КОШМАРЫ

УЖАСЫ СОННОГО ПАРАЛИЧА



Ксения Коркс

Ксения Коркс

Кошмары. Ужасы сонного паралича.

«Автор»
2026

Коркс К.

Кошмары. Ужасы сонного паралича. / К. Коркс — «Автор», 2026

Сборник рассказов "Кошмары. Ужасы сонного паралича" погружает читателя в таинственный и тревожный мир, где граница между сном и реальностью стирается. Каждая история раскрывает страхи, ощущения и переживания героев, столкнувшихся с феноменом сонного паралича - состоянием, когда тело остается неподвижным, а сознание оказывается в плену самых глубоких страхов.В этом сборнике собраны реальные истории людей, которые столкнулись с неведомыми сущностями и необъяснимыми явлениями, возникающими в момент полной беспомощности. Сборник сочетает элементы ужасов и психологической драмы, заставляя читателя задуматься о том, что на самом деле скрывается в темных уголках нашего разума. Приготовьтесь к тому, чтобы ощутить холодок страха и тревоги. Эта книга откроет перед вами двери в мир ночных ужасов, от которых невозможно убежать.

© Коркс К., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 5
Глава 2 9
Глава 3 12
Глава 4 15
Глава 5 19
Г 23
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Ксения Коркс
Кошмары. Ужасы сонного паралича.

Глава 1

Кошмары. Ужасы сонного паралича.
Предисловие

Ночные кошмары способны тревожить даже самых стойких из нас. Каждому знакомо ощущение испуга после страшного сна: учащается пульс, холодный пот покрывает тело, а при пробуждении остается гнетущее чувство ужаса. Затем приходит облегчение, осознание того, что все это было лишь сном.

Но что, если твой сон оказался не совсем обычным? Ты можешь оказаться в такой фазе сна, когда не понимаешь, происходит это наяву или во сне. Ты лежишь в своей постели, тебя окружают знакомые предметы, а комната наполнена привычным светом, но ты не можешь издавать звуки и двигаться; единственное, что может быть подвижным — это твои глаза. В некоторых случаях удается пошевелить одной из рук, но это требует огромных усилий.

У человека создается неприятное и иногда даже пугающее ощущение присутствия в своем доме чего-то страшного и враждебного, от чего невозможно спрятаться. Наступают слуховые галлюцинации — ты слышишь приближающиеся шаги, кашель, шепот, скрип половиц. Зрительные галлюцинации — тени, силуэты, а иногда что-то более ужасное: бесы, демоны, монстры и призраки. Так же могут возникать вестибулярно-моторные галлюцинации — ощущения полета или будто ты выходишь из собственного тела. И самое пугающее — тактильные галлюцинации, связанные с ощущениями прикосновений, давлением на грудь, и удушьем. Такое состояние вызывает чувство безысходности и страха, когда реальность и сон переплетаются, оставляя человека в ловушке между мирами.

Это состояние называется сонным параличом, чаще всего оно происходит во время быстрой фазы сна, в период засыпания или пробуждения, преимущественно в утреннее время. Обычно оно длится от нескольких секунд до нескольких минут, но восприятие времени в таком состоянии может быть иным, более длительным.

Причинами сонного паралича могут быть: психические расстройства, стресс, усталость, недосып, нарушение режима сна, неудобная поза, вредные привычки. Как правило, все заканчивается резким пробуждением от ужаса.

Если сонный паралич наступает во время засыпания, на него нередко могут накладываться сновидения, которые являются яркими и не менее пугающими. Ты уже не можешь проснуться от испуга, и вместо этого погружаешься в состояние полного сна. Эти сновидения — одни из самых страшных кошмаров, человек может лишь догадываться, сон это или реальность.

На языках многих народов слово «кошмар» имеет схожие значения, что подчеркивает общечеловеческую природу страха и ночных видений. В основе этого термина лежат два корня: «кош», который переводится как «давить, душить, сжимать», и «мара», что означает «злой дух» или «призрак».

В славянской мифологии Мара является богиней зимы, смерти и ночи. Она приходит к людям в ночное время, чтобы навлечь на них тяжелые и страшные сны. Утром человек просыпается с чувством тревоги и усталости.

Мара может быть духом умершего человека, не нашедшего покоя. В других же странах Мара — это монстр, демон, который забирается к спящим людям на грудь, придавливает своим весом, из-за чего они не могут пошевелиться и нормально дышать.

Мара символизирует темную сторону человеческой души. Ее появление во снах связывают с эмоциональными потрясениями, а иногда — с заклятиями.

Я хочу вам поведать истории кошмаров людей при сонном параличе, где сон становится явью, а явь — частью сна. Эти переживания часто настолько реалистичные и пугающие, что оставляют глубокий след в сознании, заставляя сомневаться в том, что реально, а что лишь плод воображения.

Волосатый монстр

Радости не было предела, когда мы въехали в новую квартиру. Она была светлой и просторной, а у нас с мужем появилась своя отдельная комната, там мы обустроили спальню. Комната была небольшая, казалось, что кроме нашей кровати туда ничего не влезет. Мы решили поставить ее поперек, чтобы было свободное пространство с обоих краев, у окна поставили тумбочку, а на стену повесили телевизор. Радость от нового жилья быстро сменилась усталостью.

День выдался насыщенным: переезд всегда был хлопотным делом, и я чувствовала, как мои силы медленно покидают меня. Домывая последнюю тарелку, я думала только о том, как бы скорее добраться до кровати.

Я проверила спящих детей в соседней комнате и направилась в спальню. На постели уже спал муж, тихо похрапывая, и я, как мешок с картошкой, рухнула туда же, даже не укрывшись одеялом.

Комната была залита тусклым светом, пробивающимся сквозь занавески, а дверь оставалась открытой на случай, если проснутся дети. Я осмотрела свою новую обстановку и подумала: кровать все же стоит не к месту, прямо на проходе в комнату, что не совсем комфортно. Сон одолевал меня, и я пыталась бороться с ним, пока в голове не составится план на завтрашний день.

Я то открывала глаза, то закрывала: в моей зоне видимости был коридор и часть кухни, в которой не было штор, и уличный свет хорошо освещал ее. И вот, когда я открыла глаза в очередной раз, больше закрыть их не могла. Сон как рукой сняло: на кухне я заметила какое-то движение.

Мне показалось, что черная тень выглянула из-за угла, а потом исчезла. Внутри меня всколыхнулся страх, и я затаила дыхание, всматриваясь в тот угол. Но мне не показалось — через несколько секунд, это существо выглянуло уже из-за угла коридора. Сердце забилось в бешеном ритме, по всему телу пробежал страх и сковал его. Я не могла двигаться, не могла открыть рот. Мои губы шевелились, но ни единого звука не произносили. Мне хотелось окликнуть мужа, который спал рядом и ничего не замечал.

