

Предисловие

При чтении старинных текстов порой складывается впечатление, что несколько веков назад люди жили в каком-то чудесном мире, в окружении сказочных существ и мистических явлений. Невольно возникает вопрос: неужели же все эти диковины — лишь плод человеческого воображения и результат невежества писателей?

Наверняка вы слышали и от своих современников рассказы о некой «чертовщине», но доводилось ли вам видеть нечто подобное собственными глазами? Если подвергать такого рода истории критическому осмыслению, жизнь оказывается куда более скучной, нежели это представлено в массовой культуре, до сих пор активно эксплуатирующей предания о магии и потусторонних существах. Так неужели чудесам нет места в реальном мире?

С точки зрения современного скептика, духи и монстры из старинных легенд возникали в человеческом сознании, наивно пытавшемся истолковать природу мироздания на ранних этапах развития. Но на пустом ли месте рождались эти фантазмы? У каждой легенды, как правило, есть свой реально существовавший исток, и в наши дни, сталкиваясь с некоторыми необычными явлениями, люди невольно вспоминают средневековые сказки и мифы. В данной книге будут рассмотрены наиболее часто повторяющиеся мотивы подобных преданий и их возможные предпосылки.

Средневековые и более древние легенды по сей день вдохновляют писателей и кинематографистов. На плодородной мистической почве возникает обилие произведений в жанре фантастики и фэнтези. Многие зрители и читатели любят мрачные, остросюжетные истории с готическим колоритом, такого рода массовое искусство не теряет своей востребованности. Авторы готовы вновь и вновь воскрешать древние мифы, переиначивать их по-своему, придавать им

современную окраску и отрывать от реальных истоков. На экранах и на страницах книг оживают вампиры, оборотни, маги, обладающие сверхъестественным могуществом, им противостоят борцы со всей это бесовщиной – экзорцисты, охотники на ведьм и вурдалаков. В некоторых случаях древнюю нечисть пытаются облагородить, придать ей романтический флер. Порой кажется, что современные бизнесмены от искусства поставили себе на службу и самого дьявола, без конца снимая и издавая увлекательные и развлекательные истории с мистическим антуражем.

Гораздо меньше на эту тему создано произведений иного рода, тех, которые заставляют задуматься о действительной подоплеке древней мистики, подвергнуть рациональной оценке то, что описывалось, как сверхъестественные явления. Конечно, разоблачение мистики уже давно является отдельным жанром, начиная с эпохи Ренессанса стали возникать произведения, демонстрирующие ложность суеверий и несправедливость основанной на них древней судебной практики. Однако сказки и легенды зачастую оказываются востребованнее рационального анализа.

Пытаясь развенчать древние поверья, не стоит впадать в другую крайность. Ведь нелепо полагать, что колдовство как феномен жизни прошлых веков являлось лишь предметом воображения. Магические практики сопровождали человеческую жизнь с самой глубокой древности, сохранились они и в наши дни. Не стоит также отрицать, что они могли нести опасность (разве колдовские зелья не способны служить отравой?).

Другой вопрос заключается в том, какова была реальная, фактическая подоплека колдовства и других «сверхъестественных» явлений. При строгом научном рассмотрении многие феномены, ранее относимые на счет действия потусторонних сил, получают естественное объяснение.

С высоты наших веков можно сколько угодно критиковать древнее мракобесие, опровергать примитивные научные теории, высмеивать заблуждения архаичного мышления, но проблема в том, что столкни-

ваться с подобными проявлениями приходится и поныне. Публикации СМИ свидетельствуют о том, что и наши современники далеко не свободны от древних предрассудков, принесших в свое время немало бед. Отслеживание развития иррациональных убеждений в наши дни и противостояние рецидивам изуверства является куда более важной задачей, нежели разбор старинных преданий. Но без знания истории не понять, как возникают и на чем зиждутся подобные химеры сознания.

До сих пор встречаются случаи тяжелых заболеваний, запущенных по той причине, что в них искали мистическую подоплеку и пытались исцелять посредством суеверно-колдовских практик. Бесчисленны случаи мошенничества, произошедшие на почве обращения к знахарям и «экстрасенсам». Встречаются эпизоды проведения попыток экзорцизма над людьми, нуждающимися в психиатрической помощи, – что в некоторых случаях оканчивается весьма прискорбно. Иррациональные убеждения приводят людей в секты, делая их жертвами обмана и подвергая их жизнь угрозе. Наивная вера в сверхъестественное оказывается губительной для многих наших современников. Твердое знание естественных основ явлений, выдающихся за паранормальные, могло бы послужить иммунитетом от лжи самозванных целителей и сектантских «ловцов душ».

Древние мифы в наш век эксплуатируются для извлечения прибыли и обретения власти над людьми. С одной стороны – работниками «фабрик массового искусства», с другой стороны – мошенниками оккультно-религиозного толка. И тем и другим выгодно поддерживать царившие много веков иррациональные верования. Но если первые попросту создают сказочные картинки, не претендуя на убеждение в их реалистичности, то вторые буквально выбивают у людей из-под ног твердую почву, вовлекая их в опасные заблуждения. В былые века немалую прибыль из истерии, развернувшейся на фоне охоты на ведьм, извлекали причастные к этому люди – судьи, инквизиторы, тюремщики и палачи, так что во многом распространение колдовских процессов может быть объяснено человеческими корыстными

интересами. И в наши дни находится немало тех, кто готов заработать на мистических суевериях, — только за колдовство нынче не карают, а пытаются продавать его, как товар.

Чтобы избежать расставленных сетей обмана, следует искать истолкование загадочных явлений, долгое время будораживших людские умы и вдохновлявших творческую фантазию. Конечно, еще не во всех вопросах поставлена точка, но достижения современной науки позволяют пролить свет на многие явления, изначально казавшиеся совершенно темными и потусторонними.

Однако данная книга не преследует цель абсолютного опровержения или доказательства реальности «сверхъестественных» явлений, в ней лишь проводится исторический обзор идей, связанных с темой «потустороннего», показана их постепенная трансформация при переходе от мистического мировоззрения к рациональному.

