

Zustand der Seligkeit oder des dumpfen Unwissens? : Erklärungsversuche über die Funktion des Schlafens = Essai d'explication à propos de la fonction du sommeil

Autor(en): **Borbély, Alexander**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Werk, Bauen + Wohnen**

Band (Jahr): **73 (1986)**

Heft 4: **Alltägliches : Schlafen = Quotidien : dormir = Everyday activities : sleeping**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-55460>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Zustand der Seligkeit oder des dumpfen Unwissens?

Erklärungsversuch über die Funktion des Schlafens

Mit dem Wandel des Alltagslebens haben sich auch die Schlafgewohnheiten verändert. Darüber hinaus ist in verschiedenen historischen Epochen und Kulturen die Funktion des Schlafs sehr unterschiedlich gedeutet worden. Bis heute sei das Geheimnis des Schlafs nicht gelüftet, sagt der Schlafforscher Alexander Borbély. Mit Sicherheit weiss man nur, dass man auf die Länge ohne Schlaf nicht auskommt.

Essai d'explication à propos de la fonction du sommeil

Avec l'évolution de la vie quotidienne, les habitudes de sommeil se sont aussi transformées. Par ailleurs, dans le cadre des différentes époques et cultures, la fonction du sommeil a pris des significations très différentes. Jusqu'à ce jour, le mystère du sommeil n'a pas été élucidé, nous apprend l'hypnologue Alexander Borbély. En toute certitude, nous savons seulement qu'on ne peut très longtemps se passer de sommeil. (Texte français voir page I)

Trying to Explain the Function of Sleeping

Changing everyday situations have in turn been changing our sleeping habits. In addition, the function of sleeping has been differently interpreted throughout the various historical periods and cultures. Scientist Alexander Borbély, an expert in sleeping matters, says the secret of sleep has not yet been revealed. The only thing we know for sure is that we cannot do without sleep for any length of time.

Wenn wir abends zu Bett gehen, geraten wir in einen veränderten Bewusstseinszustand, der einige Stunden andauert. Wir sehen, hören und fühlen dabei nicht mehr bewusst, was um uns herum vorgeht. Diesen Zustand nennen wir Schlaf. Die Welt des Schlafens und die Welt des Wachens sind so verschieden, dass man sagen könnte, jeder von uns lebe in zwei Welten. Der Unterschied zeigt sich besonders eindrücklich, wenn wir nachts plötzlich aus dem Schlaf erwachen und dann eine Zeitlang noch nicht ganz bei uns sind. Der französische Dichter Marcel Proust hat diesen Übergang geschildert: «Aber es genügte, dass in meinem eigenen Bett mein Schlaf besonders tief war und meinen Geist völlig entspannte; dann liess dieser den Lageplan des Ortes fahren, an dem ich eingeschlafen war, und wenn ich mitten in der Nacht erwachte, wusste ich nicht, wo ich war: ich hatte nur in primitivster Form das blosse Seinsgefühl, das ein Tier im Innern verspüren mag: ich war hilfloser ausgesetzt als ein Höhlenmensch; dann aber kam mir die Erinnerung – noch nicht an den Ort, an dem ich mich befand, aber an einige andere Stätten, die ich bewohnt hatte und an denen ich hätte sein können – gleichsam von oben her zu Hilfe, um mich aus dem Nichts zu ziehen, aus dem ich mir selbst nicht hätte heraus helfen können; in einer Sekunde durchlief ich Jahrhunderte der Zivilisation,

und aus vagen Bildern von Petroleumlampen und Hemden mit offenen Kragen setzte sich allmählich mein Ich in seinen originalen Zügen wieder von neuem zusammen.»

Der Schlaf – Bruder des Todes

Schon in der griechischen Sagenwelt sind der sanfte Schlaf, Hypnos, und der mitleidlose Tod, Thanatos, beide Söhne der Nachtgöttin Nyx. Der römische Dichter Ovid nannte den Schlaf «Abbild des Todes». «Er wohne in einer Höhle am Ufer des Lethebachs, wohin niemals die Sonne gelange. Am Eingang seiner Höhle stünden Mohn und tausenderlei Kräuter, aus denen die Nacht ihre Schlummersäfte gewinne, um damit das Land zu befeuchten.» Auch für die Germanen waren Schlaf und Tod Geschwister, die beide als «Sandmann» bezeichnet wurden, was nach Kühlen als «Sendbote» zu deuten ist, aber auch das Müdigkeitsgefühl von Kindern («ich habe ein Gefühl wie Sand in den Augen») bildhaft umschreibt.

Die Ruhe eines Schlafenden hat etwas Unheimliches an sich. Im Schlaf ist man schutzlos den Gefahren der Umwelt ausgeliefert. Wird man aus diesem geheimnisvollen Zustand wieder erwachen? Angesichts dieser bängigen Frage ist es nicht erstaunlich, dass Menschen vor dem Einschlafen ein Gebet sprechen und sich zum Beispiel der Obhut von Schutz-

engeln anvertrauen. «Ich liege und schlafe und erwache; denn der Herr hält mich» heisst es im 3. Psalm. Der Gläubige kann ruhig und ohne Furcht schlafen, denn er weiss, dass der Herr wach ist.

Ruhiger Schlaf kann auf den ersten Blick leicht mit dem Tod verwechselt werden. Schlaf als Scheintod ist denn auch ein verbreitetes Motiv in Sage, Dichtung und Märchen. In Shakespeares Drama nimmt Julia eine Droge ein, um durch sie in einen mehrtägigen todähnlichen Schlaf zu fallen und dadurch der lästigen Obhut ihrer Familie zu entinnen. Das Unglück will es, dass nicht nur die Familie, sondern auch ihr Geliebter Romeo sich täuschen lässt. Die Geschichte nimmt deshalb ein schlimmes Ende.

«Alles ist eins»

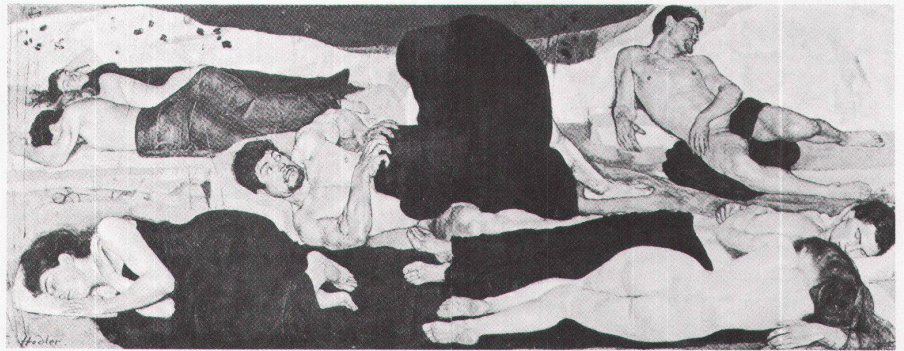
In den östlichen Philosophien und Religionen wurde der Schlaf zuweilen als der eigentliche, wahre Zustand des Menschen dargestellt, in dem Individuum und Universum eins sind. Der chinesische Philosoph Chuang Tzu (300 v. Chr.) schrieb: «Alles ist eins; im Schlaf ist die Seele ungestört und aufgenommen in diese Einheit; im Wachen hingegen ist sie abgelenkt und sieht die verschiedenen Gegebenheiten der Welt.»

