bezpośrednio opanowuje naszą wolę, wzmagą się w namiętność i wstrząsa nami w głębiach naszej duszy. Jest to zmysł wewnętrzny, bo daje nam poznać co się dzieje w nas samych. Oko natomiast, uwiadamia nas tylko o rzeczach przestrzeni, jest ono zmysłem zewnętrznym. Dlatego, wobec wrażeń wzrokowych, pozostajemy zarówno we śnie jak i na jawie daleko spokojniejsi, wolni od namiętności, zachowujemy łatwiej wobec tych wrażeń krew zimną, jesteśmy bowiem wtedy bardziej widzami niż współdziałaczami lub współcierpiącymi. A zresztą wogóle, wszakże więcej na świecie jest bólu niż rozkoszy; nie powinno nas przeto dziwić, że i senne wyobrażenia dają nam częściej sposobność do strachu i cierpienia.

W powyżej opisanych grupach obrazów sennych, mamy tedy zawsze jeszcze do czynienia z pobudzeniem mózgu przez pośrednictwo zmysłów. Istnieje jeszcze trzecia grupa snów, mająca swe źródło w bezpośredniej czynności samego mózgu; są to sny powstające wskutek obrazów pamięciowych. Pod obrazami pamięciowymi, rozumieć należy obrazy duchowe wyobrażeń wytworzonych, które powstają w ten sposób, że doznane wrażenia zmysłowe zostawiają po sobie pewne materialne ślady, niby odciski w komórkach mózgowych wyobrazeniowych; ze śladów tych, przy danej sposobności i przy pobudzeniu właściwej komórki mózgowej, wyobrażenia dawne odzywają. Wszystkie zmysły biorą udział w gromadzeniu zapasów obrazów pamięciowych, a najczyn-

niej do tego się przykładają zmysł wzroku. Zapomocą woli naszej możemy je przed siebie powołać, albo też występują one samodzielnie, na drodze logicznego związku, wedle prawa kojarzenia się pojęć. Ale i bez przyczynienia się naszego i bez pośrednictwa węzłów logicznych, mogą one wynurzać się z toni bezwiedności, by nas niepokoić, wzruszać, wstydzic, lub zadawalniać, albo wreszcie bez żadnego wpływu na wzruszenia nasze, niby obrazy mgliste mogą sprowadzać przed oczy nasze mieniającą się grę obrazów. Z takich to nagle, lub dzięki kojarzeniu się myśli, wyłaniających się obrazów pamięci, powstają również obrazy senne i podobnie jak wspomnienia na jawie, wywierają one potężny swój wpływ na serce i wyobraźnię.

Człowiek śniący czerpie z zakresu swoich wspomnień. Nic mu się nie śni, czego w taki lub podobny sposób nie przeżył. Niezawsze bowiem wynurzający się senny obraz pamięci, potrzebuje odpowiadać ściśle pierwotnej swój postaci. Występuje on raczej w postaci zmienionej, alegorycznej, tak, jak obrazy senne, w bezpośrednich pobudzeniach zmysłowych źródło swe mające. I tak, widzimy ukochaną osobę zmarłą zjawiającą się w nadziemskiej postaci anioła, albo w postaci naturalnej, ale ze zmienionym sposobem mówienia. Widzimy we śnie człowieka przez nas nienawidzonego, pod postacią brzydkiego, napastującego nas zwierza; możliwem jest także, że we śnie wyłaniają się podobne alegoryczne obrazy pamięciowe, a my ani we śnie, ani na jawie, niedomyślamy się istotnego źródła i znaczenia tych obrazów—przypadek

dopiero, lub nowy senny obraz, rzucić może właściwe na nie światło.

Że cokolwiek raz weszło w duchowe nasze posiadanie, nie może w zupełności być zatraconym, tego zdają się dowodzić marzenia senne. Wspomnienia bowiem, których na jawie pomimo nawet usiłowań, przywołać nie jesteśmy w stanie, żywo się wskrzeszają w marzeniach sennych. Dziewczyna pewna, jak nas wiarygodnie zapewniają, zaczęła w obłądnie gorączkowym naraz mówić językiem, którego nikt nierozumiał, aż wreszcie przekonano się że to język walijski. Chora zarówno przed chorobą, jak i po chorobie, jeden tylko wyraz z języka tego знаła. Rzecz była niepojętą aż do chwili, w której wreszcie się dowiedziano, że dziewczyna ta urodziła się w Walii, że w języku krajowym, który później zupełnie zapomniała, jako dziecko była chowaną. Również ludzie i kształty, które dawno już z dziedziny czujnej świadomości zniknęły, odnawiają się nieraz w obrazach sennych. Pewien człowiek, który po dwudziesto-pięcioletniej nieobecności, zamierzał powrócić do rodzinnego miejsca i odszukać dawnych przyjaciół swojego ojca, śnił w przeddzień swojego wyjazdu o jakiejś miejscowości w pobliżu rodzinnego miejsca, w której nigdy nie był i o jakimś nieznanym, który mu się przedstawiał jako przyjaciel ojca. Przyjechawszy do celu swęj podróży, niezmiernie się zdziwił, że i wysnioną okolicę i owego nieznanego znalazł, rysy tylko tego ostatniego były nieco podstarzałe. (Radestock, l. c. 135). W tym przypadku wskrzesiły się dawne obrazy pamięci,

które tak były głęboko ukryte i tak były niepowiązane z zapasami nowych wyobrażeń, które od owego czasu się nagromadziły, że nawet jako obrazy pamięci nie zostały poznane.

Śni się tylko o tém co się przeżyło, raz już to zaznaczyliśmy. Ale także tylko o tém się śni, co kiedykolwiek już powstało w naszej myśli. Senne nasze obrazy musiały już kiedykolwiek w jakiejś postaci być treścią świadomości naszej na jawie, albo w zarodku przynajmniej już tam pozostawać. Niedoświadczone dziewczę nie będzie śnić nigdy, jak śnić może hetera, inaczej śni człowiek dobry, inaczej wróg ludzi. Zdanie: „zbrodniarz przeżywa w snach czyny swoje“ odnosi się zarówno do czynów dokonanych jak i przyszłych, odnosi się wszakże istotnie i do spełnionych zbrodni. Wieszcza każe Ryszardowi III widzieć w strasznym śnie, korowód ofiar swoich zbrodni. Dzieje i kryminalistyka mówią nam również o podobnych snach. Król francuski Henryk II był obecnym przy paleniu kacerzy, przyczém nieszczęsne ofiary opuszczano i podnoszono na łańcuchach żelaznych nad gorejącém ogniskiem, by je zwolna na ogniu upiec. Jeden z tak okrutnie dręczonych męczenników, z pośród katuszy swoich, rzucił przepelnioném potęgą bólu okiem swoim, na stojącego w oknie króla, który z przerażeniem się odwrócił. W nocy wszakże pojawiła się przed królem znowu dręczona ofiara z tym samym pełnym bólu wyrazem śmiertelnych udręczeń. Wtedy ślubował król nie być już nigdy obecnym przy podobnych egzekucyjach; szkoda że nie ślubował raczej, by nigdy

więcej egzekucyj takich nie wykonywać. Syna zaś jego, Karola IX, króla nocy Ś-go Bartłomieja, który nietylko czynny brał udział w morderstwach, ale i w zbezczeszczaniu trupów i znęcaniu się nad niemi, prześladowały następnie mary straszliwe, za dnia nawet niedające mu spokoju. Monarchowie ci, mieli przynajmniej jeszcze sumienie, gdyż żalowali czynów swoich. Zwykli zbrodniarze, którzy nie pod wpływem danej namiętności grzeszą, ale niemal że ze zwyczaju właściwego zbrodniczej ich naturze, rzadko chyba marami sen-nemi są niepokojeni.

Jest wiele prawdy w tém, że we śnie poznajemy swoje ja, pomimo pewnego zamaskowania i przesady zwiększającej lub pomniejszającej. Jesteśmy też w pewnym stopniu odpowiedzialni, w wyższem znaczeniu tego pojęcia za sny nasze, tam przynajmniej, gdzie występujemy słownie albo czynnie, gdyż działanie nasze przez sen, odpowiadać także będzie zawsze naszemu charakterowi, jak to zauważył Schopenhauer. Człowiek zacny, i we śnie czynu niegodnego nie popełni, a gdy popełni, przerazi go to jako czyn obcy jego naturze. Cesarz rzymski, który jednego z poddanych swoich ściąć kazał za to, że temu śniło się jakoby on cesarza ścinał, miał też pewien cień racyi, o ile usprawiedliwiał się tém, że kto takie czyny śni, musi też i na jawie o nich myśleć. Mówi się też słusznie o rzeczy, która ani powstała w duszy naszej: „ani mi się o tém śniło.”

Pobudzenia zmysłowe zewnętrzne, pobudze-

nia zmysłowe wewnętrzne i obrazy pamięci, wikłają się tedy wielokrotnie i w ten sposób wytwarzają najrozmaitsze i najróżnobarwniejsze marzenia sennie. Dalej, wedle prawa kojarzenia się, tworzą się jeszcze inne wyobrażenia. Wiadomo, że na zasadzie tego prawa, każde dane wyobrażenie wywołuje szereg wyobrażeń innych; na mocy istotnego podobieństwa treści, lub dźwiękowego podobieństwa nazwy, na mocy związku, jaki zachodzi między przyczyną a skutkiem, lub wreszcie na mocy przeciwieństwa czyli kontrastu. Tak np. widok róży, budzi wyobrażenie jej woni, kura przywołuje na myśl wyobrażenie jaja; widok osoby ukochanej lub myśl o doświadczonem szczęściu, wzbudzają często wyobrażenia przeciwstawne o utracie osoby, o utracie szczęścia. Literatura marzeń sennych zawiera wiele przykładów takiego kojarzenia się wyobrażeń, kojarzenia najluźniejszego, najpowierzchnowniejszego, bo polegającego czasem li na podobieństwie dźwięków. I tak np. komuś się śni, że jedzie po drodze na i słupach drogowych odczytuje odległości oznaczone w *kilometrach*, widzi potem człowieka dźwigającego *kilogramy*, który odzywa się w te słowa: Pan nie jesteś w Paryżu ale na wyspie *Kilolo*; następnie przesuwają się obrazy, których treść stanowią generał *Lopez* i kwiat *lobelia*, w końcu budzi się właśnie grając partyją *Lotto*. (Radestock, l. c. 136). Jakże nierzadko zdarza to się we snach, że przed oczami naszymi, osoba kochana przedzierzga się w postać nam niemiłą, że twarz tętniąca życiem, przyobleka

się trupią bladością, lub że złoto znalezione, jak w owęj bajce ludowej, nagle w śnieć lub popiół się nam zmienia.

Nie zawsze wszakże, owszem raczej rzadko, wyobrażenie senne ogranicza się do jakiegoś obrazu w przestrzeni. Wyobrażenia senne nie występują też jedynie jako szereg obrazów w galerii sztuk, które po kolei wprowadzicie oglądamy, ale które w żadnym z sobą związku istotnym nie zostają, i które też właściwie nie poruszają zupełnie interesu naszej woli. W marzeniach sennych przeciwnie, prawie zawsze coś się *dzieje*, stanowią one zawsze jakieś zajście dramatyczne, w którym my sami rolę jakąś odgrywamy, a co najmniej, rolę widza. Snucie się obrazu sennego, lub wiązanie wielu obrazów w jedną całość, odbywa się też na mocy związku przyczyny i skutku, tak że bądź co bądź, sprawiają one wrażenie jakiejś jednolitej akcji scenicznej, często wprowadzicie w wysokim stopniu dziwacznej i fantastycznej.

Alegoryczne kształty wyobrażeń sennych są właściwą ich cechą, odróżniającą je od wrażeń rzeczywistych na jawie. To przedzierzganie się wyobrażeń nie łatwo daje się wytłómaczyć. Z góry wszakże zaznaczyć musimy, że nie koniecznie wszystkie obrazy senne występują alegorycznie lub wogóle odmiennie od rzeczywistości. Wiele rzeczy przedstawia nam się i we śnie w naturalnej swęj postaci. Marzymy często o naszym otoczeniu, takim jakim ono jest w rzeczywistości, może w nieco mniej wyraźnych zarysach, ale w zupełnie rzecz. wistych kształtach. Są ludzie, których

myśli i czyny, jak gdyby podług jednego zawsze biegły szematu; podobnież bywają téż często i sny które nigdy nie opuszczają toru powszedniości, których obrazy w najściślejszym pozostają związku z dziejami życia codziennego i z zakresem powszednich zajęć śniącego. Sny takie, które wcale nie są udziałem tylko natur niepoetycznych, należą nawet do tych, które przez wierność odbicia najgłębiej uczucie wzruszać mogą. Jeżeli np. drogi nam nieboszczyk, w całej swój rzeczywistój postaci się zjawia, tak jak żywo zachowała nam go pamięć nasza i jeżeli przemawia do nas słowami, które wszakże są słowami nie jego, ale w usta jego włożonemi przez boleśnie wzruszone uczucie nasze, lub gdy tylko milcząco przesuwają się przed nami wzrokiem pytającym, ostrzegającym lub wyrzutu pełnym — takich snów echa długo często drgają w naszej duszy i wytrącają nas na nowo ze spokoju, który z wielkim trudem udało nam się osiągnąć.

