

Przez ciemne zwierciadło – światy paraliżu przysennego

BOGUSŁAW OLSZEWSKI*

Rzeczywistość to jest coś, co nie znika,
kiedy przestaje się w to wierzyć
Philip K. Dick

Uwagi wstępne

Na przestrzeni wieków w różnych kręgach cywilizacyjnych pojawiły się przekazy posiadające wspólny, charakterystyczny rdzeń. Jego istotę stanowią spotkania z przerażającymi archetypowymi formami, zachodzące w szczególnych okolicznościach związanych ze stanem snu. W trakcie owych wizyjnych kontaktów śpiący zostaje skonfrontowany z bytami przybierającymi kształt postaci znanych z mitologii danej grupy etnicznej. Tym, co odróżnia je od zwyczajnych marzeń i koszmarów sennych, jest fakt, że występują one na granicy snienia przy zachowaniu pełnej świadomości podmiotu, generując zwykle skrajne przeżycie doświadczającej ich osoby¹.

* Uniwersytet Wrocławski | kontakt: boguslaw.olsz@gmail.com

¹ Zdaniem niektórych badaczy występują częściej u osób ze zdiagnozowanym zespołem stresu pourazowego (YEUNG, XU & CHANG 2005: 141; HINTON 2005: 47).

Te kulturowe aspekty snu pojawiają się w legendach wielu ludów świata. Inuici rozpoznają w marze sennej złego szamana lub demona², na Nowej Fundlandii występuje archetyp Starej Wiedźmy (*Old Hag*) (HUFFORD 1982: 2), japoński *Kanashibari* jest duchem przodka nawiedzającym śniących, Chińczycy uważają paraliż przysenny za efekt oddziaływania nieżyjących ludzi (PROUD 2009: 17), podobnie Irlandczycy³ są świadkami nocnych marszów swoich zmarłych – tak zwanych *Sidhe*; ponadto folklor irlandzki obfituje w wyobrażenia elfów, a niemieckie określenie na koszmar senny to właśnie „elfi sen”, *Albtraum*. Legendy skandynawskie mówią o *svartálfar* lub *myrkálfar*, czarnych, mrocznych elfach zamieszkujących Svartálfaheim, rażących śpiącego paraliżującymi strzałami, a następnie szepczących mu do ucha przerażające rzeczy. Ich opis zawarty jest w *Snóraedda* (*Edda młodsza prozaiczna*, *Edda Snorriego*) autorstwa Snorriego Sturlussona (Sturluson 1916), w jej drugiej części zatytułowanej *Skáldskaparmál*. Alfheim z kolei jest krainą zamieszkaną przez jasne (światliste) elfy, zaś pod ziemią żyją *Dökkálfar*⁴, które, jak wierzyli jeszcze osiemnastowieczni mieszkańcy południowych Niemiec: „[...] przychodzą w nocy i kładą się na tych, którzy śpią na plecach; i w ten sposób powodują ten rodzaj duszności, który nazywamy koszmarem sennym” (STURLUSON 1770)⁵.

Polska tradycja ludowa posiada ich odpowiednik w postaci zmory (mary), która sadowi się na klatce piersiowej śpiącego (GAJ-PIOTROWSKI 1993: 159-163; ZYCH, VARGAS 2012: 204; PEŁKA 1987: 153-162). Duże znaczenie przypisywane tym archetypowym spotkaniom na granicy jawy i snu znalazło odzwierciedlenie nie tylko w lokalnym folklorze, ale także w procesie kształtowania kultury snu i demonologii. Interesujący pozostaje brak podobnych elementów w przekazach Aborygenów, w których osiowy element – mityczny Czas Snu – stanowił niegdyś wspólny, ogólnodostępny obszar położony na granicy światów (SZYJEWSKI 2014).

² Mowa o *tuurngaq*, morderczym duchu, który nigdy nie posiadał ciała fizycznego. Według Inuitów w stanie paraliżu przysennego jest możliwa podróż do krainy umarłych Adlivun (*Idliragijenget*), gdzie przodkowie przesypiają jeden rok w oczekiwaniu na podróż do Księżycowej Krainy (*Quidlivun*); niektórzy ludy określają rezydenta Adlivun mianem *tupilaq* (Boas 1888).

³ Podobne marsze przodków według lokalnych podań mają odbywać się na Hawajach.

⁴ Opis elfów *Dökkálfar* (śniadych, czarnych) jest zawarty w siedemnastym rozdziale pierwszej księgi *Eddy* zatytułowanej *Gylfaginning*, gdzie napisano, że są one „czarniejsze niż smoła [*darker than pitch*]” (STURLUSON 1916).

⁵ Przekład: „come by night, and lay themselves on those they find sleeping on their backs; and thus produce that kind of suffocation which we call the Night Mare”.

Pod tą wielością form charakterystycznych dla danego obszaru kulturowego kryje się zjawisko paraliżu przysennego (*sleep paralysis*⁶), które dotyka według statystyk pięć do sześćdziesięciu dwóch procent populacji (DAHLITZ & PARKES 1993: 406)⁷, zaś czterdzieści procent ludzi doświadczyło go przynajmniej raz w życiu (DE JONG 2005: 80). Jego wystąpieniu sprzyjają dodatkowe czynniki, jak: zasypianie na plecach, bezsenność, dłuższy brak snu, stres, nadużywanie psychostymulantów zaburzających naturalny okres czuwania, niestabilne życie osobiste, wyczerpanie fizyczne, kryzys wiary i epizody seksualnego molestowania w dzieciństwie. Szczególnie mają być nań narażone pewne grupy społeczne i zawodowe, a więc na przykład: kierowcy, lekarze i personel medyczny, osoby zatrudnione w systemie zmianowym czy uczące się w godzinach nocnych. Zaburzony rytm dobowy i niewystarczająca ilość snu w fazie REM (*Rapid Eye Movement*) sprawiają, że występuje jej ponadnormatywna obecność w pozostałych cyklach snu.

Neurofizjologia paraliżu przysennego

Badania nad paraliżem przysennym podjęte w latach siedemdziesiątych XX wieku rzuciły nieco światła na biologiczny mechanizm powstawania tego zjawiska. Ma ono być efektem autonomicznego unieruchomienia śpiącego pozostającego w fazie marzeń sennych, czego celem jest zabezpieczenie ciała przed niekontrolowanym ruchem i ewentualnymi obrażeniami. Oprócz atonii do głównych składowych somatycznych tego fenomenu, zaliczanego w medycynie do mniej znanych i łagodnych form parasomni (ogółu zaburzeń snu) – włącza się takie objawy, jak poczucie przygniatającego ciężaru na klatce piersiowej lub brzuchu, nieznosne gorąco, przyspieszona akcja serca, trudności w oddychaniu, wrażenie wyładowań elektrycznych przepływających przez ciało i poczucie unoszenia się oraz fizyczne odczucie dotyku niewidocznych dłoni. Tym efektom towarzyszą zjawiska dźwiękowe: głosy wołające leżącego, szepty, śpiewy lub narastające niskotonowe wibracje podobne do dźwięków emitowanych przez stacje transformatorowe czy szeleszczący papier (HURD 2011: 1). Faza REM – pokrywająca się w tym przypadku z wczesnymi

⁶ Jako równoważną stosuje się również nazwę *isolated sleep paralysis*; porażenie przysenne, paraliż senny. Rozróżnienie dotyczy korelacji z narkolepsją (*sleep paralysis*): *isolated sleep paralysis* występuje w pozostałych przypadkach (CONESA-SEVILLA 2004: 19-20).