In den altindischen philosophischen Texten der Upanishaden wurden die folgenden vier Seinsformen unter-

schieden: 1. Der Wachzustand, der allen Menschen gemeinsam ist; 2. der Zustand des Träumens; 3. der Zustand des Tiefschlafs; 4. der «vierte» (überbewusste) Zustand des eigentlichen Selbst. Der Tiefschlaf (susupta) ist jener Zustand, in welchem man nichts begehrt und nicht träumt. An anderer Stelle in den Upanishaden wird der Tiefschlaf mit dem eigentlichen Selbst in Zusammenhang gebracht: «Wenn man tief schläft, ruhig und heiter, und keinen Traum sieht, das ist das Selbst (Atman), das ist das Unsterbliche, Furchtlose, das ist Brahma.»

In der jüdisch-christlichen Überlieferung wird der Schlaf selten als ein erstrebenswerter Zustand angesehen. So finden wir schon im Alten Testament die Mahnung: «Liebe den Schlaf nicht, dass du nicht arm werdest; lass deine Augen wacker sein, so wirst du Brot genug haben» (Sprüche 20,13). Nur der durch harte Arbeit redlich verdiente Schlaf ist ein guter Schlaf: «Wer arbeitet, dem ist der Schlaf süß, er habe wenig oder viel gegessen; aber die Fülle des Reichen lässt ihn nicht schlafen» (Prediger 5,11).

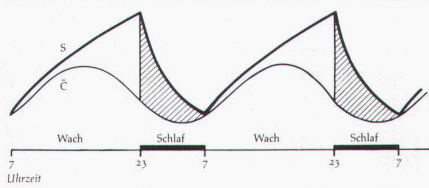
Den Schlaf als Sinnbild der Trägheit, des dumpfen Unwissens und Unglaubens finden wir in der Verteidigungsrede des griechischen Philosophen Sokrates vor dem Gericht in Athen: «Wenn ihr also mir folgen wollt, werdet ihr meiner schonen. Ihr aber werdet vielleicht verdriesslich, wie die Schlummernden, wenn man sie aufweckt, um euch stossen und mich, dem Anytos folgend, leichtsinnig hinrichten, dann aber das übrige Leben weiter fort schlafen, wenn euch nicht der Gott wieder einen andern zuschickt aus Erbarmen.»



Im Christentum wird das Aufwachen oft im übertragenen Sinne verstanden. Im Neuen Testament finden wir beispielsweise den Aufruf: «Wache auf, der du schläfst, und stehe auf von den Toten, so wird dich Christus erleuchten» (Epheser 5,14).

Frühe Erklärungsversuche: Von der Philosophie zur Naturwissenschaft

Auch in östlichen Kulturen wurde das Erwachen aus dem Schlaf in einem ähnlich übertragenen Sinne verwendet, wie zum Beispiel der Name «Buddha» zeigt: «der Erleuchtete, der Erweckte», wobei sich «Buddha» von «budh» (= wecken) ableitet.



wachen jeweils umgedreht wird, während die vom Schlaf-Wach-Vorgang unabhängigen Schwingungen von Prozess C den Zeigerumdrehungen einer Uhr entsprechen / Un modèle de contrôle du sommeil. / On admet que le sommeil résulte de l'action conjointe du processus S et du processus C. Dépendant de l'état de sommeil-veille, S croît pendant la veille et décroît pendant le sommeil. Le processus C est un rythme périodique journalier contrôlé par notre horloge biologique interne (cycle circadien) qui se déroule indépendamment de l'état de veille ou de sommeil. La fonction négative de C, représentée par la courbe C, peut être considérée comme le seuil de réveil variant périodiquement chaque jour et ce faisant, la «profondeur du sommeil» correspond à la distance séparant les courbes S et C. Pendant la privation de sommeil, S continue à croître. Le sommeil réparateur qui suit est plus profond mais pas plus prolongé que le sommeil normal. Pour simplifier, on peut comparer le processus S à un sablier qui est retourné chaque fois que l'on s'endort ou se réveille, tandis que les oscillations du processus C, indépendantes de l'alternance

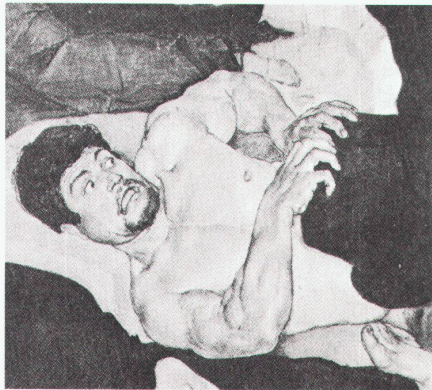
Aus der altgriechischen Zeit sind uns Äusserungen von Philosophen und Ärzten überliefert, in denen Erklärungen für den Ursprung des Schlafs angeführt werden. Empedokles von Agrigent, Schöpfer der Vier-Elemente-Lehre, nach der es kein Entstehen oder Vergehen, sondern nur ein Mischen und Entmischen der Elemente Feuer, Luft, Wasser und Erde gibt, betrachtete den Schlaf als Folge einer mässigen Abkühlung der im Blut befindlichen Wärme, beziehungsweise als die Absonderung des Elements «Feuer» von den drei anderen. Hippokrates dagegen, der «Vater der Heilkunst», schloss aus der Abkühlung der Gliedmassen, dass der Schlaf auf der Flucht von Blut und Wärme ins Innere des Körpers beruhe.

Für den grossen Philosophen und Naturforscher Aristoteles lag die unmittelbare Schlafursache in der aufgenommenen Nahrung, von der er annahm, sie gebe eine Ausdünstung in die Adern ab. Diese Dünste würden dann von der Lebenswärme in den Kopf getrieben, sammelten sich dort an und verursachten

sommeil-veille, correspondent à la rotation des aiguilles d'une horloge / A model for sleep programming. It is assumed that sleep is occasioned by the convergence of process S and process C. The S, dependent on sleeping-waking behaviour, rises during the waking state and declines during sleep. Process C is a diurnal process monitored by the internal clock, this process going forward independently of sleeping and waking. The negative function of C, represented by the curve C, can be regarded as the diurnally variable waking threshold, with «sleep pressure» corresponding to the interval between the curves S and C. During sleep deprivation, S continues to rise. The subsequent recuperative sleep is more intense but not much longer than ordinary sleep. Expressed somewhat more simply, process S can be compared with an hour glass, which, at the moments of falling asleep and waking up, is turned over, whereas the oscillations of process C, which are independent of the sleep-waking process, correspond to the movement of the hands of a clock