Najłatwiej objaśnimy sobie alegoryczność marzeń sennych, gdy uprzytomnimy sobie, że coś podobnego się dzieje i w życiu naszym duchowym na jawie. Już w zwykłym codziennym widzeniu, wyobraźnia nasza przyjmuje udział jako czynnik uzupełniający, owszem, udział jej jest koniecznym, jeżeli tylko wrażenie zmysłowe ma być zupełnym. Bez wyobraźni np. patrząc na dom, posiadlibyśmy tylko wrażenie płaszczyzny bez jednoczesnego wrażenia bryłowatości, gdyby nie to, że nauczeni doświadczeniem, dopełniamy sobie w naszej wyobraźni reszty kształtów niewidzianych w danej chwi-

li. Wogóle przy patrzeniu na jakikolwiek przedmiot, występuje do działalności niezmeńczona nigdy wyobraźnia nasza, już przez samo dopatrywanie się podobieństw. Chmury lub rozdarte góry grzbieity, przyjmują dzięki wyobraźni, kształty ludzkie lub zwierzęce; w różnowzorzystych tapetach upatrujemy głowy aniołów lub szpony dyjabłów. Dzieje się to w taki sposób, że podstawiamy t. j. przypisujemy przedmiotom własności, których nie posiadają w danej chwili, np. fałszywe kontury, lub płaszczyznom wymiary bryłowate. Nawet zmysł słuchu bierze udział w takich fantastycznych podstawianiach. W szmerze zegarka lub uderzeniach dzwonu, fantazyja nasza gdy niema nic lepszego do roboty, dosłuchuje się nieraz jakoby pewnych brzmień wyrazowych, które przez czas dłuższy natarczywie nas prześladują, nawet gdy usiłujemy obiektywnie ocenić w mowie będące szmery. Gdy byłem małym chłopcem, pamiętam, jak niezmiernie mię interesowała powieść o młodym biednym angliku, do którego w chwili wylądowania jego na brzeg Afryki, dzwon katedry Ś-go Pawła odezwał się: „Wittingtonie, Wittingtonie powracaj, będziesz lordmajorem Londynu,“ i który istotnie został później lordmajorem.

Otóż ta twórcza, płodna, przeistaczająca wyobraźnia i we śnie jest czynną, a tu tém swobodniej działalność swą rozwinąć może, że nie jest ograniczaną przez inne władze umysłowe. Już na jawie płata ona nam nie jednego figła, zwłaszcza naraża nas na złudzenia w dziedzinie wrażeń zmysłowych. O ileż więcéj powinniśmy złudzeń takich

spodziwać się w czasie snu, w którym przestajemy być panami naszych własnych czynności duchowych!

We śnie czynnemi są tylko niższe władze duchowe: czucie i wyobrażenie, a i te nie zawsze dosięgają progów świadomości; sen wtedy pozbawiony jest marzeń. Wyższe natomiast władze duchowe: sążenie i myślenie milczą, ustaje też wszelka działalność samowiedna. Jeżeli też pominiemy tu zjawiska somnambulizmu i hypnotyzmu, oraz zdarzające się w śnie zwyczajnym czynności odruchowe, to przyznać musimy, że wszelka czynność nasza w śnie, jest tylko wyobrażeniem czynności, ale nie czynnością istotną.

Przedewszystkiēm wszakże, brak nam we śnie i w marzeniach sennyh *samowiedzy*. Posiadamy wprawdzie poczucie, wyobrażenie naszego „ja” jako czegoś obecnego; atoli zupełnie zatracą się w śnie żywa świadomość naszej osobistości, świadomość właściwych nam władz duchowych, panowanie nad niemi i czujna gotowość użycia ich w celu dowolnym, czy to działania czy myślenia; wreszcie poznanie naszego „ja“ w przeciwstawieniu do otaczającego nas świata zewnętrznego, naszego ja osobniczego i ja rodzajowego—co wszystko razem stanowi naszą pełną samowiedzę.

Przyjmowanie obrazów sennyh za rzeczywistość, pochodzi ztąd właśnie, że jesteśmy w niemożności porównania ich ze światem zewnętrznym. Dlatego też nie dziwimy się niczemu, pomimo największego dziwactwa i nieprawdopodobieństwa wydarzeń, bo zatraciliśmy możność prze-

ciwstawienia siebie światu zewnętrznemu; brak nam pojęcia przeszłości i przyszłości, istnieje dla nas tylko chwila bieżąca. Tylko w marzeniach sennych, poprzedzających bezpośrednio przebudzenie się, więc w chwili gdy duch nasz wynurzając się z głębin bezwiedzy, odzyskuje samowiedzę swoją — spostrzegamy czasami niejasno niezgodę snu z rzeczywistością.

Właśnie brak kierownictwa i ograniczenia przez wyższą duchową władzę, powoduje ową luzność, fantastyczność, ową niespodzianek pełną nieprawidłowość tak wielu wydarzeń sennych. Nawet na jawie, jeżeli sami sobie pozostawieni, oddajemy się rojeniom, widzimy, jak myśl jedna goni drugą i zdawałoby się że bez żadnego planu i prawidła wynurzają się myśli coraz to nowe; daleko odwiedzeni od pierwszego zastanowienia się naszego, bujamy myślą przez manowce i bezdroża, dopóki odsunięta na chwilę wola sama nie powróci, nie przetnie barwnego korowodu rojeń, nie przywoła myśli do porządku. We śnie brak tej czuwającej woli i jej towarzysza — rozumu, krytykującego i kontrolującego, który w czujnej samowiedzy strzeże ścisłego ładu w pochodzie szeregów myśli, broniąc im łamania szyków. We śnie też, obrazy fantazyjne dopuszczają się bujnych i szalonych a niekontrolowanych pląsów, niby dzieci swawolne zostawione w domu bez nadzoru. Dlatego, że brak nam sądu i samowiedzy, bywamy we śnie wieszczami, myślicielami i wynalazcami, i stwarzamy dzieła, z których na jawie potem nagrywać się musimy. Niekoniecznie wszakże tak

być musi, zdarzyć się bowiem może, że w czasie snu wynurzają się pomysły, które na jawie w dal- szym ciągu pielęgnowane, okazują się być pożyte- cznymi. I tak np. uczonemu jakiemuś przyśniło się że przyczyny ciepła zwierzęcego szukać należy w prawie zachowywania się sił i że w tym przy- padku, opór tarcia jaki na drodze swój znajduje krew poruszana przez tłocznję sercową, zamienia się na ciepło. Takie pomysły mogą jednakże tylko tam powstawać, gdzie dziedzina pojęć i wyobra- żeń jest odpowiednio przygotowaną. Są to wy- twory pracującego w utajeniu warsztatu myśli, są to logiczne wyniki nieświadomych kojarzeń my- śli, które zamiast na jawie, wynurzają się z swych głębin w czasie snu i wkraczają w progi świadomości.

Jeżeli użyliśmy powyżej wyrażenia, że „sąd i myślenie milczą“, wymaga to jeszcze niejakiego ograniczenia. Sądzenie nie ztraca się w zupełności, trwa ono jako kategoryja logiczna, sądzymy bowiem istotnie zjawiska senne, jakkolwiek naj- częściej czynimy to opacznie. Sąd we śnie bywa właściwie z dwu powodów tak przewrotnym: naj- przód, nie widzimy przedstawiających się nam obrazów sennych w ich kształtach właściwych, ale z przydatkami, których im przysparza bujająca wy- obraźnia nasza, lub też ze szczerbami—przyczynia- nemi im również przez tęż wyobraźnię. Świadomość otrzymuje zatem we śnie kłamane wyobra- żenia, sąd zatem o nich wypaść musi również błędny, jak błędnym bywa np. sąd obłąkanego trapionego przywidzeniami. Powtóre, i to j st

przyczyna najważniejsza, wraz z samowiedzą zatracą się we śnie ów olbrzymi krąg najwłaśniejszych naszych potrzeb duchowych, z którego to, niby z macierzy, uczucia nasze i wzruszenia biorą swój początek. Ponieważ zjawiska senne nie dotyczą naszych rzeczywistych, najgłębszych uczuć — zachowujemy nieraz iście lodowatą obojętność, w obec olbrzymich nawet wydarzeń sennych. Tam nawet, gdzie pozornie my sami jesteśmy aktorami lub ofiarami w danym epizodzie sennym, zachowujemy charakter widza, istotne bowiem interesy naszego czucia pozostają nietknięte. Naodwrot znowu, okoliczności mało znaczące, dziecinne niemal, wyrzucić na nas mogą wpływ bardzo dotkliwy, także dlatego, że brak nam właściwego sądu, mierzącego prawdziwą skalę rzeczywistego bytu. Zdarzają się bezwątpienia marzenia senne, których przypomnienie na jawie daje nam jeszcze wrażenie czegoś podniosłego, pełnego poezji; dzieje się to wtedy, jeżeli bardzo wiele z naszych uczuć i dążeń złożyło się na treść onych, jeżeli one wogóle zrodziły się pod wpływem, głęboko w nas nurtujących rzeczywistych uczuć. Aby tak śnić, na to nie trzeba być wcale mędrcom lub poetą. Trzeba tylko posiadać w sobie pewien skarb etycznych i estetycznych uczuć; a jako pragnienie bywa ojcem myśli, tak też i ono może być ojcem marzeń sennych — marzeń, które nam dają czasem to, czego nam życie upornie odmawia.

Nie zawsze tak wplatają się sny w pragnienia nasze bieżące, częściej wysnuwają one treść swoją z dziedziny nieświadomości, lub faktów do

nieświadomości już niemal zatartych. Wskrzeszają one to, co praca lat wielu starła i pogrzebała, ujawniają tajemnice własnej naszej dawno ubiegłej przeszłości, obrazy lat dziecinnych zarysowują się niewyraźnie i mętnie, jak treść na pół zapomnianego podania; nieraz oko macierzyńskie patrzy na nas z tym wyrazem jak ongi, na nas patrzyło. Zdaje nam się wtedy, jakobyśmy sami siebie odnaleźli, jakoby dopiero teraz odkryło się przed nami nasze istotne wewnętrzne ja. I nie mylimy się tak bardzo, gdyż zastąpiliśmy istotnie do prabytu duszy naszej, z którego wszystko późniejsze dopiero wyrosło.

Czasem młodość nasza uśmiechnięta, powraca nam swój kwiat — jesteśmy znowu młodzi, odważni, ufni w swoje siły — wzrok nasz, który coraz bardziej wstecz się zwracał, wybiega znowu przed siebie:

We śnie młody znowu byłem i promienny....
Tam, na góry grzbiecie, dworek nasz się wznosi.
Z górki na pazurki biegnę na wyścigi,
Na wyścigi z ptaka lotem mojej Zosi....

Na nieszczęście, sny takie nie bywają na wskroś świetlanemi. Jakaś mgła tęsknoty i smutku zwykła je pokrywać, jak gdyby poczucie bezprowrotnego oddalenia, jak gdybyśmy już w czasie snu samego, świadomi byli blizkiego przebudzenia.

Co ona rzekła? żadne nie rozjaśnia zorze,
Gdyż nagle się zbudziłem — znów łazarz zboląły

Rzucony od lat wielu na boleści łożę,
Któremu źródła uciech wsze powysychały. (Heine).

Ponieważ senne marzenia czerpią z dziedziny nieświadomości, przeto są one tak bardzo urozmaicone, gdyż dziedzina ta jest niewyczerpaną. Dziedzina nieświadomości jest jakby naszym kapitałem zakładowym, z którego niby moneta do codziennego użytku, wypływają wyobrażenia nasze świadome. W marzeniach sennych, jedna i druga dziedzina jednakie ma prawa; tu nabywają prawa bytu najdrobniejsze, najbagatelniejsze przypomnienia, które z bieżącymi sprawami dnia, żadnego nie mają związku. Bardzo pięknie porównano owe mniej znaczące przypomnienia senne z blaskiem gwiazd, które dlatego w nocy lśnią się, że we dnie promienie słońca je zaćmiewają.

