



ФОЛЬКЛОРИСТИКА

FOLKLORE

DOI 10.22363/2312-9220-2022-27-3-514-522

УДК 398.4

Научная статья / Research article

Сонный паралич: на пересечении биологии и фольклора

П.Б. Поветкина 

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,
Российская Федерация, 119991, Москва, Ленинские горы, д. 1*

✉ diana_middels@mail.ru

Аннотация. Рассматривается понятие «сонный паралич» с точки зрения биологии и народной культуры. Приводятся ключевые составляющие данного понятия, выделенные различными авторами, затронуты основные проблемы, его касающиеся, в том числе соотношение биологического и культурного в контексте сонного паралича. Кроме того, описаны возможные интерпретации сонного паралича, мифологические персонажи, связанные с ним в фольклоре разных народов мира, и фольклорные жанры, в которых он находит отражение. Представлены примеры нарративов о случаях сонного паралича в фольклоре; вне культурной традиции, где известны ассоциированные с сонным параличом мифологические персонажи; а также пример появления мифологических персонажей, связанных с проявлениями сонного паралича, не в мифологическом тексте, а в других фольклорных жанрах.

Ключевые слова: сонный паралич, змора, народная демонология, мифологический текст, ночной кошмар

Заявление о конфликте интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

История статьи: поступила в редакцию 8 апреля 2022 г.; откорректирована 20 апреля 2022 г.; принята к публикации 15 мая 2022 г.

Для цитирования: 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. <http://doi.org/10.22363/2312-9220-2022-27-3-514-522>

© Поветкина П.Б., 2022



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode>

Sleep paralysis: at intersection of biology and folklore

Polina B. Povetkina 

*Lomonosov Moscow State University,
1 Leninskie Gory, Moscow, 119991, Russian Federation*

✉ diana_middels@mail.ru

Abstract. The author examines the concept of “sleep paralysis” from the point of view of biology and folk culture. The key components of this concept, highlighted by various authors, touches on the main problems related to this concept, including the relationship between biological and cultural in the context of sleep paralysis, are presented. In addition, the work describes possible interpretations of sleep paralysis, mythological characters associated with it in the folklore of different peoples of the world, and folklore genres in which it is reflected. Moreover, the article contains examples of narratives about cases of sleep paralysis in folklore; outside the cultural tradition, where mythological characters associated with sleep paralysis are known; as well as an example of the appearance of mythological characters connected with manifestations of sleep paralysis not in a mythological text, but in other folklore genres.

Keywords: sleep paralysis, zmora, folk demonology, mythological text, night-mare

Conflicts of interest. The author declares that there is no conflict of interest.

Article history: submitted April 8, 2022; revised April 20, 2022; accepted May 15, 2022.

For citation: Povetkina, P.B. (2022). Sleep paralysis: At intersection of biology and folklore. *RUDN Journal of Studies in Literature and Journalism*, 27(3), 514–522. (In Russ.) <http://doi.org/10.22363/2312-9220-2022-27-3-514-522>

Сонный паралич – это особое состояние психики человека, возникающее при переходе от сна к бодрствованию или, наоборот, не являющееся сновидением. Оно характеризуется тем, что «спящий человек чувствует тяжесть, как будто его давит какая-то внешняя сила; все осознает, но не может пошевелиться; слышит звуки, видит странные образы и определенным образом взаимодействует с ними» (Христофорова, 2020, с. 103). Вот как описал сонный паралич в своей трехфакторной модели канадский психолог Джеймс Алан Чейн:

«(1) ощущение вредоносного присутствия, сопровождаемое различными звуками (шагов, шепота и т. д.);

(2) затрудненное дыхание, чувство удушья, давления на тело, чувство обреченности;

(3) ощущение того, что человек плывет, полета и падения (включая ощущение пребывания вне тела и наблюдение за своим телом с внешней точки зрения).