Ведь в проявлении скептицизма следует избегать однобокости. Принцип «этого не может быть, потому что не может быть» столь же вреден, как и слепая вера в предрассудки. Разоблачая древние мифы, не стоит пресекать пути для познания неведомого. Каковы бы ни были успехи современной науки, она не делает нас всеведущими. Глупо было бы утверждать, что все тайны разоблачены и загадок природы больше не осталось. Напротив, в ходе углубления в исследование подобных тем возникают вопросы, не находящие пока однозначного ответа.

И еще одну проблему не стоит упускать из внимания. В эпоху бурного развития науки человечество столкнулось с тем, что распространение философского позитивизма стало сопровождаться проявлениями морального нигилизма. Иными словами, вытесняя религиозное мировоззрение, научный скептицизм поколебал основания морали, ранее казавшиеся незыблемыми, что чревато негативными социальными последствиями.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Даже при всей приверженности рационализму не стоит рассматривать традиционные религии исключительно как порождение невежества и мракобесия. В свое время религиозные организации выполняли важные социальные функции, в современности делегированные различным государственным структурам. Религии дали людям первые законы – и законы, зачастую отражающие весьма благоразумные идеи, хоть и воплощенные в архаичных формах. Словом, в обсуждении вопроса о роли религиозного наследия следует придерживаться беспристрастности, которой зачастую не хватает воинствующим атеистам и антиклерикалам.

Такая нелегкая задача стоит перед человеком, ищущим истину, – пройти путь, полный обманов и миражей, избегая того, чтобы впасть в крайности легковерия и предвзятого отрицания.





ПРИЗРАКИ
НОЧНЫХ
КОШМАРОВ



«Ночной кошмар», *Джон Генри Фюзели* (1781)

Мара, кошмар

Среди мифов, связанных с «потусторонними» существами, в преданиях различных народов повторяется один сходный сюжет: некий злой дух по ночам нападает на человека, давит ему на грудь, вызывая удушье. И в наши дни люди периодически жалуются на страшные сновидения подобного рода: им кажется, что в комнате с ними находится некое зловещее существо, что оно садится им на грудь, затрудняет дыхание либо кусает. Вспомните, не доводилось ли вам сталкиваться с чем-то подобным? По причине устойчивого проявления в мифах и современной практике, данный феномен заслуживает разбора его естественных оснований.

В славянских преданиях такой призрак зачастую назывался мара. Совершим небольшой экскурс в этимологию этого слова. В древних славянских языках слово «мара» имело следующие значения: призрак, привидение, богиня болезни и смерти, ночной дух, нападающий на спящих лошадей и людей. А также: ночное удушье, потеря сознания, помрачение ума, забытие, сновидение, наваждение. Отсюда – «марев», «морок». Слово «кошмар», по-видимому, вторично перешло в русский язык от французского *cauchemar* (хотя издревле имелся славянский аналог). Сравним это слово с аналогами в других европейских языках: *nightmare* (англ.), *nachtmerrie* (нид.), *mareridt* (дат.). Как видим, везде в обозначении страшных снов присутствует сочетание *mar\mer*. Родственными названию злого духа являются такие слова, как «смерть», «мор» (лат. *mortem*, *morbus*). География этой лексемы выходит за пределы Европы. В буддизме имеется божество Мара, являющее собой воплощение зла, низких страстей, смерти¹. Итак, очевидно, название данного мифического

¹ Трубачев О.Н. и др. Этимологический словарь славянских языков: праславянский лексический фонд (АН СССР, Институт русского языка). – М.: «Наука» – 1974.

существа восходит к очень древним и глубоким индоевропейским речевым корням, явно выражая негативные ассоциации.

Анализируя традиции славян, стоит также вспомнить распространенного персонажа сезонных обрядов. Во время ритуала, символизирующего проводы зимы и начало нового сезона плодородия (Масленицы), по традиции сжигали чучело богини Марены, которая олицетворяла собой зиму, ночной мрак, болезни. Ее ритуальное уничтожение символизировало переход к благоприятному времени года. Предполагается, что кукла, которую подвергали сожжению (либо топили, вешали, разрывали, погребали, или уничтожали другим образом), в подобных обрядах замещала ранее приносимые человеческие жертвы¹.

Приведем обобщенное описание мары, злого духа, беспокоящего спящих людей, составленное Николаем Яковлевичем Никифоровским, белорусским этнографом, собиравшим материалы народных преданий в XIX в.:

«В то время, когда полуночники и еретники отправляют свою непохвальную и губительную деятельность, по-видимому, скромные мары мучат и томят спящих, не прерывая, однако, самого сна их. Обыкновенно мара садится на грудь или горло спящего и начинает давить, причем, затрудняя дыхание, делает это с минутными ослаблениями, чтобы насладиться еще большими муками жертвы после передышки. Жертва ясно сознает свое опасное положение и, чтобы спасти себя, поднимает руку отогнать мару толчком или крестным знаменем; но тут юркая мара придерживает заносимую руку, причем от прикосновения мары рука млеет, прибавляя новое страдание. Единственным могучим средством спасения от мары служит помин о том, что все это происходит во сне, а не наяву: страдалец быстро про-

¹ Белетич М., Лома А. Сон, смерть, судьба: наблюдения над прасл.* moga,* mara // Slavica Svetlanica: язык и картина мира: к юбилею Светланы Михайловны Толстой. – 2013. – С. 56–75.

сыпается – и мара исчезает. Но образумиться так могут лишь люди пожилые, к которым, кстати, мара пристаёт вообще редко, хотя бы они спали даже на спине (любимая марою поза спящего); люди же молодые, «с тепленькою кровью», к которым любит приставать мара, обыкновенно не додумываются до указанного средства и принуждены подолгу переносить причиняемые ею муки»¹.

Стоит отметить в данном описании один характерный момент – мифическая мара чаще нападает на людей, спящих на спине. В дальнейшем эта деталь может получить свое объяснение.

