

НОЧНЫЕ КОШМАРЫ

NIGHT TERRORS
TROUBLED SLEEP AND THE STORIES
WE TELL ABOUT IT

Alice Vernon



ICON

ЭЛИС ВЕРНОН

НОЧНЫЕ КОШМАРЫ

НАРУШЕНИЯ СНА
И КАК МЫ С НИМИ
ЖИВЕМ НАЯВУ

Перевод с английского

АНО

АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

МОСКВА, 2025

УДК 159.963
ББК 56.1:88.282
В35

Переводчик ОЛЬГА КОРЧЕВСКАЯ
Научный редактор ЕЛЕНА КОРАБЕЛЬНИКОВА, д-р мед. наук
Редактор НАТАЛЬЯ НАРЦИССОВА

Вернон Э.

В35 Ночные кошмары: Нарушения сна и как мы с ними живем наяву / Элис Вернон ; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2025. — 286 с.

ISBN 978-5-00223-212-3

Элис Вернон, автор книги «Ночные кошмары», несколько раз в неделю, просыпаясь, обнаруживает в своей спальне незнакомцев. Ее с детства преследуют зловещие галлюцинации, страшные сны и эпизоды лунатизма. Неудивительно, что расстройства сна — парасомнии — и их репрезентация в культуре стали предметом ее научных изысканий. Она исследует, как на протяжении истории эти расстройства осмыслили и пытались лечить, как рассказы о них приводили к стигматизации, увековечивали моменты истории, ложились в основу увлекательных книг и киносценариев и использовались в терапевтической практике. Путешествуя по лабиринтам ночных кошмаров, вы узнаете о судебных процессах над «салемскими ведьмами», о параличе сна, викторианских историях о сомнамбулах и феномене осознанных сновидений. Цель, которую ставит перед собой Элис Вернон, — пролить свет на самые темные стороны нашей ночной жизни, а заодно убедить страдающих от парасомний, что они не одиноки.

УДК 159.963
ББК 56.1:88.282

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN (рус.) 978-5-00223-212-3
ISBN (англ.) 978-178578-793-5

© Alice Vernon, 2022
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Глава 1</i>	ЯВЛЕНИЕ	9
<i>Глава 2</i>	НЕВИНОВЕН ВВИДУ БЕСПАМЯТСТВА	39
<i>Глава 3</i>	ПРИЗРАКИ В СПАЛЬНЕ	73
<i>Глава 4</i>	ОДЕРЖИМЫЕ	105
<i>Глава 5</i>	НОЧНЫЕ СТРАХИ	141
<i>Глава 6</i>	ПЕРЕСКАЗЫВАЯ СНЫ	177
<i>Глава 7</i>	ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ	223
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	253
	БЛАГОДАРНОСТИ	261
	ОБ АВТОРЕ	262
	БИБЛИОГРАФИЯ	263
	ПРИМЕЧАНИЯ	270
	ПРЕДМЕТНО-ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ	280

Постараюсь сегодня выспаться как следует.

БРЭМ СТОКЕР. Дракула (1897)

*...Если мы оставляем, как это обыкновенно делается,
наш сон без внимания, то тем самым
мы исключаем треть нашей жизни из круга
тех вопросов, которые считаем достойными
нашего исследования.*

МАРИЯ МАНАСЕИНА. Сон как треть жизни человека,
или Физиология, патология, гигиена
и психология сна (1892)

Глава 1

ЯВЛЕНИЕ

В первые часы нового, 2018 года я проснулась и обнаружила, что у моей кровати кто-то стоит. Было темно, но видела я все отчетливо. Это была женщина, и она смотрела на меня. Средних лет, с вьющимися каштановыми волосами, в белой блузке, будто излучающей тусклое сияние.

В ужасе я подскочила в постели, подалась назад и уперлась спиной в стену, ни на миг не отрывая от женщины взгляда. Она стояла между мной и закрытой дверью спальни, и было ясно: спастись бегством не получится. Но секунды шли, и я попыталась собраться с мыслями.

Такое уже случалось, напомнила я себе. На кровати и рядом с ней мне виделось то, чего на самом деле не было. Чаще всего пауки, но иногда и кое-кто покрупнее — люди, склонившиеся надо мной или наблюдающие из угла комнаты. На мгновение они возникали у меня перед глазами и пропадали.

Но не эта женщина.

Я зажмурилась, открыла глаза — она не исчезла. Что-то было не так. Я запаниковала. Раньше — с пауками или призрачными фигурами — все происходило иначе. Она же

была реальной. Я могла различить едва заметные цветы на ее блузке. Хотя выглядела она безобидно, как обычный человек на улице, я знала — она опасна. Ее пристальный взгляд вызывал страх. Она пришла, чтобы причинить мне зло. Сердце бешено стучало, я хотела бежать, но оказалась в ловушке, в углу комнаты, откуда не выбраться. Протянув руку, я нащупала ночник.

