

УДК 159.963

DOI: 10.28995/2658-5294-2026-9-2-211-215

Рецензия на книгу:
Вернон Э. Ночные кошмары:
Нарушения сна и как мы с ними живем наяву.
М: Альпина нон-фикшн, 2025. 286 с.

Елена В. Марковская

*Институт языка, литературы и истории
Карельского научного центра РАН,
Петрозаводск, Россия, greek23@mail.ru*

Дата поступления статьи: 24 октября 2025 г.

Дата публикации: 26 июня 2026 г.

Для цитирования: Марковская Е.В. [Рец.:] Вернон Э. Ночные кошмары: Нарушения сна и как мы с ними живем наяву. М: Альпина нон-фикшн, 2025. 286 с. // Фольклор: структура, типология, семиотика. 2026. Т. 9. № 2. С. 211–215. DOI: 10.28995/2658-5294-2026-9-2-211-215

Book review:
Vernon, A. (2025), *Nochnye koshmary: Narusheniya sna i kak my s nimi zhivem nayavu* [Night terrors: Troubled sleep and the stories we tell about it], Al'pina non-fikshn, Moscow, Russia

Elena V. Markovskaya

*Institute of Linguistics, Literature and History of Karelian Research Centre,
Russian Academy of Sciences, Petrozavodsk, Russia, greek23@mail.ru*

Received: October 24, 2025

Date of publication: June 26, 2026

For citation: Markovskaya, E.V. (2026), [Review of:] “Vernon, A. (2025), *Nochnye koshmary: Narusheniya sna i kak my s nimi zhivem nayavu* [Night terrors: Troubled sleep and the stories we tell about it], Al'pina non-fikshn, Moscow, Russia”, *Folklore: Structure, Typology, Semiotics*, vol. 9, no. 2, pp. 211–215, DOI: 10.28995/2658-5294-2026-9-2-211-215

© Марковская Е.В., 2026

Рассматриваемая работа принадлежит перу Элис Вернон – преподавателя литературы и литературного мастерства Университета Аберистуита (Великобритания). Интересы исследовательницы охватывают пересечение известных в культуре и литературе, а также собранных самим автором нарративов о расстройствах сна, галлюцинациях и явлениях парапсихологии с научными трудами ученых, исследующих физиологию сна. Книга состоит из семи глав, заключения, обширной библиографии (88 публикаций), примечаний, предметно-именного указателя, информации об авторе. Научным редактором русского издания является доктор медицинских наук, невролог, психотерапевт Е.А. Корабельникова.

Первая глава выполняет функции предисловия. Она содержит описание опыта переживаний парасомний самим автором. Э. Вернон рассказывает, что, работая над диссертацией о сне, поняла, что хотела бы изучить и использовать в работе также собственный опыт, что и явилось катализатором появления данной книги. В этой же главе показаны отдельные пути развития представлений о сновидениях и явлениях, связанных со сном, начиная со средневековой Европы. Последующие четыре главы посвящены их репрезентации в литературе, фольклоре и искусстве, а также методам диагностики и лечения отдельных нарушений сна: лунатизма (сомнамбулизма); гипнопомпических (возникающих при пробуждении) галлюцинаций; ночных кошмаров (паралича сна); ночных страхов (*pavor nocturnus*). Для фольклористов особенный интерес представляют предложенный автором экскурс по мифологическим представлениям о «параличе сна», причины которого связывали с вредоносным влиянием ведьмы (мары), инкуба (дьявола в мужском облике), суккуба (дьявола в женском облике) или других персонажей, нашедших отражение в исторических примерах из архивов судебных процессов и в литературе. Размышляя о визуальном компоненте «паралича сна», автор приходит к выводу о том, что у людей поменялись представления о монстрах, и приводит в качестве одного из аргументов отсутствие ранних свидетельств о видениях, напоминающих инопланетных существ или персонажей фильмов ужасов. Вопросы соотношения биологического и культурного, в том числе в контексте визуальных проявлений сонного паралича, являются темой обширных научных дискуссий, которые в общих чертах были проанализированы, в частности, в исследовании отечественного ученого П.Б. Поветкиной [Поветкина 2022, с. 520–521].

В шестой главе Э. Вернон анализирует путь развития представлений о функции и значении сновидений в обществе. Исследовательница включает в свою работу социально-антропологический компонент, так как, кроме литературных и кинематографических

примеров, приводит результаты проектов европейских ученых разных лет, посвященных сбору и анализу нарративов о снах в стрессовые для людей периоды (Вторая мировая война, пандемия коронавируса и др.). Последняя, седьмая, глава включает описание и исследование феномена «осознанных сновидений» в западной психологии. Автор книги подробно останавливается на исследованиях психофизиолога Стивена Лабержа, который в 1980-х гг. создал устройство в виде маски, позволяющее значительно повысить вероятность вхождения в осознанное сновидение. Элис Вернон описывает достижения Лабержа и других ученых, изучающих этот феномен, рассматривает их отражение в фильмах «Паприка» (2006) Сатоси Кона и «Начало» (2010) Кристофера Нолана, а также рассуждает о потенциале использования осознанных сновидений в терапии и творчестве.