1 «Die Nacht» (Hodler, 1890)

2 Ein Modell der Schlafsteuerung. Es wird angenommen, dass der Schlaf durch das Zusammenwirken von Prozess S und Prozess C zustande kommt. Das vom Schlaf-Wach-Verhalten abhängige S steigt im Wachen an und sinkt im Schlaf ab. Prozess C ist ein durch die innere Uhr gesteuerter, tagesperiodischer (circadianer) Vorgang, der unabhängig von Schlafen und Wachen abläuft. Die negative Funktion von C, durch die Kurve C dargestellt, kann als tagesperiodisch variierende Aufwachselschwelle betrachtet werden, wobei der «Schlafdruck» dem Abstand zwischen den Kurven S und C entspricht. Während des Schlafentzuges steigt S weiter an. Der anschließende Erholungsschlaf ist intensiver, aber nicht viel länger als der gewöhnliche Schlaf. Etwas vereinfachend kann Prozess S mit einer Sanduhr verglichen werden, die beim Einschlafen und Auf-



Schläfrigkeit. Alsdann kühlen sie sich im Gehirn ab, sinken wieder in tiefere Körperteile zurück und entziehen dabei dem Herzen Wärme. Dies führe schliesslich zum Schlaf, der so lange andauere, bis die Nahrung verdaut sei und das für die oberen Körperregionen bestimmte reine Blut sich vom unreinen geschieden habe. Der Aristoteles-Interpret Alexander von Aphrodisias (2./3. Jahrhundert n. Chr.) knüpft an die Wärmetheorie an und argumentiert, durch die Ermüdung werde der Körper ausgetrocknet und verliere dadurch an Wärme, was schliesslich zum Schlaf führe.

Im Mittelalter (12. Jahrhundert) betonte Hildegard von Bingen, Benediktinerin und Verfasserin medizinischer, naturkundlicher und mystischer Schriften, die Parallelen zwischen Schlaf und Nahrung und brachte beide in Zusammenhang mit dem Sündenfall. Kühlen schildert ihre recht eigentümlichen Ansichten folgendermassen: «Der Mensch besteht aus zwei Teilen: aus Wachsein und Schlaf. So werde auch der menschliche Körper auf doppelte Weise ernährt, nämlich durch Speise und Ausruhen. – Vor dem Sündenfall sei Adams Schlaf ein «Schlaf zur Versenkung» (= «sopor»), also ein «tiefer», kontemplativer Schlaf, und die Nahrung nur eine Nahrung zum Anschauen gewesen – alles nur, um den Menschen geistig-seelisch zu erfreuen und zu erbauen. Der Sündenfall habe seinen Körper schwach und gebrechlich gemacht wie den eines Toten im Vergleich zu einem Lebenden. Jetzt habe der Mensch Stärkung durch Nahrung und Schlaf nötig. Der Schlaf sei zu einem nor-

malen Zustand bei allen Menschen geworden. Wie die Nahrung das Fleisch wachsen lasse, so erhole sich und wachse das Mark («medulla»), das durch Wachen verdünnt und geschwächt werde, im Schlaf wieder heran.»

Im 16. Jahrhundert wollte der berühmte Arzt Paracelsus die Medizin wieder näher an die Natur heranzuführen. Wie über viele andere Probleme hatte er auch über den Schlaf sehr bestimmte Ansichten: Er meinte, der natürliche Schlaf dauere sechs Stunden, beseitige die durch Arbeit aufgetretene Ermüdung und erquickte den Menschen. Er empfahl, man sollte weder zu viel noch zu wenig schlafen, sondern sich nach der Sonne richten, mit ihr aufstehen und bei Sonnenuntergang schlafen gehen.

Im 17. und 18. Jahrhundert wurde für die Erklärung des Schlafs oft eine eigenartige Verbindung von physiologischen Konzepten und Seelenlehre herangezogen. So meinte der britische Arzt und Physiologe Alexander Stuart, der Schlaf sei die Folge eines Knappwerdens des «animalen Lebensgeistes» («spiritus animales»), der durch Arbeit und Bewegung erschöpft und ausgezehrt werde. Für den niederländischen Arzt Herman Boerhaave wird der «spiritus nervosi» durch das Gehirn aus dem Blut abgesondert. Der Schlaf komme dadurch zustande, dass die Flüssigkeit («liquor») im Gehirn in ihrer Bewegung gehindert werde, sich verbrauche und deshalb feine Gefässe und Nerven, die vom Gehirn zu den Sinnesorganen und willkürlichen Muskeln zögen, nicht mehr füllen könne. Die Theorie hat mit jener des Schweizer Arztes und Naturforschers Albrecht von Haller (1708–1777) gewisse Ähnlichkeiten, der meinte, das im Kopf verdichtete Blut komprimiere das Gehirn und schneide dadurch den Weg des «spiritus» in die Nerven ab. Für den deutschen Physiologen Jacob Fidelis Ackermann (1765–1815) spielte der damals neu entdeckte Sauerstoff eine besonders wichtige Rolle, indem er aus der eingeatmeten Luft den «Lebensäther» abscheide. Über das Blut gelange dieser ins Gehirn, wo er abgetrennt und gespeichert werde. Von den «Hirnkräften» in die Nerven und Muskeln getrieben, rufe er «animale Bewe-



gung» hervor. Ermüdung führe zu einem Mangel an Lebensäther, doch im Schlaf könnten die Vorräte wieder aufgefüllt werden.

Mit der im 19. Jahrhundert aufkommenden Naturphilosophie rückten vorübergehend vermehrt mystische Konzepte in den Vordergrund. So schrieb beispielsweise Philipp Franz von Walther, Professor für Physiologie und Chirurgie: «Der Schlaf ist eine Hingebung des egoistischen Seyns in das allgemeine Leben des Naturgeistes, ein Zusammenfliessen der besonderen Seele des Menschen mit der allgemeinen Naturseele.»

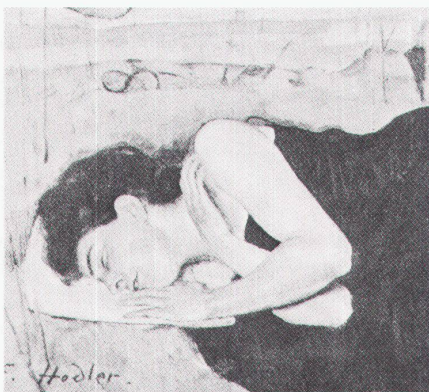
Die Entwicklung der Naturwissenschaft im 19. Jahrhundert führte zu Theorien, die den Schlaf ausschliesslich auf physiologischer und chemischer Grundlage zu erklären suchten. So sah zum Beispiel Alexander von Humboldt die Ursache des Schlafs in einem Sauerstoffmangel, der Bonner Physiologe Eduard Friedrich Wilhelm Pflüger in der verminderten Aufnahme von Sauerstoff in die «lebenden Gehirnmoleküle». Andere meinten, die Hauptursache liege in einer Blutleere der Hirnrinde, im Druck aufs Gehirn, in der Quellung der Nervenzellen oder in einer Umlagerung elektrischer Ladung in den Ganglien. Der deutsche Physiologe Wilhelm Thierry Preyer vertrat in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts die Meinung, Ermüdungsstoffe absorbierten den Sauerstoff aus dem Blut, der deshalb für die Funktion des tätigen Hirns nicht mehr zur Verfügung stehe. Er glaubte diese Stoffe als Milchsäure und Kreatin identifizieren zu können.