Еще одно распространенное в старой России название для ночных призраков, вызывающих кошмары или удушье, – стень или постень. Возможно, эти слова произошли от стонов, которые издают люди, подверженные ночным припадкам, либо означали «тень», так как призраки в народной среде зачастую описывались как тени. Стень ассоциировалась с домовым, проказливым духом, способным досажать обитателям жилища^{2, 3}.

Подобное состояние засвидетельствовано не только в славянских преданиях. В древнегреческом пантеоне мифических существ присутствовал аналогичный персонаж по имени Эфиальт – представлялось, что это злой дух, насакивающий на людей по ночам⁴. В фольклорной культуре Японии фигурирует явление, называемое

¹ Никифоровский Н.Я. Нечистики. Свод простонародных в Витебской Белоруссии сказаний о нечистой силе. – Вильна. – 1907. – 482 с.

² Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. «СТЕНЬ» <https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc2p/359542>

³ Щеголев Н. Дешевый подарок суеверам, состоящий из рассуждения о домовом и укора на предрассудки. (Тибуртий Захария, перевод Николай Щеголев). – Владимир, в тип. Губернского правления. – 1799.

⁴ Fois-Kaschel G., Terramorsi B., Rosher W. Éphialtès, étude mytho-pathologique des cauchemars et démons du cauchemar dans l'Antiquité, Le Cauchemar. – Paris. – Le Publieur-Sedes-Université de La Réunion, coll. Bibliothèque universitaire et francophone. – 2003.

«канасибари», – оно также описывается как нападение призрачного существа (духа Кидзимуна) на спящих. У калмыков аналогичный злой дух именуется «Хар дарна»¹, в чувашской мифологии – «Вубар», его считали духом ведьмы или колдуна, по ночам ворующим жизнь и здоровье у спящих. Стоит отметить, что наименование «вубар», по всей видимости, соответствует славянскому «упырь» и распространённому в европейских странах слову «вампир»². Впрочем, предания о вампирах – отдельная тема для исследования, хотя и тесно связанная с ночными призраками (см. главу «Вампиризм»).

Подобные мифологические описания в общих чертах согласуются с результатами опроса современных пациентов, жалующихся на расстройства сна и ночные кошмары. Вот одно из характерных свидетельств:

«Однажды во время сна раздался резкий неприятный шум. Я вроде бы проснулся, но в каком-то другом мире. Дрожь сковала с головы до ног. Следом я почувствовал сильное давление на грудь; было ощущение, что кто-то сидит сверху и, пытаясь задушить, вдавливают меня в кровать. Стало тяжело дышать. Меня охватили ужас и страх. Я пытался кричать, но тщетно, – ни единого звука издать не смог. Какие только мысли не проносились у меня в голове: «я сейчас умру», «я уже умер», «я в коме» и т.д. Происходящее казалось вечностью, давление становилось невыносимым. Но вдруг дрожь резко отпустила, шум исчез»³.

¹ Христофорова О.Б. Гнетке – сонный паралич? Необычное между фольклористическими и медицинскими классификациями // Шаги/Steps. – 2020. – Т. 6. – № 4. – С. 101–125.

² Басилов В.Н. Вубар // Мифы народов мира. в 2 т. – М.: «Советская энциклопедия». – 1988.

³ Жилов Д.А., Наливайко Т.В. Интроспективный анализ проявлений сонного паралича // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики. – 2014. – С. 148–155.

Минули века, а таинственные призраки ночи по-прежнему беспокоят спящих людей. Внимание науки не могло пройти мимо столь примечательного феномена.

В настоящее время описано множество необычных состояний человеческой психики, которые могли послужить почвой для развития мистических представлений о ночных призраках. Среди них следует отметить следующие явления и синдромы: 1) сонный паралич; 2) синдром взрывающейся головы; 3) гипнагогические и гипнопомпические галлюцинации; 4) инкубные галлюцинации; 5) синдром воплощенного присутствия; 6) ночные кошмары и ужасы (в том числе – вызванные сонным апноэ); 7) ложные пробуждения. Ниже будут рассмотрены эти явления и их отражение в древних преданиях и поверьях.

На данный момент установлено, что возникновение ощущения обездвиженности при пробуждении обусловлено так называемым сонным параличом (иначе говоря – катаплексией пробуждения).

В исследовании, проведенном среди японских студентов, показано, что около 40% из опрошенных переживали хотя бы один эпизод сонного паралича. Около половины субъектов исследования сообщили, что перед этим они испытывали физический или психологический стресс либо нарушение цикла сна и бодрствования¹.

Сонный паралич

Сонный паралич являет собой нарушение протекания быстрой фазы сна. Мышечный тонус спящего снижается во время медленного сна, и, когда приходит очередь быстрого сна, мышцы становятся максимально расслабленными. Ощущение сонного паралича возникает, если в этот момент сознание пробуждается, но тело

¹ Fukuda K., Miyasita A., Inugami M., Ishihara K. High prevalence of isolated sleep paralysis: Kanashibari phenomenon in Japan // *Sleep*, 1987. – 10 (3). – P. 279-286.

остается расслабленным, отчего человеку кажется, что он не может пошевелиться¹. Иными словами, человек в состоянии быстрого сна начинает искаженно воспринимать свое тело и окружающую обстановку.

В случае сонного паралича распространенным, хотя далеко не обязательным симптомом является тревожное ощущение постороннего присутствия, возможно слушание голосов, наблюдение неких фигур, что могло послужить основой для появления в мифологии образов ночных призраков.

Характерно, что чаще всего сонный паралич возникает в результате сна на спине. Даже если человек ложится в другой позе, во сне он может переверачиваться на спину, что влечет за собой тревожные сновидения и нередко приводит к сонному параличу². В большинстве случаев пробудившиеся после подобного эпизода обнаруживают себя лежащими навзничь. По всей видимости, такая поза является не вполне удобной для сна. От того, в каком положении находится спящий, зависит характер его дыхания, а оно, в свою очередь, влияет на протекание сна. Стоит отметить, что грудные дети хорошо спят на спине, но у них и несколько иначе функционирует дыхание – преобладают движения диафрагмы и мышц живота, в то время как для взрослых более характерно дыхание за счет расширения грудной клетки.