Темноту рассеял мягкий свет. Женщина исчезла.

Плечи мои опустились, и я позволила себе вытянуть ноги, хотя все еще слышала приглушенный стук сердца. Дрожащими руками я взяла бутылку, стоявшую рядом с лампой, и глотнула воды.

На рождественские каникулы я приехала домой к родителям и сейчас прислушивалась, не проснулись ли они в своей спальне напротив. Моя дверь была закрыта, и вроде бы я не кричала, но была в этом не уверена. Утром не стану рассказывать о случившемся, решила я.

Когда меня начало отпускать, я задумалась. Попыталась найти объяснение и проанализировать увиденное. Я всегда чувствую себя глупо, когда по ночам вижу то, чего нет в реальности. Так что лучше во всем разобраться, чем сгорать от стыда. Бодрствование по случаю встречи Нового года, выпитый на ночь алкоголь, неистовая музыка Джулса Холланда — все это привело к тому, что моя галлюцинация была сильнее, чем обычно. Вот в чем дело. И все же, когда полчаса спустя я наконец погасила свет, образ этой женщины стоял у меня перед глазами. Я вновь погрузилась в сон, но с ощущением тревоги, надеясь, что больше ее не увижу.

* * *

Обычно я засыпаю легко. Бывают вечера, когда мне не спится, если наутро предстоит что-то важное или если я прокручиваю в уме события суматошного дня, однако длительные периоды бессонницы мучают меня редко. Хотелось бы мне, чтобы на самом деле все было так чудесно, как это звучит, но нет. Сплю я не крепко; сплю я странно.

С самого детства обитателями моих снов были монстры, инопланетяне и тень другой меня, которая действовала без моего ведома. Маленькой я частенько бродила во сне по дому либо вовсе отказывалась идти в постель, боясь мучивших меня кошмаров. В подростковом возрасте мои проблемы со сном только обострились. С того времени я регулярно просыпаюсь среди ночи в холодном поту после нашествия призраков.

Кошмары, ночные страхи, осознанные сновидения, паралич сна, сомнамбулизм и гипнопомпические галлюцинации — вот некоторые из феноменов, именуемых парасомниями. Уже само по себе это название вызывает в уме образы привидений и монстров, покосившихся башен и заросших травой кладбищ. Эти необычные состояния сна оказывают сильное воздействие на наше воображение, влияя на искусство, литературу, научные исследования и вызывая навязчивый страх встречи с потусторонними силами, а в последнее время и с инопланетянами. Парасомнии — даже их наиболее причудливые и пугающие формы — не такая уж редкость, как можно было бы предположить. По данным последних исследований, примерно 70% людей сталкиваются с парасомнией хотя бы раз в жизни, при этом самые распространенные ее формы — сноговорение и ночные кошмары¹². Проблема, однако, в том, что

исследования могут не отражать реального положения дел: мы ведь не помним, что делаем во сне, и к тому же боимся, что на нас будут косо смотреть, если мы признаемся в галлюцинациях, буйном поведении или эротических сновидениях. Когда я рассказываю другим людям о своих проблемах со сном, они иногда признаются, что испытывали нечто подобное, просто не придавали этому большого значения. В этой книге мы проанализируем рассказы о нарушениях сна сквозь призму истории не только для того, чтобы посмотреть, как парасомнии отражены в мифологии и художественной литературе, но и для того, чтобы нам самим стало проще говорить о своих проблемах со сном.

* * *

У меня всегда была склонность к парасомниям, но лишь в подростковом возрасте они приняли новые формы и приобрели новое значение. С той поры редкие случаи лунатизма и дурные сны вылились в нечто куда более злое.

Когда мне исполнилось пятнадцать, к нам в школу пришла новая учительница. Молодая — только после университета, преисполненная энтузиазма и новых идей. Но ко мне она проявила особый, нездоровый интерес, который постепенно перерос в нечто манипулятивное и пугающее. А теперь она преследует меня во сне.

Наше с ней знакомство длилось три года, но на то, чтобы избавиться от ощущения тревоги и недоверия, вызванных ее поведением, у меня ушло гораздо больше времени. В этом поведении не было ничего предосудительного или непристойного, но оно нанесло плохо поправимый ущерб. Насколько мне известно, ни у кого из школьного

персонала ее поведение не вызывало вопросов. Я не виню никого из окружавших меня тогда взрослых; поначалу я и сама не замечала проблемы. Впрочем, полагаю, именно это простодушие и сделало меня ее главной мишенью. Несмотря ни на что, я все же начала медленный и мучительный процесс восстановления. И хотя в течение дня я о ней почти не думаю, во сне она продолжает меня пугать. Она — невидимая фигура, преследующая меня в сновидениях, тень, выплывающая из угла спальни, и живая твердая рука, сдавливающая мне шею, отчего я не могу пошевелиться. В этой книге я называю ее Мередит, от слова *мара* — так раньше называли ночного демона. По-моему, вполне подходящее имя.