Gdy tedy marzenia senne wyprowadzają na wierzch bezwiedne uczucia, wzruszenia i pragnienia i wprowadzają je w krainę świadomości, wywierają one tём samém wpływ na życie nasze na jawie, a zwłaszcza na świat uczuć naszych. Stare doświadczenie twierdzi, że osoby, które często w snach nam się pojawiają, zrazu budzą w nas zainteresowanie się, a później przychylność. Dlatego to pragnie kochanek, by obraz jego towarzyszył kochance i w najgłębszym nawet śnie, sądzi bowiem, że na tём drodze serce jój uwięzi się mocniej, aniżeli przez jakikolwiek napój miłosny; liczy on na czarujący wpływ ciągle powracającego obrazu, na poetyzującą przytём i idealizującą cechę marzeń sennych. Z drugiejż wszakże strony, częste pojawia-

nie się we śnie jakiś rzeczy lub osoby, jest już samo przez się następstwem bezwiednego zajęcia się duszy naszą danym przedmiotem lub daną osobą, jest więc ono raczej objawem, aniżeli przyczyną.

Jeżeli interesy uczuć naszych żywo dotkniętymi były w marzeniach sennych, marzenia te nabierają dla nas dużo wartości, snujemy je dalej na jawie, a nawet działalność nasza poddaje się ich wpływowi. Zresztą najczęściej, łatwo sny się zapomina i dobrze się tak dzieje — bo i na cóżby się to zdało obarczać pamięć naszą owymi dziwacznościami, bezładnościami i przykremi często obrazami i wyobrażeniami, które z naszym istotnym ja nie mają nic wspólnego. Lepiej że odsyłamy je tam, skąd wedle mytu starożytnego pochodzą — na drogę do mieszkań nocy. Łatwiej przychodzi uczynić to ludziom starszym i wykształconym, aniżeli dzieciom i ludziom przesądnym. Dlatego to właściwym jest powstrzymywać dzieci od opowiadania rankiem snów swoich, a przynajmniej nie zachęcać ich do tego. Dzieci i tak skłonne do bujania wyobraźnią swoją, zbyt się zatrzymując nad marzeniami sennymi jeszcze bardziej oddalają się od rzeczywistości, pogrążając się w rojenia senne na jawie.

Już wyżej wspominaliśmy o szczerbach w wyobrażeniach sennych i o tém, że często są one pozbawione najistotniejszych własności rzeczy; odnosi się to i do wyobrażenia naszej własnej osobistości. Nie zawsze mianowicie mamy we śnie pełną świadomość naszej jedności i niepodzielności, owszem, często widzimy osobistość naszą zdwojo-

ną; wtedy jedną z nich uznajemy za nasze istotne ja, drugą stawiamy zewnątrz siebie. Inaczéj przynajmniej nie można objaśnić snów, w których druga osoba wypowiada swoje słowa, które właściwie są naszymi słowami. Siedzimy na ławie szkolnej, pocimy się ze strachu, że na postawione zapytanie odpowiedzieć nie umiemy, ale sąsiad nasz odpowiedź nam podpowiada. Właściwie każdy dyalog senny w ten tylko sposób może powstać, że dzielimy własną naszą osobistość i część jej uosabiamy w odrębną osobę.

Wyobrażenia senne, są to, jeszcze raz powtarzamy, wyobrażenia li poglądowe — nawet drogą kojarzeń nie dochodzą one do wyższego stopnia — nie stają się nigdy oderwanemi pojęciami. Jeżeli we śnie pojawiają się podobne pojęcia, to są to tylko echa — luźne związki wyobrażeń, polegające na podobieństwach dźwiękowych i t. d. Samowładczynią w państwie marzeń sennych jest fantazyja, nie dzieli ona władzy ani z etyką, ani z krytyką, ani z metafizyką *).

Ludzie wszystkich wieków, przywiązywali wagę do marzeń sennych nie tyle ze względu na ich fantastyczność, na ich żywość lub na ich podobieństwa do życia rzeczywistego, ile głównie ze

*) Wyjątkowo zdarza się jednakże, iż we śnie rozwiązujemy trudne zagadnienia matematyczne, których na jawie rozwiązać nie byliśmy w stanie. (Przyp. tłóm.).

względu na prorocze jakoby ich znaczenie. Dzieje są pełne takich sławnych snów, poeci posiłkowali się nimi jako psychologicznymi czynnikami, a gdy będziemy bardzo szczerzy, to kogóż z nas nie interesowały kiedykolwiek senne jakieś obrazy jeszcze i na jawie, któż z nas nie zapyta się nieraz samego siebie, czy nie ma to lub owo senne marzenie jakiegoś znaczenia? Treść sama obrazów sennych ma tu wagę podrzędną, głównie chodzi o to, jak dalece zostaliśmy nią wzruszeni, jak głęboko nas ona dotknęła. Jeżeli we śnie, przebiéramy w złocie i klejnotach, to na jawie, ten obraz senny może ledwie uśmiech w nas wywoła. Jeżeli natomiast, w sennych widziadłach, chodząc po cmentarzu, własny nasz tam grób spostrzeżemy, a na kamieniu grobowym wyraźnie odczytamy wyryte nazwisko nasze i przyszlą datę śmierci naszój, to już chyba mocnego będziemy ducha, lub może nazbyt lekko-myślni, jeżeli obraz taki nie pozostanie dla nas i na jawie, pewnej powagi przestrogą. Również wiele okażemy hartu duszy, jeżeli bez śladu zaniepokojenia, zbliżać się będziemy do tak wyraźnie objawionego nam we śnie dnia śmierci naszój.

Jak żywo brzmią jeszcze czasami na jawie echa obrazów sennych, nawet gdy głębiej duszą naszą nie wstrząsają, tego doświadczać każdy niemal miewa sposobność. Ktoś ze znajomych mi osób starszych o takim swoim śnie tak opowiadał: „Śniło mi się, iż znajduję się na dworze cesarza niemieckiego. Cesarz jegomość, bardzo okazałe rozprawia ze mną o urządzeniach wojskowości pruskiej i zwraca uwagę na różnicę uzbrojenia swój

armii w porównaniu z armijami innych państw. Wtém, z pośród dostojnego towarzystwa dworskiego, przyskakuje do mnie i to w niesłychanie komicznych podskokach, jakaś orderami literalnie obsypana figurka i w impertynencki sposób odzywa się: panu wogóle nie wolno przemawiać do Jego Wysokości, a tylko czekać aż będziesz zapytany. Na co ja dosyć opryskliwie odpiéram, że sam aż nadto dobrze wiem o tém, ale że *we śnie* to mi chyba z królem rozmawiać nikt zabronić nie może. Wszyscy wybuchają śmiechem, ja również, przyczém się przebudzam, a dziecinna ta scena tak silnie wszakże oddziaływa na mnie, że po przebudzeniu, śmieję się dalej do rozpuku i w pół godziny zaledwie uspokoić się mogę. Co więcéj, do południa samego, pomimo wielolicznych absorbujących mię zajęć, nie mogłem stracić z przed oczu a przynajmniej z pamięci, lśniących guzików owego pana w pełnym uniformie.” Widocznie były tu w grze obrazy wewnątrz siatkowate—entoptyczne, jak również miejscowe pobudzenia w korze mózgowéj, które wywołały mimikę mięśni śmiechu.

Ludzie bardzo wrażliwi, śnią żywiéj; u tych téż obudzona świadomość, pod wpływem obrazów sennych dłużej na jawie pozostaje aniżeli u natur chłodnych, krytycznie ważyć nawykłych. Dlatego to, żywiéj śnią dzieci i kobiety aniżeli mężczyźni, którzy obok tego mają energiczniejszą przeciwwagę w żywszych interesach dnia. Dla téjże saméj przyczyny, daleko większą odgrywała i dotąd odgrywa rolę sztuka wykładania snów wśród ludów południa, z ich łatwo zapalającą się wy-

obrażnią, aniżeli wśród chłodniejszych nierównie ludów północy. Wykład snów ujęty został w systemat i rozwinięty niemal w metodę psychologiczną. Wykładowca snów cieszył się wielką powagą—musiał to być człowiek wysoce uzdolniony, uczony i pobożny. Znajomość serca ludzkiego i fizyognomiki, to były warunki dlań nieodzowne, przytém wszakże, konieczna umiejętność życia z ludźmi i życzliwa uprzejmość. Objasniający sny musiał wiedzieć, które pory roku są dobre, a które złe; które dni są szczęśliwe, które złowróżbne; jakiego stanu i wyznania jest osoba, która śniła; czy marzenie senne miało miejsce za dnia, czy w nocy i t. d. Wziąwszy pod uwagę wszystkie te dane, rozpytawszy dalej szukającego objaśnienia o najdrobniejsze szczegóły, mógł wreszcie wykładowca snów dojść do rozpoznania, objaśniał pytającemu znaczenie snu, a nawet w przybliżeniu oznaczał czas jego spełnienia się.

Sny objaśniano, kierując się dwiema głównymi zasadami, które i w dzisiejszych jeszcze spostrzegamy sennikach, mianowicie zasadą symboliki i kontrastu, t. j. prostej przenośni i przeciwieństwa. Wedle zasady pierwszej, objaśniano np. *Zdrój*—to spokój ducha, czyli brak pragnień; *wąż zdeptany*, to rozbrojony wróg. *Umycie się*, to oswobodzenie się od trosk; *sięci*—to przykrości. Wedle zasady drugiej, wykładano np. *Złoto*—zawiedziona nadzieja; *śmiech*—przykrości, *placz*—radość i t. p. Józef wykładowca snów Faraonowi trzymał się jak widzimy, zasady symbolicznej. (Radestock, l. c. 301).

Niewątpliwém jest i stanowczo stwierdzoném, że niektóre zdarzenia wyśnione w przerośni lub bez niej, ziszcily się następnie w rzeczywistości, lub téż, co wychodzi na jedno, urzeczywistniły się w kierunku wprost przeciwnym, na zasadzie kontrastu. Jakże pogodzić te fakty z pojęciem naszym o obrazach sennych, że nie są one niczém inném, jeno wyobrażeniami wywołanemi przez zmysły bezpośrednio lub pośrednio? Jakże mogą one, gdy przedstawiają nam tylko skutki jakiegoś zjawiska wewnątrz ustrojowego—zwiastować zdarzenia zewnątrz ustroju rozgrywające się? Przypatrzmy się nieco bliżej obrazom sennym tego rodzaju. Wielką rolę grają marzenia senna zwiastujące chorobę lub śmierć. Człowiekowi pozornie zdrowemu, sen zwiastuje ciężką chorobę albo śmierć, w oznaczonym mniej więcej terminie. W tych przypadkach, doznaje się we śnie pewnych dolegliwości cielesnych, które zbyt są słabe aby na jawie, przygluszone łaskotem życia i interesami dnia, mogły być odczutemi. I tak np. jakiś zakaźny jad może w ustroju znajdować się jeszcze w stanie utajenia i naprzód ujawnić się we śnie zanim po kilku dniach wybuchnie pod postacią rzeczywistęj choroby. Albo znowu ktoś dotknięty nieuleczalną wadą sercową, doznaje i we śnie, grożących wrażeń, od których i na jawie nie jest wolnym; ale wyobrażeniu samemu nie towarzyszą np. inne, skojarzone zwykle z niém wyobrażenia uspakajające, budzące ufność i t. p. Nie odrywa téż od danego wrażenia bieg innych wrażeń życiowych, wskutek czego wrażenie samo jakkolwiek wywołane na drodze przerośnej, symboli-

cznej, jest prawdziwem i głębokiem. Niebezpieczeństwo na jawie dotąd niedostrzeżone, występuje nago w czasie snu. Wskutek tychże czynników, sny takie powtarzają się i wydają się być snami prawdziwie ostrzegawczemi.

Inne sny prorocze znajdują objaśnienie również w tém, że wyobrażenia, które na jawie nieświadomie lub półświadomie w duszy naszej tkwią, snują się dalej w czasie snu i dorastają do świadomego w marzeniu sennem wniosku. Z czasów starożytnych znane jest zdarzenie, które opisuje Cycero. Pewien grek z przyjacielem swoim jeździł do Megary; w drodze zatrzymał się u znajomego, gdzie noc przepędzał, gdy przyjaciel zaszedł na nocleg do karczmy. Nocą, zjawia się we śnie grekowi przyjaciel jego, błagając o pomoc, gospodarz karczmy bowiem jakoby na życie jego nastawał. Obudzony ze snu grek wyskakuje przerażony, chcąc nieść pomoc przyjacielowi, po chwili wszakże trzeźwego namysłu, zaczyna się wstydić swęj łatwowierności i powraca do łóżka. Wkrótce jednak, przyjaciel znowu się zjawia i błaga o pomstwienie swęj śmierci, dodaje przytém, że gospodarz zamierza trupa jego na wozie śmietniczym wywieźć nad ranem pokryjomu z miasta. W istocie grek po przebudzeniu się zaszedłszy do karczmy, znalazł trupa przyjaciela swojego we wskazaném miejscu. — Pewnej damie śniło się, jakoby służący jęj wchodził do pokoju z zamiarem zamordowania jęj, a gdy pełna przerażenia ocknęła się, ujrzała istotnie przed łóżkiem swojem służącego w nóż uzbrojonego. Znanym jest również sen mał-

żonki Cezara przed zamordowaniem tego ostatniego. Te i tym podobne marzenia senne należy w ten sposób objaśnić, że wyobrażenia nieświadome zdążające do wydania danych wniosków, już wcześniej tkwiły w duszy śniącego. Małżonka Cezara oddawna zapewne była już pod przygniatającem i niepokojącym wrażeniem groźnych stosunków politycznych, a w takich warunkach, obraz uśmiercenia blizkiego sercu jęj naczelnika państwa, zbyt łatwo w wyobraźni jęj się kręślił; grekowi śniącemu, który może widział był ów wóz śmietniczy w karczmie, do któręj przyjacielowi swemu towarzyszył, odrazu wszystkie okoliczności mogły być wydać się podejrzanemi i już do snu wniósł on nieświadome troski i wyobrażenia; jak również i owa dama, troskę i nieufność do służącego podejrzanego; nadto, mogła ona słyszeć przez sen szmer otwieranych drzwi, oraz znane jęj kroki służącego.

