

Н. Клейтман – крупнейший сомнолог 1-й половины XX века

Натаниэль Клейтман (1895-1999) – крупнейший сомнолог первой половины прошлого века, первооткрыватель быстрого (парадоксального) сна. В 1995 году на ежегодной конференции Американского общества по изучению сна отмечалось столетие со дня его рождения. Это событие стало небывалым в истории науки, потому что на чествовании присутствовал сам юбиляр!

Он родился в России, в Кишиневе, и еще в школе проявил способности к математике и естественным наукам. Решив стать врачом, Клейтман поступил на медицинский факультет университета в Бейруте, который в то время был частью Османской империи. Однако успел проучиться там всего год: началась Первая мировая война, Турция выступила на стороне Германии против государств Антанты, и Клейтман, как представитель враждебной страны, был интернирован. Вместе с ним в изоляции оказались и другие «нежелательные иностранцы», большинство из которых были американцами. На выручку к ним пришел американский военный корабль, который взял на борт всех интернированных и доставил их в гавань Нью-Йорка. Заплатив 25 долларов пошлины и подписав бумагу, в которой он обязался никогда больше не возвращаться в Бейрут, Клейтман сошел на берег американцем.

Он изучал физиологию и психологию в университете Нью-Йорка, а затем Чикаго, и по окончании был оставлен при кафедре психологии на низшей должности инструктора (приблизительно соответствующей нашему препаратору). Клейтман проработал на этой кафедре всю свою жизнь, пройдя путь до «полного профессора». Он увлекся исследованиями психофизиологии сна и в 20-е годы проводил опыты по лишению сна на самом себе. Эти опыты привлекли внимание самого Павлова! В 1936 году Клейтман опубликовал энциклопедическую по охвату проблемы

монографию «Сон и бодрствование» (II изд. – 1963 г.). В ней он впервые сформулировал концепцию, которую считал своим крупнейшим научным достижением, о существовании так называемого "основного цикла покоя-активности" (basic rest-activity cycle, BRAC). Эта гипотеза намного опередила свое время; она получила многочисленные подтверждения в исследованиях на людях и экспериментах на животных, проведенных в последние десятилетия, и в настоящее время является основой одного из наиболее плодотворных и бурно развивающихся направлений в психофизиологии: исследовании внутрисуточных биоритмов человека. Сейчас можно считать доказанным, что, помимо 25-часового "циркадного", всю нашу жизнь пронизывает полуторачасовой "диурнальный" ритм, определяющий днем – чередование сонливости и бодрости, голода и жажды, а ночью – смену медленного и быстрого сна.

Однажды Клейтману попала на глаза работа русских авторов М.П. Денисовой и Н.Л. Фигурина: "Периодические явления во сне у детей", опубликованная во II сборнике "Новое в рефлексологии и физиологии нервной системы" (1926), в которой описывались периодические эпизоды учащения дыхания и движений глазных яблок, сочетавшиеся со снижением общей двигательной активности, во сне у детей (от 2-х месяцев до 2-х лет). Эта работа послужила отправной точкой для революционного открытия четверть века спустя Клейтманом и его аспирантом Юджином Азеринским (1921-1998) "сна с быстрыми движениями глаз" (REM-sleep; синонимы: парадоксальный, быстрый, активированный, ромбэнцефалический сон, сон со сновидениями и др.). Родители Азеринского также были выходцами из России, поэтому он тоже знал русский язык. Это открытие совершило революцию в "науке о сне", изменило все прежние представления о его природе и, в сущности, положила начало подлинно научному подходу к изучению этой проблемы.

Сам Клейтман, однако, так не считал, преуменьшая значение собственного открытия. Это явствует из второго издания его книги (1963), которое он подготовил после выхода на пенсию в 1959 г., завершив, таким образом, свою научную карьеру. Согласно точке зрения Клейтмана и некоторых его сторонников, сон – это единый процесс, а фаза быстрого сна является лишь отражением периодического "вторжения" механизмов бодрствования внутрь процесса сна. Недаром Клейтман и Азеринский называли это состояние "Stage-1-REM", то есть стадия засыпания (дремоты) с быстрыми движениями глаз, воспринимая его как лишь как переходное между бодрствованием и сном. Как писал в одной из своих статей М. Жуве (см. далее), «над всеми американскими сомнологами довели догматы психоанализа». Продолжая эту мысль, можно сказать, что над всеми сомнологами (до Жуве) довели аристотелевские догматы, и Манасеина (см. выше), можно думать, была первой, кто сделал шаг к освобождению от них.