⁷ Dolna granica procentowa oznacza najczęściej przypadki paraliżu, którym towarzyszą realistyczne halucynacje.

stadiami snu lub wybudzeniem – ma sprawiać, że nakładają się na siebie dwie rzeczywistości: efemeryczna przestrzeń marzeń sennych oraz materialne otoczenie, w którym znajduje się śpiący. Sparaliżowana osoba budzi się na granicy dwóch światów, niezdolna powrócić w pełni do rzeczywistości, pozostając jednocześnie zanurzona w hipnagogicznych czy, o wiele częściej, hipnopompicznych⁸ halucynacjach towarzyszących trwającej fazie REM.

Doświadczenie paraliżu przysennego, które w ciągu życia danej osoby może posiadać incydentalny charakter bądź występować wielokrotnie z określoną częstotliwością w ciągu jednego cyklu snu, oznacza zatem *de facto* czasową niezdolność do ruchu bezpośrednio przed zaśnięciem lub w trakcie przebudzenia, której to niezdolności towarzyszą hiperrealistyczne halucynacje, przyjmujące w przeważającej mierze postać niezwykle sugestywnego koszmaru. Rozpoczyna się on utratą kontroli nad sparaliżowanym ciałem i narastającą świadomością niezrozumiałych zdarzeń rozgrywających się wokół, określanych często przez relacjonujących jako bardziej realne niż rzeczywistość. Na gruncie psychologii poznawczej tłumaczy się je plastyczną konkretyzacją abstrakcyjnego niebezpieczeństwa, dokonywaną przez autonomiczny system identyfikacji zagrożeń. Za ten proces odpowiedzialna jest nadaktywność ciała migdłowego, funkcjonującego w czasie trwania całej fazy REM. Towarzysząca jej hipersensytywność, przy równoczesnym braku zewnętrznych sygnałów pozwalających zlokalizować źródło zagrożenia, prowadzi w tym przypadku do narastającego ataku paniki, wpływającego ostatecznie na treść trwającego równolegle marzenia sennego (CHEYNE, RUEFFER & NEWBY-CLARK 1999: 319-337; HURD 2011: 3). Niezwykłość paraliżu przysennego współgra zatem ze stanem podwyższonej mobilizacji organizmu, a niemożność precyzyjnej identyfikacji opresyjnych czynników skutkuje obecnością w wizji elementów znanych z rzeczywistości jako potencjalnie zagrażające. Realistyczne projekcje wciągają śpiącego w otchłań horroru, jako że „groza jest powszechna i może ulec intensyfikacji przez typowe trudności z oddychaniem i wizualne halucynacje [*Terror is common and may be intensified by the typical respiratory difficulty and visual hallucinations*]” (DAHLITZ & PARKES 1993: 406). Abstrahując od ściśle biologicznych hipotez wyjaśniających intensywność obrazów towarzyszących paraliżowi przysennemu, warto przyrzeć się bliżej temu fenomenowi w nieco szerszym kontekście, tym bardziej że problematyczna pozostaje kwestia nie tylko jego

⁸ Halucynacje hipnagogiczne występują tuż przed zaśnięciem, zaś hipnopompiczne przed całkowitym przebudzeniem i to im najczęściej towarzyszy paraliż przysenny.

swoistej obiektywności, ale i personifikacji uogólnionego zagrożenia, przyjmującego ostatecznie humanoidalną formę.

Przez ciemne zwierciadło

Najczęściej jako jedno z pierwszych pojawia się przytłaczające wrażenie bycia obserwowanym przez nieokreśloną obecność znajdującą się w pomieszczeniu, które to odczucie – bazując na relacjach osób dotkniętych paralizem przysennym – można określić mianem „złowieszczego lub zagrażającego [*ominous or threatening*]” (CHEYNE 2001: 135). Przebudzony jest przeświadczony o tym, że ktoś lub coś mu towarzyszy, jak określił to jeden z doświadczających tego stanu:

Czułem się jak człowiek, którego celowo pochowano żywcem. Byłem uwięziony wewnątrz ciemnej trumny, tysiące metrów pod ziemią [...] była tam zła, bezwzględna rzecz na zewnątrz, próbująca nieustępliwie przeniknąć cienkie jak papier ściany wokół mnie (PROUD 2009: 27)⁹.

W stanie paraliżu przysennego niejednokrotnie zdarza się, że doświadczająca go osoba może otworzyć oczy; zauważa wówczas ruch na peryferiach pola widzenia, rejestrując niewyraźny kształt poruszający się w pomieszczeniu, który ostatecznie okazuje się być ciemną postacią stojącą nad posłaniem lub unoszącą się w pobliżu. Jednocześnie badania przeprowadzone wśród osób niewidomych na gruncie zjawisk związanych z przeżyciami z pogranicza śmierci sugerują, że proces widzenia nie jest związany wyłącznie z ciałem fizycznym (RING & COOPER 1999), stąd ogląd ten może posiadać charakter wizyjny. W stanie poszerzonej świadomości podmiot odczuwa próby penetracji umysłu, nazywane przez Louisa Proudą smakowaniem (*taste*) lub węszeniem (*smell*) (PROUD 2009: 29)¹⁰.

W niektórych przypadkach coraz bardziej świadomy i jednocześnie unieruchomiony śpiący, znajdujący się w paradoksalnym stanie, z którego nie może się wyzwolić, słyszy najpierw zbliżające się kroki, a sama przytłaczająca obecność nabiera coraz realniejszych

⁹ Przekład własny za: „I felt like a man who had been intentionally buried alive. I was trapped inside a dark, cramped coffin, thousands of meters underground [...] then was an evil, vicious thing outside, trying its hardest to penetrate the paper-thin walls surrounding me”.

¹⁰ Nieodmiennie nasuwa to skojarzenie z tak zwanym latawcem, opisanym w cyklu Carlosa Castanedy. Znany czarownik starożytnego Meksyku, ma stanowić obcą, nieorganiczną formę życia, żerującą w sensie energetycznym na gatunku ludzkim i pozbawiającą człowieka szerszej świadomości, redukując go do istoty funkcjonującej w oparciu o schematy i trywialne oczekiwania względem rzeczywistości (CASTANEDA 2000: 240-250).

kształtów dopiero później. Innym fenomenem występującym w tej fazie paraliżu przysensownego jest uczucie fizycznego oddziaływania wywieranego na leżącego i jego najbliższe otoczenie. Poza wspomnianym już dotykem dłoni, osoby doświadczające owego stanu mówią o przytrzymywaniu ciała, potrząsaniu nim oraz odczuciu, niewidocznej początkowo dla leżących, osoby siadającej obok. Powszechne jest odbieranie wrażeń słuchowych, w tym logicznych wypowiedzi, relacjonowanych jako element towarzyszący wstępnemu etapowi paraliżu i posiadających enigmatyczne znaczenie dla odbiorcy, na przykład: „Teraz nadszedł czas zagrać w gry [*It's time to play games now*]” (CONESA-SEVILLA 2004: 67); inny relacjonujący to zjawisko słyszał „kobięcy głos mówiący mi, że umrę, jeżeli się nie obudzę [*women's voice telling me I was going to die if I didn't wake up*]” (CHEYNE 2001: 142).