Это был мой последний год в той школе, после я перешла в другую и там сдавала выпускные экзамены. В том возрасте мне уже не терпелось поскорее приступить к решению более сложных задач. Некоторые предметы меня очень расстраивали, английский — один из них. Столько всего предстояло прочитать и выучить, но семестр за семестром мы занимались тем, что разбирали прилагательные и существительные в выдуманном заявлении на застройку от совета графства. Иногда учителя проявляли милосердие: подсовывали мне старые номера *The Guardian* или рекомендовали книги и фильмы. Когда появилась Мередит и тоже стала так делать, я не придала этому значения, но теперь понимаю разницу: потрепанные газеты с колонкой о культуре мне давали без всяких условий, подношения же Мередит представляли сложную паутину тайных посланий и перспективу долгого неприятного разговора после школы.

Как на грех, дважды в неделю английский в расписании стоял последним, и она была в курсе, что до отправления автобуса у меня оставалось десять минут. Если я на него

не успею, то придется ждать целый час, пока родители закончат работу и приедут за мной. Возможно, это совпадение, но почти в самом начале учебного года она пересаживала нас, и я оказалась за самой дальней от двери партой. Поскольку в очереди на выход из класса я была последней, она могла встать в дверном проеме или окликнуть меня, не спеша выудить из своей сумки «Кэт Кидстон» новую книгу или фильм, который «вообще-то, для взрослых, но думаю, ты осилишь». Я видела, как за ее спиной, в коридоре, суетятся ученики, а потом образуется зловещая пустота. И я опять оставалась с ней наедине.

В этой классной комнате она жаловалась на свою беззащитность, а потом рассказывала мне о том, как ужасен мир, чтобы и я почувствовала то же самое. В учительской все ее осуждают, сетовала она. Друзья в конце концов всегда предают. Она часто говорила, что «делает это», потому что я на нее похожа. «Иногда даже страшно», — говорила она. Страшно кому? Да, мне нравились книги, но я любила и множество других вещей, которые ее не интересовали: астрономию, шахматы, комиксы «Люди Икс», девичьи музыкальные группы. Вряд ли между нами было много общего, но она что-то себе напридумывала и проецировала это на меня. Обнаруживая различия, она пыталась их устранить. К примеру, я носила длинную челку. Завивала ее кверху и фиксировала лаком так крепко, что друзья придумали игру: проверяли, сколько в ней удержится карандашей. Однажды Мередит пришла в класс с такой же прической, и я перестала делать ее. Она говорила, что естественные науки ее раздражают, делала вид, что ее вот-вот стошнит, когда я рассказывала о метеорном потоке или динозавре, недавно открытом учеными, и я замолкала. Она часто говорила мне, что жизнь ее гнетет, и, казалось,

обрадовалась, когда я тоже перестала справляться с нагрузками: дала мне номер местного психотерапевта — теперь это нас объединяло.

Думая о Мередит, я чаще всего вспоминаю ощущение гнета при общении с ней. Она всегда вставала невероятно близко ко мне физически, и в эмоциональном плане я тоже была будто в западне. Она ясно дала понять мне — своей ученице-подростку, которую знала всего месяц, — что уязвима и что любая неприятность, любое предательство серьезно ее ранит. Когда у меня случается бессонница, я испытываю нечто вроде клаустрофобии: на меня давит пристальный взгляд Мередит, ее руки с острыми ногтями, груз ее эмоциональных проблем, которые я боюсь усугубить. Я вновь становлюсь робким подростком, похожим на маленького, прищипленного к картонке жука, который не в силах убежать.

Большинство моих странных ночей так или иначе связаны с воспоминаниями о ней, поэтому я считаю нарушения сна прямым следствием того периода моей жизни. Но, как я покажу в следующих главах, все немного сложнее. Я называю ее Мередит не только с целью сохранить анонимность; то, с чем мне сейчас приходится иметь дело, довольно сильно отличается от той Мередит, какой она была в действительности. Как взрослый человек и как преподаватель, я теперь понимаю, что у нее было явное расстройство психики. Это не оправдывает ее обращения со мной, и все же я испытываю к ней что-то вроде жалости. Однако мои ночные кошмары просто чудовищны. Это порочный круг: каждый раз, когда я вижу Мередит, будь то во сне или в галлюцинациях, она становится все более пугающей. Затем воспоминание порождает нечто еще более неприятное, и так далее. Она олицетворяет все мои

тревоги — когда меня беспокоит моя работа, страх что-то не успеть или семейные дела, мне снится страшный сон о Мередит, — но в своей основе мои кошмары тоже связаны с ней. Как сильно ни изменили ее образ мои парасомнии, основу многолетних проблем со сном заложили несколько реальных случаев.