Для первых двух кластеров, которые часто встречаются вместе, характерно чувство сильного ужаса, а третий, хотя иногда и ассоциируется со страхом, имеет тенденцию быть связанным с ощущением блаженства» (Cheyne et

al., 1999, p. 316). Это состояние может иметь место однократно или повторяться несколько раз.

Проанализировав множество нарративов о сонном параличе, исследовательница Шелли Адлер выделила инвариант описания данного состояния, который выглядит следующим образом:

- 1) пребывание в состоянии «бодствования»;
- 2) реалистичное восприятие окружающей среды;
- 3) неспособность двигаться;
- 4) подавляющий страх и ужас;
- 5) осязаемое присутствие;
- 6) давление на грудь;
- 7) затрудненное дыхание;
- 8) положение лежа на спине;
- 9) дополнительные необычные ощущения;
- 10) сексуальный компонент.

«Жертва „ночного кошмара“ может испытать ряд необычных слуховых, обонятельных или телесных ощущений. Примерами звуков могут послужить открытие или закрытие двери, скрип матрасных пружин, рычание животного, приближающиеся шаги, шелест или царапание. Это также могут быть жужжание или гудение. Человек может отчетливо слышать, как его или ее зовут по имени, или различать только неразборчивый, но явно зловеющий шепот. Странные запахи также могут быть частью данного состояния, хотя они встречаются гораздо реже. Наконец, „спящий“ может ощущать движения различного типа, от подъема кровати или стаскивания покрывала до телесных ощущений того, что он плывет, падает или катится» (Adler, 2011, p. 9–13).

Несмотря на то что ключевые особенности сонного паралича достаточно легко выделяются в нарративах испытавших его людей, до сих пор нет полной и общепринятой совокупности его признаков, и каждый исследователь описывает данное состояние немного по-разному, добавляя к определению сонного паралича те или иные аспекты или исключая их из него. Поэтому оценки распространенности сонного паралича среди населения значительно варьируются в разных работах и составляют от 2 до 60 % (Denis et al., 2017, p. 1). Сонный паралич далеко не всегда является признаком патологии, хотя и может быть связан с некоторыми заболеваниями, в частности нарколепсией, посттравматическим стрессовым расстройством, паническим расстройством и т. д. (Христофорова, 2020, с. 118; Denis et al., 2017). По статистическим данным, примерно 30 % здоровых людей испытывали его по крайней мере однажды (Cheyne et al., 1999, p. 314).

С точки зрения биологии сонный паралич объясняется особенностями нейрофизиологии быстрой фазы сна (Христофорова, 2020, с. 118), во время которой люди видят сны. Чтобы человек не мог покалечиться, реагируя на происходящее во сне, в быстрой фазе сна произвольные движения мышц подавляются, кроме обеспечивающих дыхание и движения глаз (Denis et al., 2017, p. 15). В связи с этим при пробуждении и засыпании может возникнуть ситуация, когда мышцы парализованы, но сознание человека бодрствует. Это и называется сонным параличом. Тем не менее данное состояние все еще является малоизученным, и точные его причины неизвестны, хотя за-

фиксированы факторы, повышающие риск его появления: положение лежа на спине, нерегулярный сон, стресс и т. д. (Denis et al., 2017). Перечень исследований подобных состояний с точки зрения психологии и медицинской антропологии можно найти в работе Ольги Борисовны Христофоровой «Гнетке – сонный паралич? Необычное между фольклористическими и медицинскими классификациями» 2020 г. (Христофорова, 2020).