Czarna, niejednokrotnie zakapturzona sylwetka, nazywana Nieznajomym (*the Stranger*), jest najczęściej przytaczaną w relacjach osób przeżywających opisywany paraliż formą. O destrukcyjnej sile owej manifestacji świadczy choćby to, iż pojawienie się złowrogiej obecności i ostatecznie pełnowymiarowej demonicznej postaci, stanowiącej w oczach skonfrontowanych z nią osób uosobienie zła, sprawia, że cierpią one w codziennym życiu na zaburzenia lękowe, a niejednokrotnie zdarza się, że także na zespół stresu pourazowego.

Z uwagi na niecodzienny wymiar tych spotkań, wszystkim ich wariacjom towarzyszy ekstremalny strach, jak opisuje to jedna z osób: „uznaję to za całkowicie przerażające, poza czymkolwiek, co mogę sobie wyobrazić doświadczając realnego świata [*I find this utterly terrifying, beyond anything I can imagine experiencing in the real world*]” (CHEYNE 2001: 139). Nieznajomy staje tuż obok sparaliżowanej osoby, czasami przeistaczając się ostatecznie w jedną z archetypowych postaci znanych z ludowych przekazów lub współczesnej mitologii, zmarłego, ewentualnie przyjmuje wygląd prześladowcy spotkanego na wcześniejszym etapie realnego życia. W przytoczonych na wstępie przykładach, umieszczonych w perspektywie historycznej, Nieznajomy przyjmował postać ducha, wiedźmy, demona, diabła czy znanego z mitologii ludów nordyckich czarnego elfa. Osobną kategorię stanowią ataki charakteryzowane jako napaść o podłożu seksualnym (wtedy pojawia się inkub lub sukkub), co z dużym prawdopodobieństwem może dotyczyć osób, które w przeszłości były molestowane lub zgwałcone¹¹. Na gruncie psychologicznym daje to asumpt do traktowania zakamuflowanych personifikacji występujących w roli

¹¹ Wiele relacji dotyczących uprowadzeń przez Obcych również zawiera ten komponent (McNALLY & CLANCY 2005: 113).

archetypów jako szczególnie traumatyzujących, rzeczywistych postaci z życia osoby doświadczającej paraliżu przysennego.

Widmo wchodzi często w kontakt fizyczny z bezbronnym leżącym, dusząc go i przyniatając swoim ciężarem, ewentualnie aktywnie działając przeciwko niemu w kontekście uznawanym przez ofiary za ontologiczny czy mistyczny, próbując zawładnąć ich ciałem lub wydobyć zeń jaźń czy duszę. W niektórych przypadkach podmiot – pozostający wciąż w fazie REM – zapada ponownie w coraz głębszy sen (niejednokrotnie jest on weń wciąż gany przez atakującą zjawę), znajdując się nieoczekiwanie w coraz bardziej zagmatwanym i złowieszczym świecie wizji sennych. Przeżywający paraliż senny twierdzą jednak, że na każdym z wymienionych etapów można zatrzymać narastającą falę terroru. Aby ją całkowicie przełamać, zaleca się poruszenie palcem lub stopą, zaciśnięcie pięści albo przywrócenie kontroli nad oddechem – wówczas wizja znika i odzyskuje się panowanie nad ciałem, przekraczając ostatecznie granicę między snem a jawą. Istnieje jednak potencjalna możliwość przebudzenia się w stanie kolejnego snu, kiedy to znajome elementy otoczenia stanowią strukturę marzenia sennego.

Po drugiej stronie lustra

Peter Berger i Thomas Luckmann posługują się zaczerpniętym z dzieł Karla Jaspersa terminem „sytuacje graniczne”, oznaczającym „sytuacje wykraczające poza granice porządku [...] takie jak sen, fantazje [...] wyposażone we własną, szczególną realność” (ZAJĄC 2004: 34-35). Charakterystyczne dla nich „poczucie zagrożenia i groźba anomii” (ZAJĄC 2004: 35) są aż nadto widoczne w relacjach osób doświadczających paraliżu. Postrzegając porażenie przysenne jako fazę liminalną, nie dziwi jego obecność w ludowym obrazie wszechświata, gdzie „granice są szczelinami, poprzez które »nieoswojone« wdziera się do uporządkowanego ludzkiego świata, są obszarem ambiwalentnym, na którym [...] istnieje możliwość kontaktu z nieobliczalną mocą zaświatów” (ZAJĄC 2004: 88). Czytamy dalej: „Granice są niebezpieczne nie tylko z tego powodu, że część z nich oddziela świat od zaświatów. Są niebezpieczne, gdyż same w sobie są »zaświatami«” (ZAJĄC 2004: 89). Wtargnięcie porządku rzeczy właściwego rzeczywistości nadprzyrodzonej do sfery znanej i oswojonej¹² codzienności budzi grozę i strach. Owe przejawy *numinosum* sprawiają, że w dziedzinie paraliżu przysennego w naturalny sposób dochodzi do zwrotu w kierunku

¹² Paweł Zajac zalicza do kategorii „nieoswojonego” zjawiska i przestrzenie przekraczające ustalony porządek, stanowiące jednocześnie pożądane źródło mocy; komplementarnie: takim źródłem mocy jest archetyp.

wiary, jako że „we wszystkich tych zjawiskach [...] tak dalekich od rzeczywistej religii, przewija się jednak wyczuwalny już, łatwo uchwytny element numinotyczny [...] stanowią one [zjawiska — B.O.] przedsionek religii” (OTTO 1993: 135). Dlatego osoby religijne odnajdują w porażeniu sennym pierwiastek demoniczny czy diabelski¹³, a wśród sposobów na przerwanie narastającego poczucia terroru wymienia się wezwanie siły najwyższej – to, co nieznane, nabiera wymiaru sakralnego.

Osoby doświadczające porażenia sennego podejmują często wysiłki, aby ów nieznany czy, jak chce Paweł Zając, nieoswojony świat wizji wykorzystać do zapanowania nad nim samym, czyli poznać na tyle, aby utracił element grozy i tajemnicy – najczęściej przez stopniowe eliminowanie strachu i wpływanie na kształt marzenia sennego (przejście w świadome śnienie). Wydaje się jednak, że takie działanie stanowi formę ucieczki od treści przekazywanych przez jungowską nieświadomość indywidualną i zbiorową. Jest niemal narcystycznym przejęciem kontroli nad paralelną rzeczywistością opartą na holistycznym oglądzie świata. Przerwanie lub modyfikacja tego procesu sprawia, że pozostaje on niezakończony, skłaniając podmiot do przyjęcia interpretacji opartej o źródła zewnętrzne (autorytety religijne, naukowe, popkulturowe), w miejsce bezstronnego i angażującego indywidualnego poznania. Podobne antidotum ma stanowić włączanie światła, wykonywanie ćwiczeń fizycznych i tym podobne zabiegi porządkujące czy apotropiczne dokonywane przed ułożeniem się do snu – wszystko to ugruntowuje znaną rzeczywistość na tyle, aby niezauważenie przemknąć w sen z pominięciem wszelkiego ryzyka prowadzącego do epizodu paraliżu przysennego. Rytuały w postaci skrupulatnego przygotowania miejsca odpoczynku (odpowiednie światło, świeża pościel, wietrzenie pomieszczenia, urządzenia generujące tak zwany biały szum, drzemki w ciągu dnia, czytanie w łóżku, ograniczenie stymulantów i tym podobne) w połączeniu z regularnymi godzinami snu mają rzekomo uspokoić stykających się z tym zjawiskiem.