Воспоминание о том, как я впервые столкнулась с Мередит, возникает в моих кошмарах довольно часто. Это был первый день учебного года, и я шла на урок через школьный двор. На другой стороне двора стояла учительница — молодая женщина, которую я раньше не видела. Я посмотрела на нее из чистого любопытства, как это, наверное, уже сделали десятки других учеников, но ее взгляд, брошенный на меня, был изучающим, пронзительным, почти отретпетированным. Помню, как я подумала: «Кто это и почему она так на меня смотрит?»

На мгновение мне стало не по себе. По прошествии времени можно сказать, что последовавшая за этим катастрофа была предрешена в те несколько секунд. Наша первая встреча показалась мне важной уже тогда, но в ретроспективе она приобретает почти мелодраматическую значимость. Чаще всего во сне я вижу такую картину: Мередит стоит неподвижно и молча смотрит на меня. При этом выражение ее лица может меняться: иногда ее глаза глядят на меня с мольбой, в другой раз они полны ярости. Временами она не просто буравит меня взглядом, а садится мне на грудь и душит или тянет за лодыжки с постели.

Я до сих пор не совсем понимаю, чего Мередит от меня хотела. Думаю, она и сама этого не знала. Возможно, сомневалась в правильности сделанного когда-то выбора и видела во мне посредника, который поможет ей вернуться в юность. Или ощущала себя одинокой, оторванной

от мира и непонятой и хотела, чтобы кто-то еще испытал те же чувства. Но за той запомнившейся встречей последовал долгий период эмоциональных и психологических манипуляций, которые я теперь заново переживаю в своих снах.

* * *

Путь развития наших представлений о расстройствах сна увлекателен и извилист: в одних областях мы продвигаемся вперед, а в других — ретируемся в страхе и замешательстве. Чаще всего изучают, толкуют, а заодно недопонимают сновидения. На протяжении более чем тысячи лет их использовали в сюжетах художественных произведений, анализировали, восхваляли и демонизировали в замкнутом круге фантазий и рационального анализа.

Многие думают, что наши представления о сновидениях и явлениях, связанных со сном, развивались равномерно: от божественного вдохновения или сатанинского влияния, к коим их относили в Средневековье, до процесса, целиком и полностью относящегося к неврологии, в наши дни. Но все гораздо сложнее. Даже сегодня, с нашими знаниями о стадиях сна, фазе быстрого сна и мозговых волнах, есть люди, которые считают, что у сновидений космическое происхождение, а эпизоды паралича сна объясняют пришествием ангелов или инопланетян.

И в античные времена, когда боги составляли неотъемлемую часть повседневной жизни, истории о сновидениях и сне различались. Макробий, римский философ V века, делил сновидения на пять категорий: пророческое видение (*visio*), кошмар (*insomnium*), наваждение (*phantasma*),

таинственный сон (*somnium*) и вещий сон (*oraculum*)³ — и особое внимание уделял сну как предзнаменованию.

Нельзя утверждать, будто *все* верили, что сны — это подарок богов, однако идеи о связанности сновидений с божественным влиянием высказывались часто. В Древней Греции, к примеру, считалось, что живой интерес к сновидениям питает бог медицины Асклепий. Процедура, известная в ту эпоху под названием «инкубация», предполагала, что больной приходит в святилище Асклепия на ночлег. За ночь Асклепий должен был либо исцелить человека, либо показать ему во сне наилучший способ избавления от недуга⁴. В то время также часто упоминались сны-эпифании. Считалось, что в таких снах человека посещает бог, при этом толковались они очень широко — иногда боги не являлись сами, а об их присутствии можно было догадаться по переданному ими посланию. Философ Плиний, в частности, описывал, как один человек заразился бешенством и бог во сне подсказал его матери лекарство. Аутентичность этих сновидений якобы подтверждалась посредством «аппорта» — некоего физического объекта или знака, например письма, который символизировал пришедшего бога и оставался на постели спящего. Легенда о Беллерофонте — классический тому пример. Беллерофонт, герой греческой мифологии, известный своим победоносным сражением с Химерой, спал у храма Афины, чтобы получить ее мудрость. Во сне Афина подарила ему золотую уздечку, которая осталась с ним после пробуждения.

В подавляющем большинстве описываемых случаев сны-эпифании видели власть имущие — весомые фигуры, которых боги могли выбрать для передачи послания. Сами послания варьировали от исполненных значимости

до довольно тривиальных: от советов, касающихся стратегии в предстоящей войне, и предупреждений о предательстве до просьб перенести статую бога из одного места в другое. Вполне вероятно, во многих случаях представители правящего класса заявляли об эпифаниях, чтобы оправдать ими радикальные либо странные решения или объяснить победы в битвах, — боги были на их стороне и хотели, чтобы они победили.