Тень исчезла так же внезапно, как и появилась, я не смогла ее рассмотреть, а затем на моей груди появилась невыносимая тяжесть. Мне стало сложно сделать вздох полной грудью. Потом я почувствовала, как холодные волосатые руки берут меня за шею и начинают душить. Тогда я поняла: этот монстр сидит на мне и хочет меня убить. Как я ни старалась, но повернуть голову и посмотреть на него у меня не получалось. Я начала задыхаться, и в голове пронеслось: «Это конец…»

В моих мыслях были лишь мои дети. Я представила, как утром они проснутся, побегут ко мне, а я буду лежать здесь, мертвая. Я не могла позволить этому случиться. Эта мысль, как искра, вернула мне силы. Мне с трудом удалось повернуть свое тело со спины на бок, сбросив с себя этого волосатого монстра. И внезапно я очнулась. Будто вырываясь из плена, я соскочила с кровати и прокашлялась. Тяжесть с груди ушла, дыхание стало восстанавливаться.

Что это было? Сон? Но чувство, что это было нечто большее, не покидало меня. Я ощущала прикосновения этих страшных рук, давление на шее и ту зыбкую тяжесть, которая исчезла, когда мне удалось повернуться.

Я включила везде свет, проверила всю квартиру и успокоилась. Решила, что этой ночью я буду спать при свете. Я закрыла дверь в спальню, включила ночник и легла спать, прижавшись к мужу.

На следующий день мы переставили кровать, чтобы она не стояла на проходе. С тех пор прошло уже более тридцати пяти лет и больше я никогда не впадала в такое жуткое состояние.

От автора

Как только я услышала эту историю, моя фантазия тут же перенесла меня к Маре — призраку, который приходит по ночам и душит спящего. Накануне я писала о нем, а сегодня слышу в реальной жизни о его появлении в сонном кошмаре. Это невероятное совпадение! Женщина, рассказавшая мне это, была уже в возрасте. Тогда она жила в советское время и не слышала ни о Маре, ни о сонном параличе.

История взбудоражила меня — ведь сама я несколько раз оказывалась в состоянии сонного паралича, но никогда не испытывала удушения.

И сейчас, после того, как я написала ее, мне стало жутко. Стали слышаться посторонние звуки, кошки начали странно всматриваться в пустое пространство. За окном ночь, дети спят и мне пора идти в свою кровать, которая стоит так же, как и в этой истории: прямо на проходе в комнату.

P.S. Всегда закрываю дверь в спальню, после одного случая. Я легла спать. Повернувшись на бок, я вдруг открыла глаза в тот момент, когда кошка неожиданно запрыгнула на кровать прямо перед моим лицом. Я испугалась и вскрикнула, ребенок проснулся, кошка в страхе метнулась прочь. С тех пор моя дверь в спальню всегда закрыта, а то, что происходит за ней ночью... я предпочитаю не знать.

Анечка

Дочке было два года, когда мы купили ей большую куклу, высотой почти с рост ребенка. На коробке было написано «Анечка». Нашей девочке кукла очень нравилась. Анечка могла ходить, если ее водить за ручку, хотя механизмов никаких не было. Я все время удивлялась, как у нее так хорошо получается шагать.

Я часто стала обращать внимания на куклу, она везде мне попадалась на глаза, возможно дочка ее постоянно таскала за собой. Со временем ее волосы потрепались, а голова часто была повернута в сторону, почти назад, выглядело это немного пугающе. В то время на экранах появились фильмы про проклятую куклу Аннабель. Возможно, мое воображение не на шутку разыгралось.

Однажды выдалась бессонная ночь, и я легла спать слишком поздно. Через несколько часов настало время вести дочку в сад, конечно, я не выспалась. Вернувшись домой, я снова легла спать.

В спальне уже было светло, желтые шторы делали проникающий через окно свет теплым и приятным. Мне не составило труда заснуть, но вот проснуться оказалось очень тяжело.

Сквозь сон я услышала странные шорохи, которые не прекращались. Я осознала, что они исходят из соседней комнаты, и открыла глаза. Я хотела встать, но мое тело мне не подчинялось; подвижными оставались только глаза. Я смотрела в сторону входной двери спальной комнаты и боялась приближения этого странного звука. Дома быть никого не должно. На несколько секунд я отвела взгляд от двери, осматривая часть комнаты, доступную моему взору.

Я опустила взгляд вниз и увидела что-то у края кровати, с той стороны, где были мои ноги. Я пригляделась. Это была рыжая лохматая голова той куклы, она была все так же сильно повернута вбок, что я не могла видеть ее лица. Мне страшно вспоминать, что было потом. Я смотрела на нее, а она, резко повернув голову прямо, посмотрела на меня. Мои глаза открылись так широко, что, наверное, стали абсолютно круглыми. Я твердила про себя: «Это сон, это сон, такого не может быть на самом деле».

Тем временем кукла уже стояла на кровати, около моих ног. Я ощутила это: как будто кошка запрыгнула на постель или кто-то сел рядом. Я почувствовала эти вибрации. Анечка, вытянув одну руку вперед, начала шагать своей странной кукольной походкой. Она приближалась, и только одна мысль витала в моей голове: «Это сон, это не правда».

Все тело было парализовано, но одна моя рука начала подниматься, приближаясь к руке куклы. Из моих глаз потекли слезы. Моя рука, словно магнит, прилипла к ее запястью, и как только я почувствовала этот холодный мягкий пластик, я проснулась. Обстановка была той же: мягкий теплый свет освещал мою бежевую комнату. А на моей руке еще оставалось ощущение от прикосновения к пластиковой руке куклы, которая находилась в своем привычном месте, в другой комнате.

От автора

Это моя история сонного паралича. После этого сна я отвезла куклу к своей маме, не хотела, чтобы она оставалась дома. Выбрасывать было жалко, ведь дочке она нравилась, и она начала играть с ней уже у бабушки в гостях. Вскоре интерес к кукле совсем пропал. Сейчас она до сих пор лежит у мамы в сарае, и иногда я ее вижу. От этого у меня пробегают мурашки по коже, и я вспоминаю ее холодную пластиковую руку.

Глава 2

Второй день

Мой отец умер слишком рано — ему было всего пятьдесят два года. Рак — последняя стадия. Не знаю, как так вышло, но с момента, когда мы узнали об опухоли, и до его смерти прошло всего два месяца. Мы не ожидали, что все случится так быстро — врачи давали ему год. Возможно, его психическое состояние усугубило болезнь, ведь поначалу он не мог поверить и смириться с тем, что его ожидает смерть. Надежд на исцеление ему никто не давал.

Он говорил врачам: «И что? Теперь мне только умирать, что ли?» Они разводили руками и отводили взгляд. А ведь он хотел услышать хоть от одного из них: «Нет, не переживайте, мы вам можем предложить…». Но, увы, реальность была очень жестока. Вскоре он смирился и расслабился, приняв тот факт, что конец близок и неминуем. Возможно, это и приблизило день его смерти.

Все были потрясены. Семья в шоке, близкие в недоумении. На работе думали, что он просто ушел на длительный больничный. Его рабочее место пустовало, все оставалось на своих местах — точно так, как он и оставил в свой последний рабочий день. На стене перед рабочим столом висел плакат его любимого музыканта Джона Леннона с цитатой: «Жизнь — это то, что с тобой происходит, пока ты строишь другие планы». Иронично, но так и произошло.

Семья приняла решение, после морга тело привезти домой, чтобы родные смогли побыть с ним до похорон. Первые сутки выдались невероятно тяжелыми, и ночью я почти не спал. На второй день, пока родные решали похоронные дела, я решил прилечь на втором этаже, чтобы немного отдохнуть. Гроб с телом стоял на первом этаже.