Transformacyjna natura wyraża się jednak w jego przezwyciężeniu, przez co najrozsądniejszym działaniem podejmowanym przez osoby doświadczające paraliżu przysennego jest zwalczanie strachu i udanie się za Nieznajomym, co generuje sny o zupełnie nowej jakości. W wypadku poddania się biegowi zdarzeń następuje istotna przemiana śniącego, oparta na wglądzie w nieuświadomione treści własnej psyche. Z podobnym do

¹³ Działa tutaj mechanizm spłycenia czy też oswojenia sytuacji liminalnej – „z racji naturalnej skłonności umysłu do organizowania doświadczenia w postaci opozycji binarnych” (ZAJĄC 2004: 39).

występującego w paraliżu przysennym efektem można spotkać się podczas eksperymentów z substancjami psychodelicznymi, w trakcie których zdarza się, że lawinowo narastające subiektywne odczucia indukują ostatecznie stan całkowitej utraty kontroli nad przytłaczającą sytuacją, przez co sesja przyjmuje intensywnie mroczny odcień i kończy się stanem psychozy (MASTERS & HOUSTON 2000: 175). Jednak to właśnie świadoma konfrontacja z ciemną stroną osobowości, jungowskim Cieniem indywidualnym i zbiorowym, dokonywana w odmiennych stanach świadomości, w istotny sposób modyfikuje psychikę (JESSO 2014: 68; JESSO 2015).

W przypadku porażenia sennego kluczowe znaczenie ma przeniesienie akcentu z *tremendum* na *mysterium* lub *mirum* (dziwność)¹⁴; posiada on inicjacyjny charakter jako epizod symbolicznej śmierci i przejścia do świata leżącego poza granicami znanej rzeczywistości; jak pisze były profesor Australian National University, mający za sobą trzy doświadczenia okołosmiertne: „Zostać poddanym inicjacji oznacza odrodzić się do głębszego życia, co zawsze wymaga przejścia przez śmierć [*To be initiated is to be reborn into a deeper life, and this always requires a passage through death*]” (MOSS 2005: 8). Poza tą granicą rozpościera się obszar, do którego przynależą zjawiska z zakresu postrzegania pozazmysłowego (*extrasensory perception*), na którym – oprócz obecności wspomnianych bóstw chtonicznych lub reprezentacji znanych z lokalnego folkloru – mają miejsce doświadczenia poza ciałem (*out-of-body experience*), spotkania ze zmarłymi¹⁵ i bytami określonymi jako pozaziemskie.

Największą przeszkodą w dotarciu do tego obszaru jest strach przed niemożnością obudzenia się, obawa przed ewentualną śmiercią w przeżywanym stanie porażenia przysennego: „Czuję też obecność w moim umyśle (jak coś złowieszczonego lub złego), która próbuje wciągnąć mnie w wyjątkowo głęboki, trwały sen. Czuję, że jeśli ulegnę, nigdy się nie obudzę [*I also feel a presence in my mind (like something sinister or evil) that is trying to draw me into an extremely deep, permanent sleep. I feel that if I succumb, I will never wake up*]” (CHEYNE 2001: 140). Dlatego też uprawniona wydaje się teza, że część przypadków paraliżu przysennego może być podświadomym mechanizmem bezpieczeństwa,

¹⁴ Szczególnie podkreślana przez Whitleya Striebera (1993: 17); w oryginale *strangeness*, w polskim przekładzie: „niesamowitość”.

¹⁵ Na przykład u Hucutów „zmarli (*mercji*) pokazują się w snach” (ZAJĄC 2004: 109); funkcjonuje u nich kategoria „bezosobowej mocy określanej mianem »strachy«” (ZAJĄC 2004: 111), co przypomina doświadczenie nieokreślonej obecności podczas epizodu porażenia sennego.

aktywowanym w przypadku wystąpienia bezdechu sennego czy patologicznego zwolnienia akcji serca, chroniącym śpiącego przed zgonem poprzez zmuszenie go do ucieczki przed koszmarem sennym i obudzenia się; w jednym z przytaczanych opisów wizji hipnopompicznych śpiący usłyszał słowa: „To twoja podświadomość przemawiająca do ciebie [*This is your subconscious speaking to you*]” (CHEYNE 2001: 143).

Interesujący pozostaje fakt, że medycyna zna przypadki gwałtownej śmierci w czasie snu. Zjawisko noszące nazwę *Sudden Unexpected Nocturnal Death Syndrome*¹⁶, któremu towarzyszy paraliż przysenny, jest przez członków grupy etnicznej Hmong „rozpatryw[an]e jako nieudana próba zabicia śniącego przez demona [*consider SP/HH an unsuccessful attempt by a demon to kill the dreamer*]” (HURD 2011: 44). W jednej z relacji kobieta z ludu Hmong stwierdziła: „Leżałam na plecach [...] to było coś, co nazywamy *tsog tsuam* [...]. Duch przyszedł do mnie i wystraszył mnie [...] wyglądał jak człowiek w czarnym ubraniu [*I was on my back [...] it was what we call tsog tsuam [...]. The spirit came to me and made me scared. [...] It was like a man in black clothes*]” (ADLER 2011: 111)¹⁷. Co interesujące, w Stanach Zjednoczonych wśród emigrantów należących do tego etnosu zarejestrowano wysoką liczbę zgonów spowodowaną genetycznie uwarunkowaną niewydolnością krążenia. W latach 1977-2011 zmarło sto siedemnaście osób, w tym tylko jedna kobieta (ADLER 2011: 94). Ponadto prowadzone obecnie badania nad doświadczeniem śmierci klinicznej sugerują, że towarzyszące jej wizje mogą być wynikiem wtargnięcia fazy REM do świadomości umierającego (NELSON, MATTINGLY, LEE & SCHMITT 2006: 1003) – oznaczałoby to, że paraliż przysenny stanowi odwracalne, wstępne stadium procesu umierania, które w przypadku *Sudden Unexpected Nocturnal Death Syndrome* kończy się ostatecznie śmiercią.

Spotkania na granicy światów

Numinalny charakter przeżyć towarzyszących paraliżowi przysennemu skłania ku nadzwyczaj adekwatnemu wyjaśnieniu bazującym na systemie Carla Gustava Junga. Nieznane dotychczas treści indywidualnej i zbiorowej nieświadomości, owo „ciemne podłoże zjawiska świadomości” (JUNG 2014: 309), które jego zdaniem mamy możliwość po-

¹⁶ Zespół naglej, nieoczekiwanej nocnej śmierci, znany także jako syndrom Brugady (OMIM.ORG 2016); ten motyw został przedstawiony w thrillerze *Shadow People* (ARNOLD 2013).

¹⁷ Innym określeniem tej postaci jest *dab tsog*.

znawać pośrednio, staje się dostępne pod wpływem gwałtownego wstrząsu spowodowanego niecodziennym wymiarem porażenia sennego. Paraliż stwarza zatem możliwość zalewu treściami nieświadomymi, pojawiającymi się najczęściej właśnie w stanach liminalnych (tutaj: we śnie), przebijającymi się do warstwy codziennej aktywności, a które „jako ciała obce nigdy do końca nie zostaną w pełni zrozumiane i zasymilowane z ego” (JACOBI 2014: 50).

