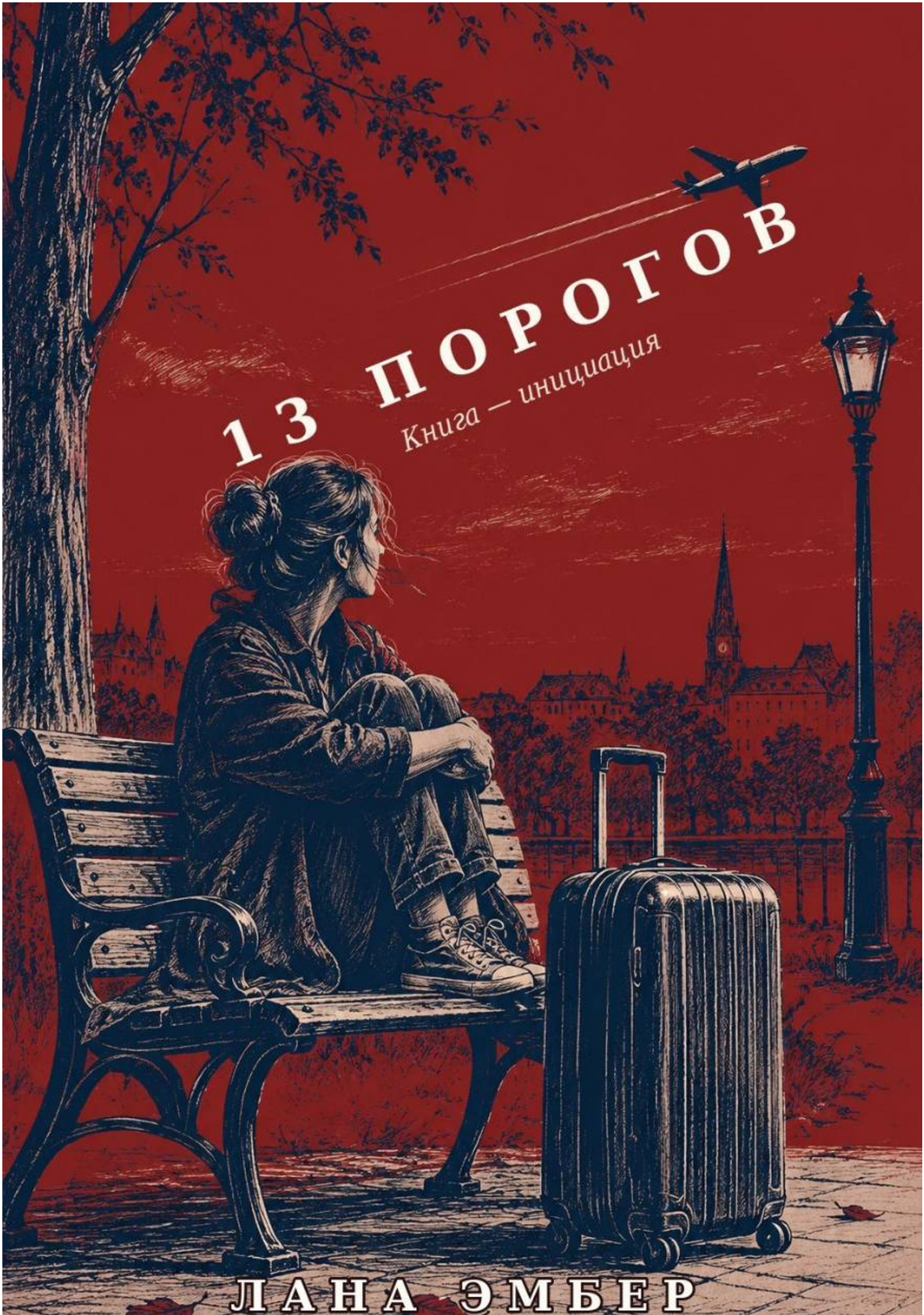
13 ПОРОГОВ
Книга — инициация
ЛАНА ЭМБЕР

ЛАНА ЭМБЕР

13 ПОРОГОВ. Книга-инициация

«Автор»
2026

ЭМБЕР Л.

13 ПОРОГОВ. Книга-инициация / Л. ЭМБЕР — «Автор», 2026

Жизнь редко меняется со взрывом. Чаще всего она начинается с тихого сдвига и вдруг ты стоишь у порога,о существовании которого даже не подозревала. В этой книге я делюсь с тобой периодом своей жизни, который охватывает двадцать лет жизни в Норвегии: от нищей эмигрантки, плачущей на скамейке городского парка до гражданки Норвегии и хозяйки собственного бизнеса. У меня нет психологического образования, но я пишу о том, что мне реально пришлось пережить и какие выводы и инструменты психологической помощи я нашла в своем собственном выходе из жизненных кризисов. Этот опыт невозможно получить в теории, его нужно пройти самому. Как путь. От одного Перехода до другого. Ты узнаёшь, что на самом деле происходит, когда привычный мир рушится, и как найти в себе силы идти дальше — шаг за шагом, порог за порогом. Это честная, безжалостная и полная надежды книга для всех, кто стоит, или скоро окажется на пороге.

