

# 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 — сноговоедение и ночные кошмары<sup>12</sup>. 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 предвещательного 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 придавала 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 придут 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 незащитность, 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 отрепетированным. 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 разнились. Макробий, римский философ V века, делил сновидения на пять категорий: пророческое видение (*visio*), кошмар (*insomnium*), наваждение (*phantasma*),

таинственный сон (*somnium*) и вещий сон (*oraculum*)<sup>3</sup> — 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 недуга<sup>4</sup>. 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»<sup>5</sup>. 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 хватает 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



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)