

КРИСТИНА ШТЕРН

# СОННИК КОШМАРОВ



# Кристина Штерн

## Сонник кошмаров

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72722191](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72722191)*

*SelfPub; 2025*

### Аннотация

Что, если ваши кошмары – не просто дурные сны? Этот сборник – глубокое погружение в ландшафт человеческой психики, где каждый образ из сонника становится ключом к внутренней катастрофе.

Здесь выпадающие зубы – не признак болезни, а метафора потери контроля над собственной жизнью. Преследующая тень – не потусторонняя сущность, а материализовавшийся стыд. Падение в бездну – точное ощущение диссоциации.

Через семь пронзительных историй автор исследует механизмы психологической защиты, которые, будучи доведёнными до абсурда, сами становятся орудиями пытки. Вытесненное становится навязчивым, непризнанное – реальным, а отчуждённые части личности – безжалостными палачами.

«Сонник кошмаров» – это жуткое и точное путешествие к истокам наших самых тёмных страхов. После этой книги вы перестанете бояться монстров под кроватью и посмотрите в глаза настоящему чудовищу – тому, что живёт в безмолвных уголках вашего собственного разума, питаясь молчанием и невысказанной болью.

# Содержание

«Зубы»	5
«Преследование»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Кристина Штерн

## Сонник кошмаров

*Подавленная травма, не пройдя через осознание, обретает автономию и проявляется в симптомах, диктуя сценарии жизни. Интеграция тени – не победа над чудовищами, а возвращение себе отчуждённых частей психики. Цена вытеснения – соматика и кошмары; цена принятия – целостность.*

## «Зубы»

*Если вам приснилось, что у вас выпали все зубы – это знак утраты собственного «я». Вы рискуете стать призраком в собственной жизни.*

Лео проснулся от собственного беззвучного крика. Рука инстинктивно потянулась ко рту, скользнула по гладкой, влажной эмали. Все на месте. Все тридцать два. Сердце колотилось где-то в горле, выстукивая сумасшедший ритм. Он глубоко вздохнул, втягивая знакомый запах пыли и одиночества своей спальни.

Сон был всегда одним и тем же.

Он стоял перед огромной аудиторией, полной безликих теней, готовый представить свой самый гениальный проект – здание, которое должно было изменить ландшафт города. Он открывал рот, чтобы начать речь, и чувствовал, как первый резец, абсолютно безболезненно, словно молочный, отделяется от десны и падает ему на язык. Он пытался говорить, но вместо слов из его рта высыпались зубы. Один за другим. С глухим, костяным стуком они скатывались по его рубашке на полированный пол. Он пытался их поймать, зажать рот рукой, но тщетно. Аудитория смотрела на него пустыми глазницами, и в их безмолвии читалось не осуждение,

а полное, абсолютное равнодушие. Он был для них пустым местом.

Лео встал, отправился в ванную. Его отражение в зеркале было бледным, с тёмными кругами под глазами. Он чистил зубы с яростной тщательностью, как будто мог щёткой и пастой счистить с себя остатки того унижения из сна. Но сегодня что-то было не так. Во рту остался странный, металлический привкус, как будто он лизнул батарейку. Лео сплюнул – паста была белой, без следов крови. «Просто нервы», – прошептал он своему отражению. Отражение не ответило.

На работе день начался как обычно. Его фирма, «Архитектурное агентство Атриум», проектировала новый культурный центр. Лео, для коллег Леонид Артёмович, был ведущим архитектором. Он заварил кофе, сел за компьютер, готовый погрузиться в чертежи. К нему подошел стажёр, юный и улыбчивый.

«Леонид Артёмович, насчёт правок последних, я хотел уточнить...»

Лео обернулся, открыл рот, чтобы ответить, и почувствовал лёгкий, едва уловимый люфт в одном из нижних коренных зубов. Он замер.

«Так передаю заказчику или нет?»

«Что? А, да... Правки. Смотри...» Он заговорил, стараясь не шевелить челюстью слишком активно. Привкус желе-

за снова вернулся. Стажёр кивал, но его взгляд стал рассеянным. Когда Лео закончил, парень просто улыбнулся и сказал: «Ладно, я потом найду», – и ушёл, как будто Лео ничего не говорил.