День выдался жарким, и шторы не могли затемнить комнату от яркого солнца. Несмотря на это, мои глаза быстро закрылись. Внезапно я услышал внизу кашель — кашель своего покойного отца. По телу пробежала дрожь, и мои глаза распахнулись. Я хотел встать и прислушаться, не показалось ли мне это, но не смог; я был полностью прикован к постели. Чувство страха одолело меня, и меня бросило в жар, ведь кашель не прекращался, а становился всё громче и отчетливей. К нему прибавился скрип ступенек на лестнице, и он все приближался и приближался.

Я не мог пошевелить головой, мне хотелось наклонить ее к подбородку, чтобы увидеть входную дверь в комнату. Но разглядеть ее я смог только наполовину, опустив глаза, как только это возможно. Затем я услышал, как скрипят половицы в коридоре. Они всегда скрипят, как только ступишь на пол второго этажа. Дыхание сперло, а время, казалось, остановилось. Я смотрел на дверь, и ждал ее открытия. Вот-вот она откроется, и войдет отец. Я думал: «Ладно, все хорошо, это же мой папа, он ничего плохого мне не сделает. Я увижу его, я увижу его вновь, живого».

В один момент я поймал себя на мысли, что хочу, чтобы он вошел, хотя это противоестественно. Глаза мои были сосредоточены на одной точке, мне страшно было даже моргнуть. А вот мысли в этот момент у меня были противоречивые, меняющиеся с каждой секундой.

В моей голове выстраивался воображаемый диалог с самим собой. С одной стороны, мне было до жути страшно от происходящего и моего неподвижного состояния, а с другой — я так сильно хотел увидеть отца живым.

Дверь дрогнулась и начала открываться, и я, охваченный ужасом, вскочил с кровати и очнулся. Сердце бешено колотилось, а в глазах ощущалась легкая боль от перенапряжения, какая бывает, когда ты долго смотришь сильно закатив глаза вверх, вниз или в бок.

Я прислушался: вокруг было тихо, однако выйти из комнаты было страшно. Дверь была закрыта. Затем я вышел и, осторожно остановившись у лестницы, снова прислушался. Тишина.

Ни единого звука, ни малейшего движения. Я спустился на нижнюю лестничную площадку, где было видно всю комнату и гроб. Понял, что все по-прежнему тихо. Тишина была такой густой, что, казалось, ее можно было потрогать. Это была мертвая тишина, в прямом смысле этого слова.

От автора

Смерть близкого человека оставляет глубокие раны на сердце. Да, со временем они затягиваются, но сначала появляются коросты, а затем шрамы, от которых никуда не деться. Коросты можно расчесать, и рана вновь закровоточит. Чем чаще мы вспоминаем о нашей утрате, тем больнее делаем себе. Лучше вспоминать человека добрым словом — слезы и страдания не приносят облегчения ни мертвым, ни живым.

В православии традиционно принято хоронить усопшего на третий день после смерти, потому что душа остается привязана к телу на протяжении трех суток, после чего отправляется в загробный мир. Это связано с воскрешением Иисуса Христа, которое произошло на третий день. В первый день душа человека испытывает полное непонимание происходящего и постоянно возвращается к телу. На второй день она мечется: то посещает любимые места, то находится рядом с родственниками и близкими, то снова возвращается к своему телу.

Человек может находиться в трех состояниях — в сознании, во сне и где-то между, когда границы между измерениями стираются. Эзотерики считают, что сонный паралич — это дверь в астральный мир, наполненный энергиями, эмоциями и разными сущностями. Возможно, в этой истории два мира как раз пересеклись в одной точке. Когда молодой человек оказался в таком уязвимом состоянии, душа его умершего отца, которая еще была привязана к телу, пришла, чтобы попрощаться.

Пауки

В моих планах было хорошо выспаться. В тот день у меня был долгожданный выходной. Всю неделю я работала, заменяя свою напарницу, которая была в отпуске, и за это время я очень хотела выспаться. Но утром должны были прийти специалисты из управляющей компании для устранения неисправности канализационной трубы в ванной комнате. Этот визит имел большое значение: мы ожидали его уже долгое время.

Я боялась проспать и не услышать их стука в дверь, поэтому мой сон был беспокойным. Так часто бывает, когда утром предстоит важное дело, а времени на сон остается совсем мало: я ворочаюсь всю ночь, переживаю, что не высплюсь или не услышу будильник.

Утром я проснулась от того, что мой парень встал и начал собираться на работу. Было рано, и я попыталась еще немного поспать. Я ворочалась и не могла уснуть, и как только мне удалось задремать, я услышала, что кто-то стучит в дверь. Сначала это был отдаленный звук, но потом он усилился, стал более отчетливым и громким. «Ну вот, — подумала я, — пришли из управляющей компании… А я так и не выспалась толком!» Глаза слипались, в голове шумело, но откладывать встречу с мастерами было нельзя.

Я открыла глаза и попыталась встать, чтобы открыть двери, но тело словно парализовало. Я не могла двигаться. Мой взгляд был направлен на верхнюю часть окна, расположенного перед диваном. Через шторы было видно, что начало светать, комната уже была достаточно освещена приглушенным сиреневым светом штор. Пока я пыталась понять, почему не могу двигаться, ко мне в квартиру зашли люди. Их я не видела, только слышала голоса, доносящиеся из коридора. Мне не было понятно, о чем они говорят. В моих мыслях это были сотрудники УК, которые, не дождавшись, что я открою дверь, сами вошли и начали решать проблему.

И тут я подняла глаза вверх. Сказать, что я испугалась — значит, ничего не сказать. Я испытала ужас. Над моей постелью висела огромная паутина, и там было много пауков. Они были разных размеров и оттенков — от серого до черного. А я их очень боюсь. Они активно ползали по паутине, и мне было страшно, что кто-нибудь упадет на меня. Время, казалось,

зависло: посторонние люди ходили по моей квартире, пауки ползали по потолку, а я не могла ничего сделать, словно была окутана плотной паутиной, не дающей мне пошевелиться.

Мне хотелось тихонько сползти с кровати, чтобы меня не заметили пауки, но заметили ремонтники. И тут я почувствовала вибрацию на кровати: кап, кап, кап — будто дождь из пауков. По телу пробежали мурашки, сердце бешено заколотилось. А самый жирный и черный паук, размером с половину моей ладони, начал спускаться по паутине прямо к моему лицу. Я пыталась закричать, чтобы люди заметили меня и стащили с дивана. Мой рот открывался, но звука не издавал. Паук приближался все ближе и ближе. Если бы не было людей в квартире, я бы не открыла рот, боясь, что он спустится как раз туда. Мне казалось, что у меня был шанс, что меня спасут. Паук уже был в десяти сантиметрах от меня, и тут я проснулась от того, что кричу на всю квартиру.

Меня передернуло от ощущения мерзости и отвращения. Я вскочила с кровати и посмотрела на потолок: все было чисто, в квартире никого не было, она была закрыта на замок. Непередаваемое чувство тревоги и дискомфорта не покидало меня. После такого сна мое желание выспаться полностью пропало.