Чувство удушья и давления на грудь во время сонного паралича может быть связано с особенностями смены дыхательных ритмов. По мере протекания фаз сна меняются частота и глубина дыхания: в период медленного сна оно становится поверхностным и редким,

¹ Гладышев Ю.В. Гендерные особенности проявления тревожности у студентов // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: XVI Межд. конф. – Липецк. – 2014. – С. 145–148.

² Fukuda K., Miyasita A., Inugami M., Ishihara K. High prevalence of isolated sleep paralysis: Kanashibari phenomenon in Japan // Sleep, 1987. – 286. На предыдущей странице (стр 15).

а в период быстрого – углубляется и учащается. Предполагается, что в случае проявления сонного паралича происходит сбой: при переходе из медленного сна в быстрый дыхание остается редким, хотя должно учащаться, тогда возникает чувство удушья. Также переход может сопровождаться задержками дыхания на вдохе и выдохе, так называемым апноэ сна центрального характера (то есть обусловленным процессами, происходящими в мозге). В иных случаях может иметь место обструктивное апноэ – затруднение дыхания, вызванное сужением дыхательных путей вследствие бронхолегочных заболеваний. Это явление также нарушает сон и негативно сказывается на самочувствии^{1, 2}.

Следует понимать, что изолированное проявление сонного паралича (не сопровождающееся другими симптомами) не является признаком серьезного заболевания. Такие эпизоды могут возникать из-за переутомления, дискомфортных условий сна, повышенной тревожности и т.д. Но постоянное повторение таких состояний заставляет насторожиться. Одной из причин частого проявления сонного паралича может быть нарколепсия – тяжелое нервное расстройство, выражающееся в нарушении смены сна и бодрствования³.

Однако проблема сонного паралича является более сложной. Далеко не всегда он сопровождается ощущением удушья и постороннего присутствия. Вместо этого может возникать чувство отделения от собственного тела, перемещения в пространстве, свободного полета. Также возможно проявление зрительных и слуховых галлюцинаций, странных ощущений в теле и чувства прикосновения к коже (см. главу «Полеты на шабаш»).

¹ Левин Я.И. Парасомнии: современное состояние проблемы // Эпилепсия и пароксизмальные состояния. – 2010. – Т. 2. – № 2 – С. 10–16.

² Ляшенко Е.А., Левин О.С. Расстройства сна в клинической практике // Современная терапия в психиатрии и неврологии. – 2017. – № 1. – С. 22–28.

³ Христофорова О. Б. Гнетке – сонный паралич? Необычное между фольклористическими и медицинскими классификациями // Шаги/Steps. – 2020. – Т. 6. – № 4. – С. 101–125.

Сонный паралич можно считать одной из причин кошмарных сновидений. В обиходе принято называть кошмарами любые страшные сны, однако у данного термина есть медицинское определение. От простых неприятных и жутких сновидений кошмары отличаются тем, что вызывают острый страх, заставляющий пробудиться. Кошмар, как правило, моделирует ситуацию явной угрозы жизни сновидца. Это может быть нападение, столкновение с опасностью, падение с высоты и т.д. Сонный паралич обуславливает такие распространенные варианты кошмаров, как нападение агрессивных существ, удушье.

Ночные ужасы

Помимо кошмаров, в медицине выделяют и более ярко выраженное расстройство сна – ночные ужасы. Они характеризуются проявлением двигательной активности, возможно даже возникновение речи во сне – спящий словно борется с угрозой или стремится убежать от нее, экспрессивно выражая охвативший его страх. Пробуждаясь после такого приступа, человек некоторое время находится в неясном сознании. При этом возможно проявление таких же телесных реакций, как в случае реальной угрозы, – повышение пульса, учащение дыхания. Это те случаи, когда люди просыпаются «в холодном поту» после ужасных сновидений. Пробуждаясь после таких эпизодов, человек находится в состоянии, близком к сомнамбулизму¹. Возможно, здесь реализуются механизмы патологии, сходные с теми, что приводят к снохождению (см. главу «Лунатизм»).

Спутанность сознания после пробуждения в таких случаях называется патологическим просоночным состоянием (старинный термин – «опьянение сном»). В таком состоянии могут проявляться галлюцинации, наблюдается дезориентация в пространстве и времени, что

¹ Poblano A., Poblano-Alcalá A., Haro R. Sleep-terror in a child evolving into sleepwalking in adolescence: case report with the patient's point of view // Brazilian Journal of Psychiatry. – 2010. – V. 32. – P. 321–322.

нередко приводит к совершению неадекватных действий. В некоторых случаях человек не может понять, что сон закончился, и продолжает бороться с привидевшейся ему опасностью. Такие эпизоды могут быть опасны для окружающих¹.

Инкубные галлюцинации

В современной психиатрии выделяют т.н. «инкубные галлюцинации» (лат. *incubāre* – возлежать сверху), которые могут сопровождать сонный паралич, – именно так описывается пугающее ощущение присутствия неких существ, проявляющих агрессию, – давящих на грудь, затрудняющих дыхание и т.д. Название этого рода галлюцинаций отсылает к мифическим демонам-инкубам. Хотя стоит сказать, легенды об инкубах и суккубах относятся к несколько иной теме – они связаны с эротическими переживаниями во сне (см. главу «Демонomanия»), и в более узком смысле инкубные галлюцинации характеризуются ощущениями полового контакта².

Очевидно, что возникновение подобных видений обусловлено особым физиологическим состоянием. Однако остается вопрос – почему же данное расстройство сна зачастую сопровождается иллюзией появления неких существ? Физиология объясняет причину проблем с дыханием и обездвиженность, но как истолковать чувство постороннего присутствия? Этот вопрос уводит нас за рамки медицины, да и строгой науки вообще. Здесь можно высказать только некоторые догадки.

Распространенным сюжетом кошмаров является преследование некими чудовищами или врагами. Такие сны могут отражать готовность

¹ Гонгадзе М.Г. Феномен кратковременных психических расстройств (исключительных состояний) в криминальной и криминалистической практике // Территория науки. – 2013. – № 6. – С. 132–140.