В полдень была встреча с заказчиком. Лео представил тщательно проработанный план акустики главного зала. Он говорил чётко, аргументированно, подкрепляя свои слова графиками и расчётами. Заказчик, солидный мужчина в дорогом костюме, смотрел куда-то мимо него, на экран, потом на свои часы.

«Хорошо, я думаю, мы всё уловили, – сказал он, когда Лео замолчал. – Передайте благодарность Вашему отделу, Леонид Артёмович. Команда хорошо поработала».

«Но это мой проект, – хотел сказать Лео. – Я его автор». Но он лишь кивнул. Его слова, его идеи, его многомесячный труд – всё было присвоено некой абстрактной «команде». Он вышел из переговоров с ощущением, будто его только что обокрали, но он не смог бы доказать это в суде.

Вечером, заказывая ужин в любимом ресторане, официант, который обычно узнавал его и обменивался с ним последними новостями, сегодня принял заказ с безразличным «Могу принять у Вас заказ?», ни разу не встретившись с ним глазами. Лео ел в одиночестве, и ему казалось, что люди за соседними столиками смотрят сквозь него, как сквозь стекло.

Ночью сон повторился. На этот раз зубы выпадали ещё быстрее, и, падая, они не стучали о пол, а бесшумно проваливались в темноту, словно их не существовало вовсе. Он проснулся с тем же металлическим привкусом и с новой, леденящей душу мыслью: а существует ли он вообще?

Он подошел к зеркалу. Отражение было бледным, но целым. Он оскалился. И тут сердце его упало. Верхний левый клык... он шатался. По-настоящему. Лео дотронулся до него кончиком языка – да, был крошечный, но явный зазор между зубом и десной. Паника, холодная и липкая, поползла по его спине.

Он записался к стоматологу. Осмотр был тщательным.

«С Вашими зубами всё в полном порядке, – сказал врач, откладывая зонд, – Пародонтозом Вы не страдаете, воспалений нет. Возможно, у Вас бруксизм – скрежетание во сне. Я могу порекомендовать Вам капу».

«Но он шатается! Я чувствую!» – голос Лео прозвучал истерично.

Стоматолог улыбнулся терпеливой, профессиональной улыбкой. «Я не вижу никаких проблем. Зубы у Вас крепкие, как у бульдога».

Лео ушел, чувствуя себя идиотом. Но ощущение шаткости не проходило. Оно росло. Теперь люфт чувствовался уже в двух зубах. А через день – в пяти.

На работе творилось нечто невообразимое. Его начальник, вызывая к себе, говорил: «Леонид, мне нужен тот отчет, который ты... который мы обсуждали на планёрке». Но Лео не помнил никакой планерки. Его коллеги в столовой говорили о каком-то корпоративе, на котором он якобы был, и дико напился. Лео не был на корпоративе. Он сидел дома и смотрел документалки о космосе и чёрных дырах, таких же, какие без рациональной причины появлялись у него во рту.

Он пытался протестовать. Но стоило ему начать говорить длинные, сложные фразы, люди начинали смотреть сквозь него, перебивали или просто уходили, как будто его голос был помехой в эфире. Его физическое присутствие ещё регистрировали – с ним сталкивались в дверях, передавали ему кофе, если он стоял первым в очереди. Но его слова, его мнение, его личность... они словно стирались ластиком.

Он перестал бриться. Перестал менять одежду. Ему было уже всё равно. Однажды утром, глядя на своё осунувшееся лицо в зеркале ванной, он провёл языком по зубам... и не почувствовал почти ничего. Они сидели в дёснах, как камешки в рыхлом песке. Он мог пошевелить ими всеми, просто двигая языком. Ужас парализовал его. Он не мог выйти на улицу. Он боялся, что они все вывалятся у него изо рта, и он останется немым, беспомощным, окончательно невидимым.

Он позвонил своему брату, с которым был очень близок

в детстве, но взрослая жизнь их развела по разные стороны планеты. Тот взял трубку.

«Миш, это Лео. У меня...».

«Лео? Боже, сколько лет, сколько зим! Как ты?»

«Плохо, Миша. Очень плохо. Со мной происходит что-то странное. Мои зубы... они выпадают. А люди... они меня не видят!».

На другом конце провода повисло неловкое молчание.