Внезапность и экстраординарность сонного паралича, а также сильные переживания, испытываемые человеком во время данного состояния, – все эти факторы приводят к тому, что «подобный достаточно необычный опыт подвергается интерпретации: мифологической (воздействие домового, покойника, зморы), эзотерической (параллельные миры, астральный план, похищение визионера инопланетянами), естественно-научной (кровь приливает, «избыток крови», астма, физическая усталость, стресс)» (Лазарева, 2018, с. 95; Hufford, 2005). При этом естественно-научные интерпретации не всегда вытесняют мифологические, напротив, часто они могут сосуществовать (Hufford, 2005, р. 30). Для исследователей фольклора принципиальна естественно-научная интерпретация, для носителей традиционной культуры – мифологическая. При этом в разных этнокультурных традициях функционируют особые мифологические персонажи, воплощающие локальные представления о ночном кошмаре: домового, змора, мара и т. д. Вместе с тем компоненты рациональной мотивировки событий появляются и в сообщениях информантов.

Рассмотрим примеры естественно-научной (1), мифологической (2) и смешанной интерпретации (3) в нарративах о зморе (море) из разных районов Польши:

1. Kiedy człowiek nasycony bez miary, lub niewstrzemięzliwy w picciu, położy się spać, pierwsze chwile snu jego (jak mówi Gluziński) koniecznie muszą być niespokojne. Duszenie takie nazywają Zmorą (Kolberg, 1962, s. 99).

Змора. Когда человек, наевшийся без меры или несдержанный в выпивке, ложится спать, первые минуты его сна (как говорит Глузинский) обязательно должны быть беспокойными. Такое душение они называют зморой (здесь и далее перевод цитат на русский язык выполнен нами. – П.П.)

2. Jak wiadomo, w skutek przeładowania żołądka lub też zaduchu w mieszkaniu, uczuwa człowiek podczas snu silne ciśnienie w żołądku, oddycha ciężko, a piersi jego jakby tłoczył kamień, język się zapieka, a sny zmysłowe trapią mocno ciało. Lud nadrabski powiada, że to wtedy zмора dusi cieleka (Świętek, 1893, s. 516).

Змора. Как известно, из-за перегруженного желудка или духоты в комнате человек во время сна чувствует сильное давление в желудке, тяжело дышит, а ему на грудь будто бы давит камень, язык сохнет, а чувственные сны сильно мучают тело. Народ с Рабы говорит, что тогда змора мучает человека.

3. (Kiedys mnie dusilo cos w nocy) i tak zaczęło mi tak z nóg i dusi. A ja “Mamo!” zakrzyczałam. I ulżyło mi. Krew może tak źle funkcjonowała. Śmieli się, że to zмора, zмора dusiła. Przyżegnać się trzeba. (A co Pani czuła?) Tutaj (na piersi) czuje, jak ktoś przywalił mnie kłodo. Tylko ciężko mi tak się zrobiło. Może to krew nalaży (7).¹

(Когда-то меня что-то душило ночью) и так начало с моих ног и душил. А я закричала: «Мама!» И стало легче. Может, это кровь так плохо функционировала. Мы смеялись, что это змора, змора душила. Нужно перекреститься. (А что вы чувствовали?) Здесь (на груди) чувствую, как будто кто-то колодой меня привалил. Мне стало так тяжело. Может, это кровь бурлила (7).

¹ Archiwum Polskiego Atlasu Etnograficznego. Sygnatura PAE 37.28.V. Okszów (ok. Chełmu). 1990. S. 43–44.

Любопытно, что от типа интерпретации может зависеть фольклорный жанр, поскольку при естественно-научном осмыслении быличка может превратиться в антибыличку:

Wiem na-przykład z własnego doświadczenia (mówi Klepaczewski), że w pewnym dworze tak okropny strach ogarnął czeladź przed Morą, którą to ten, to ów porobek* – to ta, to owa dziewczka widziała wieczorem jadącą w rzeszocie (w prze-taku) a piszczącą jakoby kółko przy taczce, – że musiano energicznych dla zapobieżenia złemu używać środków. Co-dzień kilku parobków lub dziewczek zaniemagało, a skarżyło się, że ich co-noc Mory duszą. Wyjaśniła się w końcu rzecz cała. Od niejakego czasu dawano przez kilka dni mięso wraz z kluskami na południe i wieczерę (a mięsa było dostatek z bydła przepasionego koniczyną!). Póki starczyło mięsa i klusek na wieczерę, Mory okropnie dusiły, – skoro go nie stało, – Mory jakby wymiółt ze wsi (Kolberg, 1882, s. 40).