Krimhilda śniąc — przeczuwa, że sępy poszarpały jęj sokoła na łowach, a w noc poprzedzającą śmierć Zygfyryda, widzi jak ścigają go dwa dziki i jak dwie góry nań spadają. Jeżeli obrazy te nigdy śnionemi nie były i są tylko płodem poetyckięj fantazyi, przedstawiają one jednak wyśmienicie, jak wyobrażenia płynące z okoliczności rzeczywistych, choć nieświadome, przyjmują na się postać przenośnie symboliczną, by w tęj postaci z głębin nieświadomości się wynurzyć. Wogóle poeci zwykli chętnie uwydatniać istotne wnętrze duchowe człowieka i wzruszenia jego pod postacią snów przypisywanych swoim bohaterom,

zrzec się tu jednak musimy przytaczania przykładów odpowiednich.

Trzecie objaśnienie snów proroczych znajdujemy w tém, że dawniejsze doświadczenia, których następstwa dotąd jeszcze nie spełniły się, tracimy zupełnie z pamięci, nie poznajemy w nich nawet powtórzenia, gdy się nam we śnie jako obrazy wspomnieniowe wynurzają. Podobny przykład przytoczyliśmy już wyżej, (wedle Radestock'a l. c. str. 35). Podobne wszakże zjawisko senne, może téż na zasadzie kojarzenia się wyobrażeń, wystąpić jako wyobrażenie kontrastowe. Tak tedy np. utajone jeszcze w nieświadomości naszój, a przynajmniej nie dość jasno zarysowujące się przed oczami naszemi, wyobrażenie o grożącej śmierci chorego dziecka, może we śnie wystąpić jako wyobrażenie tegoż dziecka w kwitnącym wyglądzie, promieniejącego zdrowiem i urodą. Lub téż grożąca nam w rzeczywistości ruina majątkowa, wywołać w nas może sny o nagłym zbogaceniu się. Temu doświadczeniu, zawdzięcza zapewne powstanie swoje, metoda wykładu snów na zasadzie przeciwieństw. Nie można chyba do snów proroczych zaliczać tych przypadków, w których rzeczywista zewnętrzna pobudka zmysłowa wywołuje odpowiedni obraz senny np. gdy firanka płonąca nad głową śpiącego, przez blask przebijający powieki zamknięte, wywołuje obraz ognia, budzi śpiącego, który się przekonywa o prawdzie tylko co śnionego zdarzenia.

Jak długim jest czas trwania snu? Kiedy znajdujący się na czarach szeik, polecił zanurzyć sułtanowi na chwilę głowę do naczynia napelnionego wodą—sułtan przez tę krótką chwilę przeżył jakoby siedm lat, siedm lat niedostatku, nędzy i rozpaczki. Doświadczał przez ten czas powodzi Nilu, wojny przegranéj, pożaru stolicy swojej, ucieczki i przez lat kilka ciągnącego się życia pełnego troski, niedostatku i cierpienia. I to wszystko w ciągu niemal oka mgnienia! Jakkolwiek opowieść ta wydać się może fantastyczną, niemniej przedstawia ona podobieństwo tego, co w zwykłych naszych marzeniach sennych się dzieje, a mianowicie: zdarzenia długich okresów czasu, zbite i ściągnięte w jedną krótką chwilę. I tu już mieści się odpowiedź na pytanie, jak długo trwa marzenie senne. Największe bowiem prawdopodobieństwo przemawia zatém, a stwierdza to doświadczenie i samospostrzeżenie, że zdarzenia senne, w rzeczywistości trwają zaledwie przez ciąg kilku sekund najwyżej kilku minut. Złudzenie polega na tém, że zdarzenia w mowie będące, trwałyby w rzeczywistości przez czas długi, my zaś doświadczenia z życia rzeczywistego, we śnie przenosimy je do życia. Gdy we śnie wybieramy się na kolój żelazną, a przed nami spiętrzają się przeszkody na przeszkodach, tak że spóźniamy się na pociąg, zdaje się nam wówczas, że istotnie wszystkich tych przykrości doświadczamy. Przyczyny zaś tego, dlaczego we śnie o tyle szybciej żyjemy, szukać należy w tém, że czynności bezwiedne duszy, a mianowicie kojarzenie pojęć, wskutek obejmowania całych grup my-

śli i wyobrażeń, odbywają się szybciej, aniżeli czynności świadome. Zazwyczaj brak nam miary zadziwiającej szybkości obrazów sennych, ponieważ nie jesteśmy w możności mierzenia na zegarze prześnionego czasu. Udaje się to jednakże niekiedy, uważam za właściwe przytoczyć poniżej kilka odpowiednich przykładów i dodać zarazem jeden przypadek z własnego doświadczenia. Zauważono to bowiem także w chwilach wielkiego niebezpieczeństwa, w których życie duchowe niejako się ześrodkowuje i wielka ilość bezwiednych dotąd wyobrażeń, nagle na powierzchnię świadomości, jak gdyby wybuchowo się wydostaje. Podają o pewnej kobiecie, która bliską była utonięcia, że zapewniała, jakoby przez przeciąg dwu minut, całą swoją przeszłość jeszcze raz przeżyła, przyczém najmniej znaczące szczegóły w wyobraźni jej się zaznaczyły.—Napoleon, który spał był w powozie w chwili wybuchu maszyny piekielnej, w ciągu krótkiej chwili dzielącej posłyszenie huku od przebudzenia się, przeżył przejście przez Tagliamento i kanonadę austryjacką—i zbudził się z okrzykiem: „jesteśmy podminowani.“ Spostrzegacz pewien opowiada o sobie: „Śnię o czasach strasznych, jestem świadkiem krwawych scen morderczych, staję przed trybunałem rewolucyi, widzę Robespierre'a, Marat'a, Fougner-Tinville'a, wszystkie osoby, które z tych strasznych dni najsmutniejszą po sobie zostawili sławę; po wielu zdarzeniach zostaję wreszcie na śmierć skazanym, wiodą mię na wózku śród niezliczonego zbiegowiska tłumów na plac rewolucyi, wstępuję na szafot, kat przywiązuje mię do deski,

puszcza ją, nóż gilotyny spada i ja czuję jak głowa moja oddziela się od kadłuba. Wtém budzę się i spostrzegam, że rzeźbiona ozdoba nad głową moją u łóżka, wysunęła się i spadła mi z tyłu szyi niby nóż gilotyny. Stało się zaś to, jak mnie zapewniała matka moja, jednocześnie z chwilą mego obudzenia się.“ (Radestock, l. c. 86—87).

Ja sam zaś doświadczyłem tego co następuje: Po ciężkiem zmęczeniu cielesnem wśród dnia, w którym i umysł i uczucie natężonej ulegały czynności, położyłem się w łóżko; nakręciwszy przedtém zegarek i umieściwszy go na nocnym stoliku, zasnąłem przy niezgaszonej jeszcze lampie. Wkrótce znalazłem się na pełnem morzu, na pokładzie znanego mi statku. Byłem znowu młody, stałem przy krawędzi okrętu, słyszałem szum morza, a mgły złociste otaczały mię. Jak długo tak stałem, tego nie pamiętam, tyle tylko wiem, że trwało to bardzo długo. Wtém scena zmieniła się. Byłem na lądzie, a dawno zmarli rodzice moi przybyli, by mnie powitać; zaprowadzili mię do kościoła, gdzie rozlegały się wspaniałe tony organów. Byłem uradowany, dziwiła mię wszakże współczesna obecność żony mojej i moich dzieci. Ksiądz wszedł na ambonę i zaczął kazanie, nie mogłem wszakże nic słyszeć, bo organy wciąż jeszcze grały. Wziąłem wtedy syna mego za rękę, by wraz z nim wejść na wieżę kościelną; ale, scena znowu się zmienia. Zamiast syna mego, stoi tuż obok mnie znany mi dawniej, dawno już zmarły oficer. Jestem lekarzem wojskowym na manewrach i właśnie się dziwię, że major nasz tak młodo wygląda, gdy nagle, nie-

spodziewanie, tuż blisko mnie dają ognia z armaty. Przerażony, uniosłem się, budzę się i przekonuję, że mniemany strzał armatni to było tylko otwarcie drzwi, przez które właśnie ktoś wszedł do pokoju. Wieczność całą prawdziwie we śnie tym przeżyłem. Gdy jednak spojrziałem na zegarek, okazało się że od chwili zaśnięcia upłynęła zaledwie minuta—czas o wiele krótszy od tego, jakiego potrzeba dla samego opowiedzenia treści. Jakkolwiek tylko co opowiedziane, dość pospolite zresztą marzenie senne, nie przedstawia nic szczególnego pod względem treści, jest ono jednakże doskonałym przykładem olbrzymiego złudzenia, jakie pod względem czasu trwania swojego, wywołują w nas senne obrazy *).

Marzenia senne nazwano odbiciem życia. Gdy się jednak zastanowimy nad długością życia naszego, które wspomnieniom i nadziejom naszym tak długim się wydaje, a które w rzeczywistości niczym więcej nie jest, tylko szybko ulatującą chwilą,—gdy życie to nasze obejmiemy na tle wieczności, przyznamy słusność wyrzeczeniu starodawnych poetów, że: „życie to sen.”

*) Wyśmienity dowód doświadczalny, nadzwyczajnej krótkotrwałości snów nawet w treść bardzo bogatych, daje nam sen pod wpływem tlenku azotu czyli t. z. gazu rozweselającego. Kilkakrotnie asystując przy operacjach dentystycznych, wśród których zastosowywano w mowie będąc gaz, miałem sposobność przekonać się, że w czasie snu trwającego zaledwie dwie minuty, chorzy zadziwiająco wiele prześnili. (Przyp. tłóm.)

ROZDZIAŁ III.

BEZSENNOŚĆ I ZAPOBIEGANIE JÉJ.

Jeżeli Szekspir nazwał sen drugim daniem w uczcie natury, najposilniejszą potrawą życia, to wcale nie powiedział za wiele. Twierdzić jednak stanowczo można, że jest to raczej danie pierwsze. Zatrzymując tę przenośnię, należy powiedzieć, że sen jest w istocie najgłówniejszą potrawą, właściwą ucztą świąteczną. Gdyż rzeczywiście, sen bardziej aniżeli pokarmy i napoje posila ciało i ducha, pokrzepia je, rozwesela i podnosi ich siłę odporną. Trudniej téż obejść się bez snu, aniżeli bez jadła. Gdy bowiem głodzący się, przepędzić może 30—40 dni bez strawy, a w niektórych okolicznościach i dłużej—to granica możliwej bezsenności rozciągać się zdaje najwyżej do dni 10. W jaki sposób sen osiąga tak dziwny wpływ na cały nasz ustrój, powiedzieliśmy w rozdziale pierwszym, a mianowicie: przez zaoszczędzanie niezbędnego dla spraw odżywczych tlenu. Błogie jednak uczucie pokrzepienia, jakiego doświadczamy po zdrowym śnie ze

znużenia, jest raczej zjawiskiem psychiczném, aniżeli bezpośredniem następstwem spraw wegetatywnych czyli odżywczych. Duch nasz w tój chwili jeszcze jest swobodnym, jeszcze się nie skupił, pamięć jeszcze niezupełnie jest czynną, głos codziennej komendy obowiązków jeszcze nie zabrzmiał. Duch nasz doznaje tego, czego zwierzę robocze, gdy go jeszcze codziennemi ciężarami nie objuczono.