² Molendijk M.L. et al. Prevalence Rates of the incubus Phenomenon: a Systematic Review and meta-analysis // *Frontiers in psychiatry*. – 2017. – V. 8. – P. 253.

нервной системы к защитным реакциям в ответ на угрозы из внешнего мира (с которыми в первобытные времена приходилось сталкиваться гораздо чаще). Человеческому сознанию в состоянии сна свойственно олицетворять воспринимаемые явления. Испытываемые во сне ощущения порой обретают обличья различных предметов или существ, ассоциирующихся с характером действия раздражающего фактора. Подобно тому как воображение древних людей населяло окружающий мир сонмами духов, видя их деятельность в различных природных явлениях, так же и во сне какое-либо вторжение в покой спящего человека, ощущение, причиняющее дискомфорт, может породить кошмарный образ, воплощающийся в видении или чувстве присутствия живого существа. Поэтому затруднение дыхания способно порождать образ монстра-душителя. Персонажи сновидений являются символами, отражающими действительные негативные факторы. Здесь стоит вспомнить подпись одного из офортов Франсиско Гойи: *El sueño de la razón produce monstruos* – «Сон разума рождает чудовищ».

Между древними демонологическими представлениями о природе ночных кошмаров и современным научным подходом лежал долгий путь исследований. Несмотря на широкое распространение легенд о нечистой силе, одолевающей людей по ночам, еще с эпохи античности высказывались догадки о том, что подобные явления могут иметь физиологическую основу.

С подачи Аристотеля считалось, что сны возникают от «испарений», по кровеносным сосудам проникающих из желудка в мозг и к сердцу. Конечно, можно посмеяться над наивностью таких представлений, но в настоящее время известно, что во сне головной мозг обрабатывает потоки сигналов от внутренних органов, в том числе – желудка, что способно вносить вклад в возникновение сновидений¹. Так не могли ли древние мыслители интуитивно приблизиться к осознанию этих процессов, толкуя о «парах» желудка в мозге?

¹ Пигарев И.Н. Висцеральная теория сна // Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова. – 2013. – Т. 63. – № 1. – С. 86–104.

В XI в. нормандский философ Гильом из Конша изложил свою теорию сновидений, основанную на представлениях о движении «паров» в теле человека. Он пытался объяснить физиологический механизм появления «инкубных» сновидений взаимным давлением внутренних органов и нарушением кровообращения¹. Подобные взгляды в XVI в. продемонстрировал Реджинальд Скотт в книге «Разоблачение колдовства», опровергающей оккультные мифы эпохи охоты на ведьм².

В XVIII в. предлагалось физиологическое объяснение ночным кошмарам, связанным с потерей дыхания, хотя и вполне механистичное, примитивное с современной точки зрения. Так, в «Словаре натурального волшебства» Иоганна Кристиана Виглеба есть статья о мнимом «давлении домового», которое объясняется следующей причиной:

«Случается это с людьми, имеющими густую кровь и склонными к судорогам и онемению; а особливо когда они, незадолго перед тем как лечь в постель, желудок пищею нагружают, а притом еще на спине засыпают. Ибо раздутый желудок давит преградобрюшную кожу³ и препятствует опусканию оной книзу, следовательно и расширению груди, и втягиванию воздуха, а потому и дыханию вообще. Отчего чувствуют они сильное стеснение груди, великий ужас, невозможность произвесть голос и кликнуть на помощь, так что многим представляется не иначе, как бы нечто тяжелое на них навалилось»⁴.

¹ Петрова М. Элементы естественно-научных концепций Аристотеля в средневековой онейрокритике // СХОЛН. Философское антиковедение и классическая традиция. — 2016. — Т. 10. — № 2. — С. 366–376.

² Scott Redginald. Discovery of whichcraft. London. — 1886.

³ Преградобрюшная кожа — диафрагма.

⁴ Виглеб И.К. Onomatologia curiosa artificiosa et magica, или Словарь натурального волшебства, в котором много полезного и приятного из естественной истории, естественной науки и магии азбучным порядком предложено / Перевод с немецкого [В. А. Левшина]. — М.: Унив. тип., Хр. Ридигера и Хр. Клаудия. — 1795. — Ч. 1. — С. 628.

В конце XVIII в. в Российской империи была опубликована переводная книжица «Дешевый подарок суеверам, состоящий из рассуждения о домовом и укора на предрассудки», в которой на довольно хорошем для науки того времени уровне рассматривалась физиологическая подоплека ночных приступов с удушьем и сонным параличом. Был отмечен главный ключевой признак: подобные состояния обычно возникают, если человек спит, лежа навзничь. Помимо переполнения желудка рассматривалась гипотеза о том, что трудности с дыханием могут возникать из-за «сгущения крови», затрудняющего ее прохождение через легкие. Для предотвращения подобных приступов давались рекомендации диетического и общеоздоровительного характера. Опять-таки, с позиций современной науки подобные схемы могут показаться примитивными, но это был уже значительный шаг в направлении развенчания древних суеверий¹.

Но что было известно грамотным знатокам научной литературы, то оставалось загадкой для простого люда, и поверья о ночных духах продолжали распространяться в народной среде.

Однако загадочные явления, с которыми люди сталкиваются в ночные часы, сводятся не только к ощущениям паралича и удушья. Вновь обратимся к фольклорному сборнику Никифоровского, где помимо мар, описаны и другие виды нечисти, беспокоящей людей по ночам:

«Полуночники и еретники повсюдны в усадебных строениях: где пребывает человек, там есть и они, несмотря на присутствие поместных усадебных нечистиков, которые, правду сказать, не могут ладить с этими озорниками среди усадебных человекоподобников. Полуночники начинают свою озорническую деятельность во время общего людского покоя, ночью, и про-

¹ Щеголев Н. Дешевый подарок суеверам состоящий из рассуждения о домовом и укора на предрассудки. (Тибуртий Захария, перевод Николая Щеголева). – Владимир, в тип. Губернского правления. – 1799.