От автора

Эта история девушки вызвала у меня тревогу и отвращение, и я искренне надеюсь, что никогда не столкнусь с подобными обстоятельствами ни во сне, ни наяву.

Пауки — мой самый большой страх. Мне даже страшно их убивать, поэтому я всегда прошу мужа или кого-нибудь еще справиться с этой задачей. Муж, впрочем, не убивает их, а выносит на улицу. Он считает, что убивать пауков неправильно: они избавляют нас от вредных насекомых. К тому же, по его словам, увидеть паука — к хорошим новостям. Но для меня это все равно источник страха. Лишь в крайних случаях, если паук оказывается со мной в одном помещении и другого выхода нет, мне приходится его убить.

Негативные эмоции возникают у меня не только при реальном столкновении с объектом страха — даже вид фотографии паука или кадры с ними по телевизору вызывают дискомфорт. Воспоминания о пауках тоже неприятны: стоит только представить их, и по телу пробегает дрожь. Поэтому я избегаю фильмов ужасов про пауков — мне совершенно не нравится их внешний вид, он вызывает у меня сильное беспокойство.

Это сонный паралич был настолько реалистичен, что его невозможно было отличить от действительности. Мозг выстроил правдоподобную картину: события происходили так, как должны были случиться. Девушка видела не чудовищ и неведомых тварей, а вполне обычных пауков — тех самых, которых боялась наяву. Это окончательно убедило ее: все происходит на самом деле. Она даже не допускала мысли, что это может быть сон. Оказавшись лицом к лицу со своим страхом, она вдруг осознала, насколько тонка грань между сновидением и реальностью.

Глава 3

Вий

В детстве родители часто брали меня с собой в кино. Помню, как мы пришли на «Вий» — первый советский фильм ужасов. Я тогда еще училась в начальных классах. Не знаю, как ребенка пустили на сеанс, и почему мои родители решили взять меня с собой, но этот раз я запомнила на всю жизнь. Я кричала на весь кинозал, мама отворачивала меня от экрана, когда показывали страшные сцены, но мне все равно удавалось подсматривать — как это бывает у всех детей: хочется того, что нельзя.

В моей памяти фильм так и остался самым страшным, а образ панночки — самым зловещим, будто отпечатавшимся где-то глубоко внутри. Лишь теперь я осознаю, что столь сильное впечатление было рождено теми первыми, яркими эмоциями от просмотра.

Много лет спустя обстоятельства сложились так, что эти ощущения неожиданно ожили. Я находилась на последних сроках второй беременности, когда вечером меня настигли схватки.Воспоминания о первых родах, случившихся семь лет назад,нахлынули волной: тогда схватки длились несколько суток, и мысль о возможном повторении наполняла меня тревогой. Но все сложилось иначе: мы с мужем прибыли в роддом, а на утро я уже родила.

В нашем маленьком городке в конце девяностых рождаемость была крайне низкой. В роддоме на втором этаже находилась только я, а на первом этаже — несколько женщин на сохранении. Так наступила первая ночь после рождения моего сына. В то время детей не оставляли с мамами, их приносили только для кормления. После того как я покормила малыша, его забрали.

Я осталась одна и вышла в коридор, но там не было ни души, все палаты были пустые. Мне стало не по себе. Меня переполняли смешанные эмоции: усталость, радость, страх. Я легла на койку, но от такого фейерверка чувств уснуть не получалось, хоть и предшествующую ночь совсем не спала.

Я закрыла глаза и тут же открыла их снова. В коридоре послышались странные шаги: кто-то медленно и еле слышно двигался. Мне было ясно, что медсестры так ходить не будут.

Мне стало жутко, и я затаила дыхание, прислушиваясь: с каждым новым шагом мой пульс учащался. Я хотела встать с кровати, но оказалась в плену, словно привязана к ней невидимыми веревками. Это чувство безысходности было невыносимым: шаги приближались к моей палате, а сердце стучало так, будто хотело вырваться из груди. Каждая мышца напряглась, будто готовясь к бегству, но тело было окаменевшим.

Дверь открылась, и за ней появились темные тени, которые начали подкрадываться к моей кровати. Их было много, и эти зловещие сущности напомнили мне третью ночь в церкви из фильма "Вий". Мои ладони вспотели, дыхание участилось, стало трудно сглотнуть. Глаза округлились от ужаса, а по телу пробежала дрожь. Вибрации от моего тела усилились и передались на кровать, которая вдруг начала подниматься к потолку. Эти бесы стали прыгать, пытаясь достать меня. Некоторые из них вдруг начали подниматься вверх прямо по стенам, словно пауки.

Моя кровать начала летать вместе со мной по кругу, словно гроб панночки из этого же фильма, пытаясь увернуться от этих сущностей. Она кружилась все быстрее и быстрее, стены комнаты размывались, тени тянули к ней свои длинные пальцы. Кровать кружилась, и я запомнила это необычное чувство левитации — будто тело потеряло вес, а связь с реальностью отдалялась, растворяясь в головокружении. Я попыталась закричать, но из груди не вырвалось ни звука — лишь безмолвно раскрылся рот. Мне кажется, это продолжалось целую вечность.

Вдруг я снова услышала скрип двери, и моя кровать быстро опустилась, с глухим стуком вернувшись на место. Я очнулась: это пришла медсестра. Я была ей очень благодарна, что

наконец прекратила весь этот ужас. Я почувствовала облегчение: все это был просто сон — самый страшный сон в моей жизни.

От автора

История имела вполне объяснимые предпосылки. Накануне женщина пережила роды, провела бессонную ночь и мучилась от страха остаться одной в стенах роддома — все это вылилось в в сильное эмоциональное перенапряжение и тревогу. Именно на фоне такого стресса ее и настиг эпизод сонного паралича.

В фазе быстрого сна вестибулярный аппарат активизируется,но мозг не получает данных о положении тела в пространстве. В результате возникает ощущение парения — мозг «додумывает» движение.

А поскольку самым страшным фильмом в жизни рассказчицы был «Вий», ее подсознание наложило на это состояние знакомые пугающие образы: как панночка летала в гробу, как карабкались бесы по стенам. Так возникла эта жуткая картина: полет кровати, зловещие тени, а в главной роли всего этого кошмара была эта женщина.

Интересно, что фильм «Вий» не вызывает у меня страха.Современные ремейки, напротив, производят сильное впечатление благодаря высоким технологиям: качество спецэффектов и графики позволяет пересматривать некоторые версии снова. Однако художественный образ панночки в советской картине остается непревзойденным: ее пугающее сходство с покойницей,выразительный зловещий взгляд и жест с грозящим пальчиком до сих пор стоят перед глазами.

В те времена такой фильм наверняка казался страшным, особенно ребенку, у которого был первый опыт знакомства с жанром ужасов: темный зал кинотеатра, напряженная музыка, пугающие образы — все это могло вызвать настоящий страх.

Пугающие лица

Мне всегда снились странные сны. В них я никогда не бываю на улице — все действия разворачиваются в каком - нибудь помещении. Вероятно, я просто забываю уличные сюжеты, а внутренние сцены из-за ярких эмоций запоминаются лучше.

В основном мне снятся мои родные, друзья и знакомые из школы. А лица тех людей, которых я не знаю, всегда расплывчаты и затуманены — я не могу их рассмотреть, либо они стоят спиной,отвернувшись от меня.

