

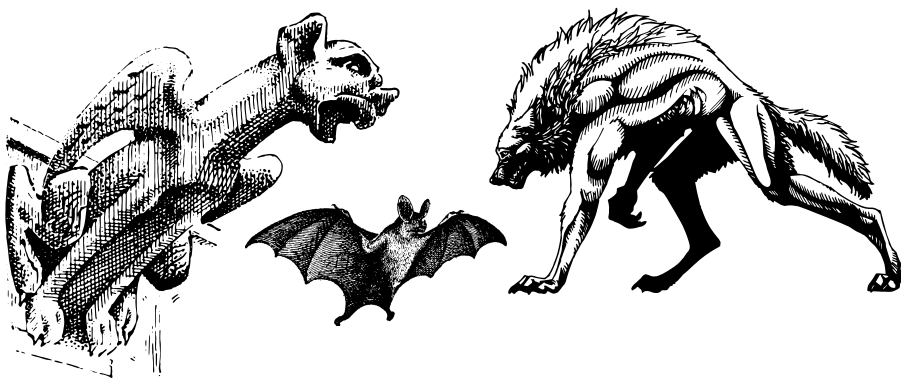


**СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ О
МОНСТРАХ ДРЕВНОСТИ**

**КАК РАЗОБЛАЧИТЬ СВОИ
НОЧНЫЕ КОШМАРЫ**

**ВАМПИРЫ, ОБОРОТНИ,
ПРИЗРАКИ, ВЕДЬМЫ**

СТАНИСЛАВ РЖЕВСКИЙ



ХИМЕРЫ РАЗУМА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 398.4:159.9

ББК 82.3+88

P48

Ржевский, Станислав Геннадьевич.

P48 Химеры разума : современная психология о монстрах древности : как разоблечь свои ночные кошмары / Станислав Ржевский. – Москва : Эксмо, 2023. – 240 с. – (Новая реальность).

ISBN 978-5-04-181372-7

Книга молодого писателя Станислава Ржевского – это глубокое и вместе с тем увлекательное исследование загадочных существ и мистических явлений, дошедших до нас в легендах и сказках.

Предания о колдовстве, сверхъестественных силах и чудовищах подвергнуты в этой книге анализу с точки зрения современной науки. Речь идет о вампиризме, оборотничестве, одержимости демонами, явлении ночных призраков, полетах на колдовской шабаш, магических травах и других мифологемах загадочной древности.

**УДК 398.4:159.9
ББК 82.3+88**

ISBN 978-5-04-181372-7

**© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023**

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 некоей «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 самозваных 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.



I

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 знамением; 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 Жилев 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 переворачиваться 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.