© ЭМБЕР Л., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От автора 5
ПРОЛОГ 6
Порог I. Порог Разрыва допускаемой жизни 7
Пороги II–III. Мир, который меня не считывает 10
Конец ознакомительного фрагмента. 13

13 ПОРОГОВ. Книга-инициация

От автора

Иногда жизнь разбирает тебя до основания и начинает строить новое только после того, как разрушит всё, что ты считаешь собой. Дом. Семью. Профессию. Уверенность. Даже собственное тело. В такие моменты кажется, что это конец. Но конец — это всего лишь слово, которое мы произносим, пока ещё не видим следующую дверь. Если сейчас тебе кажется, что рушится весь твой мир…

Возможно, ты просто стоишь перед своим Первым Порогом.

Эта книга не о моей жизни. Моя жизнь стала лишь дорогой, по которой однажды родился Проводник. Если, читая эти страницы, ты узнаешь себя — значит, однажды мы уже шли одной дорогой.

Добро пожаловать.

ПРОЛОГ

Есть книги, которые не пишутся. Они происходят. Эта — из таких.

Она не начинается с первой страницы, потому что у неё нет первого шага в привычном смысле. У неё есть вход. И этот вход появляется только тогда, когда человек уже не может не войти. Так рождается Порог. Не как дверь. А как состояние, в котором прежнее уже не держит, а новое ещё не имеет формы. 13 Порогов — это не лестница и не путь вверх. Это круг, который кажется прямой линией, пока ты не оказываешься снова в себе — но уже другом себе. Каждый Порог здесь — не событие. Это разрыв привычной ткани реальности внутри человека. Момент, когда старое имя перестаёт совпадать с тем, кто его носит. И тогда начинается движение — иногда вглубь, иногда в темноту, где даже вопрос «куда я иду?» теряет смысл, потому что остаётся только сам факт шага. Эта книга не объясняет, она свидетельствует. О том, как человек становится Проводником — не потому что выбирает этот путь, а потому что в какой-то момент перестаёт быть тем, кто может его не пройти. Здесь нет героев в привычном смысле, но есть состояния. Есть голос, который иногда звучит как твой, а иногда — как то, что тебя больше, чем ты сама. И если ты читаешь это — значит, один из Порогов уже узнал тебя раньше, чем ты его.

Теперь остаётся только одно: Войти.

Порог I. *Порог Разрыва допускаемой жизни*

Я всегда боялась быть заметной. Всегда был страх сцены. С самого детства. Каждый утренник в детском саду был испытанием, каждый ответ у школьной доски, каждое выступление в университете. Да и вообще, любое публичное появление перед людьми.

Но всегда выходила и делала то, что должна была сделать. Наверное, со стороны казалось, что всё проходит легко и уверенно. Но никто не знал, какой ценой мне давалась эта уверенность. Внутри каждый раз всё сжималось в тугой узел. Каждое выступление требовало невероятных усилий и оставляло после себя полное внутреннее опустошение.

Однажды наступил момент, когда сцена стала частью моей профессии. Мне предложили обучать стилистов — хорошие условия, достойная оплата.

На первый взгляд может показаться, что это работа мечты. Но тот, кто хоть немного знаком с индустрией красоты, поймёт меня. Иногда мне казалось, что легче войти в террариум, кишащий змеями, с уверенностью, что выйдешь невредимой, чем провести семинар для профессиональной аудитории.

Мои мастер-классы собирали по сто, а иногда и по сто пятьдесят человек. Люди приходили, потому что им было интересно то, что я умела делать. Я делилась своим опытом искренне, без желания кого-то впечатлить. Но каждый раз, когда на меня направлялся свет софитов, моё тело переставало мне принадлежать. Это был уже не страх — это была настоящая паническая атака. Потому что я знала: после выступления будет часть «вопрос-ответ». И именно она была для меня самым страшным испытанием. В такие минуты мне казалось, будто передо мной стоит расстрельная команда, а каждый вопрос — это попытка найти моё слабое место.

Кто-то сейчас подумает, что я преувеличиваю. Но это одна из тех сторон бьюти-индустрии, о которых не принято говорить вслух. Конкуренция здесь огромна. Многие сами являются признанными мастерами, у каждого своё имя, свои амбиции, свои достижения. И иногда вопрос задают не для того, чтобы услышать ответ, а чтобы проверить, держишь ли ты удар. Поэтому я знала: каким бы нелепым ни был вопрос, у меня должен быть спокойный, профессиональный и убедительный ответ. Нельзя потерять лицо.

