

Publicerad 2016-05-29 15:25 av Jakob B

Lite om mina personliga upplevelser av sömnparalys.

Besök i natten

Sedan jag var liten har jag alltid pratat i sömnen. En gång gick jag till och med i sömnen. Mamma berättade att hon hittade mig i grovköket, jag satt där och pratade. Det enda jag kommer ihåg är att jag vaknade i mamma och pappas säng utan att komma ihåg varför jag låg där. Mina kompisar brukade skratta åt allt konstigt jag brukade säga i sömnen.

När jag blev tonåring började jag också se personer i mitt sovrum. Det brukade hända när jag var i gränslandet mellan sömn och verklighet. En jeansklädd gammal man med mustasch stod över mig och tittade på mig, en ung man satt på en stol och skakade på huvudet det är några av de första synerna jag kommer ihåg.

Efter ett tag började upplevelserna bli mer skrämmande. Jag vaknade utan att kunna röra på min kropp. Samtidigt kände jag en närvaro i rummet som om någon långsamt var på väg mot sängen. Under dessa upplevelser frös jag alltid och mina öron surrade. Jag försökte skrika men det kändes som att någon höll för min mun. Hjärnan jobbade på högvarv och till slut vaknade jag.

När jag flyttade hemifrån blev dessa nattliga upplevelser värre. Jag såg fler syner och de liknade varandra. Jag vaknade utan att kunna röra på armarna och längst bort i hörnet stod en kvinna med långt, mörkt hår och vad som påminner om ett vitt nattlinne. Hur hennes ansikte ser ut kommer jag aldrig ihåg, det är ofta lagt i skuggor. Ibland ser jag henne inte utan känner bara den bekanta närvaron och att någon viskar eller skriker i mitt öra. Jag har dock lärt mig att börja prata och då brukar resten av kroppen vakna snabbare.

Jag såg henne senast för någon månad sen. Denna gången kändes det så verkligt som om någon var i hallen. Jag hörde tunga fotsteg. Paniken var total och jag fick ur mig några ord "Kom hit då, kom hit då" För att på bästa sätt övertyga mig själv att jag hade kontroll över situationen. Men nu vaknade jag inte. Sen såg jag henne. Jag kunde uttyda hennes långa mörka hår och det vita nattlinnet men sen vaknade jag ur paralysen. Jag har aldrig varit så rädd i hela mitt liv. När jag till slut vaknade kände jag ett fasansfullt stort obehag.

Hade jag provocerat henne? Hade jag tvingat fram henne?

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Jakob B med Poeter.se id #65565 innehar upphovsrätten