Наступила последняя неделя четверти, почти по каждому предмету назначили контрольные работы, половину из которых мы написали на прошлой неделе. В выходные расслабиться не удалось: уборка в комнате, проект по технологии, подготовка к предстоящим контрольным.

Понедельник был тяжелым: семь уроков и занятия в художественной школе. Я пришла домой без сил, сделала все уроки, домашние дела и легла спать пораньше, думая: «Быстрее бы эта неделя закончилась и наступили долгожданные каникулы».

Я проснулась от того, что мама прибирается в моей комнате, ходит туда - сюда, раскладывает вещи — и делает она это в полумраке. На улице только начало светать, и я подумала, что пора вставать в школу. Я хотела подняться, но у меня не получилось: я была полностью приклеена к кровати, не могла шевелиться.

Испугавшись, я начала звать маму, она не реагировала на мои слова. Потом я поняла, что мой голос пропал, и вместо того, чтобы говорить, я просто открываю рот.

Я опустила взгляд — там была дверь в мою комнату. Она была открыта. Я заметила, что в коридоре кто - то несколько раз прошел туда и обратно. Я не смогла разглядеть, кто это был — его лицо было размытым. Мое сердце стало биться так сильно, что,казалось, его стук слышен по всему дому.

Мама все ходила по моей комнате и переносила вещи с места на место. Вдруг в мою комнату заглянул этот человек, и я впервые так близко увидела незнакомца — одного из тех

смутных силуэтов, что раньше появлялись во снах. Но этот был особенным, выглядел пугающе: одет во все черное, его тонкий силуэт четко выделялся на фоне коридора. Я вгляделась в его лицо и меня охватил ледяной ужас. Оно было пустым: глаза, нос и губы размыты, на их месте — лишь темные пятна, словно кто - то стер черты ластиком. Я моргнула, надеясь, что это игра света, но фигура не исчезла.

Он заговорил с моей мамой — я поняла это по тому, как задвигалось его лицо: темное пятно внизу, там, где должен был быть рот, растягивалось и становилось шире. Мама повернулась к нему и начала отвечать. Их слова доносились до меня невнятно,словно издалека — будто я лежала в ванной, погрузив уши под воду, а в соседней комнате кто-то вел беседу.

Затем, я взглянула в зеркало, которое было возле двери в мою комнату. В его отражении я увидела маму, но ее лицо внезапно стало лицом моей умершей бабушки. Страх охватил меня, и я ощутила, как мурашки пробежали по телу.

Я пригляделась внимательнее и убедилась, что не ошиблась: в отражении я хорошо рассмотрела бабушкино лицо. Вдруг она на мгновение повернулась и посмотрела прямо на меня, а затем снова отвернулась, продолжая разговор с неизвестным человеком. Я снова видела мамино лицо — его линии, выражение, взгляд. Но в отражении все менялось: оно снова становилось бабушкиным, во мне нарастало тревожное недоумение — как такое может быть? Мои попытки встать и просто пошевелиться не увенчались успехом, и эта безысходность очень пугала меня.

Вдруг незнакомец без лица шагнул за порог моей двери, и в этот момент я услышала сигнал своего будильника и проснулась.

В комнате никого не было. Я встала и пошла на кухню. Мама готовила завтрак, с ее лицом все было в порядке. Это было обычное утро. Но воспоминание о том страшном сне во сне ни как не хотело стираться из памяти.

От автора

Иногда мы не замечаем, что у наших детей тоже есть свои проблемы и переживания. Подростки особенно впечатлительны:школьная и внеурочная перегрузка, высокие требования преподавателей, сложности в общении со сверстниками, семейные конфликты, а также смерть близкого человека — все это может стать источником серьезного стресса. Важно не обесценивать их эмоции: то, что взрослым кажется незначительным, для подростка порой приобретает масштаб настоящей трагедии.

Девочка, рассказавшая мне эту историю, недавно пережила смерть бабушки. А тут еще и школа с бесконечными заданиями и требованиями, внеурочная деятельность, домашние обязанности. Неудивительно, что на фоне этих переживаний она оказалась в том самом сонном плену, о котором рассказывала. А пугающий незнакомец напомнил мне Слендермена — тонкого человека без лица, одетого в черный похоронный костюм. Этот персонаж приобрел популярность в интернете, особенно среди подростков. Возможно, девочка познакомилась с этим образом в интернете, увидела его в фильмах или услышала о нем в разговорах с друзьями и одноклассниками. И этот образ всплыл у нее в сонном параличе, когда она была неподвижна и уязвима. Сновидения часто отражают скрытые переживания и незавершенные эмоциональные процессы. В данном случае образ умершей бабушки мог возникнуть как результат сильной тоски девочки.

Глава 4

Лунатики

В детстве родители часто говорили мне, что я ходила во сне. А мои ночные разговоры для них давно стали привычным делом. Родители вскакивали от моего внезапного крика, пытались выяснить, что меня так напугало во сне, а я, еще не до конца очнувшись, выдавала что-то совершенно нелогичное. Помню, однажды я растерянно ответила: «Платье…» — и это прозвучало так нелепо, что даже я это осознала, хоть и сквозь пелену сна. Я могла глубокой ночью начать собираться в школу, а потом в полудреме не понимать, почему родители раздевают меня и укладывают спать снова.

Однажды я сильно напугала родителей: ночью прибежала к ним в спальню, когда они спали, и спряталась за стеной — она скрывала меня от входа в комнату и находилась прямо напротив кровати родителей. Им было понятно, что мне страшно и я прячусь, но я не сказала им ни слова. Все эти случаи я помню очень смутно — только после того, как меня будили. Что мне снилось во время эпизодов лунатизма, неизвестно.

Я повзрослела и мои ночные хождения прекратились. Но вот я сама стала мамой, и история повторилась: мои дети тоже лунатики. Дочь, когда была помладше и ходила в садик, тоже бродила по ночам, как я. Сначала я думала, что она просто встает попить, но когда ее походы на кухню повторялись несколько раз за пять минут, стало ясно: это лунатизм.

Однажды ночью я проснулась и пошла в туалет. Выходя из него, я наткнулась на свою дочь: она сидела с растрепанными длинными волосами — вылитая девочка из фильма «Звонок» — и в темноте собирала пазл на полу в своей комнате, которая находилась прямо напротив туалета. Я жутко испугалась и уложила ее спать.

Еще одна забавная история случилась, когда муж уехал в командировку, и я пригласила маму к нам на ночь. Легли с ней в одной комнате с сыном, дочь — в соседней. Дети давно спали, а мы только устроились. И тут они начали одновременно разговаривать во сне. Из соседней комнаты не было слышно, о чем говорит дочка, а сынок как будто отвечал ей — правда, невнятно, ведь он еще малыш: мы его и днем иногда не понимаем. Мама удивилась и спросила: «Твои дети часто так переговариваются?» Я только пожала плечами — такое случалось впервые. Мы с мамой переглянулись, не зная, смеяться или тревожиться.

В общем, мы — семья лунатиков. И вовсе я не ведьма, как подумал мой муж, когда однажды проснулся и увидел, что я сплю с открытыми глазами, уставившись прямо на него.