«Лео, друг... Ты уверен, что с тобой всё в порядке? Может, тебе отдохнуть? Когда ты был последний раз в отпуске? К психологу может снова сходишь?»

«Ты меня не слушаешь!»— закричал Лео, и в тот же момент почувствовал, как один из верхних резцов срывается с места и катится по его языку.

«Слушаю, слушаю, – голос брата стал гладким, успокаивающим, каким говорят с сумасшедшими. – Просто ты всегда был таким... мнительным. Помнишь, в детстве тебе казалось, что за тобой следят? Выпись давай, хорошо? Я на связи, если что».

Лео бросил трубку. Он сидел на полу в прихожей и плакал. Слезы были солёными, а во рту – пусто. Он не решался проверить, сколько их осталось. Он боялся.

Той ночью сна не было. Была только бессонница и нарастающая, абсолютная тишина. Не физическая – за окном ездил машины, – а экзистенциальная. Мир перестал на него

реагировать. Он был призраком в собственной жизни.

Утром он дополз до ванной. Он не спал, не ел, не пил. Силы покидали его. Он должен был посмотреть. Он должен был узнать, что он такое.

Он поднял голову и посмотрел в зеркало. И увидел. Своё отражение. Но не такое, каким он был сейчас – изможденное, с щетиной, в грязной одежде. Нет. Отражение было идеальным. Чисто выбритым, в свежей рубашке, с аккуратной причёской. И у него была его собственная, знакомая с детства улыбка. Та самая, которую он всегда старался демонстрировать миру.

Но только не сейчас. Сейчас его отражение улыбалось во весь рот. Но этот рот был пуст. Абсолютно. Гладкие, бледно-розовые десны, без единого намёка на зубы. Идеальная, пугающая пустота.

Лео попытался закричать, но не смог издать ни звука. Его горло сжалось.

И тогда его отражение заговорило. Его губы двигались в полной тишине, но слова отдавались прямо в мозгу Лео, холодные и чёткие.

«Наконец-то, – сказало отражение. – Мы избавились от последнего. От необходимости что-либо доказывать. От необходимости быть услышанным. От этой бесконечной, утомительной борьбы за место под солнцем».

Лео потянулся к зеркалу, его рука дрожала.

«Не бойся, – «успокоило» его отражение. – Всё это было лишь обузой».

Лео смотрел на это гладкое, беззубое лицо, которое было его лицом, и одновременно не его. Он чувствовал, как последние крохи его воли, его личности, тают, как сахар во рту.

«Смотри, – шептало отражение, и его беззубая улыбка стала безмерно благостной. – Теперь ты свободен. Ты – ничто. А ничто нельзя игнорировать, нельзя отвергнуть, нельзя унижить. Ничто просто есть. И это – высшая форма покоя».

Лео медленно опустился на колени. Он больше не чувствовал страха. Только бесконечную, всепоглощающую усталость. Он посмотрел на свои руки, лежащие на холодном кафеле. Они казались ему чужими.

Он был пустой скорлупой. Безмолвным, невесомым призраком. Его слова, его дела, его любовь, его ненависть – всё это оказалось иллюзией, которую мир без труда разобрал на части, как детский конструктор.

Он поднял взгляд на зеркало в последний раз. Его идеальное, беззубое отражение смотрело на него с безразличным спокойствием, какое бывает только у вещей. У камней. У пустоты.

Он больше ничто. И в этом не было ужаса. В этом был конец. Тихий, безболезненный и окончательный. Он перестал

существовать даже для себя самого.

## «Преследование»

Если вы убегаете во сне от кого-то, то такой сон предупреждает: вечно бегать не получится. Обернитесь или будете поглощены в самый уязвимый момент.

Всегда двадцать шагов.

Это число отпечталось в подсознании Софии точнее, чем её дата рождения. Двадцать шагов – ровная, неизменная дистанция, отделявшая её во сне от Тени.

Сны начались три недели назад, в годовщину, ту, что жила у неё в мышцах – годовщину нападения, когда ей было четырнадцать. Она выжила. Но девочка, которой она была, осталась там, на полу, с разбитой губой и навсегда украденным детством и чувством безопасности мира.