Zur Soziologie des Schlafs

Schlafgelegenheiten waren früher sogar in Gaststätten zuweilen ein Problem. So berichtet Gleichmann von deutschen Badeorten des 17. Jahrhunderts, wo «aus Mangel an Schlafstellen die Hälfte der Gesellschaft nur bis Mitternacht schlief, während die andere Hälfte, die bis dahin den Vergnügungen nachging, alsdann zur Ablösung erschien». Auf dem Land blieben die alten Schlafgewohnheiten noch lange erhalten. Gleichmann zitiert einen Bericht über bretonische Bauern im 19. Jahrhundert, in dem unter anderem beschrieben wird, dass alle Familienmitglieder und Bediensteten in einem einzigen grossen Bett schliefen. Durchreisenden Besuchern habe man ebenfalls gastfrei einen Platz im gemeinsamen Bett angeboten.

Die im 19. Jahrhundert zunehmende Distanz zwischen Frauen und Männern ist auch aus den Schlafgewohnheiten ersichtlich. In vornehmen Häusern hatten nun der Herr und die Dame des Hauses ein eigenes Ankleidezimmer, die Kinder ein Kinderzimmer. Es gab auch «das Zimmer der Söhne» und das der Töchter. Waren die Schlafräume in älterer Zeit leicht zugänglich gewesen, so wurden sie nun abgeschlossener und gehörten immer mehr zum Intimbereich. Die sich ändernde Einstellung spiegelt sich auch in den Gasthäusern und Spitälern wider, wo Masslager seltener und Einzelzimmer immer häufiger wurden.

In früheren Zeiten war aber nicht nur der Schlafort, sondern auch die Schlafzeit weniger starr festgelegt als heute. Gleichmann weist auf Abbildungen aus dem ausgehenden Mittelalter – beispielsweise auf Gemälde der flämischen Schule – hin, auf denen häufig Menschen zu sehen sind, die tagsüber neben Häusern, an Wegen oder auf Feldern schlafen. Noch heute zeigen sich Reisende in Ländern wie Indien beeindruckt von den vielen Menschen, die tagsüber schlafend im Freien zu sehen sind. In Europa verbreitete sich immer mehr die Auffassung, dass sowohl zu gewissen Tageszeiten als auch an gewissen Orten geschlafen werden sollte. So wird zum Beispiel das Schlafen auf Strassen und anderen öffentlichen Orten als ordnungsstö-



rend empfunden, und der Schläfer muss gewärtigen, dass er mit der Polizei in Konflikt gerät. In Grossstädten wie Paris wird der Schlaf der Clochards unter den Brücken oder in Metrostationen gerade noch geduldet. Dagegen ist es aber auch für «feinere» Leute durchaus akzeptabel, in öffentlichen Verkehrsmitteln, wie in der Eisenbahn oder im Flugzeug, einzunicken.

Der Schlaf tagsüber, der für uns zum Inbegriff der Faulheit und Arbeitsscheu geworden ist, hat im 19. Jahrhundert in Iwan Alexandrowitsch Gontscharows berühmtem Roman «Oblomow» ein bleibendes literarisches Denkmal erhalten: «Das Herumliegen war für Ilja Iljitsch weder eine Notwendigkeit, wie für einen Kranken oder für einen Menschen, der schlafen möchte, noch eine Zufälligkeit, wie für einen Müden, noch ein Genuss, wie für einen Faulpelz: es war sein normaler Zustand. Wenn er zu Hause war (und er war fast immer zu Hause), lag er stets im Bett und stets in dem gleichen Zimmer, wo wir ihn vorfanden, das ihm gleichzeitig als Schlafgemach, Kabinett und Salon diente.» Der Romanheld verbringt sein gesamtes Leben im Bett, während sein Freund vergeblich versucht, ihn von den Vorzügen der Arbeit zu überzeugen.

Wozu dient der Schlaf?

Nicht nur bei Tieren, sondern auch beim Menschen beobachten wir die Anpassung des Schlafs an äussere und innere Gegebenheiten. Die in den südlichen Ländern verbreitete Siesta ist ein gutes Beispiel für die Möglichkeit, das Schlaf-

Wach-Verhalten mit den klimatischen Bedingungen optimal in Übereinstimmung zu bringen. Der Schlaf dient aber zweifellos auch zur Verhütung von Erschöpfung, die als Folge allzulanger Wachaktivität auftreten könnte. Ähnlich wie wir gewohnheitsmässig zu bestimmten Zeiten essen, um Hunger zu vermeiden, hat wohl auch der gewohnheitsmässige Schlaf eine entsprechend präventive Funktion.

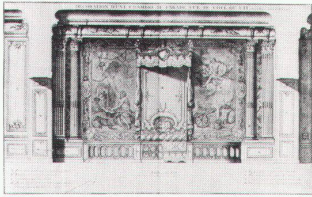
Würden wir aber den «Mann von der Strasse» nach dem Sinn des Schlafs fragen, so wäre seine Antwort weder «Anpassung» noch «Vorsorge», sondern «Erholung». Diese Antwort gründet natürlich auf der täglichen Erfahrung, dass wir uns abends müde zu Bett begeben und am folgenden Morgen frisch und erholt aufwachen. Aber so selbstverständlich dieser Vorgang aus subjektiver Sicht erscheint, so wenig lässt er sich wissenschaftlich belegen oder erklären. Im Jahre 1932 schrieb W.R. Hess: «Die speziellen Mechanismen, die im Schlaf Erholung bringen, sind in den Geweben verborgen und noch nicht vollständig erklärbar. Obwohl sich ihre Existenz bloss aus ihren Wirkungen ableiten lässt, bilden sie das Kernproblem des Schlafes. Das Ruhen der Sinnesorgane, Muskeln und psychischer Funktionen sind nur sekundäre Faktoren, welche die Erholung in den Geweben ermöglichen.» Heute, ein halbes Jahrhundert später, sind wir der Lösung dieses Kernproblems noch kaum nähergekommen. Wir haben zwar einige Hinweise dafür, dass im Schlaf Aufbauprozesse vor sich gehen können. Die hohe Konzentration des Wachstumshormons zu Schlafbeginn sowie die niedrige Konzentration des an Abbauvorgängen beteiligten Hormons Cortisol sprechen für diese Annahme. Die entscheidenden Erholungsmechanismen sind indessen nach wie vor verborgen. So unterscheidet sich denn auch die Schlafforschung von den meisten anderen Forschungsdisziplinen darin, dass nicht nur der zu erforschende Vorgang selbst, sondern auch dessen Funktion völlig im dunkeln liegen. A.B.