Этот сон был необычным: в нем я не знала, что сплю, и все, что происходило, хорошо запомнила. Окружающая обстановка оставалась такой же, как в момент, когда я легла спать. Была темная ночь. Тусклый свет уличного фонаря просачивался через колышущуюся от ветра прозрачную тюль и мягко освещал комнату. Дома было жарко, поэтому на ночь мы всегда открывали балконную дверь. Я проснулась, от сильного порыва ветра, он толкнул дверь балкона и она ударилась о стену. Попытка встать и прикрыть дверь обернулась провалом. Я не могла пошевелиться. Внутри нарастало странное ощущение: мозг фиксировал, что я уже поднялась с кровати, сделала шаг, потянулась к ручке… но тело оставалось неподвижным. Это состояние напрягало все сильнее, вызывая у меня тревогу.

Муж спал рядом, повернувшись лицом ко мне. Я пыталась нащупать его руку, хотя пошевелить своей было очень сложно. Затем я посмотрела за его спину и ужаснулась: в дверном проеме, ведущем в кладовку, стояла женщина с длинными, развевающимися от ветра волосами. Мне показалось, она была высокого роста — доставала головой до самой верхушки проема. Меня бросило в жар, я хотела закричать, но от страха мою челюсть свело — я даже не могла открыть рот.

С большим усилием я нащупала руку мужа и начала сильно ее сжимать. Я отчетливо чувствовала его руку, ее тепло и плотность, но не понимала, почему он не реагирует на мои прикосновения.

Мои глаза округлились от ужаса, когда женщина начала подходить к нашей кровати ближе.

И вдруг сквозь этот кошмар прорвался голос мужа: «Ксюша, Ксюша, проснись!» Он разбудил меня — хотя, глаза были открыты все это время. Я перевела взгляд на него, затем снова туда, где только что стояла женщина — но там была лишь темнота. Ощущение его руки в моей ладони словно растворилось в воздухе. Опустив глаза, я увидела, что моя рука сжата в кулак. Но воспоминания о прикосновении оставалось таким реальным, что на мгновение я растерялась.

Муж сказал, что сначала я не реагировала на его слова и как будто спала с широко открытыми глазами, а потом вздрогнула и очнулась. Представляю, как ему было не по себе: открываешь глаза, а на тебя смотрят страшным взглядом и при этом не реагируют ни на что.

Этот эпизод сонного паралича был жутко пугающим, будто сама Мара приходила ко мне и если бы не муж, то неизвестно, что бы было дальше. С тех пор дверь в кладовку я всегда закрываю. Надеюсь, мои лунатичные дети никогда не испытают такого кошмара.

От автора.

Эта история легла в основу всей книги — ведь она моя.

Мне всегда снились очень яркие и красочные сны с четким развитием сюжета: я смотрела их, как фильмы, где главную роль играю я сама. Иногда это осознанные сны — в них я могу управлять происходящим. Более того, бывает, что я просыпаюсь, а через несколько минут засыпаю снова и продолжаю смотреть сон дальше — если он меня особенно заинтересовал. Правда, такое случается нечасто.

В своей жизни я несколько раз сталкивалась с сонным параличом. Мне стало интересно, что это за состояние. Я начала его изучать и расспрашивать других людей, сталкивались ли они с подобным.

Ученые считают, что около 40 % населения Земли хоть раз в жизни испытывали сонный паралич. Это явление относится к парасомниям (расстройствам сна) и считается относительно безвредным — специального лечения оно не требует. Чтобы реже сталкиваться с ним, стоит избегать факторов, которые его провоцируют, — о них я писала ранее.

Среди возможных причин возникновения сонного паралича может быть и наследственность. Это стало для меня особенно очевидным, когда я узнала, что моя мама тоже неоднократно сталкивалась с подобным состоянием. В ее жизни тоже были моменты необъяснимого страха посреди ночи, ощущения полной беспомощности. Она поделилась со мной своими воспоминаниями — мистическими и пугающими. Эти истории вы тоже можете прочесть в этой книге.

Мир моих снов — яркая, волшебная вселенная, и каждую ночь она дарит мне новое приключение, которого я жду с нетерпением, — лишь с сонным параличом я предпочитаю не встречаться.

Вторая дочь

Адаптация в садике — тяжелое время и для родителя, и для ребенка. Моя дочка пошла в садик в два с половиной года. Она была очень общительной: до этого мы с ней ходили в «развивайку» — на игровые занятия с другими малышами. Благодаря этому в садике она быстро привыкла к другим детям. Уже через неделю дочка убегала в группу, порой забывая со мной попрощаться.

Но были и сложности. Ее постоянные болезни выматывали и ее, и меня: раз в месяц мы стабильно уходили на больничный — на две недели. В течение первого года нам пришлось нелегко.

Наш папа много работал и старался приходить домой не позднее девяти вечера — чтобы успеть пожелать дочке спокойной ночи. Большую часть времени мы с ней проводили вдвоем.

Однажды муж уехал в командировку на несколько дней. В это непростое время дочка снова заболела. Беспокойство за нее и усталость от постоянной борьбы с болезнями породили во мне угнетающее чувство тревоги. К этому добавилось и волнение из-за отъезда мужа: я остро ощутила, как тяжело справляться со всем в одиночку. Вечером мы легли спать вместе с дочкой на одной кровати.

Утром я проснулась от звука шагов на кухне. В комнате стояла предрассветная полутьма, как бывает в шесть-семь часов утра. Я прислушалась, пытаясь понять, что происходит. Дочка не могла встать так рано и уйти, не разбудив меня — я всегда чувствую, когда она шевелится рядом. Муж тоже не мог вернуться… Он в другом городе. Внутри нарастало тревожное предчувствие — что-то здесь было не так.

Шаги раздались снова — отчетливые, резкие, громкие. Мне стало страшно: хотелось встать и проверить, кто ходит, но тело меня не слушалось. Оно словно приклеилось к кровати — я не могла пошевелиться. В груди разрасталась тяжелая, давящая безысходность: прямо в моей квартире происходит что-то необъяснимое, а я абсолютно беспомощна. Каждая секунда казалась вечностью.

Шаги не прекращались, эхом отдаваясь в тишине раннего утра. Постепенно я различила в них знакомую поступь дочки — она словно подпрыгивала на каждом шагу, торопливо ходила из комнаты на кухню и обратно. Дверь в спальню осталась открытой, и в проеме коридора я увидела ее силуэт. Она была в той же одежде, в которой заснула накануне: розовая маечка и пижамные штанишки.

Я хотела позвать ее, но губы будто склеились — не могли произнести ни звука. В отчаянной попытке пошевелиться я вдруг ощутила за спиной знакомое тепло — моя дочь все это время мирно спала рядом. Чтобы убедиться, я попыталась повернуть голову — но смогла лишь перевести взгляд и разглядела ее ножку. Она была привычно закинута на мое бедро, как всегда бывает, когда мы спим вместе: то руку на меня положит, то ногу перекинет. Это была точно моя дочь, ведь она вчера так и уснула рядом со мной — с той же стороны кровати, где находилась сейчас.

