

A woman with long brown hair is lying in bed, looking up in fear at a large, pale, hairy monster with long, dark hair and sharp claws. The scene is dimly lit, with a window in the background showing a view of a city at night. A small framed picture and a lit candle are on a table next to the bed.

Натали Нокс

Если ты тоже это чувствуешь

Натали Нокс

Если ты тоже это чувствуешь

«Автор»

2026

Нокс Н.

Если ты тоже это чувствуешь / Н. Нокс — «Автор», 2026

Когда невидимое становится осязаемым
Том I. Начало пути
А что, если самое страшное — это то, чего ты не можешь объяснить?
С самого детства я сталкивалась с необъяснимым: тёмные силуэты, чужое присутствие и ощущение, будто кто-то наблюдает за мной даже в полной тишине. Годы шли. В моей жизни появились любовь, семья, рождение сына и потери. Но прошлое не отпускало. А впереди меня ждала встреча с сущностью, которая, как мне казалось, хотела забрать меня с собой. Это история о пережитом, страхе, любви и борьбе за собственную жизнь. О событиях, которые заставили меня усомниться в привычной реальности и искать ответы там, где их, казалось, не существует. Я не прошу верить мне на слово. Я лишь рассказываю свою историю. Возможно, после прочтения ты поймёшь, что пугает тебя на самом деле.

© Нокс Н., 2026

© Автор, 2026

Натали Нокс

Если ты тоже это чувствуешь

Личный опыт, необычные ощущения и попытка понять то, что трудно объяснить.

Я хочу обратиться к тебе, кто однажды столкнулся с чем-то, чему не смог найти объяснения.

Возможно, ты замечал, как по телу внезапно пробегают мурашки, хотя вокруг тепло и ничто не вызывает холода. Возможно, ты ощущал чьё-то присутствие, не видя рядом никого. Или в твоей голове неожиданно возникал образ — настолько яркий, что его было трудно отличить от того, что ты действительно видишь перед собой.

Может быть, ты слышал в словах другого человека что-то большее, чем сами слова. Смотрел на него и вдруг чувствовал, будто перед тобой открывается какая-то картина, которую невозможно объяснить обычным разговором. А может быть, с тобой происходило нечто совсем другое — такое, о чём ты до сих пор никому не рассказывал, потому что боялся услышать в ответ: «Ты всё придумал» или когда ты слышишь голоса в голове, шум в ушах и врачи тебе говорят, что либо у тебя шизофрения, либо проблемы с сосудами. А по факту ни того и ни другого.

Я не знаю, с чем именно столкнулся ты. И не собираюсь утверждать, что все необычные переживания имеют одну причину.

Но я знаю, как важно иметь возможность говорить о том, что происходит внутри тебя, не испытывая стыда за собственные ощущения.

Эта книга родилась из желания рассказать о том, что вижу я, что чувствую и как проявляется мой опыт. Не для того, чтобы убедить тебя в определённой картине мира. Не для того, чтобы назначить всему происходящему одно объяснение. А для того, чтобы вместе посмотреть на то, что порой остаётся за пределами привычных слов.

Я хочу рассказать о своих наблюдениях честно. О том, как появляются образы, как тело реагирует на происходящее, как некоторые впечатления возникают неожиданно и почему порой бывает трудно объяснить даже самой себе, что именно я пережила.

Мне важно не приукрашивать свой опыт и не делать из него красивую легенду. Необычное не становится более настоящим только потому, что звучит загадочно. И не перестаёт быть значимым лишь потому, что мы пока не нашли ему объяснения.

Я пишу эту книгу для тех, кто ищет понимания. Для тех, кто хочет разобраться в себе, научиться наблюдать за своими ощущениями и перестать оставаться с вопросами один на один.

И, возможно, для тех, кто давно хотел произнести вслух: «Со мной происходит что-то, чего я не понимаю».

Ты можешь начать именно с этой фразы.

Необязательно сразу знать ответ. Иногда первый шаг — позволить себе задать вопрос.

Когда невидимое становится осязуемым

Том I.

Начало пути

«Всё началось задолго до того, как я смогла понять, что происходит...»

Детство. Необъяснимые события. Любовь. Потери. Первые испытания.

Глава первая.

Тот, кого не было видно.

Просьба, после которой наступила тишина.

Мне было всего пять лет, когда я начала понимать, что рядом со мной кто-то есть.

Я была маленькой и ещё не знала, как объяснить то, что чувствовала. У меня не было никаких знаний о подобных явлениях, не было собственного понимания того, кто или что может находиться рядом. Я просто ощущала присутствие кого-то невидимого.

Это происходило в доме бабушки и дедушки.

Тогда старшие объясняли подобные вещи по-своему. Мне говорили, что это домовой. Именно так наши бабушки и дедушки успокаивали детей, когда те сталкивались с чем-то непонятным. Для меня это слово стало первым объяснением того, что я ощущала.

Я даже пыталась с ним играть.

У меня был мяч, и я катала его в сторону того места, где, как мне казалось, кто-то стоял. Я понимала, что там кто-то есть, хотя глазами не видела его так, как вижу обычного человека.

Мне хотелось, чтобы он покати́л мяч обратно. Но этого не происходило. Мяч оставался там, куда я его отправляла, и никто мне его не возвращал.