Quelle: Auszüge aus: Alexander Borbély, Das Geheimnis des Schlafs, 1984, DVA, Stuttgart (mit freundlicher Erlaubnis des Autors)

Ulrike et Werner Jehle

Du «lit de parade» à la pilule

Voir page 30



Etant donné qu'en matière de logement, les architectes n'ont manifestement pas d'inspiration ou n'ont pas le droit d'en avoir pour les heures que l'homme passe dans la position horizontale, ce sont les fabricants de rêves des grandes maisons de meubles qui interviennent. Leurs efforts semblent couronnés de succès, bien plus que ceux des membres du Werkbund ou de groupements semblables ayant le souci du bon goût. Les couches qu'offrent ces derniers, aussi spartiates par leur dureté qu'exorbitantes par leur prix, ne s'accompagnent d'aucune publicité en couleurs mais pour cela des «tuyaux» chuchotés par des sympathisants.

Ce dont on a besoin pour dormir, lit, couverture, oreiller, et ce qui compose l'environnement du dormeur, table de nuit, coiffeuse, peau d'ours, miroir à trois faces et lumière tamisée, a été pensé et repensé par les artisans, les designers industriels, les médecins (pour la qualité des ressorts) et les psychologues (pour les couleurs), alors que la scène, la cellule où l'homme moyen s'allonge au moins le soir venu, semble avoir jusqu'à présent échappé à l'attention des architectes et de leurs mandants.

Est-ce de la pudeur ou de l'incapacité?

Certes, depuis le XIX^e siècle, des princes farfelus et par la suite des divas du cinéma se sont fait installer des chambres à coucher surprenantes, aux meubles dorés avec des portes dérobées par lesquelles l'amant peut se glisser la nuit venue et parfois même avec un toboggan menant directement du lit au swimming-pool. Pourtant, dans la maison bourgeoise, la chambre à coucher est restée un récipient relativement neutre séparé des pièces de réception, proche de la salle de bains et donnant sur la cour. Pour le foyer, la cage

d'escalier, le salon, la salle à manger et le cabinet de travail, les architectes de la villa bourgeoise développèrent de la fantaisie. Au XIX^e siècle, la cuisine passa du sous-sol au rez-de-chaussée pour exprimer l'amélioration de la position sociale des domestiques. En matière de sommeil par contre, on reste muet. Les règles morales de l'époque qui suivit 1800 ne permettaient pas qu'on y fit allusion. Les mœurs de Moyen Age dans le domaine du sommeil, où de nombreuses personnes dormaient encore ensemble dans une pièce commune remplissant aussi d'autres fonctions, étaient oubliées. Oubliées aussi la culture du sommeil des nobles illustrée par l'habitude qu'avait le Roi Soleil Louis XIV de recevoir les chefs d'Etat au lit et la signification que l'on accordait au lieu du sommeil et qui était «prise en compte» dans la disposition des salles au château de Versailles. Là, le lit est le noyau central de la demeure et se situe exactement dans l'axe du «Bel Etage».

Et ce que le roi considérait comme bon valait aussi pour la société des courtisans. Leurs palais et hôtels particuliers reprenaient le schéma de Versailles. Les domaines du Seigneur et de sa Dame étaient installés dans les ailes du palais se faisant face; il s'agissait «d'appartements privés» totalement séparés. Mais là aussi, la chambre à coucher représentative est située dans l'aile centrale et dans «l'appartement de parade». Là, sur un «lit de parade», la maîtresse du domaine peut recevoir ses visiteurs officiels en tant que représentante de la maison. Certains aspects de la vie, attribués aujourd'hui au domaine strictement privé et considérés comme «tabous», avaient à l'époque un caractère public et se trouvaient, par là même, intégrés au cadre architectural.

Avant le XIX^e siècle, dans les autres classes de la société, l'acte de dormir n'était pas clairement défini. On choisissait un endroit et un moment pour s'étendre selon son envie, même au milieu du jour, dans le champ ou dans la maison.

L'industrialisation apporta avec elle l'idée que le sommeil dans la journée était l'expression de la paresse et d'un manque de goût pour le travail. Le repos nocturne fut ordonné par les autorités. Des veilleurs de nuit faisaient en sorte que les lumières soient éteintes à partir d'une certaine heure. «L'heure de fermeture réglementaire» et la notion de «trouble du repos nocturne» nous

sont restées du catalogue d'ordonnances brutales organisant le sommeil, au moyen desquelles l'homme devait être habitué à la machine.

De cette manière, le sommeil était soumis à des contraintes économiques et il ne manquait plus que l'invention de la «machine à dormir». Elle ne se fit pas attendre. Elle apparut dans les bateaux pour les passagers, dans les sous-marins pour les matelots, dans les trains pour les voyageurs, dans les automobiles, les avions, les forts militaires. On la trouve maintenant dans les vaisseaux spatiaux. Dans les bandes de films «Slapstick», des générations d'acteurs comiques se sont vus confrontés aux pièges des lits pliants qui exprimaient symboliquement les mœurs de notre société en matière de sommeil. Il s'agit de machines qui, lorsqu'elles ont joué leur rôle, se rabattent dans le mur où elles deviennent invisibles, rendant ainsi superflu l'aménagement de la chambre à coucher. Ce furent des chimistes et non des architectes qui trouvèrent une réponse adéquate à ces lits: les barbituriques et autres somnifères.

U. & W. J.

brusquement au milieu de la nuit et que pendant un certain temps nous ne savons plus où nous sommes. L'écrivain français Marcel Proust a décrit cette transition: «Mais il suffisait que je me trouve dans mon lit, que mon sommeil soit particulièrement profond et que mon esprit se détende entièrement; alors celui-ci quittait les lieux où je m'étais endormi, et lorsque je me réveillais au milieu de la nuit, je ne savais plus où j'étais: je n'avais plus que la sensation d'exister dans sa forme la plus primitive, telle qu'un animal pourrait la ressentir: j'étais aussi nu et sans défenses que l'homme des cavernes; c'est alors que le souvenir – non pas encore de l'endroit où je me trouvais mais d'autres lieux où j'avais demeuré et dans lesquels j'aurais pu être – volait à mon secours d'en haut, en quelque sorte, pour me tirer du néant, duquel j'aurais été incapable de me tirer moi-même; en une seconde je parcourais des siècles de civilisation, et, de vagues images de lampes à pétrole en chemises à col ouvert, mon moi retrouvait peu à peu sa disposition originelle.»