Шаги по-прежнему раздавались где-то в глубине квартиры. Я замерла, пораженная этим противоречием: две реальности, два мира пересеклись в одном мгновении. Как такое может быть? Одна дочь лежала рядом, я чувствовала тепло ее тела и легкое дыхание, а вторая дочь продолжала ходить по дому в своей ярко-розовой маечке, которая особенно бросалась в глаза в полутемном проходе к гостиной. Холодный пот выступил на лбу, дыхание сбилось.

И вдруг вторая дочь ступила за порог спальни и громко сказала: «Маааам!» От этого звука я очнулась от оцепенения. И тут же услышала ещё раз: «Мам», — но уже от моей настоящей доченьки. Она проснулась, сонно потягивалась и обнимала меня ножкой. Я крепко обняла ее в ответ, ощущая, как напряжение покидает тело, и с облегчением подумала: «Хорошо, что это был просто сон».

От автора

История этой женщины неожиданно напомнила мне мой собственный сон, в котором я увидела вторую себя, живущую моей жизнью, рядом с моими родителями. Ощущение было жутким, Думаю, это похоже на то, что пережила героиня: страх, замешательство, ощущение раздвоения.

Я невольно представила, как тяжело матерям, оставшимся без поддержки, особенно если ребенок болеет. Бессонные ночи, тревога за здоровье малыша, постоянная усталость и недостаток поддержки — все это накапливается, истощает силы. Иногда наступает такое стрессовое состояние, что может привести к сонному параличу

В жизни этой женщины ребенок всегда был на первом месте. Они часто были вдвоем, ее мысли неотступно крутились вокруг здоровья дочки. Возможно, именно эта забота и стала причиной того, что во сне образ дочери раздвоился — как будто разум не выдержал напряжения и создал вторую реальность.

Глава 5

Старуха в метро

Жить в большом городе — значит почти ежедневно отдавать часы своей жизни транспорту: подземным тоннелям метро, маршрутам автобусов, застывшим потокам машин в пробках. Я ощутил это в полной мере во время командировки в Москве: дорога изматывала еще до начала рабочего дня, оставляя ощущение опустошенности.

Москва оглушила сразу: гул машин, крики объявлений, мигающие огни — все обрушилось разом. Даже в подземном метро не было тишины, та же суета: тряска, толчки, толпы людей, бесконечное движение. Город не давал ни секунды передышки. Все это невыносимо действовало на нервы.

Конечно, люди ко всему привыкают, но поначалу мне было тяжело влиться в новую атмосферу. Я подумал: «Хорошо, что я живу в маленьком городе — никакой суеты, жизнь спокойная и размеренная». Там утро встречает тишиной, пением соседского петуха и неспешной прогулкой до работы. Здесь же — бесконечная гонка, в которой ты становишься крошечной каплей в неудержимом потоке мегаполиса.

Неделя выдалась насыщенной: новые люди, новые места, новый фронт работы. К концу рабочей недели я настолько вымотался, что мог дремать и в метро, и стоя в маршрутке, держась за поручень. Самочувствие тоже было неважным. Вредные привычки давали о себе знать.

Мой день неизменно начинался с сигареты и кофе — это был мой ритуал пробуждения. Вечером все повторялось, разве что без кофе. Мой кашель в последнее время стал раздражать меня: возможно, из-за стресса на работе я курил чаще, а может, просто простудился. Температуры не было, поэтому к врачу я не спешил. А потом настала пора командировки — и вот уже в Москве, среди суеты мегаполиса, ко мне присоединились неприятные боли в грудной клетке. Неделя в столице оказалась непростой.

В последний день моей командировки, возвращаясь с работы, я сел в метро, окончательно расслабился и задремал. Сквозь дрему я почувствовал, как вагон слегка качнуло: на станции кто-то вошел. Краем глаза я увидел пожилую женщину — сгорбленную, с тростью в руке.

Неторопливо двигаясь по вагону и осторожно опираясь на трость, она опустилась на сиденье напротив меня, словно заранее выбрала это место. Медленно подняла голову — и в тот момент я окончательно проснулся и замер. Ее взгляд пригвоздил меня к сиденью. Ее мутные глаза, будто затянутые пеленой, смотрели прямо на меня. Я не знал, слепа ли она, или просто смотрит в пустоту, но ощущение было такое, будто она читает мои мысли.

Я не мог отвести взгляд. Хотел отвернуться, почесать лоб — лишь бы разорвать этот зрительный контакт. Тело не слушалось. Ни двинуться, ни зажмуриться — полный паралич. Страх горячей волной поднялся от ног к голове, и я ощутил, как все внутри сжимается, мне стало не по себе.

Свет в вагоне замерцал, а затем окончательно погас, погрузив все в кромешную тьму. Сердцебиение участилось, а боль в груди, что в последнее время тревожила меня, внезапно превратилась в пульсирующий жар, обжигающий ребра. На несколько мгновений пространство озарил приглушенный темно-красный свет — типичный для аварийных ситуаций: тревожный, пульсирующий. Он окрасил все вокруг в зловещие багровые тона. В этом освещении я увидел напротив себя не старуху, а женщину с темными длинными волосами. Взгляд ее был таким же туманным и гипнотическим, и я по-прежнему не мог отвести от нее глаз, будто невидимая сила приковала мой взор к этим бездонным зрачкам. Боковым зрением мне удалось заметить, что вместо стариковской трости в ее руках была коса — с потемневшим от времени лезвием,

которое едва уловимо мерцало в багровом свете. Это было жуткое чувство — словно сама смерть на краткий миг приоткрыла свою истинную сущность и открыто взглянула на меня.

Я прищурился и старался сомкнуть свои дрожащие веки — и с огромным трудом мне все-таки удалось это сделать. Я зажмурился изо всех сил и очнулся от громкого объявления следующей станции.

Я открыл глаза: свет был привычным, ярким — ни следа того зловещего красноватого отблеска. Старуха уже встала и медленно пробиралась к выходу, но больше с ее взглядом я не сталкивался — да и страшно было заглядывать к ней в лицо.

Мои руки снова зашевелились и я встал, провел ладонями по лицу, стараясь стряхнуть остатки кошмара и привести себя в чувство. Потянулся, глубоко вдохнул и выдохнул, пытаясь сосредоточиться на окружающем: рядом переговаривались пассажиры, кто-то торопливо собирал вещи, за окном мелькали огни платформы. Все выглядело обыденно — будто ничего и не было.

Но после этого случая еще какое-то время, стоило сомкнуть веки перед сном, передо мной тут же возникали те самые глаза — туманные, застланные пеленой, словно отделяющей мир живых от чего-то иного. Они смотрели из темноты, не мигая, и я подолгу лежал без сна, боясь снова погрузиться в тот кошмар.

От автора

Эта жуткая история, совсем не похожая на типичный сонный паралич, пугает своей реальностью — словно сцена из ужастика, который вдруг оказался частью настоящей жизни. Рассказчик настаивал, что старуха была настоящей, она не приснилась ему во сне. Он отчетливо видел, как она выходит из вагона — уже после того, как очнулся от сонного паралича.

Вероятнее всего, все произошло наоборот: в тот самый миг, когда старуха подняла голову и он встретился с ней взглядом, он и погрузился в сонный паралич. Хотя сам мужчина был уверен, что проснулся от ужаса этого взгляда. Тонкая грань между реальностью и сном в тот момент словно растаяла — и он уже не мог понять, где заканчивается одно и начинается другое.