Кошмар был обманчиво простым. София идёт по бесконечной прямой – то ли это дорога, то ли коридор, то ли просто полоса света в кромешной тьме. Она не может бежать, не может ускориться или замедлиться. Её ноги движутся с одинаковой скоростью. И позади, ровно в двадцати шагах, идёт Это. Высокая, чёрная, безликая тень, чьи очертания плывут и колеблются, как дым. Она никогда не оборачивалась, она

просто это знала. Как знала дистанцию. Всегда двадцать шагов.

Просыпалась София всегда в липком поту, а в ушах стояла звенящая тишина, казавшаяся громче любого звука. Она запирала дверь на все замки, включала все светильники в квартире и сидела, обхватив колени, до самого утра, пока за окном не прорежется первый луч солнца.

Но Это стало просачиваться в реальность.

Первый раз это случилось в магазине. Она как обычно выбирала йогурты, и вдруг её спину пронзил ледяной шквал паники – тот самый, что она чувствовала тогда, в гостях у друзей родителей, где бывала сотни раз до этого, до того дня. Она резко обернулась. Длинный, залитый люминесцентным светом проход был полон людей. И там, в дальнем его конце, возле полок с водой, она краем глаза поймала... пустоту. Место, где свет будто гнулся вокруг ничего. Высокого, дымчатого Ничто. И дистанция... она мысленно прикинула. Около двадцати шагов.

Она бросила корзину и почти бегом покинула магазин.

Следующий раз – на работе. Она была библиотекарем, и её царством был тихий, пахнувший старой бумагой читальный зал. Она поднимала голову от каталога и видела: в проходе между стеллажами с классической литературой, в самом его конце, стояло Это. Та самая Тень. Неподвижная.

Просто ждущая. Расстояние – ровно двадцать шагов до её стола.

София вскрикнула. Постоянная посетительница, но от этого не сильно приятная пожилая дама, Людмила Петровна, подняла на неё удивленные глаза.

«Что с тобой, Соня? Всё в порядке? Как ты себя чувствуешь?»

«Там... – прошептала София, даже забыв снова поправить женщину по верному произношению её имени, указала дрожащим пальцем. – В том проходе...»

Людмила Петровна с любопытством посмотрела в указанном направлении.

«Что там, милая? Я ничего не вижу. Померяй-ка давление, очень уж бледная. Ела бы побольше, а то так и в обмороки падать начнёшь».

Она стала одержима измерением расстояний. Двадцать шагов – примерно пятнадцать метров. Она отмеряла их в своей квартире, на улице, в парке. Это знание стало её проклятием. Теперь она не просто чувствовала Это – она знала, где Тень должна находиться. И она везде её находила. Краем глаза. На дальней платформе в метро. В окне дома напротив. В тёмном дверном проёме через улицу. Всегда на своей роковой дистанции.

Она перестала нормально спать. Выписанные психиатром

противотревожные не помогали – они погружали её в жуткий полусон, где она всё так же шагала по своей бесконечной прямой, а за спиной холодом веяло от неумолимого Присутствия. Она похудела, глаза ввалились, руки тряслись. Она пыталась поговорить с психологом. Хорошая женщина с мягким голосом, говорила о ПТСР, о вытесненных страхах, о проекции внутренней тревоги. Но София знала, что это не так. Это было нечто другое. Нечто внешнее. И самое ужасное было в его пассивности. Оно не нападало. Не угрожало. Оно просто... шло за ней. Как буксир за кораблем. Как тень от дерева. Оно было константой. Частью её, Софии, её личного ландшафта.

Однажды ночью, в очередной попытке убежать от сна, она включила телевизор. Шёл какой-то старый фильм ужасов. И там прозвучала фраза, от которой у Софии застыла кровь: «Оно не преследует тебя, дитя. Оно просто следует за тобой, ожидая, когда ты придёшь туда, где оно может тебя ждать».

Она выключила телевизор. В тишине квартиры её собственное дыхание казалось ей чужим. Ожидая, когда ты придёшь... Но куда? В какое место она должна прийти? А что, если она уже в этом месте? Что, если она сама – эта точка? Что, если Тень ждёт не места, а момента? Состояния?

Она вспомнила, как в детстве, после той проклятой квартиры, она неделями не выходила из дома. Сидела в своей

комнате, боялась даже к окну подойти. И тогда её мать, сама не своя от горя и страха, в отчаянии сказала: «Прекрати! Ты не можешь просто остановиться! Жизнь продолжается!»

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.