Le sommeil – frère de la mort

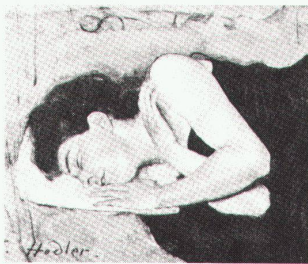
Dans la mythologie grecque, le doux sommeil, Hypnos, et la mort compatissante, Thanatos, étaient déjà les enfants de Nyx, la Reine de la Nuit. Le poète latin Ovide décrivait le sommeil comme le «Miroir de la mort». «Il vivait dans une caverne sur la rive du fleuve Léthé, où jamais le soleil ne pénétrait. A l'entrée de sa caverne poussaient le pavot et mille espèces de simples dont la nuit se servait pour composer des potions qui donnaient le sommeil, dans le but d'arroser la terre.» Pour les Germains aussi, sommeil et mort étaient frères et on les appelait tous deux le «marchand de sable», ce qui d'après Kuhlen voudrait dire «l'Emissaire», mais qui pourrait également décrire de manière pittoresque le sentiment de fatigue que les enfants connaissent («j'ai l'impression d'avoir du sable dans les yeux»).

L'immobilité de celui qui dort porte en soi quelque chose d'inquietant. Dans le sommeil l'on est exposé sans défenses aux périls du monde environnant. Va-t-on jamais se réveiller de cet état mystérieux? Face à cette angoissante question, il n'est guère surprenant que l'homme dise une prière avant de s'endormir et qu'il s'en remette par exemple à la protection d'un ange gardien. «Je me couche et je dors et je me réveille; car

Alexander Borbély

Essai d'explication à propos de la fonction du sommeil

Voir page 36



Le soir, lorsque nous allons nous coucher, nous glissons dans un état de conscience modifié qui dure quelques heures. Pendant ce temps nous voyons, entendons et sentons inconsciemment ce qui se passe autour de nous. Nous nommons cet état le sommeil. Le monde du sommeil et le monde de l'éveil sont si différents que l'on pourrait dire que chacun de nous vit dans deux mondes à la fois. Nous sentons le mieux cette différence lorsque nous nous réveillons

le Seigneur me porte» est-il dit dans le Psaume 3. Le croyant peut dormir en paix et sans crainte, car il sait que le Seigneur veille. «Voyez, le Gardien de Jérusalem dort et n'est pas assoupi. Le Seigneur te protège» (Psaume 121, 4.5). Dans l'Ancien Testament, l'on parle déjà du sommeil dans la Genèse. Il ne s'agit pas du sommeil habituel, mais d'un sommeil extraordinairement profond (le «Tardema» en hébreu) dans lequel Dieu plonge Adam pour lui ôter la côte qui servira à la création d'Eve.

Mais d'autre part, le sommeil paisible peut, de prime abord, être facilement confondu avec la mort. Le sommeil en tant que mort apparente devient alors un thème répandu dans les légendes, la littérature et les contes. Dans la tragédie de Shakespeare, Juliette absorbe une drogue pour se plonger dans un sommeil qui dure plusieurs jours et qui ressemble à la mort et fuir ainsi la protection insupportable de sa famille. Le malheur voulut que cela ne trompe pas uniquement la famille, mais également son amant Roméo. Et l'histoire trouve ainsi un dénouement tragique. Il en va beaucoup mieux pour Blanche-Neige, qui certes repose dans son cercueil, apparemment morte, mais qui se réveille cependant au moment décisif. C'est sans aucun doute à la Belle au bois dormant que revient la «palme du sommeil». Il ne s'agit point ici d'une drogue, mais d'une blessure bénigne qui la plonge dans un sommeil de cent ans qu'on lui avait prédit auparavant. Non seulement elle s'endort, mais aussi le roi, la reine et toute la cour, y compris les chevaux, les chiens, les colombes et les mouches. Seules les plantes, semble-t-il, échappent à l'enchantement, car une haie d'épines envahit le château tout entier. Le baiser libérateur du fils du roi coïncide exactement avec la fin des cent ans de sommeil et n'est par conséquent que la cause apparente du réveil, bien qu'il soit sans contester la raison primordiale de l'heureux dénouement.

Si nous considérons le sommeil comme un état semblable à la mort, nous serons alors fondés à considérer la question par l'autre bout de la lorgnette pour savoir dans quelle mesure la mort peut être envisagée comme un état approchant le sommeil. Dans l'Évangile de saint Jean, nous trouvons un récit particulièrement impressionnant qui prend justement ce thème pour sujet. Il est question de Lazare malade. Jésus s'adresse à ses disciples: «Notre ami La-

zare dort; mais je m'en vais le réveiller. Alors ses disciples dirent: Seigneur, qu'il dorme, cela lui fera du bien. Mais Jésus dit qu'il était mort; cependant ils crurent qu'il parlait du sommeil du corps. Alors Jésus leur parla sans fard: Lazare est mort.»

Puis Jésus, accompagné de ses disciples, alla au tombeau de Lazare, dans lequel le mort reposait depuis quatre jours déjà, et là il appela à haute voix: «Lazare, lève-toi! Et le défunt se leva, les pieds et les mains pris dans les linceuls et le visage enveloppé d'un suaire.» Le mort s'est ainsi réveillé à la vie comme d'un profond sommeil. Depuis que ce récit existe, les hommes n'ont cessé de se poser la question de savoir si la vie s'achevait réellement de manière définitive ou si la mort pouvait n'être qu'un état semblable au sommeil et dont on pourrait encore attendre un quelconque réveil.

«Tout est un»

Dans les philosophies et les religions orientales, l'on représentait parfois le sommeil comme le propre et véritable état de l'homme, dans lequel individu et univers ne font plus qu'un. Le philosophe chinois Chuang Tzu écrivait (300 AD): «Tout est un; dans le sommeil, l'âme est sereine et absorbée dans cette unité; dans l'état de veille, en revanche, elle est divertie et aperçoit les diverses données du monde.»

Dans les anciens textes philosophiques de l'Inde, les Upanishads, l'on distingue les quatre formes d'être suivantes: 1. l'état de veille, qui est commun à tous les hommes; 2. l'état des rêves; 3. l'état du sommeil profond; 4. le quatrième état (supraconscient) du soi propre. Le sommeil profond est cet état dans lequel l'on ne désire plus rien et dans lequel l'on ne rêve pas. Dans un autre texte des Upanishads, le sommeil profond est mis en parallèle avec le soi propre: «Lorsque l'on dort profondément, paisiblement et sereinement, et que l'on ne fait aucun rêve, l'on se trouve dans l'état que l'on appelle le soi (Atman); c'est l'Immortel, le Sans peur, c'est Brahma.»