Sen jest największym dobroczyńcą ludzkości, nietylko z powodu powyżej wymienionych względów, ale i dlatego, że jest koicielem smutków naszych i przerywającym nasze troski. On to „rozwiązuje powikłaną nić trosk naszych,“ on jest, „maścią leczniczą na ból pracy, chorych dusz balsamem“ (Szekspir). Sen, nietylko że w błogi sposób odrywa ducha naszego od przedmiotu smutku, od nieustannego rozważania tego co się ziściło, ale wprost przerywa bieżącą nić samowiedzy naszej. Cała prawie duchowa indywidualność nasza, o ile się wyraża w czujnej samowiedzy, całe tło i większych i drobniejszych interesów naszych, pogrąża się, jak to mówiliśmy, w toń bezwiedności. Resztką tylko życia wyobrażeniowego pozostaje i oświeca noc—jako blade światło zorzy kiedy słońca niema. A jako ranek świta dzień po dniu, tak też i słońce świadomości naszej codziennie wschodzi na nowo i rzuca światło na nas samych i na naszą pracę dzienną, na cierpienia nasze i na nadzieje nasze. A jako słońce w ruchu swym w około słońca słońc, posuwa się coraz dalej, tak też i my w wędrówce żywota naszego, codziennie oddalamy się o pewną przestrzeń od faktów, które boleśnie

nas dotknęły. Usuwają się one wprawdzie nie z pamięci naszej, ale z granic najbliższego widnokregu, a nowe fakty wciskają się ciżbą na pierwszy plan naszej świadomości. Podobnie jak wedle wyobrażeń starożytności, bóg słońca co dnia zstępował w otchłanie oceanu, tak też i duch nasz zanurza się każdej nocy w otchłań odrodzenia. Nie ulega zmianie przedmiot bólu naszego, lecz my ję ulegamy. Rankiem jesteśmy nieco inni, aniżeli w wieczór ostatni, a często po niewielu latach jesteśmy wcale nie ci sami. Ten gojący i zmieniający nas wpływ czasu, zapisać wypada na korzyść snu.

Ta prawda, że we śnie pogrążamy się w świat, w którym wola i namiętności nasze milczą, w którym jesteśmy zupełnie bezbronni, w którym najwalnniejsza nawet broń nasza: duch nasz, powraca do warsztatów natury, gdzie na nowo przekutym być musi na dalsze w walce życiowej usługi—ta, że się tak wyrazimy, jakaś pierwotność snu, nadawała też po wszystkie czasy zjawisku temu cechę niejakięj czci. „O! nie róbcie zamachu na świętość snu,“ wyrzekł Szyller. Spokojna twarz śpiącego dziecka, jeszcze nie zorana śladami namiętności lub myśli, ma w sobie niemniej coś wzruszającego, niż twarz pokutnika lub bojownika, krótkim spoczynkiem snu ujęta. We śnie oblicze przedstawia się jako pozbawione wszelkiego ruchu mimicznego, który w takiem bogactwie form zarysowuje się na niem, pod wpływem rzeczywistego duchowego życia. We śnie nie ma na niem wyrazu gniewu, smutku, radości, natchnienia, ironii lub nadziei. Te tylko bruzdy, które praca lub namiętność pozostawiła jako trwałe ślady, po-

zostają widocznymi i pozwalają nam nieraz w zwolnionych rysach czytać, niby w księdze otwartej. Wtedy to, kiedy i ożywiające spojrzenie oka nie rozjaśnia twarzy, łącznie dojrzeć możemy, co się właściwie kryje pod maską życia codziennego; takiej próby nie wytrzyma często ani duch ani uroda.

Jak sen jest największym dobrodziejstwem, tak znowu największym z cierpień ziemskich, jest bezsenność. Chińczycy wynaleźli podobno tortury śmiertelne, polegające na tem, że skazanego przywiązuje się do pala i przeszkadza mu się zasnąć. Również władcy i tyrani wszech czasów dobrze o tem wiedzieli, jak ciężką męczarnią jest bezsenność i jak najsilniejszy nawet duch łamie się pod jej wpływem.

Znany rycerz von Trenck, który wstawił się między innymi wyrafinowaną przebiegłością w wymykaniu się z więzienia i z podziemnych kazamat wielu fortec, słowem, okazał się jako więzień niezmiernie trudny do ustrzeżenia, skazany został na nowo na zamknięcie przez czas dłuższy, przy czem sztydłwach przed jego drzwiami stojący, miał sobie poleconém, w dzień i w nocy co 5 minut wołać na więźnia, a w razie nieotrzymania bezwzględnej odpowiedzi, wypalić z broni. Olbrzymia natura Trencka co prawda i tę przewyciężyła trudność, jednak sam on przyznaje, iż się z czasem do tego peryjodycznego nawoływania tak przyzwyczaił, że przez sen na nie odpowiadał. Z pośród każdodziennych i każdogodzinnych udręczeń, jakim ulegał dziesięcioletni Delfin, syn Lud-

wika XVI, najnikczemniejszym było systematyczne pozbawianie go snu. Mianowicie w czasie nocy, co dwie godziny, budzono go słowami: „Kapecie, gdzie jesteś? czy śpisz?“ poczem biédak ten musiał stanąć przed swoimi udręczycielami i zaśpiewać im piosnkę o „Pani Veto.“

Bezsenność jest jednym z najcięższych objawów chorobliwych, zwłaszcza w chorobach umysłowych. Często jest ona tutaj nietylko objawem, ale przyczyną bezpośrednią choroby. I nic w tém dziwnego, gdy zważymy, że duch przez nieustającą pracę wyobrażenia i myślenia, przy współczesném osłabieniu ciała, tak w końcu znużyć się musi, że utracą wszelką nad wyobrażeniami władzę; wtedy te ostatnie wezbrane niby rozszalałe potoki, spadają nań, zalewają go i oszalamiają, albotóż naodwrot, niby kropla wody bezustannie spadająca na głowę skazańca, budzą w nim tylko jedno wyobrażenie bolesne, upornie powtarzające się, od którego uwieczony i osłabiony duch uwolnić się nie jest w stanie. W tych przypadkach powracający sen, jest zarazem i objawem poprawy i przyczynieniem się do niej. W zakładach dla chorych umysłowych, najczęstszém też jest pytanie: Jak chory spał? Jestto pytanie górujące ponad wszystkiém, wobec którego, pytania dotyczące przyjęcia pokarmów są podrzędного znaczenia. Pomijając śmierć i obłęd istotny, przedłużająca się lub przymuszona bezsenność, przyczynić może inne szkodliwe następstwa. Nietylko zaliczać do nich wypada zaburzenia cielesne, jak bladaczkę, niedokrwistość, nerwość i t. d., ale zawsze i cierpienia duszy, która

dotkniętą bywa i silniej i bardziej bezpośrednio; odżywianie bowiem mózgu, który jest narzędziem ducha, przed wszystkimi innymi narządami ulega zboczeniu pod wpływem bezsenności.

Między niedostatkiem snu a bezsennością, zachodzi jeszcze wielka różnica. Można przez czas mniej więcej długi dobrowolnie pozbawiać się snu lub takowy przerywać, czy to ze względów zawodowych, towarzyskich, lub w wyjątkowej potrzebie. Z początku znosi się to bardzo dobrze; powoli wszakże przytępiają się władze umysłowe, uwaga i przytomność umysłu tracą na energii, wrażenia zmysłowe na wyrazistości—słowem, stan ten równa się przewlekłej senności. Zdarza się to np. u przeciążonych pracą urzędników kolejowych, że w końcu przestają słyszeć sygnały i odróżniać znaki drogowe. Zazwyczaj natura wyczerpana, sama sobie wymierza sprawiedliwość i wetuje krzywdy; przychodzi wtedy sen zdrowy i krzepiący. Nieraz zaś po takiej bezsenności, przy zbyt natężonej pracy, zamiast znużenia następuje przedrażnienie, a za niem istotna bezsenność.

Bezsennosc jest tedy objawem chorobliwym, cechą pobudliwego osłabienia. Jest przytęm objawem groźnym, pogarszającym jednocześnie cierpienie zasadnicze, którego sam jest wynikiem. Nadmierna pobudliwość osłabionego mózgu, wzmagą się pod wpływem bezsenności; odnosi się to zarówno tak do inteligencji jak i do charakteru. Kto długo cierpi na bezsenność, może wprawdzie jako tako wypełniać czynności swe codzienne, nawet jeżeli te są natury umysłowej, ale zato utra-

ca możność uskuteczniania czegoś wyższego, co jednakże przedtém nie leżało wcale poza kresem jego sprawności; do szczytów jednak działalności, sięgnąć nie jest w stanie. Pogląd jego zacieśnia się, pole widzenia umysłowego ulega zmianie, przedmioty usuwają się, to co dalekie, zdaje się bliskiem, małe—wielkiem. Słowem, sąd jego wypacza się. Najbardziej jednak cierpi usposobienie moralne. Zachowanie się i konwenanse towarzyskie pozostają wprawdzie te same, tak, że z pozoru wszystko jest w porządku. Wnętrze wszakże wygląda inaczej. Niechęć i wzruszenia bolesne są na porządku dziennym, podejrzliwe myśli o upośledzeniu, oraz niezadowolone z samego siebie rej wodzą. Jeżeli przy ciągłej bezsenności lub długo trwającym niedostatecznym wysypianiu się, rozdrażnienie i osłabienie się wzmacnia, wtedy możność panowania nad wzruszeniami i ukrywanie ich, prędko się wyczerpuje, przeciwnie, rozdrażnienie to tęp silniej występuje na zewnątrz i nieraz spada ono gromem na niewinne otoczenie. Są jednak mężczyźni i kobiety silnego ducha, którzy zmuszeni czuwać długo, odmawiają sobie snu, a pomimo tego siłą woli panują nad swemi skłonnościami; lecz nie uchodzi im to bezkarnie i organizm ich mocno na tęp cierpi. Pytanie przeto „jakże się spało” można śmiało zaliczyć do rzędu zwykłych konwencyjonalnych grzeczności.

Mówiąc o przyczynach bezsenności, nie koniecznie w tym razie rozumiemy istotną, zupełną bezsenność, ale i niższe jój stopnie, a mianowicie sen zły, przerywany, niedostateczny, niepokrzepia-

jący. Przypomnijmy sobie, cośmy w rozdziale pierwszym o przyczynach snu powiedzieli, a łacniej pojmiemy przyczyny bezsenności. Przekonamy się, że bezsenność w szerszém znaczeniu tego wyrazu, pojawiać się musi tam, gdzie brak warunków do naturalnego zdrowego snu. Poznanie tych przyczyn, jest ważną częścią higieny snu.

Do warunków zdrowego snu, należą przede wszystkim ogólne warunki zdrowotne. Trzeba *być zdrowym*, ażeby spać zdrowo. Przynajmniej nie trzeba podlegać chorobom, związanym z gorączką lub z wielkimi bólami. Śpiączka, w jakiej pogrążeni bywają gorączkujący, a którą zwykło się nazywać snem, mało ma z prawdziwym snem wspólnego; wprawdzie i z takiej śpiączki przebudza się chory z uczuciem pewnej ulgi, ale źródłem jej nie jest istotne pokrzepienie, ale tylko czasowe oswobodzenie się od rojących się do nieskończoności i wciąż powracających fantazmów gorączkowych. Niech nam wolno będzie tu dodać, że na szczęście istnieje środek, mogący uczynić sen gorączkujących bardziej pokrzepiającym, a mianowicie obniżenie zbyt wielkiej ciepłoty ciała. Pęcherz lodowy na głowę, mokre a zimne okłady, a przede wszystkim chłodne kąpiele, przyczyniły się do uspokojenia, oprzytomnienia i snu dobroczynnego niejednej mocno bredzącej dziecinie, niejednemu tyfusowemu, w dzikich snach niemal już ogłupiałemu. Przy stosowaniu leczniczém wody zimnej, tyfus czyli dur, który nazwę swoją właśnie bierze od głębokiego zajęcia mózgu, powinien by właściwie nazwę swoją stracić. Przy cierpieniach bolesnych np. przy ostrym reumatyzmie stawów,

przypuszczając, że mała mu wtedy towarzyszy gorączka, lub przy bólach nerwowych, sama nowość wrażeń i brak przyzwyczajenia do bólu, często sen odpędza. Gdy zaś chory do swych cierpień już się nieco przyzwyczał, wtedy dopiero pokrzepiający sen sprowadza spokój i zapomnienie; naturalnie, jeśli chory nie używał morfiny lub tym podobnych środków.

Pomiędzy właściwemi zdrowotnemi warunkami pierwsze miejsce zajmuje *dobre powietrze*. Złe powietrze, po krótszym lub dłuższym czasie, powoduje zawsze przepelnienie krwi kwasem węglanym, utrudnienie oddychania i krążenia, w końcu więc, sen zły, odznaczający się sennemi obrazami, zmorą i częstym przebudzaniem. Niemajer zwraca słusznie uwagę na to, że sen niespokojny u wielu dzieci, jest często tylko wyrazem niedostatku tlenu w ustroju i że w takich razach dobre przewietrzanie pokoju sypialnego sprawia istne cuda. Przykre wonie czynią również sen niespokojnym i marzącym. Mówiono nawet o szczególniejszym zarazku powietrznym, który ma się szczególnie rozwijać w niezamieszkałych wielkich pokojach i sprawiać, że w nich spanie jest niespokojne i pełne brzydkich obrazów sennych. Nie jedno osławione mieszkanie duchów i widm, ma zawdzięczać renome swoją tym właśnie miazmatom. Faktem jest wszakże, że opinija niejednego *straszącego* mieszkania poprawiła się po usunięciu starych obić, po odświeżeniu powietrza przepelnionego stęchlizną, słowem, po odnowieniu lokalu i zaopatrzeniu go w nowe sprzęty. Już z tego względu czyste powie-

trze jest rzeczą tak ważną w czasie snu, że my wtedy właśnie nagromadzamy zapasy tlenu potrzebnego do naszego odżywiania (p. rozdz. I).