Реджинальд Скот в трактате 1584 г. «Обнаружение колдовства» (*The Discoverie of Witchcraft*) описывает паралич сна как явление не сверхъестественное, а сугубо физическое и вовсе не признак ведьминого проклятья. Он называет его «телесной болезнью», приводящей к «душевному расстройству»⁵. В какой-то степени Скот был прав, хотя в его объяснении фигурирует гуморальная теория — представление о том, что в организме вырабатываются вещества, которые, будучи «несбалансированными», вызывают определенные симптомы и состояния. Тем не менее по прошествии более чем ста лет в Салеме, штат Массачусетс, множество женщин были объявлены ведьмами и казнены, при этом в изобличающих свидетельствах против них упоминалось явление, сильно напоминающее паралич сна.

Сон всегда ассоциировался с состоянием телесным и сверхъестественным, физическим и божественным. Наше представление о сне и связанных с ним явлениях было и остается опутанным этими двумя нитями. Я хочу понимать, что происходит в моем мозге и моем теле, когда я вижу осознанные сны или страдаю от паралича сна. Но в то же время сон для меня — это возвращение к детской мнительности и страху перед встречами с призраками и монстрами. Даже сейчас, со всеми нашими знаниями

о спящем мозге, никакие данные и объяснения не в силах побороть безграничный ужас, охватывающий, когда прозрачная рука хватается тебя за лодыжку.

* * *

В детстве я боялась темноты из-за странного сна, увиденного в раннем возрасте. Я была довольно активным ребенком, всегда проявляла любознательность, что-то строила, старалась рассмешить людей и по-настоящему боялась только пауков. Динозавров я обожала (и обожаю до сих пор) и часами разглядывала их изображения в книжках. У меня был брелок с голографическим изображением велоцираптора с окровавленной мордой, который впивался в тушу своей жертвы, когда я поворачивала его в руке. Но потом мне начали сниться дурные сны, которые делали меня пугливой и робкой и заставляли содрогаться от ужаса при приближении ночи.

Несколько кошмаров я помню до сих пор, но первым из них была серия повторяющихся сновидений, в которых фигурировал Железный Человек. Я провела детство неподалеку от валлийского городка Лланголлена, где раньше был музей «Доктора Кто». Мои родители, выросшие на этом сериале, иногда нас туда водили. Самые ранние мои воспоминания об этом месте — чувство смутения, темные комнаты и вспышки света, странные голоса, которыми разговаривали огромные страшные роботы. Вряд ли я понимала смысл сериала «Доктор Кто», так что это был не самый приятный опыт. Но больше всего мне запомнился случай, когда мужчина в костюме киберчеловека прогуливался возле музея по тропе вдоль реки. Сейчас мне это кажется забавным, однако в то время я не слишком

обрадовалась тому, что мои увлеченные научной фантастикой родители отдали меня в его объятия.

Потом начались сны с Железным Человеком. В них меня всегда преследовал холодный высокий робот, а у меня не хватало прыти, чтобы удрать от него. Иногда мне снилось, что я с мамой в нашем городке, рядом с «Вулвортсом», и ее уносит толпа людей. Я больше не чувствовала ее руку в своей, а затем обнаруживала, что у меня не работают ноги: пыталась бежать, но не могла.

Самым отвратительным в этих снах были издаваемые Железным Человеком звуки. Меня пугало не столько его появление, сколько приближающееся тяжелое бряцанье металлических ботинок. Он почти настигал меня, и тогда я просыпалась, но по какой-то ужасной причине все еще слышала глухой звук шагов. Я вдавливала лицо в подушку, сжимала в руках Бобика (плюшевого розового щенка, которого я от любви в буквальном смысле замутила насмерть — к тому времени, как я перестала с ним играть, от него осталась жутковатая одноглазая голова, из которой свисала ниточка от заднего шва, напоминающая спинной мозг) и прислушивалась к будто бы удаляющимся шагам.

Теперь мне ясно, что это было мое собственное сердце, отчаянно колотящееся в груди от ужаса и замедляющее ритм после пробуждения. По-моему, я пыталась рассказать об этих звуках родителям, но в том возрасте еще не умела описать это так, чтобы было понятно. Для меня это было реальностью: я и впрямь слышала, как Железный Человек, поиздевавшись надо мной, уходит из комнаты.

В последнем сне он пришел на игровую площадку в моей начальной школе. Школу окружал двор, по которому мы носились на переменах, играя в салочки и прятки.

В том сне именно этим я и занималась, вместо веселья испытывая глубокий ужас. Куда бы я ни бежала, какое бы тайное место ни выбирала, Железный Человек вскоре появлялся рядом.

Я взобралась по ступеням черного хода, прикидывая, смогу ли перелезть через ограду и удрать домой. Но внезапно Железный Человек возник прямо передо мной, а не позади: все кончено, он вот-вот меня схватит!