Wyparte doświadczenia molestowania seksualnego, przebytych zabiegów operacyjnych (także z epizodem śmierci klinicznej) czy też samego doświadczenia z pogranicza śmierci ujawniałyby się wówczas w wymiarze indywidualnym w postaci obrazów charakterystycznych dla paraliżu przysennego. Treści nieświadomości kolektywnej są z kolei źródłem halucynacji i stanów wizyjnych, nadając temu przeżyciu archetypowy charakter sprawiający, że przyjmuje on między innymi postać nawiedzenia przez sukkuby i inkuby, a współcześnie – porwania przez UFO¹⁸. Archetyp (praobraz) stanowi dowód na „inwazyjny charakter głębszych warstw nieświadomości” (JACOBI 2014: 60), a „rozumiany jest tu jako cenna zdobycz doświadczenia wzbogacająca ludzkość” (JACOBI 2014: 65). Archetyp jest „wieczną obecnością” (JACOBI 2014: 65) i jest „transcendentnie świadomy” (JACOBI 2014: 65), metafizyczny, a wielość form przejawiających się w trakcie paraliżu przysennego wynika z faktu, że „potrafi ujawnić się w rozmaitych konstelacjach na wielu psychicznych płaszczyznach” (JACOBI 2014: 66). Wrażenie nieokreślonej obecności w początkowym stadium porażenia sennego wynikałoby zatem z pochodzenia archetypu, rezydującego w głębokiej warstwie nieświadomości, „gdzie symbole w początkowej fazie występują tylko jako »system osiowy«, niewypełniony jeszcze indywidualną treścią” (JACOBI 2014: 66). Paraliż przysenny w kontekście kompensacyjnej, regulacyjnej funkcji snu (wizji sennej) miałby zatem szczególnie istotne znaczenie w procesie indywidualizacji.

Sztandarowym przykładem obcowania z tym fenomenem jest opracowanie (STRIEBER 1993)¹⁹, które powstało w latach osiemdziesiątych XX wieku. Większość incydentów

¹⁸ Jung uważał zjawisko UFO za faktycznie istniejące, nie wypowiadając się jednak co do jego ostatecznej natury. Problematyka UFO i archetypów związanych z istotami pozaziemskimi została szeroko opisana przez Junga w osobnej publikacji (JUNG 1982). Takie przeżycia tłumaczy się również hipermnezją i mają to być pierwsze wspomnienia sali porodowej (CONESA-SEVILLA 2004: 85-86).

¹⁹ Jej autor, piszący powieści grozy, twierdzi, że jest ono prawdziwe i nie stanowi fikcji literackiej. Autora poddawano wielu testom medycznym i badaniom na wariografie (UNKNOWNCOUNTRY.COM 2016; CONROY 1989). Zgadzałoby się to z koncepcją Junga – proza Striebera (1993, 1997, 2012) stanowiłaby skanalizowaną formę ujawniania nieświadomych treści.

z udziałem istot uważanych za pozaziemskie, opisanych przez Whitley Striebera następowwała po udaniu się na spoczynek:

W środku nocy z 26 na 27 grudnia – nie wiem dokładnie, o której godzinie – zostałem gwałtownie wyrwany ze snu. Przyczyną tego były osobliwe odgłosy: krzątanie się i szuranie dochodzące z pokoju na parterze. Nie było to raptowne skrzypnięcie wywołane osiadaniem budynku, lecz wrzawa wywołana myszkowaniem wielu osób jednocześnie po całym domu (STRIEBER 1993: 16).

W dalszej części autor opisuje jedną z kolejnych wizyt, z charakterystycznym paralizem występującym w jej trakcie:

Spróbowałem poruszyć ręką, by dosięgnąć wyłącznika nocnej lampki i sprawdzić, która godzina. Towarzyszące temu uczucie mogę porównać jedynie do machnięcia ręką zanurzoną w znajdującej się pod napięciem gęstej smole. Zainicjowanie ruchu pochłonęło każdy gram mojej koncentracji [...]. Z wysiłkiem, cał po cału, moje drżące palce zbliżały się do wyłącznika. Odwróciłem głowę, pokonując opór równy ciężarowi ołowianej zbroi i dostrzegłem w ciemności wyłącznik. Patrzyłem, jak moja dłoń powoli go dosięga, wyczułem go palcami, usłyszałem pstryknięcie i... nic [...]. Poczucie ich obecności w mojej sypialni było przytłaczające i niesamowite. Chciałem obudzić Annę, lecz nie mogłem otworzyć ust (STRIEBER 1993: 149-150).

Co ciekawe, wizje hipnagogiczne i hipnopompiczne mogą obejmować także zapachy – taki epizod występuje w relacji samego Striebera, który wacha ubranie i rękę przybysza, wyczuwając:

[...] delikatny zapach tektury, jak gdyby rękaw kombinezonu, przytknięty do mej twarzy, wykonany był z jakiejś substancji podobnej do papieru. Sama zaś dłoń wydzielala lekki, lecz wyraźnie organiczny, kwaśnawy odór. Nie był to zapach człowieka, ale z całą pewnością jakiejś żywej istoty, z subtelnym aromatem przypominającym trochę cynamon (STRIEBER 1993: 23).

Na tym polu genezę przeżyć towarzyszących paraliżowi przysennemu można rozpatrywać również w kontekście najnowszych odkryć w dziedzinie kosmologii. Badania skoncentrowane wokół ciemnej materii i ciemnej energii prowadzą do wniosku, iż:

[...] nasz w zasadzie poprawny obraz lokalnego wszechświata jest zanurzony w znacznie większym kosmosie oraz że głównymi składnikami tego wyłaniającego się świata są nowe, dziwne siły i substancje, natomiast znane nam z poprzedniego modelu składniki rzeczywistości okazują się stosunkowo mało istotnymi elementami lokalnymi (OSTRIKER & MITTON 2015: 17).

Wizje przybierające formę uprowadzenia dokonywanego przez Obcych, występujące w stanie porażenia sennego, są zaliczane do kategorii tak zwanych wymuszonych podróży, a niektórzy badacze (PENDERGRAST 1996) dostrzegają w nich zamaskowane

wspomnienia związane z seksualnym wykorzystywaniem w dzieciństwie. Śpiący posiadający za sobą tego rodzaju traumę, po odzyskaniu świadomości w stanie paraliżu stwierdzali, że przez ich ciało przepływa ładunek elektryczny, zaś w pomieszczeniu znajdują się istoty pozaziemskie (McNALLY & CLANCY 2005: 116). Paraliż przysenny był też interpretowany jako „nocny nawrót zdysocjowanych fragmentów kazirodczych wspomnień” (McNALLY & CLANCY 2005: 118) – ta freudowska perspektywa nie wydaje się być jednak wystarczającą przesłanką tłumaczącą ostatecznie mechanizm porażenia przysennego. Nawet jeżeli podlegały mu osoby wcześniej molestowane, nie oznacza to bynajmniej prostej zależności, ale może stanowić wyłącznie okoliczność towarzyszącą.