Ważną jest także *właściwa ciepłota* sypialni. Że wysokie ciepło zewnętrzne sprzyja zaśnięciu, to każdy z własnego doświadczenia mógł zauważyć. Wyjaśniliśmy to już w rozdziale I. Jednak, sen w tych warunkach występujący, nie jest zupełnie zdrowym, jest to właściwie sen z osłabienia, nie zaś ze znużenia. Wskutek zbyt wysokiej zewnętrznej ciepłoty, ulegają pobudzeniom nerwy skóry, a za nimi serce i krążenie krwi, przez co sen staje się niespokojnym i niepokrzepiającym. Zbyt niska ciepłota także nie jest odpowiednią. Można wprawdzie powierzchnię ciała ochronić za pomocą dostatecznego przykrycia i tym sposobem zapobiedz utracie ciepła wewnętrznego, ale wynikają stąd inne niedogodności; potrzeba np. tak mocno się otulić, że to utrudnia dostęp powietrzu i przeszkadza oddychaniu, lub gdy dla ochłodzenia rąk wyjmuje się je bezwiednie z pod kołdry, wtedy nagłe oziębienie nas budzi. Ważnym tu bezwątpienia jest *przyzwyczajenie*. Wogóle wszakże można powiedzieć, że ciepłota pokoju od 10^o do 12^o Reaumur, jest średnią najodpowiedniejszą. Jestem gotów zgodzić się tu na znane zdanie Niemajera, sypiania przy otwartém oknie, pod warunkiem, że okna będą podwójne i aby przy zbyt niskiej temperaturze zimowej, dostatecznie się opalało pokoje, a także i pod warunkiem, aby nie być narażonym na zbyt głośny zgietk uliczny, a przynajmniej abyśmy na takowy nie byli wrażliwi.

Naturalnie, że nie należy tu zbyt trzymać się szablonu. Nie idzie tu o otwarcie okna, ale o wpuszczenie czystego powietrza, otwarte zaś okno jest tylko najprostszym i najtańszym sposobem osiągnięcia celu. Ciepłota ciała jest tu także wielkiej wagi. Tak np. zimne nogi często bywają powodem bezsenności, jakkolwiek nie zawsze jesteśmy świadomi tej przyczyny. W tych razach, skuteczną pomocą bywa butelka ogrzewająca, lub u małych zwłaszcza dzieci, zimna kąpiel nóg z następnym ich nacieraniem, wtedy bowiem do zwężonych zrazu, później wszakże mocno rozszerzonych naczyń skórnych, napływa znaczna ilość krwi i tym sposobem nogi ogrzewa.

Ważne zdrowotne znaczenie dla sprawy snu ma samo łóżko. „Wymagamy od niego, aby się na niem dobrze leżało, to jest aby pościelenie nie było twarde ale sprężyste, aby nas ogrzewało, czyli zastępowało nam odzież, aby wszakże przytęm skóra nasza zbyt się nie rozgrzewała i wreszcie, aby przykrycie nie było zbyt ciężkiem. Kogo tedy stać na to, niech używa dobrych materaców sprężynowych, albo lepiej jeszcze, ramy naciągniętej sprężystą siatką drucianą, pokrytą matercem z końskiej szerści. Materace z trawy morskiej nie są dobre, gdyż w krótkim czasie tracą swoją sprężystość, tworząc niewygodne doły i wygórowania. Kto zaś ma środki ograniczone, niechaj lepiej pozostanie przy tradycyjnym sienniku słomianym, który odpowiada celowi, jeżeli często bywa przetrząsanym a słoma odnawianą. Dobrze jest w tym razie ułożyć na listwach łóżka jako podstawę kilka

luźno leżących desek, aby przewietrzanie mogło się odbywać i od dołu. Najlepszą jest twarda poduszka, dobrze włosiem końskiém wypchana. Kołdra winna być lekka, ale dostatecznie ciepło zabezpieczająca; najlepiej odpowiadają celowi kołdry wełniane lub jedwabne, stosownie do pory roku. Zupełnie zaniechanemi być winny pierzyny grube, ciężkie, utrudniające oddychanie i krążenie krwi, a które tak bardzo są jeszcze rozpowszechnione wśród ludu naszego. Idealem wszakże przykrycia jest dobra, cienka, lekka, puchowa kołdra. Nie rzadki zwyczaj przykrywania pierzynką tylko nóg, górnej zaś części ciała lekkim nakryciem, nie zasługuje na uznanie, gdyż to nie sprowadza jednostajnego ogrzania całej powierzchni ciała i pociąga za sobą albo używanie zbyt ciężkich nocnych kaftanów, albo zbyt długiego opalania sypialni. Co się tyczy tak zwanych piernatów, to są one w każdym razie zbyt ciężkie tam, gdzie się znajdują materace sprężynowe lub końskiém włosiem wypchane. W końcu zaznaczę jeszcze, że zwyczaj spania na łózkach stojących na pewnym podwyższeniu, może być o tyle z punktu higienicznego usprawiedliwionym, że wtedy łatwiejszy jest przewiew powietrza i że z powodu chłodu wiejącego od podłogi, łóżko i ciało nie tracą tak dużo ze swego ciepła. (Scholz. Hygiena popularna, str. 243.

Jakkolwiek w całej tej sprawie, przyzwyczajenie gra bezwątpienia najważniejszą rolę, wiadomo jednak, że najlepiej sypia się na własném łóżku, które jest że się tak wyrazimy, zaufanym naszym druhem; niemniej wszystkie wyżej wymienione dro-

biazgi mają swoje znaczenie. W tak ciężkiem bowiem cierpieniu, jakim jest bezsenność, każda najdrobniejsza wskazówka ma swoją wartość i niejednen, któremu żaden korzeń „*mandragory*” snu nie mógł powrócić, odzyskał go, dzięki poduszce lepiej ułożonej, lub lżejszemu przykryciu.

Najlepsze wszakże łóżko nie odpowie celowi, jeżeli niewłaściwie będzie ustawionem. „Samo się przez się rozumie, że nie powinno ono stać tam, gdzieby promienie słońca lub księżyca padały na twarz śpiącego. Nie powinno też ono stać przy ścianie zewnętrznej, zwłaszcza bez jakiegokolwiek ochrony, nie tylko dlatego że to jest wogóle niezdrawem, ale i dlatego, że lekki powiew powietrza przenikającego przez pory ścienne, może przerywać sen osobom na niego wrażliwym. Światło odbite działa także drażniąco, należy przeto ażeby ściany sypialni, w której i za dnia się przebywa, były pokryte nie bardzo jasnymi barwami. Niektórzy zwracają uwagę nawet na kierunek względem stron świata. Twierdzą np. że najspokojniej się sypia w kierunku południowo-północnym, z głową zwróconą ku południowi; zdanie zaś to, doświadczeniem wcale nie poparte, starają się poprzeczyć hipotezą o wpływie magnetycznym ziemi na układ nerwowy człowieka. Lekarz szwajcarski Meuli-Hilty, w ostatnich czasach usiłował nawet usunąć tysiäcoletni zwyczaj leżenia głową na podwyższeniu i zalecał układ wprost odwrotny, z głową niżej ułożoną, a nogami wzniesionymi. Objaśnia on działanie dodatnie takiego układu ciała, lepszym odżywianiem się mózgu, zwłaszcza u osób

małokrwistych. Wynalazca téj metody chwali się, że stosując się sam do niej od lat czterech, czuje się bardziej krzepkim i do pracy zdolniejszym, oraz że potrzebuje mniej snu aniżeli dawniej. Co do mnie, nie mam żadnego w tym względzie doświadczenia.

Usunięcie zewnętrznych i wewnętrznych bodźców, jak to w pierwszym rozdziale widzieliśmy, powoduje sen dobry, niezachowanie tego warunku, bywa najczęstszą przyczyną bezsenności. Co się tycze warunków zewnętrznych, wymagamy przede wszystkim ciszy i ciemności. Ciemność łatwo osiągnąć i podtrzymać, zato zbyt bezbronni jesteśmy wobec bodźców słuchowych. Są zaś ludzie niezmiernie na tym punkcie wrażliwi. Że niemiłośierne chrapanie bliskiego sąsiada, może zniweczyć najzdrowszy sen, jest to fakt niestety zbyt dobrze znany; ale są osoby, którym przeszkadza spać nawet spokojny szmer oddechu człowieka w bliskości śpiącego, lub które zrywają się za każdym choćby bardzo cichym niezwykłym szmerem. Nie pozostaje w tym razie nic innego, jak odzwyczaić się od takiej przesadnej wrażliwości, co jednak nie jest tak łatwem; cielesne bowiem lub cielesnoduchowe zjawiska, na które przywykliśmy zwracać ciągle naszą uwagę, zawsze występują nam na pierwszym plan. Dobrze téż jest wpływać w tym kierunku hartująco już na niemowlęta i przyzwyczajając je do spania za dnia, podczas zwykłego dziennego zgiełku. Najmniej jeszcze przeszkadzają nam—tak jak i na jawie—szmery jednostajne i prawidłowe, jak np. tik-tak zegara, szelest wody, jednolite

kołatanie machin i t. p., owszem, działają one nawet usypiająco (p. rozdz. I).

Nadmierna wrażliwość zmysłu słuchu, nie pochodzi wyłącznie z podrażnienia zewnętrznego, ale wskazuje raczej, że istnieje jakiś bodziec wewnętrzny, pewne podrażnienie mózgu. *Wewnętrzne podrażnienia mózgowe* należą znowu do najważniejszych przyczyn bezsenności. Na pierwszym miejscu trzeba tu postawić namiętności, czyli tak zwane wzruszenia wewnętrzne. Zajmują one świat wyobrazeniowy, więżą uwagę i opanowują wolę naszą. Gniew, ze swą potężną władzą, wstrząsającą duszą i ciałem, odpędza naturalnie sen, jakkolwiek tenże wraca później znowu jako dobroczynne oddziaływanie samej natury. Smutek i żal głęboki po jakiejś bolesnej stracie, nie pozbawiają bezwzględnie snu. Podobnie bowiem jak po gniewie, roztacza kojący sen swe skrzydła nad smutkiem, zwłaszcza gdy człek stroskany, przez silny wybuch swego żalu na zewnątrz, nurtujące go ciężkie uczucia niejako wyzwolił. Płacz sprowadza sen; toż i dziecię wśród płaczu snem się utula. Również sen zbliża się wtedy, gdy po zmartwieniu następuje rezygnacja. Dopóki wszakże wola nasza nie doszła do równowagi, a zalęknione serce ciągle się odzywa, sen pierzcha. Ze wszystkich wzruszeń najopłakańsze: zgryzota, najczęściej sen płoszy. Wtedy bowiem, wola żywo podrażniona, zajęta jest bezustannie myślą i planami ratowania się i tym sposobem nie pozwala spocząć duchowi.

Ileokroć żądze za silnie występują, sen niepochwytnie ucieka; nic go wszakże tak nie płoszy

jak projektomanija, budowanie wielkich planów i w kierunku pracy twórczej napięta siła duchowa, a także zmartwienia rodzinne, wśród których drga jeszcze nadzieja ocalenia, wreszcie troska o chleb powszedni; wszystko to bowiem pobudza do czynu, do ratunku, do obrony własnej. Zmusić wolę do milczenia jest bezwątpienia trudnem zadaniem. Z tych tedy względów, spokojne sumienie jest ważnym warunkiem dobrego snu, o ile przez dobre sumienie rozumiemy nietylko świadomość o nieposzlakowanym sposobie życia naszego, ale także pewność, że nie mamy w sobie wzajemnych żalów, zawiści i t. p. wzruszeń. Widzimy więc, jak się tu spotykają czynniki i drobne i wielkie—boć i rezygnacyja o której wyżej mówiliśmy, w podnioślejszem tego słowa znaczeniu, jest kwintesencją całkowitej moralności i mądrości życiowej. Nie jest tu wszakże miejsce na kazanie o rezygnacyi. Zanotujemy więc tylko kilka praktycznych prawideł dotyczących snu:—Unikać należy wieczorem wszelkiej pracy połączonej z zawodem, wszelkich natężających spraw, wszelkiego zbyt głębokiego rozmyślenia; wypada raczej oddać się rodzinie, lub jakiegokolwiek spokojnej rozrywce. Jeżeli szukamy sposobu, któryby odwiódł ducha naszego od przedmiotu, którym w ciągu dnia zbyt silnie był zajęty i do którego wciąż znowu powraca, najodpowiedniejszym wtedy jest zajęcie się przyjemnością artystyczną, lub jaką grą nie zbyt natężającą umysł. Wtedy struna nasza drgająca zwolną się uspakaja. Niestosownemi z powyższych względów, wydają mi się być wykłady wieczorne,

męczące zarówno wykładającego jak i słuchaczy— a po których następuje zwykle późna wieczerza. Co prawda, to już niestety nawykliśmy robić dzień z nocy.