Например, я знаю из собственного опыта (говорит Клепачевский), что в одной усадьбе такой сильный страх перед морой охватил челядь, и то один, то другой парень, то та, то другая девушка видели, как мора вечером едет на решете (в сите), скрипящая, как колесо от тачки, поэтому приходилось использовать действенные средства, чтобы противостоять злу. Каждый день несколько парней и девушек занемогали и жаловались, что их каждую ночь душат моры. Наконец, все выяснилось. С некоторого времени в течение нескольких дней давали мясо с клецками на обед и ужин (а мяса было вдоволь благодаря скоту, наевшемуся клевера). Пока на ужин хватало мяса и клецек, моры ужасно душили, когда же этого не стало, мор будто вымели из деревни.

Рассказы о случаях сонного паралича можно найти в фольклоре многих народов мира. Поскольку для сонного паралича характерны слуховые и зрительные галлюцинации, ощущение враждебного присутствия и давления на грудь, в народной культуре он обычно осмысляется как нападение на человека сверхъестественного существа, которое душит (давит) его во сне. В эскимосском фольклоре такое существо носит название *uqamairineq*, в Японии это *kanashibari* и *kijimuna*, во Франции – *cauchemar*; *Alpdruck*, *Hexendrucken* и *Nachtmahr* в Германии; *boszorkany-nyomas* и *lidércnyomás* в Венгрии; *dab tsog* у хмонгов, у скандинавов – *mara*, *rainajainen* в Финляндии, в английском фольклоре – *the mare*, в Ньюфаундленде – *the Old Hag*, в южнославянском фольклоре – *мора/мара*, у западных славян – *zmora*, *bizia*, *koğa* и подобные мифологические персонажи, в восточнославянском фольклоре – *домовой*, *домовик* и «ходячий покойник» (Христофорова, 2020, с. 105–106; Adler, 2011, р. 14–16; Hufford, 2005, р. 16, 33). Нередко их наименования мотивируются мифологической функцией душить человека во время сна, например пол. *gniotek*, *gnieściuch* от глагола *gnieść* (давить), рус. диал. *гнеток*, *гнетке* (Христофорова, 2020, с. 108). Для обозначения подобных персонажей, имеющих функцию душить спящих, Ш. Адлер предлагает использовать термин *night-mare* («ночной кошмар») (Adler, 2011, р. 2). Основными жанрами, в которых содержится информация о персонификациях сонного паралича в фольклоре разных народов, являются былички, поверья и другие виды мифологического текста, заговоры и колыбельные песни. Также источниками сведений о «ночных кошмарах» могут стать народная лексика, фразеология, проклятия и т. д. (*blada jak zmora* – бледная, как змора; *lezie jak zmora* – тащится, как змора; болгары про слабого человека говорят «бозала го морава» [его мора сосала])².

² Славянские древности: этнолингвистический словарь: в 5 т. Т. 2. Д – Крошки. М.: Международные отношения, 1999. С. 341–344.

Нарративы о сонном параличе и его персонификациях в фольклоре и вне культурной традиции, где встречаются подобные персонажи, имеют много общего. Примером первого случая может послужить быличка из восточнославянской фольклорной традиции (Русский Север, Пинежье) о встрече с домовым:

20. Меня тоже давил. Давил. Но это прилив крови. Прилив крови. Так во сне так придавит – сказать не можешь никак. Меня не один раз, но я не спрашивала. А у нас мама рассказывала и дед видел. Говорит:

– Сплю и навалилось на меня, вот позадевало мохнато. Мохнато, – говорит. – Это дедушка-домовой. Я, – говорит, – спросила: «К добру или к худу?». А он три раза: «К добру! К добру!» Она говорит: «А какое добро будет?». Он «За посад повезут». Замуж, значит, выйдешь. Посад, значит, под венец поведут (Мифология Пинежья, 1995, с. 7–8).