Mroczna strona poznania

W odniesieniu do paraliżu przysennego nie bez znaczenia pozostają również aspekty natury filozoficznej. W świetle przytoczonych powyżej relacji, dotyczących przeżyć w tym stanie, rodzi się przede wszystkim pytanie nie tyle o ich ontologiczny charakter, ile raczej o naturę aksjologiczną. Przyjęcie tej perspektywy wiąże się z koniecznością uzyskania odpowiedzi na pytanie o etyczny charakter przeżyć w świadomej fazie REM, które – jak wypada zauważyć – posiadają przede wszystkim wydźwięk negatywny. Można przyjąć, że to immanentne, a zarazem wyparte, archetypiczne i mistyczne Zło, z którym śpiący nie chce się konfrontować, manifestuje się ostatecznie w postaci demonicznych figur hipnagogicznych/hipnopompicznych: „obecność była ZAWSZE zła i mogłem zawsze poczuć ją próbującą wtargnąć w moje ciało [*The presence was ALWAYS evil, and I could always feel it trying to enter my body*]” (PROUD 2009: 28). W kontekście predyspozycji osobowościowych do mistycyzmu mówi się o transliminalności – „tendencji treści psychicznych do przekraczania (*trans*) progów (*limines*) do wewnątrz lub na zewnątrz świadomości [*tendency for psychological material to cross (trans) thresholds (limines) into or out of consciousness*]” (THALBOURNE & HOURAN 2000: 853); inaczej mówiąc: zdolności do przenikania w obie strony treści psychicznych przez granicę między nieświadomością i świadomością. Dlatego też „współcześnie panuje w psychologii religii tendencja wychwytywania wspólnych elementów różnych doświadczeń mistycznych i paramistycznych (wgląd, marzenia dzienne, stany relaksacji, sen, stany psychotyczne, halucynogenne, transgresyjne, oceaniczne, i tak dalej)” (IPRI.PL 2016). Transliminalność jest zatem warunkiem koniecznym doświadczenia mistycznego Zła, bez którego niemożliwy jest całościowy ogląd świata. Negacja nie daje się zredukować do stanu statycznego

i jako autonomiczna (archetyp Cienia) znajduje ujście we wspomnianych szczelinach rzeczywistości, jaką stanowi także paraliż przysenny.

U Gabriela Marcela²⁰ „spotkanie ze Złem odbywa się pod postacią groźby” (MUKOID 1999: 118), która ma charakter relacji i „może także stanowić zagrożenie dla istnienia bytu w porządku duchowym. [...] może równie dobrze cziąć się wewnątrz zagrożonego bytu, pod postacią [...] jego wewnętrznych sił, takich możliwości, nad którymi nie ma pełnej kontroli” (MUKOID 1999: 11)²¹. Zło „zaskakuje nas nieprzygotowanych i wpędza w pułapkę”, a „efektem spotkania ze Złem jest dezorientacja, popłoch” (MUKOID 1999: 121). Archetypowy charakter spotkania z Cieniem sprawia, że u Marcela odnajdujemy wszystkie elementy znane z paraliżu przysennego: „W kontekście zła-tajemnicy [...] Marcel sygnalizuje pewne najogólniejsze cechy zjawiska, takie jak niemożność lokalizacji, niejasność” (MUKOID 1999: 117), a ponadto: „Spotkanie ze złem odbywa się pod postacią groźby. [...] [ta zaś — B.O.] odnosi się zawsze do jakiejś *integralności*, która może ulec naruszeniu lub uszkodzeniu. [...] istnieje specyficzna korelacja między intensywnością czy jakością groźby a nieumiejętnością jej umiejscowienia, jej rozproszeniem [...] zakamuflowaniem tożsamości” (MUKOID 1999: 118-119).

Przywołując ponownie Junga, autonomiczny kontakt między świadomością a nieświadomością wyraża się przez archetypowe formy znane z mitologii i folkloru: Mędrca, Wiedźmy, Dziecka, Anioła, Demona i tak dalej (JUNG 1993). Ich obecność podczas stanu porażenia przysennego odnotowana na gruncie przekazów wielu grup etnicznych wynika z faktu, że „motywy archetypowych obrazów w każdej kulturze są takie same i odpowiadają filogenetycznemu, warunkowemu, strukturalnemu udziałowi człowieka. Odnajdujemy je we wszystkich mitologiach, bajkach, religijnych przekazach i misteriach” (JACOBI 2014: 69); archetyp „zawiera w sobie immanentnie zarówno ciemną, jak i jasną stronę” (JACOBI 2014: 64).

Można zatem przyjąć, że paraliż przysenny – jako stan liminalny – jest symboliczną konfrontacją z jungowskim Cieniem (indywidualnym i zbiorowym), reprezentującym wyparte treści, eksternalizowane aż do postaci autonomicznego bytu pozaziemskiego lub demona. Niezgoda na ich internalizację sprawia, że jawią się one jako kwintesencja mistycznego Zła, jakkolwiek Cień „nie jest absolutnie czymś złym” (JACOBI 2014: 152). W tym kontekście zanurzenie się w epizodzie porażenia sennego jest okazją do jego przepracowania poprzez rozpoznanie w nim wypartych części własnej osobowości i jednocześnie

²⁰ Z perspektywy filozoficznej, fenomenologicznej i egzystencjalnej.

²¹ Znamienne jest, że Marcel nazywa spotkanie ze Złem „spotkaniem w ciemności” (Mukoid 1999: 120).

akceptację wpływu wywieranego na nią przez nieświadomość zbiorową, która to zgoda stanowi punkt wyjścia do prób odczytania przekazywanych przez nią symboli, co w dalszej perspektywie prowadzi do indywiduacji. Cień jako antyteza Ego jest źródłem strachu graniczącego z poczuciem bliskiego unicestwienia, śmierci, gdy wyparte treści (osobowe, społeczne, kulturowe) i najbardziej skrywane lęki manifestują się na oczach doświadczającego paraliż: „Cień dobitnie pokazuje, że dopóki świadomie nie uznamy ciemności jako części nas samych, to wszystko, co nie jest świadome, zostanie wyprojektowane na inne obiekty” (JACOBI 2014: 153). A zatem przyjmując jungowską perspektywę: Nieznajomy pojawiający się w sytuacji liminalnej związanej z paraliżem przysennym stanowi personifikację Cienia tkwiącego w nas samych.

Gubiąc drogę powrotną

Osobnym zagadnieniem dotyczącym wizji przysennych jest ich korelacja ze zjawiskami postrzegania pozazmysłowego (*extrasensory perception*) (SHERWOOD 2002: 127-150)²², co w niniejszym rozdziale zostanie tylko zaakcentowane, bez zagłębiania się w szczegóły materii obejmującej świadome śnienie, telepatię, stany transowe, doświadczenia przebywania poza ciałem czy przeżycia okołośmiertne. Z uwagi na aspekt neurologiczny (zapis elektroencefalografu jest podobny dla stanu głębokiej medytacji) i towarzyszące mu mistyczne tło, paraliż przysenny kwalifikuje się nieraz jako zjawisko paranormalne. Część doświadczających go osób opracowuje techniki pozwalające nie tylko indukować ten stan, ale także przechodzić zeń do płaszczyzny świadomego snu (*lucid dream*) czy eksterioryzacji. Przejęcie kontroli nad porażeniem sennym prowadzi do wystąpienia odmiennych stanów świadomości, dla których staje się ono punktem wyjścia. Niektórzy badacze umieszczają je w szerszym kontekście, jak chociażby Jorge Conesa-Sevilla, reprezentujący nurt ekopsychologii, podkreślający korelacje paraliżu przysennego i anomalii geologicznych (CONESA-SEVILLA 2004: 53-64). Nie jest to nowatorskie ujęcie, jako że już wcześniej wiązano wszelkie zjawiska paranormalne (głównie typu *poltergeist*) z aktywnością sejsmiczną czy geomagnetyczną Ziemi (HOURAN & LANGE 2001: 150-152).