Он остановился. Мы посмотрели друг на друга.

Его руки медленно поднялись к голове. Он снял шлем. Под ним оказалось лицо мужчины средних лет с каштановыми, редеющими на висках волосами. Я никогда его раньше не видела, но точно знала, что именно он всегда скрывался под железными доспехами. Он не сказал ни слова, не изменилось даже безучастное выражение его лица, но мой страх почему-то исчез.

Я проснулась и с тех пор больше никогда не видела сны о Железном Человеке.

* * *

Рассказывая свой сон, мы komponуем его так, чтобы получилась интересная история — укорачиваем, опускаем лишнее, добавляем красок, чтобы усилить эффект. То же самое касается случаев лунатизма и сноговорения: о нашем странном поведении очевидцы рассказывают нам с теми же корректировками. В этой книге исследуется, как в разные времена и в разных культурах мрачные стороны сна завладевали воображением людей. Мы увидим, как, начиная со сновидений древних времен и заканчивая современными экспериментами по изучению волн мозговой активности у человека, страдающего лунатизмом,

мимолетный и субъективный опыт сна фиксировался в изобразительном искусстве, литературе, на схемах и графиках.

Сны могут многое рассказать нам о нас самих, особенно если мы перенапряжены или нас мучает тревога. Но в художественной литературе сон обретает новый смысл: он становится местом действия, сюжетным ходом с множеством вариантов его использования. Чтобы мы увидели, как неприятное событие повлияло на героиню фильма, она подскакивает в кровати, хватая ртом воздух (со мной такое случается редко, и я сомневаюсь, что мое волнение выглядит столь же привлекательно, как в кино). Если персонаж в чем-то виноват, он может во сне бродить или ненароком выдать свою тайну. Кроме того, тревожный сон можно представить как нечто паранормальное: в спальне являются призраки и злые духи, вампиры по ночам нападают на своих жертв. Но, как мы увидим позже, эти плоды воображения не всегда легко отличить от реальных событий: и те и другие имеют общую черту — ощущение размывания границы между реальным и воображаемым миром. В этой книге мы рассмотрим различные способы изображения парасомний: в вымышленных произведениях — от прозы до видеоигр, в судебных документах, дневниках, сенсационных новостях, экспериментах, а также в историях, которыми люди делились с друзьями, психиатрами и другими врачами. Мы узнаем, как сон и сновидения описывали, искажали и даже скрывали, будто это постыдная тайна, и задумаемся над тем, как можно поощрить себя к тому, чтобы рассказывать свои истории о расстройствах сна.

* * *

В романе Брэма Стокера «Дракула» (1897) представлен целый спектр расстройств сна, так что это хорошая отправная точка для нашего исследования. Эта книга со мной с тех пор, как я прочитала ее в подростковом возрасте, но лишь когда я занялась исследованием роли бессонницы и сна в художественной литературе, работая над докторской диссертацией, мне стало ясно, чем она мне так нравится. Дракула — не только отвратительный вампир: фигура легендарного монстра объединила в себе все парасомнии разом.

Книга начинается с дневника Джонатана Харкера, стряпчего, отправившегося в Румынию по служебному делу. Его клиент — граф Дракула. В замке этого таинственного господина он остается в качестве гостя и помогает хозяину подготовиться к покупке дома в Лондоне. Однако вскоре он узнает, что Дракула — монстр-кровопийца, и, пока граф готовится к поездке, Харкеру удается сбежать, несмотря на слабость и страх.

«Дракулу» можно интерпретировать по-разному. Согласно одной из трактовок, это роман о страхе вторжения, что считается вполне буквально, когда потерпевшая крушение шхуна «Деметра» врезается в берег у городка Уитби и сразу же появляется Дракула в облике громадной собаки, выскочившей на палубу. Вскоре он начинает тревожить сон гостей, отдыхающих в доме неподалеку, — а именно двух молодых женщин, Мины Мюррей (невесты Джонатана) и Люси Вестенра.

По ходу действия Мина становится все более одержимой сном. О погружении в сон и его качестве она часто пишет в своем дневнике. К этому ее подтолкнул случай, когда она увидела, как ее подруга Люси ходит во сне

по утесу. С этого момента Мина полностью поглощена подробным описанием того, как спит она сама и как спят другие люди. Она взволнована и возбуждена, беспокоится о Люси и все еще отсутствующем Джонатане. Иногда Мина засыпает легко и не видит снов, но чаще сон от нее ускользает. Между тем Люси внезапно поражает загадочный недуг. Доктор Джон Сьюард, их друг, просит помощи у своего наставника, Абрахама Ван Хельсинга, в надежде выяснить причину стремительного ухудшения здоровья девушки. После смерти Люси от необъяснимой потери крови Ван Хельсинг доказывает, что среди них живет вампир, который за счет Люси пополнил ряды нежити. Ее убивают, теперь уже окончательно, а остальные герои, включая и Джонатана, начинают охоту на Дракулу. Именно тогда все внимание в книге переключается на сны. Для Мины поворотным моментом стала ночная прогулка Люси — когда ее подруга переступила порог царства Дракулы. Как любой спящий человек во все времена, Мина ощущает уязвимость бессознательного состояния — в ее сон тоже могут вторгнуться фольклорные монстры.