Rozdrażnienie mózgu może też nastąpić po zbyt niemiłym utrudzeniu, a to cośmy tylko co mówili o czujnej nie w porę woli, odnosi się w części i tutaj. Stare to doświadczenie, że często po wielkich trudach cielesnych lub duchowych np. po zbyt nateżających wędrówkach górskich, zbyt długim tańcu, po głębokim i długim rozmyślaniu jesteśmy zbyt zmęczeni, abyśmy mogli zasnąć; podobnie jak po zbyt długim poście można stracić łaknienie. Zbyt podrażnione zwoje nerwowe i włókna mięsno-nerwowe nie uspokajają się ale są ciągle czynne. Rozdrażniony mózg przypomina powierzchnię wody, która pomimo wszelkich sprzyjających warunków, jedynie dlatego nie może zamarznąć i stałą kryształu lodowego powłoką się pokryć, że wrzucony kamień podtrzymuje jeszcze falowanie jej cząsteczek. Tego rodzaju rozdrażnienie mózgu przez zbyt wielkie utrudzenie, wywołują często także *zwyczaje towarzyskie* tak zwanego lepszego towarzystwa, które np. często w czasie karnawału niepozwalają naturze ani jednej nocy wykonać przynależnych jej praw. W tych bowiem razach, nietylko jedna ale i więcej później nawet przespanych nocy, nie wystarcza do zaspokojenia potrzeby snu; potrzebaby raczej zastosować wtedy długą kurację polegającą na dostatecznym wysypianiu się. W istocie ci, którym środki na to pozwalają, przeprowadzają tę konieczną kurację, wyjeżdża-

jąc „zdala od zgiełku świata.“ Inni znowu klin klinem wybijają, dyabła zastępują belzebubem—przyzwyczajając się do sztucznych środków usypiających.

Również unikać należy podrażnień będących następstwem *niewłaściwej dyjety*. Niektóre z tak zwanych napitków, wywierają co prawda działanie narkotyczne, usypiające, mianowicie: wino, piwo i wódka—i jest jeszcze wielu, którzy mają zwyczaj używania na noc tych napojów, nawet w obfitości, a szczególnie piwa; sen wszakże wywołany przez napoje wyskokowe jest bądź co bądź snem sztucznym i nie różni się właściwie niczem od snu wywołanego przez rzeczywiste narkotyki. Inne napoje natomiast, wprost podniecają i w ten sposób sen oddalają. Do tych ostatnich należy przede wszystkim kawa i herbata, które podniecający swój wpływ zawdzięczają zawartym w nich olejkom eterycznym i alkaloidowi zwanemu teiną lub kofeiną *). Są to zresztą napoje prędszej dopuszczal-

*) Wiadomo że *teina*, alkaloid otrzymywany z herbaty, jest identyczną z *kofeiną* alkaloidem otrzymanym z kawy, tak że właściwie zarzucono obecnie wyraz *teina* i mówi się, że zarówno kawa jak i herbata zawierają w sobie kofeinę. *Teobromina* jest to alkaloid ziarek kakao (z którego się wyrabia czekoladę) bardzo zbliżony do kofeiny. Kofeina czy sta, w małych stosunkowo ilościach zastrzyknięta *żabię*, powoduje śmierć w kurczach, podobną do zatrucia strychniną. Około 10 gran kofeiny zabija przy podobnych objawach królika. Dowodzi to, jak wysoko podniecającem być może użycie zbyt mocnej kawy lub herbaty. (Przyp. tłóm.).

ne i bardziej jeszcze odpowiadające celowi, aniżeli owo chwalone wino. Podniecają bowiem przyjemnie, pod ich wpływem myśli rozwijają się logicznie i swobodnie a potok mowy płynie rażno. Kawa i herbata nie odurzają i nie upajają, można ich używać bez niezadowolenia i niesmaku (bez tak zwanego „katzenjammer”). Wywołane wszakże przez nie, lekkie natężenie układu nerwowego i naczyniowego zwykło trwać nieco dłużej i ztąd to pochodzi, że używane w nadmiarze lub w zbyt późnej porze, odpędzają sen. Wrażliwość osobistą jest i tu zresztą, jak wiadomo, bardzo rozmaitą—i tak np. jedni „znoszą” lepiej kawę, inni herbatę.

Palenia tytoniu nie można tu także pominąć. Najprzód jednak zaznaczmy, że tytuń w pewnej mierze działa uspakajająco. Jakkolwiek bowiem przy paleniu, władza wyobraźni nie ulega osłabieniu, stanowczo wszakże obniża się natężenie woli i wzruszeń. „W błękitnych kręgach dymu tytoniowego, gubi się dusza bez pragnień, wnika w siebie lub cieszy się radością naiwną.” Poeci opiewali już nieraz rozkosze, na temat kojącego wpływu tłącej się nicotiany.

Tytuń przeto jest owym demonem, któremu jeżeli się już składa ofiary, to niechże się to już dzieje tylko wieczorem. Tylko bowiem w chwili, kiedy już burze dnia przeszumiały, wywiera on swój wpływ odurzający i uspakajający. Nie oceniają tego działania ci, którzy w ciągu dnia w pośród pracy, oddają się paleniu. Dla tych palenie tytoniu nie jest przyjemnością ale nawykiem. I tutaj również, nadużycie mści się: następuje stopniowy rozstrój układu ner-

wowego. Bezsensowność jest jednym z najstarszych objawów zatrucia nikotynowego; to ostatnie zaś jest chorobą nowoczesną, często spotykaną od czasu, gdy lżejsze tytonie fajkowe zastąpione zostały mocniejszymi, używanymi w papierosach i cygarach, a konsumowanymi w daleko większej ilości z powodu, że mogą być użyte w każdej chwili i bez straty czasu na ich przygotowywanie.

Przez *przyzwyczajenie* rozumiemy z jednej strony oczekiwanie pewnych pobudzeń, z drugiej zaś pewną obojętność na nie. Przyzwyczajeniem jest to, gdy o pewnej oznaczonej porze dnia oczekujemy obiadu, jak również i to, że prawie nie słyszymy, a przynajmniej wcale nie uważamy na „tik-tak” zegara wiszącego na ścianie, lub ciągły łoskot jakiegóż maszyny, owszem, raczej nagle zaprzestanie danego szmeru staje się pobudzeniem nas niezwykłym, dochodzącym do naszej świadomości. Zarówno w jednym jak i drugim znaczeniu, przyzwyczajenie ma stanowczy wpływ na sen. Tym sposobem, wśród podobnych okoliczności śpimy we własnym naszym łóżku dlatego najlepiej, że wprawdzie niby spodziewamy się pewnego przyjemnego podrażnienia skóry i ciała naszego, podrażnienia wynikającego z ułożenia się naszego dowolnego, z pośłania i przykrycia, a na które jednak jesteśmy w pewnym względzie obojętni,—wtedy gdy przeciwnie, zmuszenie się do innej pozycji w obcym łóżku, twarde lub nierówne pośłanie, cięższe przykrycie, zwraca naszą uwagę i oddala sen. Wiele osób może sypiać tylko przy pewnym ułożeniu ciała, albo tylko na jednym boku, lub je-

dynie na grzbiecie, czego przyczyną nie jest działalność serca, jak to wielu mniema, ale po prostu sam fakt przyzwyczajenia *). Ja sam zasnąć nie mogę jeżeli jednego rogu poduszki nie wcisnę sobie pod głowę, co zwykłem być czynić jeszcze w czasie mojego dzieciństwa. W ten sam sposób przyzwyczać się można do bodźców, dotyczących wegetatywnych naszych czynności fizjologicznych.

*) Nie ulega wszakże wątpliwości, że najbardziej fizjologicznym układem ciała w czasie snu jest leżenie na prawym boku, z następujących względów: 1. Leżąc na boku lewym, uderzenia serca przez pośrednictwo podścieliska i poduszki, dochodzą do ucha i drażnią słuch. 2. Lekkie wprawdzie falowanie cząstki klatki piersiowej nad wierzchołkiem serca, ale bądź co bądź fizjologiczne—pod wpływem nacisku ciała na pościel jest tłumionem, a to może być przyczyną pewnego podniecenia tętna sercowego. 3. Wątroba jako organ wielki, zbity i ciężki, w położeniu na boku prawym, spoczywa na podstawie szerokiej i dogodnej łuków żebrowych, zwiesza się natomiast, przy położeniu ciała na boku lewym na własnych więzach i wyteża naczynia ważne, utrudniając krążenie krwi. 4. Upust żołądka mieści się po stronie prawej — ujęcie więc z niego resztek pokarmowych lub własnej jego wydzieliny, przy położeniu na prawym boku, znakomicie jest ułatwione — natomiast do pewnego stopnia utrudnione przy położeniu na boku lewym. 5. Układ ciała na wznak jest niewłaściwym, szczególnie u osób młodszych, z powodu zbyt-cznego ogrzania i przekrwienia mlecza pancerzowego, co wywołuje pewne szkodliwe podrażnienia, zwłaszcza w sferze płciowej. (Przyp. tłóm.).

I tak, niektórzy nie mogą zasnąć nie wypiwszy przedtém pewnej miary piwa, limoniady, herbaty, lub wody ocukrzonej, inni muszą koniecznie wypalić cygaro lub zjeść parę jabłek przed zaśnięciem. Wogóle przyzwyczajenia takie są niby niewinnej natury—niemniej jednak nie należy czynić się ich niewolnikiem, gdyż takie przyzwyczajenie nietylko że jest śmieszne i pedantyczne, ale powoli stępią nerwy.

Najlepiej jest przyzwyczaić się do udawania się na spoczynek codziennie o jednej i tej samej porze. Tutaj właśnie uwydatnia się, jak dalece nasz układ nerwowy jest skłonny do przystosowywania się, do przyzwyczajania się nawet do bodźców szkodliwych. Jeżeli kilkakrotnie zaniebdaliśmy w zwykłej porze udać się na spoczynek, wtedy następnie trudno nam znowu usnąć o właściwej godzinie. W tym bowiem tak krótkim przeciągu czasu, nasz układ nerwowy już się przyzwyczaił do odmiennych warunków i musi na nowo od nich się odzwyczajać. Doświadczenie to powinny wziąć sobie na uwagę nasze nerwowe panie, tak często na bezsenność się skarżące. Pociuszającą w tym razie jest ta okoliczność, że często jeden zdrowy sen leczy nas doszczętnie i że po jednej dobrze przespanej nocy, następują inne również pomyślne.

Wreszcie powinno nas jeszcze zająć pytanie, jakie jest najwłaściwsze *trwanie snu*. Jak długo należy albo godzi się sypiać? Jako odpowiedni podział doby, postawiono następującą zasadę: 8 godzin pracy, 8 wytchnienia, 8 snu—i wogóle

zdaje się to być słusznem. Wszakże postawienie takiej zasady, jako ogólnie w tej kwestyi obowiązującej, jest równie niewłaściwem, jak w kwestyi przyjmowania pokarmów i napojów. Potrzeby bowiem jednostek są naturalnie bardzo różne, odpowiednio do ich ustroju. Możemy jednakże twierdzić, że pracujący umysłem potrzebują więcej snu aniżeli pracujący mięśniami (p. rozdz. I), najłatwiej bowiem nużący się narząd—mózg—przy pracy nierównie więcej się nateża i męczy. Dla tej samej przyczyny mężczyźni potrzebują więcej snu, aniżeli kobiety.

Wielka potrzeba snu u dzieci, objaśnia się w części znacznem u nich zapotrzebowaniem tlenu, w części wszakże w skutek za dużych wymagań stawianych mózgowi dziecinnemu w sprawie kształcenia i przyswajania zasobów pojęciowych. Dzieci są istotnemi pracownikami mózgu (Scholz. Dyjetetyka duszy, str. 95). Z tego też względu, wysoce niewłaściwem jest ujmowanie dzieciom snu i zmuszanie ich do zbyt wczesnego zrywania się z łóżka, w intencji jakoby hartowania ich. Uchodziłoby to jeszcze, gdyby przynajmniej o wiele wcześniej wieczorem szły na spoczynek, co wszakże nie bardzo się godzi z naszymi życiowemi zwyczajami. Prawda, że wielu bardzo zwyczajnie te gani, ale żadna jednostka zaradzić temu nie jest zdolną! Przestaliśmy być owymi rannymi ptaszkami jakimi pradziadowie nasi byli, a staliśmy się istotami nocnemi, co jest w znacznej części następstwem, zaznaczając to nawiasowo, wysoce ulepszonej techniki oświetlania. Z powyższych względów, bardzo

jest niebezpiecznym zwyczaj, zaprowadzony w niektórych szkołach, rozpoczynania lekcyj o godzinie 7-méj rano; łatwo bowiem narazić może dzieci na niedostatek snu. Odnosi się to przynajmniej do miast wielkich; po wsiach bowiem utrzymuje się jeszcze jako tako zwyczaj wczesnego udawania się na spoczynek i wczesnego wstawania.