Pojawiają się także relacje osób doświadczających porażenia sennego, które są utrzymane w tonie poddającym w wątpliwość rzetelność i czysto informacyjne intencje autorów, podejrzewanych w komentarzach czytelników ich książek o zespoły urojeniowe czy

²² Więcej na ten temat można przeczytać w artykule *Relationship Between the Hypnagogic/hypnopompic States and Reports of Anomalous Experiences* (SHERWOOD 2002).

schizofrenię: „zastanawiam się, czy autor jest schizofrenikiem [*wonder if the author is schizophrenic*]” (AMAZON.COM 2013). Światy paraliżu przysennego doświadczane i opisywane przez tych autorów, traktowane są przez nich jak pełnoprawna, alternatywna rzeczywistość o nawet wyższym niż materialna priorytecie, a niektórzy z nich operują całym fantasmagorycznym systemem odniesienia zbudowanym na kanwie swoich przeżyć, sugerując na przykład istnienie dodatkowych, niewidocznych naturalnych satelitów Ziemi czy zagrożenie w skali kosmicznej ze strony bytów nawiedzających ludzi podczas ataków porażenia przysennego (AUSTIN 2010).

Przyjmując tu perspektywę Pawła Zajęcia i Carla Gustava Junga, można założyć, że w powyższych przypadkach podmiot przeciwstawiający się aktywnie eksternalizowanemu, pozaosobowemu i archetypowemu Złu, staje się strażnikiem (Mędrce, Zbawicielem) oswojonego świata porządku (indywidualnego i zbiorowego). Owładnięty archetypem czerpie energię z nieświadomości, jako że zasada porządkująca „uosabiana może być również przez pewne jednostki” (ZAJĘĆ 2014: 37), przy czym pozostaje jednocześnie „wyposażony we właściwości zbliżone do »nieoswojonych« sił” (ZAJĘĆ 2014: 37), posiada moce magiczne. Uwikłany w archetypowe wizje przeciwstawia się sile dezorganizującej znany mu kosmos i wyrzucającej go w liminalne przestrzenie. Niezdolne do zakończenia procesu indywiduacji Ego, pozostające w kontakcie z symbolami i archetypami nieświadomości zbiorowej, traci (najczęściej tymczasowo) swoją autonomię i taka osoba popada w stany psychotyczne. Dlatego tak istotne jest przepracowanie nieświadomych treści występujących w trakcie paraliżu przysennego, dającego sposobność dotarcia do pełni jungowskiej Jaźni.

Uwagi końcowe

Pomimo prób deprecjonowania lub nadmiernego psychologizowania treści wyłaniających się podczas paraliżu przysennego, zjawisko to stanowi wciąż tajemnicę. Co prawda fizjologiczny mechanizm jego powstawania jest znany, jednak głębsze tło pozostaje w dużej mierze niewyjaśnione – chyba że za zadowalające uzna się wnioski wynikające z teorii Junga, czy wręcz przeciwnie – umieści się zagadnienie w katalogu nerwic i psychopatologii (załamanie psychotyczne). Hipnagogiczne i hipnopompiczne wizje tłumaczy się najczęściej jako indukowane przez paniczny strach towarzyszący unieruchomieniu, stanowiące podświadome reminiscencje podobnych, realnych zdarzeń z przeszłości (jest to tak zwany efekt oczekiwania (HURD 2011: 27-28)). Pomijając solidne przesłanki wynikające

z koncepcji archetypów, brakuje jednak ostatecznego wytłumaczenia, dlaczego ów wizyjny stan, pomimo że jest pełen metafor bazujących na życiu emocjonalnym i historii jednostki czy zbiorowości, przyjmuje w paraliżu przysennym taką, a nie inną postać – zwłaszcza pomimo wcześniejszego braku wiedzy na ten temat lub późniejszych prób negowania tych przeżyć. Wydaje się, że są one uniwersalne dla kondycji ludzkiej i stanowią doświadczenie, które Rudolf Otto lokowałby na granicy poznania, w „luce kognitywnej”, za którą rozpościera się tak niewysłowiony obszar, że nawet narracja kulturowa musi kształtować jego swojskość. W tym niekończącym się procesie doświadczania „paraliż przysenny jest portalem do wszystkich światów śnienia” (HURD 2011: 83). Sen jest przejawem tajemniczego, mrocznego oblicza rzeczywistości, którego człowiek stanowi nierozzerwalną część, co generalnie rodzi pytanie dotyczące ludzkiej predyspozycji do postrzegania fantomowych bytów (WINKELMAN 2004: 59-96).

Kontrola strachu i introspekcja są przedstawiane jako najlepszy sposób na przetrwanie grozy, owego ottowskiego *tremendum* świata porażenia sennego powstającego w świadomości śpiącego. Omamy hipnagogiczne i hipnopompiczne (przebudzeniowe) mają charakter inicjacyjny, przyczyniając się do integracji osobowości, zwłaszcza, że mają być przejściem do zbiorowej nieświadomości. Cień wydaje się zatem odgradzać nas od „»wiedzy absolutnej«, czyli poznania niezapśredniczonego przez narządy zmysłowe” (JUNG 2014: 524). Wynikiem tego wglądu może być ugruntowana wiedza na temat potencjalnego istnienia pozafizycznej formy świadomości, funkcjonującej na polu paralelnej rzeczywistości rozciągającej się poza granicami codziennej percepcji. Jung daje w tym kontekście jednoznaczną odpowiedź: „Ostatnia forma bytu może być tylko formą *transcendentalną*” (JUNG 2014: 524).

Źródła cytowań

- ADLER, SHELLEY R. (2011), *Sleep Paralysis: Night-mares, Nocebos, and the Mind-Body Connection*, New Brunswick: Rutgers University Press.
- ADLER, MATTHEW, REŻ. (2013), *The Door aka Shadow People*, Infinity Media, Upload Films.
- AMAZON.COM (2013), *Thirdeye and the Boogiemán: Sleep Paralysis? Ike Austin* [komentarz: elisabeth], online: <https://www.amazon.com/Thirdeye-Boogiemán-Paralysis-Ike-Austin/dp/1452864691> [dostęp: 1.11.2018].
- AUSTIN, IKE (2010), *Thirdeye and the Boogiemán. Sleep Paralysis?*, CreateSpace Independent Publishing Platform.
- BOAS, FRANZ (1888), *The Central Eskimo Sixth Annual Report of the Bureau of Ethnology to the Secretary of the Smithsonian Institution 1884-1885*, Washington: Government Printing Office, ss. 399-670.
- CASTANEDA, CARLOS (2000), *Aktywna strona nieskończoności*, przekł. Sebastian Musielak, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- CHEYNE JAMES A., STEVE D. RUEFFER, IAN R. NEWBY-CLARK (1999), 'Hypnagogic and Hypnopompic Hallucinations During Sleep Paralysis: Neurological and Cultural Construction of the Night-Mare', *Consciousness and Cognition*: 3 (8), ss. 319-337.
- CHEYNE, JAMES A. (2001), 'The Ominous Numinous. Sensed Presence and 'Other' Hallucinations', *Journal of Consciousness Studies*: 8 (5-7), ss. 133-150.
- CONESA-SEVILLA, JORGE (2004), *Wrestling With Ghosts. A Personal And Scientific Account of Sleep Paralysis*, Philadelphia: Xlibris.
- CONROY, ED (1989), *Report on Communion: An Independent Investigation of and Commentary on Whitley Strieber's Communion*, New York: Morrow.
- DAHLITZ, MERYL, JOHN D. PARKES (1993), 'Sleep paralysis', *Lancet*: 341 (8842), ss. 406-407.
- DE JONG, JOOP T. V. M. (2005), 'Cultural Variation in the Clinical Presentation of Sleep Paralysis', *Transcultural Psychiatry*: 1 (42), ss. 78-92.