являют ее дикими возгласами человека, фальшивую просьбою о помощи, свистом и ревом бури, странным хохотом или плачем. Все это делается снаружи помещения, где расположился человек, и тем оно несноснее, что застаёт покоящегося при первом сне, прерывая и последующий ночной отдых его, — что приблизительно длится от 11 час. вечера до 3 час. утра. <...> Где притонное становище полуночников и каков их облик — доселе никому не удавалось узнать, хотя в темноте нередко светится то один, то оба глаза полуночника, немедленно укрывающегося от преследования; но, по быстрому движению полуночников, порывистым их действиям и, в особенности, по голосу можно догадываться, что эти озорники моложе средних лет, что они бродят в одиночку и скопом и что в составе скопа есть и мужчины и женщины. Гораздо определеннее облик еретников, в которых многие хотят видеть бывших колдунов и колдуний, пожелавших перед смертью отрешиться от гнусного поведения своего, но не допущенных до сего своими властителями — бесами»¹.

Как мы видим, в этом описании присутствуют характерные симптомы — появление голосов и других звуков, беспокоящих спящих, а также неких темных фигур с горящими глазами. Подобные «манифестации» также являются распространенными сюжетами ночных кошмаров, они наблюдаются и в наши дни. Для появляющихся ночью темных фигур даже появилось название — «люди-тени».

Синдром взрывающейся головы

И вновь современная медицина позволяет указать физиологические причины подобных явлений. Помимо сонного паралича, к расстройствам сна относят и такое явление, как синдром «взрывающейся головы». Он проявляется тем, что при засыпании или перед про-

¹ Никифоровский Н. Я. Нечистики. Свод простонародных в Витебской Белоруссии сказаний о нечистой силе. — Вильна. — 1907. — 482 с.

буждением человек слышит резкий, громкий звук, при этом может казаться, что в его голове что-то вибрирует, сотрясается – вплоть до того, что, по субъективным ощущениям, голова «взрывается»¹.

Интересно, что случай, похожий на проявление синдрома взрывающейся головы, в XVII в. был описан Рене Декартом. Однажды во сне он услышал шум, который принял за раскат грома. Проснувшись от испуга, он открыл глаза и увидел множество сверкающих огней, рассеянных по комнате. Такие необычные сны случались с ним неоднократно, они могли подталкивать Декарта к размышлениям о природе сознания и бытия².

Физиологический механизм развития синдрома взрывающейся головы в настоящее время не установлен в полной мере. Имеются предположения, что он представляет собой одну из форм миоклоний сна (сонных рывков). Миоклонии в некоторых случаях случаются при засыпании у здоровых людей. Чаще всего они проявляются внезапными вздрагиваниями всего тела или его частей. Реже встречаются варианты в виде зрительных, слуховых, или сенсорных, галлюцинаций. При этом могут возникать своеобразные ощущения, словно сквозь тело проходит некая материя, чувствоваться пульсации в голове и в других частях тела. Следует учесть, что подобные симптомы, как и сонный паралич, способны проявляться изолированно, не представляя собой существенной угрозы здоровью, но в некоторых случаях могут сопровождать развитие нервных или психических расстройств³.

Предполагается, что возникновение синдрома взрывающейся головы связано с нарушением процессов возбуждения и торможения в ретикулярной формации (нервных структурах, расположенных в цен-

¹ Pearce J.M. Clinical features of the exploding head syndrome // *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*. – 1989. – V. 52. – № 7. – P. 907–910.

² Otaiku A.I. Did René Descartes have Exploding Head Syndrome? // *J. Clin. Sleep Med*. – 2018. – № 14 (4). – P. 675–678.

³ Котов А.С. Эпилепсия и сон // *Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова*. – 2013. – Т. 113. – № 7. – С. 4–10.

тральных отделах стволовой части головного мозга). Во время засыпания мозг перестраивает свою работу постепенно, разные участки ретикулярной формации снижают активность в зависимости от степени возбуждения. Это обычно приводит к постепенному «выключению» различных частей полушарий головного мозга (например, моторных, зрительных, слуховых). В случае синдрома взрывающейся головы происходит нарушение ритма в зонах ретикулярной формации, контролирующей состояния бодрствования и сна, что приводит к задержке появления α -ритмов, отвечающих за засыпание, а в участках мозга, обрабатывающих звуковые сигналы, происходит внезапный всплеск активности. Одновременное возбуждение множества нейронов приводит к ощущению взрыва в голове либо появлению галлюцинозоподобных образов в то время, когда человек погружается в сон¹.

Гипнагогия

Помимо грубых и неприятных ощущений, сопровождающих синдром взрывающейся головы, со сном может быть связано проявление менее беспокоящих галлюцинаций, чаще всего зрительного и слухового характера. Так, при засыпании или перед пробуждением человек может слышать некие голоса, видеть картинки под закрытыми веками. В медицине такого рода видения называются гипнагогическими галлюцинациями, если они появляются при засыпании (др.-греч. ὕπνος – сон и ἀγωγός – ведущий), и гипнопомпическими – если возникают при пробуждении (др.-греч. πομπός – сопутствующий). Зачастую они вызваны причинами, не несущими фатальной угрозы для здоровья. Хотя, как и в случае выше рассмотренных аномалий сна, подобные галлюцинации могут являться частным проявлением заболеваний (к примеру, нарколепсии). Видения, возникающие в таком пограничном состоянии между сном и явью, также были способны служить истоками древних легенд о мистических существах, посещающих человека в ночные часы.

¹ Sharpless B.A. Exploding head syndrome // Sleep Medicine Reviews. – 2014. – 18 (6) – P. 489–493.

Одним из наиболее распространенных видов гипнагогии являются фосфены – светящиеся пятна или геометрические узоры, наблюдаемые под закрытыми веками. Возможно возникновение более сложных картин, статических или динамических, и даже демонстрирующих некий сюжет. Слуховые гипнагогии могут проявляться восприятием шумов, музыки, голосов (некоторым при этом кажется, что их зовут по имени). Способны проявляться проприоцептивные эффекты, выражаемые чувством онемения и кажущимися изменениями в воспринимаемых размерах и пропорциях тела, ощущениями плавания или покачивания, даже чувством «выхода из тела». Нередко возникает чувство падения и следующий за ним толчок, заставляющий пробуждаться. В целом можно сказать, что гипнагогия и гипнопомпия являются особыми состояниями, отличающимися как от обычного сна, так и от бодрствования¹.