Данная быличка по структуре поразительным образом напоминает рассказы учеников Медицинского колледжа государственного университета Пенсильвании (США), записанные Д. Хаффордом. Один из студентов, незнакомый с культурной традицией, в которой имеются близкие к русскому домовому мифологические персонажи, описывает сонный паралич следующим образом:

What woke me up was the door slamming. 'OK,' I thought, 'It's my roommate... I was laying on my back just kinda looking up. And the door slammed, and I kinda opened my eyes. I was awake. Everything was light in the room. My roommate wasn't there and the door was still closed... But the next thing I knew, I realized that I couldn't move... But the next thing I knew, from one of the areas of the room this grayish, brownish murky presence was there. And it kind of swept down over the bed and I was terrified!.. It was like nothing I had ever seen before. And I felt – I felt this pressing down all over me. I couldn't breathe. I couldn't move. And the whole thing was that – there was like – I could hear the stereo in the room next to me. I was wide awake, you know... And I couldn't move and I was helpless and I was really – I was really scared... And this murky presence – just kind of – this was evil! This was evil! You know this is weird! You must think I'm a – ... This thing was there! I felt a pressure on me and it was like enveloping me. It was a very, very, very strange thing. And as I remember I struggled. I struggled to move and get out. And – you know, eventually, I think eventually what happened was I kind of like moved my arm. And again the whole thing – just kind of dissipated away. The presence, everything. But everything else just remained the same. The same stereo was playing next door. The same stuff was going on (Hufford, 2005, p. 20).

Меня разбудило хлопанье двери. «Хорошо, – подумал я, – это мой сосед по комнате...» Я лежал на спине и как будто смотрел вверх. Дверь захлопнулась, и я вроде открыл глаза. Я не спал. В комнате все было освещено. Моего соседа по комнате не было, а дверь все еще была закрыта... Но следующее, что я узнал, я понял, что не могу двигаться... Но следующее, что я понял, что в одной из частей комнаты здесь было это сероватое, коричневатое мрачное присутствие. И это как бы прокатилось по кровати, и я испугался!.. Ничего подобного я раньше не видел. И я чувствовал – я чувствовал, что это давит на меня всего. Я не мог дышать. Я не мог пошевелиться. И все дело в том, что – было похоже – я мог слышать стереосистему в комнате рядом со мной. Я не спал, понимаю... И я не мог пошевелиться, я был беспомощен, и я действительно... я действительно был напуган... И это мрачное присутствие – просто как бы – оно было злым! Оно было злым! Вы знаете, это странно! Вы, должно быть, думаете, что я... Эта штука была там! Я чувствовал давление на себя, и оно как будто обволакивало меня. Это было очень, очень, очень странно. И, насколько я помню, я боролся. Я изо всех сил пытался пошевелиться и выбраться. И – знаете, в конце концов, я думаю, что в итоге случилось так, что я как бы пошевелил рукой. А затем все это просто как бы рассеялось. Присутствие, все. Но все остальное осталось прежним. По соседству играла та же стереосистема. Происходило то же самое.

Несмотря на то, что второе повествование является более подробным, вследствие чего в нем зафиксировано больше перечисленных выше признаков

сонного паралича по Ш. Адлер, и в том, и в другом нарративе сохраняются ключевые, центральные моменты, характерные для переживания сонного паралича: «затрудненное дыхание», «давление на грудь» и «ощутимое присутствие». Но если в русской быличке мифологический персонаж назван по имени и выполняет присущую ему функцию «душить, давить спящего человека», то в рассказе студента три этих текстовых элемента выступают обособленно, а персонаж не опознается как кто-то конкретный, поскольку, хотя человек и чувствует его присутствие, он не знает, как интерпретировать свои ощущения. Физические ощущения не перерастают в культурный текст. В этом заключается главное отличие между описаниями сонного паралича двух рассмотренных типов.