- GAJ-PIOTROWSKI, WILHELM (1993), *Duchy i demony w wierzeniach ludowych z okolic Stalowej Woli, Rozwadowa i Tarnobrzega*, Wrocław: Polskie Towarzystwo Ludoznawcze.
- HINTON, DEVON E. ET AL. (2005), 'Sleep Paralysis Among Cambodian Refugees: Association with PTSD Diagnosis and Severity', *Depression and Anxiety*: 2 (22), ss. 47-51.
- HOURLAN, JAMES, RENSE LANGE (2001), *Hauntings and Poltergeists: Multidisciplinary Perspectives*, Jefferson: McFarland.
- HUFFORD, DAVID J. (1982), *The Terror That Comes in the Night: An Experience-Centered Study of Supernatural Assault Traditions*, Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- HURD, RYAN (2011), *Sleep Paralysis: A Guide to Hypnagogic Visions & Visitors of the Night*, Los Altos: Hyena Press.
- IPRI.PL (2016), *Doświadczenia mistyczne*, online: <http://www.ipri.pl/doswiadczenia-mistyczne> [dostęp: 1.11.2018].
- JACOBI, JOLANDE (2014), *Psychologia C. G. Junga*, przekł. Grażyna Głodek i Gregor Głodek, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- JESSO, JAMES W. (2014), *Decomposing The Shadow. Lessons From The Psilocybin Mushroom*, Calgary: Soulslantern Publishing.
- JESSO, JAMES W. (2015), *The True Light of Darkness*, Kitchener, Ontario: Soulslantern Publishing.
- JUNG, CARL G. (1982), *Nowoczesny mit. O rzeczach widywanych na niebie*, przekł. Jerzy Prokopiuk, Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- JUNG, CARL G. (1993), *Archetypy i symbole. Pisma wybrane*, przekł. Jerzy Prokopiuk, Warszawa: Czytelnik.
- JUNG, CARL G. (2014), *Dynamika nieświadomości*, przekł. Robert Reszke, Warszawa: Wydawnictwo KR.
- MASTERS, ROBERT, JEAN HOUSTON (2000), *The Varieties of Psychedelic Experience. The Classic Guide to the Effects of LSD on the Human Psyche*, Rochester: Park Street Press.

- McNALLY, RICHARD J., SUSAN A. CLANCY (2005), 'Sleep Paralysis, Sexual Abuse, and Space Alien Abduction', *Transcultural Psychiatry*: 1 (42), ss. 113-122.
- MOSS, ROBERT (2005), *The Dreamer's Book of the Dead: A Soul Traveler's Guide to Death, Dying, and the Other Side*, Rochester: Destiny Books.
- MUKOID, EWA (1999), *Filozofia zła: Nabert, Marcel, Ricoeur*, Kraków: Universitas.
- NELSON, KEVIN, MICHELLE MATTINGLY, SHERMAN LEE, FREDERICK SCHMITT (2006), 'Does the Arousal System Contribute to Near-death Experience?', *Neurology*: 1 (66), ss. 1003-1009.
- OMIM.ORG (2016), *Brugada Syndrome 1; BRGDA1*, online: <http://omim.org/entry/601144> [dostęp: 1.11.2018].
- OSTRIKER, JEREMIAH P., SIMON MITTON (2015), *Jądro ciemności. Ciemna materia, ciemna energia i niewidzialny wszechświat*, przekł. Bogumił Bieniok i Ewa L. Łokas, Warszawa: Prószyński Media.
- OTTO, RUDOLF (1993), *Świętość. Elementy racjonalne i irracjonalne w pojęciu bóstwa*, przekł. Bogdan Kupis, Wrocław: Thesaurus Press.
- PEŁKA, LEONARD J. (1987), *Polska demonologia ludowa*, Warszawa: Iskry.
- PENDERGRAST, MARK (1996), *Victims of Memory: Incest Accusations and Shattered Lives*, London: Harper Collins.
- PROUD, LOUIS (2009), *Dark Intrusions. An Investigation Into the Paranormal Nature of Sleep Paralysis Experiences*, San Antonio: Anomalist Books.
- RING, KENNETH, COOPER SHARON (1999), *Mindsight. Near-Death and Out-Of-Body Experiences in the Blind*, Palo Alto: William James Center for Consciousness Studies.
- SHERWOOD, SIMON J. (2002), 'Relationship Between the Hypnagogic/hypnopompic States and Reports of Anomalous Experiences', *Journal of Parapsychology*: 2 (66), ss. 127-150.
- STRIEBER, WHITLEY (1993), *Wspólnota. Prawdziwa opowieść*, przekł. Maciej Kański, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- STRIEBER, WHITLEY (2012), *2012: Wojna o dusze*, przekł. Maria Stadniczenko-Wróbel, Katowice: Sonia Draga.

- STRIEBER, WHITLEY (1997), *Zakazana strefa*, przekł. Robert P. Lipski, Poznań: Zysk i S-ka.
- STRIEBER, WHITLEY (1993), *Wilkołaki*, przekł. Włodzimierz Nowaczyk, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- STURLUSON, SNORRI (1770), 'Gylfaginning', przekł. Percy Thomas, *GermanicMythology.com*, online: <http://www.germanicmythology.com/ProseEdda/Mallet1770Edda.html> [dostęp: 1.11.2018].
- STURLUSON, SNORRI (1916), 'Skáldskaparmál', przekł. Gilchrist Brodeur Arthur, *GermanicMythology.com*, online: <http://www.germanicmythology.com/ProseEdda/BRODEURSkaldskaparmal.html> [dostęp: 1.11.2018].
- SZYJEWSKI, ANDRZEJ (2014), *Mitologia australijska jako nośnik tożsamości*, Kraków: Nomos.
- THALBOURNE, MICHAEL A., JAMES HOURAN (2000), 'Transliminality, the Mental Experience Inventory and Tolerance of Ambiguity', *Personality and Individual Differences*: 5 (28), ss. 853-863.
- UNKNOWNCOUNTRY.COM (2016), *Striebers Test Results Show Normal Adult Telling Truth*, online: <http://www.unknowncountry.com/whitleys-space/striebers-test-results-show-normal-adult-telling-truth> [dostęp: 1.11.2018].
- WINKELMAN, MICHAEL (2004), 'Spirits as Human Nature and the Fundamental Structures of Consciousness', w: Houran James (ed.) (2004), *Shaman to Scientist. Essays on Humanity's Search for Spirits*, Lanham Md.: Scarecrow Press, ss. 59-96.
- YEUNG, ALBERT, YONG XU, DORIS F. CHANG (2005), 'Prevalence and Illness Beliefs of Sleep Paralysis Among Chinese Psychiatric Patients in China and the United States', *Transcultural Psychiatry*: 1 (42), ss. 135-145.
- ZAJĄC, PAWEŁ (2004), *O zaświatach niedalekich i cudach nienadzwyczajnych. „Nadprzyrodzone” w kulturze ludowej na przykładzie Huculszczyny*, Kraków: Nomos.
- ZYCH, PAWEŁ, WITOLD VARGAS (2012), *Bestiariusz słowiański. Rzecz o skrzatach, wodnikach i rusalkach*, Olszanica: Bosz.