Как правило, проявления гипнагогии следует относить не к истинным галлюцинациям, а к псевдогаллюцинациям, так как эти образы возникают в субъективном поле восприятия, не вписываясь в окружающее пространство: человек видит картинки, разворачивающиеся под закрытыми веками, как на экране, при этом он понимает, что в реальности этих образов не существует. Хотя слуховая гипнагогия может сбить с толку: если засыпающий слышит, как его зовут, он, скорее всего, начнет искать источник голоса. Но как же объяснить те случаи, когда, проснувшись, человек реалистично видит свою комнату, но в ней находится некое призрачное существо – будь то тень с горящими глазами, животное или любой другой фантазм?

Ложные пробуждения

По всей видимости, здесь имеет место уже не гипнопомпия, а другое явление – сон с ложным пробуждением. То есть человеку кажется, что он проснулся и видит свою комнату, но сновидение еще продолжа-

¹ Wackermann J. et al. Brain electrical activity and subjective experience during altered states of consciousness: ganzfeld and hypnagogic states // International Journal of Psychophysiology. – 2002. – V. 46. – № 2. – P. 123–146.

ется, и в привычный интерьер вплетаются совершенно фантастические образы. Причем таких пробуждений может быть несколько – они следуют друг за другом чередой, пока, наконец, сон действительно не закончится. Ложные пробуждения являются лишь одной разновидностью аномальных сновидений: возможны также ложные засыпания («сны во сне»), стереотипно повторяющиеся сновидения, «параллельные» сны, при которых воспринимается несколько сюжетов одновременно, и т.д.¹ Подобные сновидения обычно хорошо запоминаются и могут служить почвой для мистических толкований.

Люди-тени

Итак, люди могут обманываться ложными пробуждениями или проночными галлюцинациями. Но почему в данных состояниях довольно часто появляются сходные видения – в частности, темные силуэты, получившие название «люди-тени»? Можно попытаться объяснить этот факт, исходя из особенностей функционирования человеческого восприятия. Дело в том, что вся зрительная информация, получаемая в бодрствующем состоянии, подвергается анализу, который выделяет в ней наиболее важные детали. Таковыми в том числе являются человеческие лица, фигуры людей и животных. Поэтому подобные образы зачастую видятся в иллюзорных картинках. Распространено их проявление и в галлюцинациях – причем это могут быть как подобию реальных существ, так и фантастические, химерные образы. Что же касается темных силуэтов, они могут представлять собой не детализированную галлюцинацию, являющуюся лишь наброском фигуры, тем не менее отчетливо узнаваемой.

В представлениях древних людей душа ассоциировалась с тенью². Подобные взгляды сохранились в фольклоре многих народов, в част-

¹ Жмуров В.А. Введение в клиническую психиатрию. – 2009 г.

² Скобелева В.А. Мифопоэтические константы понимания души в античном мире // Вестник Башкирского университета. – 2009. – Т. 14. – № 2. – С. 530–533.

ности – у живущих в Сибири эвенков¹, хантов и ненцев². Возможно, что эта связь возникла от примитивного суждения о том, что физическая тень, постоянно сопровождающая человека, является неотъемлемой частью его жизни, но во сне и после смерти может покидать его. Отсюда – суеверные запреты наступать на тень человека, которая считается его частью. Однако в свете вышерассмотренного феномена не исключено, что появление призраков-теней в околосонном состоянии могло подпитывать этот миф.

Имеются экспериментальные свидетельства возможности индуцирования подобных галлюцинаций. Так, при проведении электрической стимуляции мозга пациентки, страдающей эпилепсией, было обнаружено, что воздействие на левое височно-теменное соединение коры головного мозга создавало ощущение того, что рядом с пациенткой находится теневая фигура, повторяющая ее движения. Хотя здесь, по всей видимости, имело место искусственно спровоцированное нарушение восприятия собственного тела, породившее ощущение присутствия теневого «двойника»³.

Синдром воплощенного присутствия

В современной психиатрии описаны случаи, когда ощущение того, что рядом находится некое существо, появляется не только во сне, но и в бодрствующем состоянии – так называемый синдром воплощенного присутствия. При этом человек может вовсе и не видеть посторонний образ, но необъяснимым образом ощущает, что рядом

¹ Варавина Г.Н. Душа в традиционных представлениях народов Севера (на примере эвенков и эвенков) // Гуманитарные науки в Сибири. – 2012. – № 2. – С. 71–74.

² Сподина В.И. Представление о душе как центральной зоне ментальности этноса (на материале хантов и лесных ненцев) // Вестник угроведения. – 2012. – № 1 (8). – С. 132–148.

³ Chatterjee R. Illuminating the Shadow People // Science. – 2006.

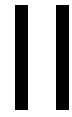
с ним есть еще кто-то живой. Очевидно, это явление также могло быть ранее относимо к разряду мистики¹.

Как мы видим, предания о призрачных существах, беспокоящих людей по ночам, далеко не беспочвенны. Современная наука описывает и исследует состояния, которые могут приводить к возникновению видений такого рода. И хотя теоретические схемы механизмов некоторых процессов уже выстроены, подобные случаи не перестают удивлять своими зловещими проявлениями. Одно дело – интерпретация этих процессов с точки зрения физиологии, другое – раскрытие содержания психического опыта, получаемого в измененных состояниях сознания. Эта задача выходит за рамки строгой науки, так как визионерский опыт каждого человека является своеобразным, он обусловлен множеством различных предпосылок как общего, социокультурного, так и личного характера.