Примером появления персонажей, связанных с сонным параличом, не в мифологическом тексте, а в других фольклорных жанрах, может послужить заговор от мары из центрально-южной Швеции (провинция Нерке) (Milne, 2017, p. 100):

3) Mara, mara, minne!
Du får ej bli härinne
förr än du räknat
fåglar i skog,
fiskar i flod
alla eketrär
och Guds ord!

3) Mara, mara, mind!
Thou may'st not enter here,
Until thou counted hast
Birds in wood,
Fishes in river,
All the oak trees,
And the words of God!

3) Мара, мара, знай!
Ты не сможешь сюда войти,
Пока ты не сосчитаешь
Птиц в лесу,
Рыб в реке,
Все дубы
И Божьи слова!

Присутствующая в тексте формула невозможного, направленная на то, чтобы отвлечь демона от жертвы и занять его другим делом, является типичной для заговоров от мифологических персонажей этого типа. Она встречается, например, у боснийских мусульман в заговоре от моры:

Hajde roma kući doma, opasala se užetom, pošćapala dlakom, dok pobrojila ušumi lista i u vodi pijeska, o-sebi se zabavila, nikad se više ne vratla. To je dobar lijek, ako vam slučajno koje dijete, a to obično na djecu pada... (Подвине, 2012, МГ) (Плотникова, 2016, с. 198).

Давай, цыганка, иди домой, опоясалась веревкой, оперлась на волосы, пока посчитала в лесу листья и в воде песок, сама с собой занималась, никогда больше не вернулась. Это хорошее лекарство, если у вас случайно какой ребенок, а это обычно с ребенком случается... (Подвине, 2012, МГ).

Соотношение биологического и культурного в контексте сонного паралича и его репрезентаций в культурах разных народов стало темой обширных дискуссий в научных работах (Христофорова, 2020; Cheyne et al., 1999; Hufford, 2005; Milne, 2017). Так, по мнению Луиз Милн, в культурах, где фигурируют мифологические персонажи, которые душат людей во сне, вера в них может быть причиной сонного паралича, а не наоборот, и положительное или отрицательное восприятие этого опыта также определяется культурными ожиданиями (Milne, 2017, p. 111). О различиях локальных фольклорных вариантов по сравнению с основным паттерном сонного паралича и несводимости их к одному и тому же явлению писали многие ученые (Христофорова, 2020; Hufford, 2005; Milne, 2017). В зависимости от локальной традиции в нарративах информантов будут отличаться мифологические персонажи, их облик и способы вредить людям во время сонного паралича, ре-

гламентируемые традицией реакции людей на их действия, причины их появления (желание причинить вред, определенные требования, предсказание будущего, месть и т. д.) (Христофорова, 2020, с. 119). Поэтому, чтобы избежать редуccionизма, О.Б. Христофорова предлагает вообще отказаться от использования термина «сонный паралич» и «кросс-культурных параллелей, рассматривая локальное явление в контексте локальных представлений и практик» (Христофорова, 2020, с. 119–121).

Но существует и противоположная точка зрения. Американский исследователь Дэвид Хафффорд доказал, что в случае сонного паралича традиция все-таки не полностью определяет восприятие человеком данного состояния и его повествование об этом. В отличие от народных традиций, в которых информация о культурных интерпретациях сонного паралича многие годы передавалась из поколения в поколение, в Америке сонный паралич до недавнего времени был неизвестен большинству, что позволило Хафффорду собрать и проанализировать рассказы тех, кто сначала испытал сонный паралич и только потом познакомился с той или иной его интерпретацией. Когда эти люди испытали сонный паралич, они все равно восприняли это состояние как столкновение с чем-то сверхъестественным. Из этого ученый сделал вывод, что его «сложный паттерн и духовная интерпретация не зависят от культурных моделей или предшествующего обучения» (Hufford, 2005, p. 11).