В заключение, подводя итоги, Э. Вернон рассматривает связь игровой индустрии с наукой о сне и возможные перспективы развития методов лечения некоторых нарушений сна с помощью видеоигр, плюсы и минусы потенциальной возможности технологического контроля над сновидениями.

Уникальность данной книги состоит в том, что ее автор, имея ученую степень и являясь преподавателем университета, анализирует литературные, документальные и относящиеся к киноискусству примеры с опорой на научные представления и с учетом собственного опыта переживаний расстройств сна. Интерес представляет также синтез культурологического и литературоведческого подходов с терминологией и методами медицинской терапевтической практики. Следует отметить, что отдельные виды парасомний уже становились предметом культурологического и фольклористического анализа с привлечением медицинских данных в трудах как зарубежных¹, так и российских исследователей [Христофорова 2020; Поветкина 2022; Лазарева 2018]. Обобщающей же работы, включающей изучение широкого спектра расстройств сна, нашедших отражение в искусстве, фольклоре и немедицинской литературе, до настоящего времени не было, и в этом отношении рецензируемая книга является новаторской. Тем не менее столь масштабный охват материала имеет и свои

¹ См., например: *Maculotti M.* The phenomenon of sleep paralysis: folkloric interpretations and recent hypotheses. 2016. URL: <https://axismundi.blog/en/2016/04/07/il-fenomeno-della-paralisi-nel-sonno-interpretazioni-folkloriche-e-ipotesi-recenti/> (дата обращения: 26.06.2025); *Sá J.F.R., de, Mota-Rolim S.A.* Sleep paralysis in Brazilian folklore and other cultures: A brief review // *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 7. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01294

минусы: так, в качестве описаний парасомний, нашедших отражение в культуре, используются в основном английские литературные и документальные примеры, а случаи обращения к культуре и научным исследованиям других стран единичны и не имеют четких критериев отбора. Выдержки из описаний научных экспериментов, исследований и их результатов зачастую не дают о них необходимого представления, но этот момент компенсируется подробными ссылками на научные публикации. Это издание не является академическим в строгом смысле этого слова, а попадает в современную тенденцию публикаций адаптированных для широкого читателя научных работ, что, на наш взгляд, является достоинством, так как позволяет значительно расширить контекст исследований по смежным дисциплинам, таким как фольклористика, этнография, антропология.

Благодарности

Финансовое обеспечение исследований осуществлялось из средств федерального бюджета на выполнение государственного задания КарНЦ РАН.

Acknowledgments

The publication was prepared in the Karelian Research Center as part of the State assignment work.

Литература

- Лазарева 2018 – Лазарева А.А. Домовой, ходячий покойник и покинутая тело душа: интерпретации сонного паралича в восточнославянской культуре // Демонология как семиотическая система: Материалы V Международной научной конференции. Москва, РГГУ, 24–26 июня 2018 г. / сост. и ред. О.Б. Христофорова, Д.И. Антонов. М.: РГГУ, 2018. С. 94–98.
- Поветкина 2022 – Поветкина П.Б. Сонный паралич: на пересечении биологии и фольклора // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Литературоведение. Журналистика. 2022. Т. 27. № 3. С. 514–522.
- Христофорова 2020 – Христофорова О.Б. Гнетке – сонный паралич? Необычное между фольклористическими и медицинскими классификациями // Шаги / Steps. 2020. Т. 6. № 4. С. 101–125.

References

- Khristoforova, O.B. (2020), "is Gnetke a sleep paralysis? The unusual between folkloristic and medical classifications", *Shagi / Steps*, vol. 6, no. 4, pp. 101–125.
- Lazareva, A.A. (2018), "The brownie, the walking dead and the soul that left the body: Interpretations of sleep paralysis in East Slavic culture", in Khristoforova, O.B. and Antonov, D.A., comps. and eds., *Demonologiya kak semioticheskaya sistema: Materialy V mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii* [Demonology as semiotic system: Proceedings of the 5th International Scientific Conference], RGGU, Moscow, Russia, pp. 94–98.
- Povetkina, P.B. (2022), "Sleep paralysis: At intersection of biology and folklore", *RUDN Journal of Studies in Literature and Journalism*, vol. 27, no. 3, pp. 514–522.

Информация об авторе

Елена В. Марковская, кандидат филологических наук, Институт языка, литературы и истории Карельского научного центра РАН, Петрозаводск, Россия; 185910, Россия, Петрозаводск, ул. Пушкинская, д. 11; greek23@mail.ru

ORCID 0000-0002-6671-2401

Information about the author

Elena V. Markovskaya, Cand. of Sci. (Philology), Institute of Linguistics, Literature and History of Karelian Research Centre, Russian Academy of Sciences, Petrozavodsk, Russia; 11, Pushkinskaya St., Petrozavodsk, Russia, 185910; greek23@mail.ru

ORCID 0000-0002-6671-2401