Когда Мину начинает посещать Дракула, у нее проявляются признаки почти всех парасомнических состояний. Первый пример — своего рода паралич сна, когда героиню одолевает «свинцовая вялость», которая «будто бы сковывает [ее] конечности»⁶. В следующем эпизоде она пишет, что будет изо всех сил стараться «выспаться как следует», — это иллюстрирует ее потребность в здоровом сне и отсылает нас к сомнамбулизму Люси. После нападения графа ее сон описывают и другие герои книги. Несколько ночей спустя Джонатан Харкер в своем дневнике рассказывает, как проснулся оттого, что его разбудила Мина: она «сидела в постели с испуганным лицом» и говорила,

что в коридоре кто-то есть. Получив ответ, что, кроме несущего вахту Квинси Морриса, там никого нет, Мина вздохнула и легко погрузилась в сон. Эта полусонная, галлюцинаторная убежденность в присутствии чего-то страшного очень напоминает ночные страхи. На следующее утро Мина требует, чтобы ее загипнотизировал доктор Ван Хельсинг. Эта сцена, судя по всему, проводит параллель между гипнозом и беспокойным сном; во время сеанса Мина имитирует детскую покорность, которую наблюдала во время эпизода лунатизма у Люси, а выйдя из транса, спрашивает: «Я разговаривала во сне?» Как мы увидим в главе 2, в Викторианскую эпоху гипнотический транс и лунатизм считали явлениями одного порядка, и Стокер, похоже, иллюстрирует эту мысль.

Симптомы парасомнии у Мины прогрессируют поэтапно. Из-за паралича сна она перестает управлять конечностями; ночные страхи вызывают галлюцинации с пугающими образами; и, наконец, под гипнозом она теряет всякую самостоятельность и впадает в то же состояние сомнамбулизма, что и Люси.

Сон — это переходное пространство между бодрствованием и пучиной беспомощности, между жизнью и смертью. Парасомнии, особенно если эпизоды не запоминаются, могут быть пороговым состоянием, в котором тело движется и проявляет личные качества и эмоции, но бодрствующее, рациональное «я» фактически «мертво». Таким образом, вампиризм в «Дракуле» — это физическое существование между жизнью и смертью, между бодрствованием и сном. Дракула стал типичным символом живых мертвецов, но для Мины он символ травмы и чувства вины. В книге он своего рода синекдоха тревожного и ненормального сна. Более того, Мина рассматривает сон как внешнюю

силу, которая *посещает* ее — точно так же, как это делает граф, — и не признает его неотъемлемой функцией тела.

Говорят, сама идея «Дракулы» пришла Стокеру в кошмарном сне. Сейчас эта книга у меня меньше ассоциируется с жаждой крови и желанием Дракулы населить мир вампирами, а скорее со своего рода заразными парасомниями, проявляющимися гипнопомпическими галлюцинациями, сонным параличом и сомнамбулизмом.

В рассказах о привидениях, особенно созданных в период расцвета этого жанра в XIX веке, нередко описываются происшествия, в которых грань между сном и потусторонним миром стерта. Обычно в фокусе внимания таких рассказов спальня, населенная призраками. Действие происходит, как правило, в незнакомой главному герою обстановке — в гостинице или внушающем ужас особняке. Часто в этих историях происходят жуткие события, свидетелями которых становятся герои, находящиеся в состоянии между сном и бодрствованием. В рассказе Эдварда Бульвер-Литтона «Привидения и жертвы» (1859) герой просыпается, видит «два глаза, взирающие сверху» и ощущает, что на него «словно бы навалилось неодолимое бремя»⁷. Это то, что мы сегодня знаем как паралич сна — ощущение непомерного давления, часто сопровождаемое галлюцинацией в виде зловещей фигуры.

В душераздирающей кульминации рассказа М. Р. Джеймса «Ты свисти, тебя не заставлю я ждать» (1904) постель — место, где происходят чудовищные вещи. Главный герой Паркинс отправляется в отпуск и, прогуливаясь по пляжу, находит торчащий из песчаной дюны свисток. Разумеется, он в него дует. Позже, вернувшись в двухместный номер в гостинице, Паркинс замечает, что со свободной кроватью что-то не то: она выглядит так, будто на ней спали.