Представляется, что истина лежит где-то посередине, и биологическая основа сонного паралича позволяет выявить общую модель в текстах из разных народных традиций, несмотря на встречающиеся в них различия, которые, без сомнения, тоже значимы.

Список литературы / References

- Adler, Sh. (2011). *Sleep paralysis. Night-mares, nocebos, and the mind-body connection*. New Brunswick, New Jersey: London Rutgers University Press.
- Cheyne, J.A., Newby-Clark, I.R., & Rueffer, S.D. (1999). Relations among hypnagogic and hypnopompic experiences associated with sleep paralysis. *Journal of Sleep Research*, 8(4), 313–317. <http://doi.org/10.1046/j.1365-2869.1999.00165.x>
- Cheyne, J.A., Rueffer, S.D., & Newby-Clark, I.R. (1999). Hypnagogic and hypnopompic hallucinations during sleep paralysis: Neurological and cultural construction of the nightmare. *Consciousness and Cognition*, 8(3), 319–337.
- Denis, D., French, S.S., & Gregory, A.M. (2017). A systematic review of variables associated with sleep paralysis. *Sleep Medicine Reviews* (pp. 1–17).
- Hufford, D.J. (2005). Sleep paralysis as spiritual experience. *Transcultural Psychiatry*, 42(1), 11–45.
- Khristoforova, O.B. (2020). Is gnetke a sleep paralysis? The unusual between folkloristic and medical classifications. *Steps*, 6(4), 101–125. (In Russ.)
- Христофорова О.Б. Гнетке – сонный паралич? Необычное между фольклористическими и медицинскими классификациями // Шаги. 2020. Т. 6. № 4. С. 101–125.
- Kolberg, O. (1882). *All works. Poznan voivodeship* (vol. 15, part 7). Kraków: JU Publ. (In Pol.)
- Kolberg, O. (1962). *All works. Lublin voivodeship* (vol. 17, part 2). Wrocław, Poznań: Polish Music Publishing House, People's Publishing Cooperative. (In Pol.)
- 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 O.B. Khristoforova & D.I. Antonov (Eds.) *Demonology as Semiotic System: Materials of the Fifth International Scientific Conference* (pp. 94–98). Moscow. (In Russ.)

Лазарева А.А. Домовой, ходячий покойник и покинувшая тело душа: интерпретации сонного паралича в восточнославянской культуре // Демонология как семиотическая система: материалы V Международной научной конференции / под ред. О.Б. Христофоровой, Д.И. Антонова. М.: РГГУ, 2018. С. 94–98.

Milne, L. S. (2017). The terrors of the night: Charms against the nightmare and the mythology of dreams. *Incantatio. An International Journal on Charms, Charmers and Charming*, (6), 78–116.

Lomonosov Moscow State University, Pinega Regional Department for Culture and Art. (1995). *Mythology of Pinega*. Karpogory. (In Russ.)

Мифология Пинежья / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Пинежский районный отдел по культуре и искусству. Карпогоры, 1995.

Plotnikova, A. A. (2016). *Slavic island areas: Archaic and innovation*. Moscow: Institute of Slavic Studies, Russian Academy of Sciences. (In Russ.)

Плотникова А.А. Славянские островные ареалы: архаика и инновации. М.: Институт славяноведения РАН, 2016.

Świętek, J. (1893). *The people of the Rab region (from Gdów to Bochnia)*. Kraków: Polish Academy of Arts and Sciences. (In Pol.)

Сведения об авторе:

Поветкина Полина Борисовна, магистр культурологии, аспирант, кафедра русского устного народного творчества, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. ORCID: 0000-0002-8246-5367. E-mail: diana_middls@mail.ru

Bio note:

Polina B. Povetkina, Master of Cultural Studies, postgraduate student, Department of Russian Folklore, Lomonosov Moscow State University. ORCID: 0000-0002-8246-5367. E-mail: diana_middls@mail.ru