Эта печальная история произошла с моим очень близким человеком. Через несколько месяцев он ушел из жизни. В ней есть что-то мистическое. Правда и видение, реальность и предзнаменование — все слилось воедино, оставив после себя лишь один неизгладимый образ: старуха с туманным взглядом и человек, который, сам того не осознавая, увидел в ее глазах свое будущее.

Он поделился со мной этим случаем и, зная, что болезнь неизлечима, тихо произнес: «Та старуха… Это была моя смерть».

Эти тяжелые слова повисли в воздухе. В них не было паники — лишь горькое принятие неизбежного. Взгляд, которым он проводил меня в последний раз, был таким же спокойным и безмятежным. Он уже догадывался, что больше меня не увидит. А тишина прощания сказала больше, чем любые слова.

Я и сейчас вижу этот безысходный взгляд, когда пишу эти строки, — с комком в горле и со слезами на глазах...

Конец света

Мы с мужем очень хотели ребенка. Целый год я пыталась забеременеть, и эта мысль заполняла все мои дни. Каждый месяц я делала тесты — порой даже не дожидаясь первого дня задержки и бежала в ванную с замиранием сердца. Одна полоска на тесте приносила большое разочарование, и с каждым разом это расстраивало все сильнее.

Спустя год я решила отпустить ситуацию и сказала себе: «Все равно это когда-нибудь произойдет, нужно сосредоточиться на чем-то другом». И как только я дала себе это обещание, случилось чудо и на тесте появились долгожданные две полоски.

Я была безмерно счастлива. Беременность протекала хорошо. Каждое утро начиналось с завтрака и светлых мыслей о будущем малыше. Эти размышления дарили мне радость на весь день, наполняли душу теплом и надеждой.

Конечно, без трудностей не обошлось: меня настигли токсикоз, изжога, усталость и тяжесть в ногах. Но даже эти неудобства не могли омрачить моего радостного ожидания встречи с ребенком — напротив, они лишь напоминали, что внутри меня зарождается новая жизнь, и это наполняло сердце благодарностью.

Во время беременности мне стали сниться необычайно яркие и красочные сны. Они были живыми, почти осязаемыми, раньше у меня таких не бывало. Но не все они заканчивались хорошо. Особенно запомнились те, в которых я видела мгновение своей смерти. Таких снов было несколько, и каждый раз финал оказывался неожиданным и неизбежным: я не могла ничего изменить, а потом наступала темнота, и я просыпалась.

Один из таких снов врезался в память особенно четко. Я шла по улице, как вдруг увидела мчащийся на меня неуправляемый автобус. Скорость была бешеной, и я сразу поняла, что столкновения не избежать. Сердце сжалось от ужаса, страх накрыл с головой. Автобус приблизился — и наступила темнота. Я резко очнулась в своей постели.

Был и другой сон: я гуляла по сосновому бору, который находится рядом с нашим домом , и увидела, как самолет с горящим крылом падает и приземляется недалеко от меня. Вокруг вспыхнул огонь, высокие сосны зашатались и начали падать прямо на меня. Затем снова наступила темнота и пробуждение.

Еще один сон был особенно пугающим. Я оказалась в подвале, охваченная страхом. Вокруг шла война, раздавались взрывы. Я понимала: вот-вот снаряд попадет и в здание с подвалом, где я пряталась. Напряжение достигло предела. Я услышала оглушительный грохот взрыва — и, как всегда, наступила темнота. Затем я открыла глаза, осознавая, что это был всего лишь сон, но сердце еще долго учащенно билось.

Эти сны не давали мне покоя и я думала: «Что, если это отголоски прошлых жизней? Или предупреждение о том, что меня ждет в будущем?» Мысль о внезапной смерти пугала, но я гнала ее прочь. Ведь в реальности все было иначе: под сердцем я носила новую жизнь, и это давало мне силы.

Позднее, уже после рождения сыночка, мне снова приснился похожий сон — но на этот раз он был пугающе реальным.

Я находилась в своей спальне. Укладывала малыша на дневной сон в нашу с мужем кровать. Она стояла напротив окна, шторы были не задернуты. За окном открывался привычный вид: крыши домов, верхушки деревьев и бескрайнее голубое небо. Убаюкивающие движения, тихое дыхание ребенка незаметно усыпили и меня — я задремала, сама того не заметив.

Вдруг я открыла глаза и застыла в ужасе: голубое небо заполнялось красно-оранжевым заревом. Оно нарастало, словно волна, а затем появились клубящиеся серые облака дыма, с огненными языками пламени. Огонь стремительно разливался по небу, охватывая горизонт, поглощая на своем пути дома и деревья. Мир исчезал в пламени — быстро, безжалостно, без шанса на спасение.

Мои глаза округлились, по телу прокатилась волна жара. Материнский инстинкт подсказывал: нужно вскочить, схватить сына и бежать, но я не могла пошевелиться. Конечности налились неподъемной тяжестью, превратив меня в застывшую фигуру отчаяния. Время словно остановилось, застыло в этой мучительной точке. Я пыталась закричать — но губы будто слиплись, и вместо крика раздавалось лишь отдаленное мычание. Звук искажался, казался чужим и далеким, будто от страха я внезапно оглохла.

Небо стало огненной пеленой — раскаленной, беспощадной. Эта безысходность повергла меня в ужас. Я лежала рядом с моим сыночком и не могла его спасти, не могла даже обнять в последний раз. Мысль об этом пронзила сознание острой болью — и в тот же миг я проснулась,

в холодном поту, тяжело дыша. Сердце бешено колотилось, руки дрожали, а в груди все еще сжимался комок страха.

Прошло уже шесть лет. Больше мне не снились подобные кошмары. Но порой, случайно увидев в фильме сцену, где жизнь резко обрывается и герой осознает, что через миг его не станет, — я вновь ощущаю тот самый леденящий душу страх. Он пробуждает давнее воспоминание, возвращает то чувство беспомощности.

От автора

Повторяющиеся страшные сны напоминают мне некоторые фильмы. Сначала герой видит один и тот же сон — пугающий, навязчивый, детализированный. Но постепенно становится ясно: это не просто сон, а предзнаменование грядущих событий. Каждая деталь, казавшаяся незначительной, обретает смысл. Тревога растет, сон превращается в предупреждение.

Страх этой женщины в такой ситуации вполне понятен: мало кто хотел бы заранее знать, как оборвется его жизнь. Но, возможно, причина кроется в физиологических изменениях. Во время беременности гормональный фон кардинально меняется, влияя на работу нервной системы и структуру сна.

А может, дело в ответственности? Не только за себя и свою жизнь, но и за ту новую жизнь, которую она вынашивает.

После рождения малыша ответственность только возрастает. Теперь на руках маленький, совершенно беспомощный комочек счастья. Усталость накапливается незаметно: бессонные ночи, постоянный уход, тревога за здоровье ребенка. Стресс постепенно истощает силы, а подсознание словно воспроизводит самый страшный сценарий — тот, что уже не раз являлся во снах. Когда случается сонный паралич, грань между реальностью и сном стирается: ты снова там, в самом пугающем видении, не в силах пошевелиться, вырваться, проснуться.

Г

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.