Osoby słabowite, nerwowe, małokrwiste, potrzebują również dłuższego snu, a to dlatego, że wskutek niedostatecznego odżywiania i małej odporności układu nerwowego, daleko łatwiej się wyczerpują. Falszywie przeto postępują ci, którzy dziewczęta cierpiące na blednicę budzą niemal o świcie w tym celu, aby piły serwatkę lub żelazną wodę, jakkolwiek powodem do tego bywa zwykle piękne wprawdzie, ale źle zrozumiane pojęcie o zdrowém powietrzu ranném, o tlenie, ozonie, o wzmacnianiu nerwów i t. p. W każdym razie, daleko jest zdrowiej, gdy się dziecka nie pozbawia snu tak przezeń upragnionego, tlen bowiem, który mu jest nieodzowny dla sprawy odżywiania, gromadzi się właśnie jako zapas podczas snu. Jestem przekonany, że kąpiele morskie, stosowane dzisiaj z takim pożytkiem w wyżej wymienionych stanach chorobliwych, wyższość swoją nad zastosowywanemi dawniej kąpielami żelaznemi głównie temu zawdzięczają, że podług regulaminu kąpielowego morskiego, zazwyczaj daleko dłużej się sypia.

Hygiena snu uczy zarazem poznawać środki zabezpieczające od bezsenności. Człowiek zdrowy, żyjący rozsądnie, w warunkach sprzyjających zdrowemu snowi, pracowi-

ty, a przy tём cieszący się wewnętrznym spokojem ducha, a więc panujący nad namiętnościami swojemi—człowiek taki skarżyć się nie będzie na bezsenność. W powyższém zdaniu wypowiedziano właściwie w zasadzie wszystko to, co zabezpiecza od bezsenności i z niej leczy—reszta należy do lekarza. Nie będą może jednak bezpożytecznemi niektóre praktyczne wskazówki.

Przy niedostateczném znużeniu, nie czujemy tak dalece potrzeby snu. Panie, którym obcą jest wszelka utrudzająca praca, zajmujące się co najwyżej pracowitём próżniactwem—których „zwierciadła duszy” nie zamroczy nawet cień zainteresowania się duchowego, cierpią czasem na tego rodzaju bezsenność. Z drugiej strony, nie wolni są od bezsenności i pracownicy ducha, zwłaszcza uczeni i mężowie stanu. W tym razie zjawisko to daje się objaśnić jednostronnością pracy, mianowicie brakiem pracy mięśniowej przy jednoczesném zbyt silném natężaniu mózgu. *Ruch* jest najgłówniejszym lekiem na tego rodzaju bezsenność, wszakże nie pod skromną postacią przechadzki, która jednak na nic się nie przyda, jeżeli nie prowadzi do znużenia, jeżeli zatём nie jest dostatecznie długotrważącą. Raczej *gimnastyka*, chodzenie po górach, pływanie, wiosłowanie, łyżwiarstwo, jazda na welocypedzie i t. p. Są to wszystko bardzo pożyteczne ćwiczenia, ale odpowiednie raczej wiekowi młodzieńczemu; ten zaś przeważnie bywa wolnym od bezsenności. Wiekowi poważniejszemu, mężowi stanu, uczonemu, przystoi raczej jazda konna, lub gimna-

styka domowa podług systemu Szrebera. Wprawdzie wykonywana samotnie bez towarzystwa, bywa ona dosyć nudną, ale za to wielce pomocną. Kto jest bojaźliwy lub dotknięty jaką chorobą, np. dziewczęta blednicą—niechaj lekarza się poradzi, *ile* ruchu i jakiego rodzaju ćwiczeń gimnastycznych używać może lub powinien.

W wielu razach skuteczném bywa ochłodzenie, zastosowane pod postacią zimnej kąpieli wannowej lub natryskowej, z następném dobrém wytarciem na sucho,—lub też pod postacią zimnego okładu na głowę. Zimno obniża pobudliwość nerwową, dlatego najpożyteczniejszém będzie stosowanie go w przypadkach, w których bezsenność jest następstwem zbyt wielkiego podrażnienia lub wzruszenia; tycze się to szczególnie okładów zimnych na głowę. Pełne kąpiele zimne należy bardzo ostrożnie stosować, gdyż przeciwnie, one mogą rozdrażnienie jeszcze powiększyć. W razie zmniejszonej pobudliwości, np. po zbyt wielkiem znużeniu, odpowiedniejszemi są kąpiele ciepłe z powodu ich łagodnie podniecającego działania *).

*) Działanie kąpieli rozlicznej ciepłoty jest bardzo względném i od wielu warunków zależném, a sprawa ich wpływu, to podniecającego, to łagodzącego, wzmacniającego, lub osłabiającego jest dosyć powikłaną i lekarzowi nieraz wiele do myślenia dającą; dla czytelnika też powinno by wystarczyć przyjęcie do wiadomości faktu interesującego o dobrém działaniu na sen rozlicznych form kąpieli, w rozmaitych formach bezsenności, nie kusząc się o stosowanie czynnika tego w praktyce, bez udziału lekarza. (Przyp. tłóm.).

Bardzo dobrze działającym środkiem na sen są *obwijania hydropatyczne* ciała całego, stosowania zaś ich nauczyć może ktokolwiek z obsługi hydropatycznej. Obwijania te jednocześnie uspakajają i lekko podniecają. Doskonałą ich skuteczność spostrzegłem przedewszystkiem u chorych umysłowych. Chorzy, którzy od wielu dni oka nie zamknęli i dręczyli się w trawiącym ich niepokoju, pod wpływem jednorazowego owinięcia chłodnokreiego uspakajali się i usypiali. Od czasu zastosowania w mowie będącej metody, spotrzebowanie środków narkotycznych na sen, w zakładzie dla obłąkanych w Bremen, znacznie się zmniejszyło. Zapewne, że metoda ta nie bardzo jest ponętna—wszakże najczęściej wystarcza jednorazowe poddanie się jej; bo gdy nareszcie sen choćby raz jeden się pojawił, przychodzi on już i w nocę następną. Ce n'est que le premier pas qui coûte.

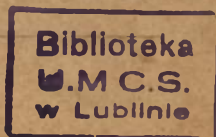
Gdzie zbyt czynna wyobraźnia i wola podniecona sen płoszy, wtedy dobrze jest uwagę swoją bezprzestannie zwracać na jaki inny punkt nie dotyczący interesu naszój woli. Dobrze jest np. liczyć wciąż do stu, recytować znane wiersze, zwracać uwagę na ciągle jednakowo powtarzające się wrażenia zmysłowe, np. na tik-tak zegara, na zmieniające się obrazy wewnątrz-oczne, na powtarzający się motyw rysunkowy obić ściennych lub wreszcie, że się tak wyrazimy jak fakir indyjski, na koniec własnego nosa. Pewna kobieta opowiadała mi, iż najłatwiej zasypia, gdy sobie wyobraża niwę z kołysanemi przez wiatr i niby morze falującemi kłosami żyta. Można też skierowywać uwagę

swoję na własne oddychanie. Wszakże już Kant jako skuteczny środek pomagający na ból głowy, zalecał powolne i głębokie oddychanie, z baczeniem na możliwie pełne i dokładne wykonywanie tej czynności. W każdym razie jest to pożyteczniejszém, aniżeli słuchanie baśni za przykładem sultana Szeherazady—zwłaszcza jeśliby one miały być równie interesującemi jak bajki z tysiąca i jednej nocy.

Jesteśmy tedy u celu. Poznaliśmy cichego przyjaciela naszego—sen i hałaśliwego jego towarzysza—marzenia senne. Wiemy dlaczego pierwszy jest naszym przyjacielem i w jaki sposób możemy zyskać sobie przychylność drugiego.

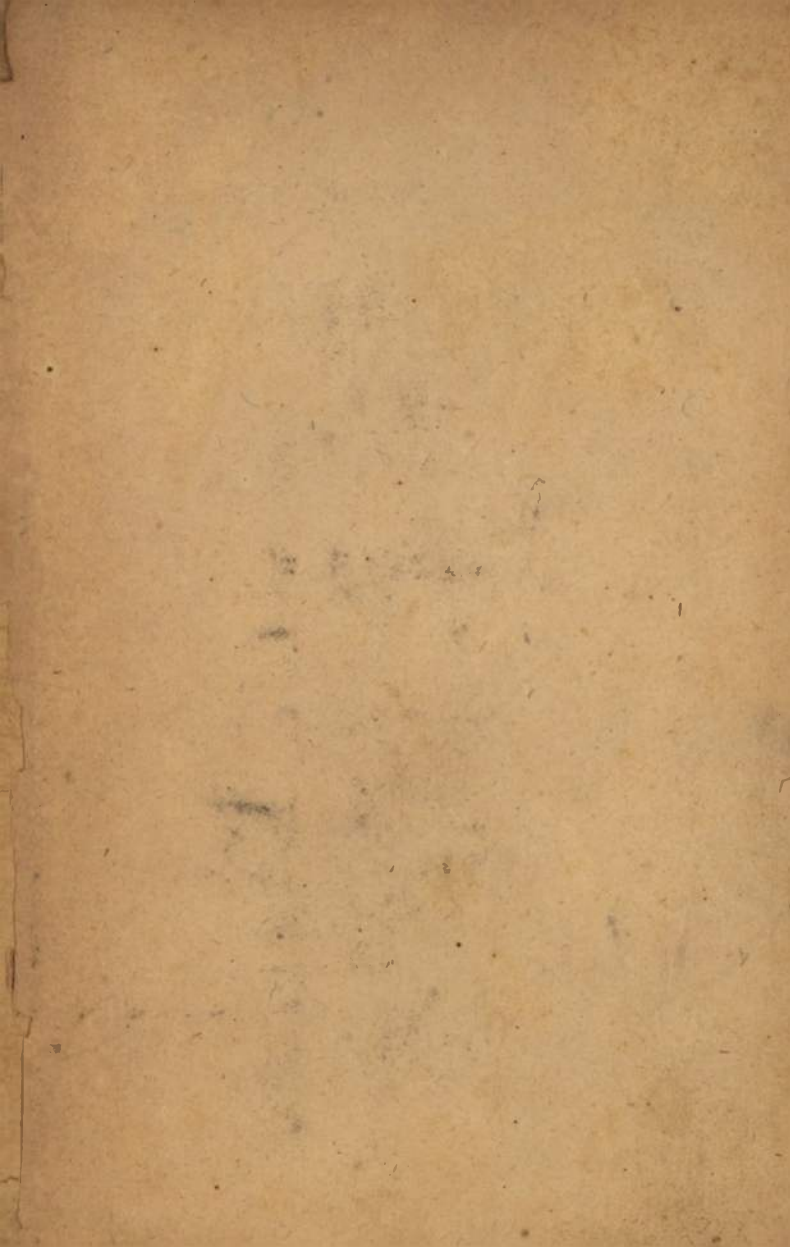
Kiedy anioł z mieczem ognistym wypędzał z raju pierwszą parę ludzi, żal mu było wygnañców; wtedy rzekł do nich: „Nie na zawsze będziecie wygnani—każdej bowiem nocy po zachodzie słońca, otwarte dla was będą wrota raju.” Dał im też do tego raju przewodnika, a było mu na imię „sen.”

Kochany czytelniku! życzę Ci, abyś i dziś i dnia każdego miał dostęp do raju na ziemi—wszakże nie do zaczarowanego ogrodu, pełnego fantazyjnych kwiatów we śnie marzonych, ale do owój, głębokiej, cichej doliny Nirwany—bez wspomnień i pragnień. Oto raj prawdziwy!



TREŚĆ.

	<i>Str</i>
1. Od tłómacza	I
2. Rozdział I. Sen, jego przyczyny i objawy . . .	1
3. Rozdział II. Senne marzenia	25
4. Rozdział III. Bezsenność i zapobieganie jej . . .	67



wh: 3

.....

.....



Bryzka i

cu

Nie nie want

to baweso bryzka



5

5

5

5

5

Biblioteka Uniwersytetu
M. CURIE-SKŁODOWSKIEJ
w Lublinie

A 11599

BIBLIOTEKA U. M. C. S.

Do użytku tylko w obrębie
Biblioteki



1000171693