Dans la tradition judéo-chrétienne, le sommeil est rarement considéré comme un état vers lequel on doit tendre. C'est ainsi que l'on trouve déjà dans l'Ancien Testament l'exhortation suivante: «Ne chéris pas le sommeil, si tu ne veux pas devenir pauvre; laisse tes yeux devenir vailants et tu auras du pain en suffisance (Proverbes 20. 13). Seul le sommeil

durément gagné par un travail honnête est considéré comme bon: «A celui qui a travaillé, doux est le sommeil, qu'il ait mangé peu ou prou; mais la satiété du riche l'empêche de dormir» (L'Éclésiaste, 5. 11). Le sommeil en tant que symbole de la paresse, de l'ignorance obtuse et de l'incrédulité, c'est dans le plaidoyer du philosophe grec Socrate, s'adressant au tribunal d'Athènes, que nous le trouvons: «Ainsi, si vous m'en croyez, vous m'épargneriez. Mais vous vous fâchez peut-être comme celui qui dort et que l'on vient réveiller et vous vous précipitez pour m'exécuter à la légère, moi, le disciple d'Anytos; mais alors vous continuerez à dormir le restant de votre vie, si Dieu, prenant pitié de vous, ne vous envoyait quelqu'un d'autre.»

Dans la chrétienté, le réveil est souvent pris au sens figuré. Dans le Nouveau Testament, nous trouvons, par exemple, l'exhortation: «Réveille-toi, toi qui dors, et lève-toi d'entre les morts, ainsi tu entreras dans la lumière du Christ» (Éphésiens 5. 14.) Le cantique suivant exhorte également les hommes à se réveiller et à commencer une nouvelle vie: «Réveille-toi, mon cœur: la nuit est passée, le soleil s'est levé. Réveille-toi, mon âme, pour accueillir le Sauveur qui aujourd'hui s'est élancé par la porte de la mort, jaillissant du tombeau pour le ravissement du monde.

Essais d'interprétation par les Anciens: de la philosophie à la science

Du temps des anciens Grecs nous sont parvenus des commentaires de philosophes et de médecins dans lesquels ceux-ci donnent des interprétations de l'origine du sommeil.

Empédocle d'Agrigente, créateur de la Théorie des quatre éléments, d'après laquelle il n'y a ni commencement ni cessation, mais seulement combinaison ou dissociation des quatre éléments que sont le feu, l'air, l'eau et la terre, considérait le sommeil comme le résultat d'un refroidissement modéré de la chaleur du sang, et par conséquent comme la séparation de l'élément «feu» du reste des autres éléments. Hippocrate, par contre, le «Père de l'Art de guérir», déduit du refroidissement des membres que le sommeil repose sur l'évasion du sang et de la chaleur vers l'intérieur du corps.

Pour le grand philosophe et naturaliste Aristote, l'origine directe du sommeil provenait de la nourri-

ture prise, en vertu de quoi il supposait que celle-ci se traduisait par une évaporation dans les artères. Ces vapeurs étaient alors repoussées vers la tête par la chaleur vitale, s'accumulaient en cet endroit et engendraient l'assoupissement. Puis ensuite elles se refroidissaient dans le cerveau, retombaient dans les parties du corps plus profondes emportant avec elles la chaleur du cœur. Ceci finissait par conduire au sommeil qui durait le temps nécessaire à la gestion de la nourriture et à la régénération du sang destiné aux parties supérieures du corps. Le commentateur d'Aristote, Alexandre d'Aphrodisias (II^e - III^e siècle PD), se basant sur la théorie de la chaleur, argumente de ce qu'en se fatiguant le corps s'asséchait et perdait de sa chaleur, ce qui finissait par conduire au sommeil.

Au Moyen Age (XII^e siècle), Hildegard von Bingen, bénédictine et auteur de textes sur la médecine, les sciences naturelles et la mystique, mit l'accent sur les parallèles entre sommeil et nourriture et les rapporta tous deux à la chute originelle. Kuhlén décrit de la façon suivante les opinions toutes particulières de Hildegard von Bingen: «L'homme est composé de deux choses: de veille et de sommeil. Aussi le corps humain se nourrit-il de deux manières différentes, à savoir, à travers les aliments et à travers le repos. Avant qu'Adam ne fût déchu, son sommeil était un «sommeil d'immersion» (= «sopor»), c'est-à-dire un sommeil «profond», contemplatif, et la nourriture était seulement une nourriture contemplative - destinée uniquement à réjouir et édifier l'homme spirituellement. La chute a rendu son corps faible et fragile, comparable à celui d'un mort par rapport à un vivant. A partir de ce moment-là, la nourriture et le sommeil sont devenus nécessaires à l'homme pour se fortifier. Le sommeil est devenu un état normal chez tous les êtres humains. Tout comme la nourriture accroît la chair, ainsi la moelle («medulla»), qui s'amointrit et s'altère dans l'état de veille, se rétablit et se développe dans le sommeil.»

Au XVI^e siècle, le célèbre médecin Paracelse voulut rapporter de plus près la médecine à la nature. Comme sur bien d'autres problèmes, il avait des vues très précises sur le sommeil: il était d'avis que le sommeil naturel dure six heures, qu'il élimine la fatigue accumulée par le travail et régénère l'être humain. Il recommandait de ne dormir ni trop longtemps ni trop peu, mais de se gui-

der d'après le soleil: se lever avec le soleil et se coucher en même temps que lui.

Aux XVII^e et XVIII^e siècles, on donnait souvent pour interprétation du sommeil l'union singulière entre des concepts physiologiques et une théorie de l'âme. Ainsi, le médecin et physiologiste britannique Alexander Stuart croyait que le sommeil était le résultat d'un resserrement des «esprits animaux» (spiritus animales), qui s'épuisent et se consomment par le mouvement et le travail. Pour le médecin néerlandais Herman Boerhaave, les esprits nerveux («spiritus nervosi») sont isolés du sang par le cerveau. Le sommeil se produit du fait que le fluide («liquor») du cerveau est entravé dans son mouvement, qu'il se consume et empêche ainsi les vaisseaux capillaires et les nerfs, qui courent du cerveau aux organes des sens et aux muscles volontaires, de se remplir. Cette théorie a certaines ressemblances avec celle du médecin et naturaliste Albrecht von Haller (1708-1777) qui croyait que le sang concentré dans la tête comprimait le cerveau et coupait ainsi le chemin aux «esprits nerveux». Pour le physiologiste allemand Jacob Fidelis Ackermann (1865-1815), l'oxygène, qui alors venait juste d'être découvert, jouait un rôle particulièrement important, parce qu'il isolait l'éther vital du souffle aspiré. Celui-ci atteignait le cerveau par le sang, où il était isolé et restait accumulé. Descendant des «forces du cerveau» dans les nerfs et les muscles, il engendre le «mouvement animal». La fatigue suscite un manque d'éther vital, qui peut, toutefois, être compensé dans le sommeil.

A mesure que la philosophie naturelle prenait de l'ampleur au XIX^e siècle, l'on vit apparaître momentanément sur le devant de la scène une multiplicité de concepts mystiques. C'est ainsi, par exemple, que Philipp Franz von Walther, professeur de physiologie et de chirurgie, écrivait: «Le sommeil est un sacrifice de l'être égoïste à la vie universelle de l'esprit naturel, une fusion de l'âme individuelle de l'homme avec l'âme universelle.»