А следующей ночью начинается истинный ужас. Проснувшись, Паркинс обнаруживает, что простыня на другой кровати шевелится, затем поднимается и приобретает очертания фигуры. В лунном свете Паркинс видит, как «страшное, очень страшное лицо проступает из *мятого полотна*»⁸. Настоящий призрак в простыне. Как и во многих других историях, у главного героя крайне скептическое отношение ко всему сверхъестественному, однако пережитый опыт убеждает его в существовании загробной жизни. Это то, как на нас действует необычный сон: он заставляет нас поверить в призраков, даже если единственный увиденный нами призрак — тот, которого мы придумали сами.

Постель — место, где вы отдыхаете и чувствуете себя защищенным, в безопасности, но только если у вас спокойный сон. Для тех, кто не может заснуть, это место мучений, а для страдающих парасомниями — склеп с видениями.

* * *

Впервые я испытала паралич сна во время учебы в аспирантуре. Я вновь вспомнила о Мередит, и в течение нескольких месяцев меня терзало неодолимое беспокойство. Казалось даже, что я вернулась в те времена, когда мне было пятнадцать. Все мои мысли были только о Мередит — настолько ужасающе отчетливым был ее образ в моих снах. Когда примерно половина диссертации была написана, я вдруг поняла, что сон меня интересует не столько из-за бессонницы, которой у меня, в общем-то, никогда не было, сколько из-за странных сновидений и галлюцинаций, которые я видела на протяжении всей жизни. Наверное, я всегда хотела писать о сне, но, работая над диссертацией, была

не совсем готова так пристально изучать свой собственный случай. А ближе к защите уже только об этом и мечтала. И задумалась об этой книге.

Мы коснемся современных методов диагностики и лечения расстройств сна, но в этой книге вы не найдете рекомендаций, как от них избавиться. В фокусе нашего внимания будет прежде всего влияние парасомний на общество и то, как объясняли, зачастую неверно, суть этих явлений в прошлом. На примере историй о ведьмах, пришельцах и сомнамбулах-убийцах мы рассмотрим, как развивались представления о расстройствах сна и как люди научились проводить грань между сном и потусторонним миром. Изучая эти истории и обращаясь к собственному опыту, мы, возможно, лучше поймем природу сна.

Книга начинается с самого первого вида нарушений сна из тех, с которыми я когда-либо сталкивалась. Это лунатизм. Известный также как сомнамбулизм, он встречается часто и варьирует от небольших движений до изощренных злодеяний, совершаемых спящим. В этой вводной главе мы рассмотрим ряд любопытных примеров лунатизма в истории и культуре, начиная с развлекавших окружающих ночных прогулок молодых женщин до убийств.

Далее я расскажу о более мрачной проблеме. Первое, что произошло с моим сном из-за Мередит, — это галлюцинации: я стала видеть в постели пауков. Когда я открывала глаза, паук копошился возле подушки или спускался с потолка прямо мне на лоб. После секундной паники я понимала, что это галлюцинация. Такие фантастические образы, возникающие при пробуждении, называются гипнопомпическими галлюцинациями. Они бывают яркими настолько, что их легко принять за нечто реальное. В главе 3 мы обсудим примеры гипнопомпических

галлюцинаций, и в частности их влияние на истории о привидениях, написанные в Викторианскую эпоху.

Я часто вижу то, чего на самом деле нет, но иногда я это *чувствую*. Просыпаюсь с ощущением тяжести и оцепенения в теле, и мне кажется, что кто-то держит меня за шею или стаскивает за ноги с матраса. Раньше про паралич сна говорили, что человека «оседлал» инкуб или суккуб — коварное призрачное существо, стремящееся высосать из жертвы жизненные силы. Отсюда возникали подозрения в колдовстве, одержимости демонами и общении с призраками. В главе 4 мы рассмотрим, чем объясняли паралич сна в прошлом и как его власть над телом и разумом человека отображена в художественной литературе и искусстве.

Что касается ночных страхов, при них, в отличие от гипнопомпических галлюцинаций и паралича сна, зачастую отсутствуют ясность сознания и ощущение, что ты не спишь. Эта парасомния, получившая название *ravor nocturnus*, часто встречается у детей, но может поражать и взрослых. Спящего внезапно охватывает страх, настолько сильный, что люди кричат или причиняют боль себе и окружающим в неистовой попытке убежать от источника страдания. В главе 5 рассматриваются описания этого состояния в науке и культуре, а опыт таких страдальцев, как моя кузина, придает ему жизненности.

В главе 6 мы исследуем неослабевающий интерес людей к сновидениям и ночным кошмарам. В книге «Толкование сновидений» (1901) Зигмунд Фрейд подчеркивал нашу потребность в понимании этого феномена, однако в основу его теорий легло множество более ранних и ныне во многом забытых текстов. В этой главе мы отдадим должное исследователям сновидений дофрейдовской эпохи