Несмотря на все научные разоблачения, встреча с призрачными существами в околосонных состояниях по-прежнему может убеждать людей в действительности их существования, тем более что подобный опыт, способный произвести глубочайшее впечатление, испытывают многие. Приверженцы реальности «потусторонних существ» утверждают, что в промежуточных состояниях между сном и бодрствованием человеческое сознание становится особо чувствительным к восприятию проявлений «невидимого мира». Скептики со своей стороны могут сказать, что распространенность данного феномена лишь свидетельствует о том, что психика всех людей функционирует по сходным алгоритмам, и поэтому результаты «сбоев» работы нейрофизиологических механизмов выглядят одинаково. Этот спор не закончится ни в наши дни, ни в обозримой перспективе. Но в любом случае стоит помнить, что, какой бы монстр ни явился здоровому человеку во сне или на пути к нему, он наверняка исчезнет при полном пробуждении.

¹ Солдаткин В.А., Крысенко П.Б., Крючков М.Н. Синдром воплощенного присутствия // Журнал неврологии и психиатрии. – 2019. – № 3. – С. 82–91.





ЛИКАНТРОПИЯ



Ликаон превращается в волка, Хендрик Гольцинус (1589)

Одним из распространенных персонажей древней мифологии является оборотень – человек, способный превращаться в некое животное. Такие легенды появились в эпоху первобытного существования человека и продолжали встречаться вплоть до Нового времени.

С самого начала своего становления христианская церковь проповедовала, что человек является особым существом, происходящим от Адама, которого Господь сотворил «по образу и подобию своему» и сделал владыкой *«над рыбами морскими, и над птицами небесными, и над скотом, и над всею землею, и над всеми гадами, пресмыкающимися по земле»*¹. Среди ученых Средневековья была распространена аристотелевская философия, согласно которой только человек, в отличие от других природных существ, обладает разумной душой, помимо растительной и животной. Казалось бы, между людьми и животным миром должна лежать неодолимая пропасть. И в то же время в исторических источниках тех времен часто фигурируют легенды об оборотнях. Как же человеческая природа в представлении наших предков могла обратиться в животную? Пожалуй, здесь мы имеем дело с отголосками представлений, куда более древних, нежели Средневековье и Античность.

Проявление идеи близости человеческой и животной природы можно отнести к первобытным временам. Среди наскальных рисунков встречаются изображения полулюдей-полуживотных – в частности, гибридные существа на стенах пещеры Труа Фрер. Предполагается, что этот рисунок изображает первобытного лекаря-шамана, облаченного в костюм зверя. Зачем древнему целителю мог понадобиться подобный маскарад? На основании анализа ритуалов современных племен с первобытным укладом жизни можно предположить,

¹ Библия. Ветхий Завет. Книга Бытия (синодальный перевод), 1:28.

что шаман использовал бутафорский костюм животного для того, чтобы «произвести впечатление» на пациента, – таким образом на него может сильнее подействовать внушение, являющееся основной целью подобных ритуалов. Впрочем, шаманическое истолкование данного рисунка – только одна из гипотез, согласно другим догадкам, на рисунке могло быть запечатлено созданное первобытной фантазией мифическое существо¹.

Тотемизм

При изучении антропогенеза возникает интересный вопрос: на какой стадии эволюции человек почувствовал себя существом особого рода, отделенным от прочих живых тварей? И как первобытные люди воспринимали окружающих животных, насколько ощущали природное родство с ними? Здесь стоит обратить внимание на древние и современные народы, чья культура включает тотемизм, отождествление различных социальных групп с теми или иными животными либо растениями². Не проявляются ли в этом мировоззрении отголоски дочеловеческих этапов эволюции?

За прошедшие тысячелетия люди утвердились в своей обособленности от животного мира, причем наивысшим проявлением этой тенденции можно считать мировоззренческие системы, построенные на основе религий, в которых человек является уникальным существом, сотворенным отдельно от всей прочей природы (а в дуалистической интерпретации христианства – и вовсе обладающим душой «не от мира сего»). Современность, с развитием науки, напротив, приблизила человека к животному миру, показав эволюционное родство всех населяющих землю живых организ-

¹ Широков В.Н. Изображения ирреальных существ в пещерах Урала как свидетельства мифологии ледникового века // Вестник Пермского университета. Серия История. – 2017. – № 1 (36). – 15 с.

² Кистенева О.А., Соколов А.Р., Кистенев В.В. Тотемизм в истории народов // International scientific review. – 2016. – № 2 (12). – С. 74–78.

мов. По этому поводу в свое время иронизировал русский лингвист и исследователь фольклора Федор Иванович Буслаев: дремучие народные представления о возможности взаимопревращений между людьми и животными оказались созвучными новомодному для XIX в. дарвинизму¹.

Возвращаясь к давним временам, стоит вспомнить зверобогов Древнего Египта (например, Анубис изображался с человеческим туловищем и головой шакала, Гор – с головой сокола). Предполагается, что изначально египтяне поклонялись животным, затем произошла частичная антропоморфизация их образов². Характерно, что боги древнегреческой культуры, имевшей уже более позднее происхождение, изображались антропоморфными, хотя и в эллинской мифологии остались зооморфные персонажи – лесные сатиры, кентавры и т.д.

Зооморфные образы присутствуют даже в христианстве – так, трое апостолов-евангелистов символически ассоциируются с животными: Иоанн – с орлом, Марк – со львом, Лука – с тельцом. Эти образы берут начало из ветхозаветной книги пророка Иезекииля, где описывается видение ангелов у престола Божьего³.

Развитие сюжетов «оборотничества» можно проследить в античной мифологии. Так, согласно одной из версий мифа, царь Аркадии Ликаон был превращен в волка за то, что предложил Зевсу трапезу из человеческой плоти (видимо, этот сюжет отражает практиковавшиеся в древности человеческие жертвоприношения богам и позднейшее их отвержение). Такой вариант истории изложен в «Метаморфозах» Овидия Назона:

*...Только лишь подал он их на столы, я молнией мстящей
Дом повалил на него, на достойных владельца пенатов.*

¹ Буслаев Ф. И. Этнографические вымыслы наших предков. – М.: Унив. тип. (Катков и К^о). – 1868. – С. 9.

² Кистенева О. А., Соколов А. Р., Кистенев В. В. Тотемизм в истории народов // International scientific review. – 2016. – № 2 (12). – С. 74–78.

³ Библия. Ветхий Завет. Книга пророка Иезекииля (синодальный перевод), 1: 10.