Le développement des sciences naturelles au XIX^e siècle conduisit à des théories qui tentèrent d'expliquer le sommeil exclusivement à partir de la physiologie et de la chimie. C'est ainsi qu'Alexandre von Humboldt, par exemple, voyait l'origine du sommeil dans un manque d'oxygène, que le physiologiste de

Bonn, Eduard Friedrich Wilhelm Pflüger, la trouvait dans l'amoindrissement de la faculté d'assimilation de l'oxygène par les «molécules vivantes du cerveau». D'autres pensaient que l'origine principale reposait dans une anémie des méninges, dans une pression sur le cerveau, dans le foisonnement des cellules nerveuses ou encore dans un blocage de la charge électrique dans les ganglions. Le physiologiste allemand Wilhelm Thierry Preyer représenta dans la seconde moitié du siècle passé l'opinion selon laquelle des éléments de fatigue absorbaient l'oxygène du sang qui, de ce fait, ne pouvait plus se prêter au fonctionnement du cerveau actif. Il croyait que l'on pouvait identifier ces éléments à l'acide lactique et à la créatine.

De la sociologie du sommeil

Les chambres à coucher posaient bien souvent des problèmes dans les auberges d'autrefois. Voici ce que rapporte Gleichmann des villes d'eaux allemandes au XVII^e siècle, où «par manque de couches, la moitié des gens présents dormait jusqu'à minuit seulement, heure à laquelle l'autre moitié, qui s'était adonnée aux plaisirs jusque-là, allait prendre la relève». A la campagne, les vieilles habitudes de sommeil se perpétuèrent longtemps encore. Gleichmann mentionne un récit sur des paysans bretons du XIX^e siècle, dans lequel il est dit, entre autres, que les membres de la famille et leurs domestiques couchaient dans un seul grand lit. Aux visiteurs de passage, l'on offrait également, en toute hospitalité, une place dans le lit commun.

La distance grandissante que l'on mettait entre hommes et femmes au XIX^e siècle se reflète également dans les habitudes de sommeil. Dans les maisons de qualité, le maître et la maîtresse de maison avaient désormais leur propre cabinet de toilette, les enfants une chambre d'enfants. Il y avait également «la chambre des fils» et celle des filles. Tant l'accès des chambres à coucher d'autrefois était facile, tant elles devenaient closes et réservées de plus en plus à l'intimité. Cette attitude, qui allait se modifiant, se retrouve également dans les auberges et les hôpitaux, où les couches communes se firent plus rares et les chambres individuelles plus fréquentes.

Dans les temps passés, ni le lieu où dormir ni le moment de dormir n'étaient fixés de manière rigide. Gleichmann renvoie aux reproduc-

tions du Moyen Age finissant – aux tableaux de l'école flamande, par exemple – dans lesquels l'on voit très souvent des gens qui dorment pendant la journée près des maisons, dans les chemins ou dans les champs. Aujourd'hui encore, les voyageurs sont impressionnés par des pays tels que l'Inde où l'on peut voir un grand nombre de gens dormir à l'air libre pendant la journée. En Europe, cependant, l'opinion selon laquelle il fallait dormir non seulement à certaines heures, mais encore dans certains endroits, se répandait de plus en plus. C'est ainsi, par exemple, que dormir sur la voie publique ou dans d'autres lieux publics fut ressenti comme une entrave à l'ordre public et le dormeur devait s'attendre à entrer en conflit avec la police. Dans de grandes métropoles comme Paris, c'est à peine si l'on tolère le sommeil des clochards sous les ponts ou dans les stations de métro. Par contre, il est parfaitement admis que les gens «biens» s'assoupissent dans des transports publics comme le train ou l'avion.

Le sommeil pendant la journée, qui est devenu pour nous synonyme de paresse et de fainéantise, a été immortalisé au XIX^e siècle en littérature par Ivan Aleksandrovitch Gontcharov dans son célèbre roman *Obломov*: «Être couché n'était pour Ilja Iljitsch ni une nécessité comme pour un malade ou pour quelqu'un qui voudrait dormir, ni une contingence comme pour celui qui est fatigué, ni un plaisir comme pour le paresseux: c'était son état normal. Lorsqu'il était à la maison (et il l'était presque toujours), il était toujours couché dans son lit et toujours dans la même pièce, celle où nous le trouvâmes à l'arrivée et qui lui servait à la fois de chambre à coucher, de cabinet et de salon.» Le héros du roman passe sa vie entière au lit, tandis que son ami tente vainement de le persuader des attraits du travail.

A quoi sert le sommeil?

Nous observons l'adaptation du sommeil au milieu ambiant, que celui-ci soit extérieur ou intérieur, non seulement chez les animaux, mais aussi chez les hommes.

La sieste si répandue dans les pays du sud est un excellent exemple de la possibilité de faire concorder au maximum le rapport sommeil-veille avec les conditions climatiques. Mais il va sans dire que le sommeil sert aussi à prévenir l'épuisement qui suit une trop longue activité à l'état de

veille. Tout comme nous mangeons habituellement à des heures régulières pour nous soustraire à la faim, ainsi l'habitude du sommeil possède-t-elle la fonction préventive correspondante.

Si, cependant, nous demandions à «l'homme de la rue» quelle est la raison du sommeil, sa réponse ne serait ni «adaptation» ni «prévoyance», mais «repos». Il est évident que cette réponse se base sur l'expérience journalière que nous vivons lorsque nous allons au lit le soir fatigués et que nous nous réveillons frais et dispos le lendemain matin. Mais si évident que ce processus puisse paraître d'un point de vue subjectif, il ne peut être expliqué ni justifié scientifiquement. En 1932, W. R. Hess écrivait: «Les mécanismes particuliers qui apportent le repos dans le sommeil se logent dans les tissus et ne peuvent être encore entièrement expliqués. Bien que l'on ne puisse déduire leur existence qu'au travers des effets qu'ils produisent, ils forment le noyau fondamental du sommeil. Le repos des organes des sens, des muscles et des fonctions psychiques n'est qu'un facteur secondaire qui rend possible le repos des tissus.» De nos jours, un demi-siècle plus tard, nous sommes encore loin d'avoir trouvé la solution de ce problème. Certes, nous avons quelques indications sur le fait que des processus de régénération peuvent se produire dans le sommeil. La grande concentration des hormones de croissance dans la première phase du sommeil ainsi que la diminution de concentration de l'hormone Cortisol, qui participe aux procédés de destruction, confirment cette hypothèse. Les mécanismes de restructuration prépondérants restent, cependant, mystérieux. Ainsi, la recherche dans le domaine du sommeil se différencie de la plupart des autres disciplines de recherche en ce la même que non seulement le processus de cette étude reste lui-même entièrement dans l'ombre, mais sa fonction également. Apporter quelque lumière dans ces ténèbres forme un des objectifs principaux de l'étude du sommeil. A. B.

Source:
Extraits de: Alexander Borbély: Le mystère du sommeil, 1984, DVA, Stuttgart (avec la bienveillante autorisation de l'auteur).