Для взрослого человека это может показаться обычной детской игрой с воображаемым собеседником. Но я хочу рассказать не о том, как это могло выглядеть со стороны, а о том, как воспринимала происходящее сама.

Я ощущала чьё-то присутствие и пыталась взаимодействовать с ним доступным мне способом.

В пять лет я ещё не задавалась вопросом, почему это чувствую. Мне было достаточно собственного ощущения, чтобы попытаться поиграть.

Уже в шесть лет меня часто оставляли у бабушки и дедушки и я очень любила засыпать на их мягкой, воздушной перине. Но ночи постепенно стали для меня испытанием.

Я уже знала, что происходит, когда начинаю проваливаться в сон: кто-то словно садится рядом с моей ногой, перина прогибается под весом, а когда я шевелю ногой, это присутствие будто приподнимается с кровати.

Сначала я пряталась под одеяло. Мне было страшно, и не знала, как остановить происходящее. Но день за днём всё повторялось, и мне казалось, что тот, кто садится на кровать, придвигается всё ближе.

Я была ребёнком. Мне не нужны были объяснения о природе неизвестного. Мне хотелось одного — спокойно спать в своей любимой постели.

И однажды, когда дома никого не было, я решила обратиться к домовому.

И сделала это вслух.

Я попросила его больше меня не пугать, а дать мне нормально спать.

В этой просьбе не было ничего сложного. Я не пыталась выяснить, кто он, зачем приходит и почему садится на кровать. Просто просила оставить меня в покое.

После этого наступило затишье.

Для меня, маленькой девочки, это стало значимым событием. Я обратилась к тому, кого считала причиной своих ночных страхов, и после этого повторения прекратились.

Так у меня постепенно сформировалось убеждение, что это был именно домовой.

Было и другое переживание, которое помню с детства.

Когда ночью у себя дома я замечала тёмные силуэты, это сопровождалось не только страхом. Я ощущала сильный холод на физическом уровне.

Это было не просто тревожное настроение и не только внутреннее чувство, которое трудно описать словами. Я воспринимала холод именно телом.

Позже, опираясь на свой опыт и собственные представления, стала связывать такое ощущение с тем, что называю СУЩНОСТЯМИ. Для меня оно стало одним из признаков, по которым я начала различать свои переживания.

Я понимаю, что для другого человека подобное описание может звучать непривычно. Поэтому мне важно не требовать от читателя согласия со мной, а объяснять, как именно я пришла к собственному пониманию.

Ведь между фразами «я ощущала холод» и «я знаю, что было его причиной» существует разница. Первая описывает переживание. Вторая уже объясняет его.

Глава вторая.

Дом, в котором я боялась засыпать

До десяти лет я старалась не обращать внимания на то, что происходило со мной. Я пыталась игнорировать сны, тёмные силуэты и всё остальное, чему не могла найти объяснения. Наверное, мне просто хотелось жить обычной жизнью, как другие дети, не думать о том, что пугало меня по ночам.

Но в одиннадцать лет всё изменилось.

Не стало бабушки и дедушки, и мы переехали в их дом. Именно с этого времени в моей жизни начали происходить события, которые я помню до сих пор.

Летом к нам стали привозить мою двоюродную сестру. Мы радовались встречам, веселились, проводили время вместе. Казалось бы, обычное детство, летние дни и ночёвки с сестрой. Но даже ей было страшно от того, что, как нам обоим казалось, то что находилось в этом доме.

Однажды ночью мы спали вместе на диване в зале.

Посреди ночи я вдруг почувствовала, что нам стало тесно. Будто на диване, кроме нас двоих, кто-то ещё находился. Я немного приоткрыла глаза и увидела тёмный силуэт мужских ног.

В тот же момент начала просыпаться моя сестра. Но мы обе находились в каком-то странном состоянии между сном и бодрствованием: не могли до конца открыть глаза, словно что-то удерживало нас в полудрёме.

Я попросила сестру нас посчитать.

Она посчитала.

Нас оказалось трое.

Это был момент, когда страх охватил нас обеих. Мы вскочили с дивана, перепуганные и не понимающие, что только что произошло. Но когда мы поднялись, силуэта на диване уже не было.

После этого случая мы стали спать с ночником и закрывать дверь в зал. Нам хотелось хотя бы так защитить себя от того, что происходило по ночам.

Но страх не исчез.

Ночью кто-то подходил к двери и стоял за ней. Мы не чувствовали себя в безопасности даже тогда, когда пытались спрятаться за закрытой дверью.

Особенно отчётливо я запомнила одну странность.

Когда сестра уезжала, тёмный силуэт, как я его воспринимала, появлялся каждую ночь в одно и то же время — в три часа ночи. Он подходил к двери и стоял там. От него исходил такой сильный холод, что мне становилось по-настоящему жутко.

Но самое удивительное заключалось в другом.

Перед тем как это происходило, меня кто-то заранее будил. Словно мне нужно было проснуться и находиться в сознании к моменту его появления.

Я не знаю, почему это происходило именно так. Но я помню, что это повторялось, и именно повторяемость происходящего делала всё ещё страшнее.

Попробуйте представить, что вы ребёнок и каждую ночь ложитесь спать с тревогой. Вы не знаете, что произойдёт, сможете ли спокойно уснуть и не столкнётесь ли снова с тем, чего не понимаете.

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.