«Нельзя потерять лицо» — странное выражение. Сколько сил мы тратим, чтобы сохранить лицо, авторитет, соответствие чужим ожиданиям. Но кому на самом деле нужны эти маски? Почему мы боимся показать свою уязвимость — не только перед незнакомыми людьми, но даже дома, среди самых близких?

Возможно, именно в тот период я впервые начала понимать: самая тяжёлая маска — не та, которую мы надеваем для окружающих. Самая тяжёлая — та, в которой мы однажды перестаём узнавать самих себя.

Я долго думала, что усталость — это часть жизни. Что так и должно быть: держать, успевать, не останавливаться, не разваливаться на глазах у мира. Я научилась быть сильной так, как учатся молча — без выбора, без обсуждения. Просто однажды понимаешь: если не ты, то никто.

Я помню ту ночь так, будто она всё ещё не закончилась. Неделя перед тем, как всё изменилось, была обычной только снаружи. Внутри она была плотной, как воздух перед грозой, который уже невозможно вдохнуть до конца. Она была слишком насыщенной — как будто жизнь решила проверить, сколько меня можно удерживать в напряжении, прежде чем я перестану быть собой. Я работала. Много. Слишком много, чтобы считать это нормой, но недостаточно, чтобы кто-то это заметил как предел. Даже не «много» — это слово слишком мягкое слово. Я жила в постоянном движении: клиенты, обучающие семинары, которые я вела,

подготовка к ним, снова клиенты, снова ответственность, дом, бытовые мелочи и заботы. Дни складывались в движение без пауз, где остановка воспринималась как слабость. Четыре семинара за неделю - пятьсот шестьдесят человек. И каждый из них ожидал, что ты будешь уверенной, компетентной, интересной, энергичной. А внутри жила женщина, которой было страшно выходить на сцену.

Я не задавала вопросов, просто шла дальше не останавливаясь, потому что остановка казалась чем-то, что нужно заслужить. И наконец, я её заслужила — наступил вечер, в котором я смогла перестать идти — Пятница. Я пришла домой не как человек, а как тело, которое просто продолжало функционировать по инерции. И впервые за долгое время в доме было тихо. Дети уже достаточно взрослые, у них своя размеренная подростковая жизнь, муж на работе. Эта тишина была не пустотой — она была подарком, который я даже не сразу решилась принять. И в этой тишине я вдруг услышала себя. Не роль, не функцию, не задачу — себя. Набрала позволила себе горячую ванну, отключила телефон. Тёплая вода будто смывала не усталость, а саму необходимость быть собранной. Пар поднимался над водой медленно, без спешки — как будто даже воздух в этой комнате забыл, что где-то есть расписание. Я слышала только собственное дыхание и редкие капли, срывающиеся с крана. Плечи, которые всю неделю держали невидимый вес, впервые за долгое время просто лежали — без задачи, без готовности среагировать.

Я лежала и думала: вот он, момент, когда можно просто исчезнуть из требований мира на несколько часов — не решать, не отвечать, не держать лицо — просто быть собой.

Это было похоже на возвращение в тело, которое я давно перестала замечать. Вода не лечила — она просто позволяла не сопротивляться. Теплая кожа, вода, тишина — и больше ничего, что нужно было бы контролировать. Я лежала и думала, что, возможно, вот так и выглядит жизнь, когда она не требует доказательств. Просто тишина, просто я — настоящая.

Позже я заснула в прохладной спальне с этим ощущением — почти хрупким, почти недоверчивым счастьем: я наконец никому ничего не должна и наконец смогу по-человечески выспаться. Так, чтоб долго, так, чтоб допоздна, может быть, даже до обеда.

А потом меня грубо выдернули обратно. Свет?! Откуда в моём сне такой яркий свет? Он не вошёл — он вторгся. Резкий, чужой, разрезающий темноту так, будто темнота не имела права на существование. Я зажмурилась, но веки не спасали — свет всё равно был внутри.

Три часа ночи.

Я не сразу поняла, что происходит. Тело ещё лежало в тепле, которое подарила ванна, но это тепло уже начинало отступать, вытесняемое чем-то холодным и резким. Мой сон ещё пытался удержать меня внутри тишины, но голос мужа рядом уже был реальностью. Недовольный, раздражённый, требовательный — как будто ночь не имела значения, как будто я не имела значения.

Там было что-то про творог, который я не купила ему на завтрак.

Я лежала неподвижно и несколько секунд просто пыталась понять: это происходит на самом деле? Серьёзно?! Обычная, ничтожная вещь — творог — вдруг стала причиной вторжения в мой единственный за долгое время момент покоя. И именно эта ничтожность делала ситуацию почти невыносимой: меня разбудили не ради беды, не ради тревоги, не ради ребёнка. Меня разбудили ради сраного творога?! И именно в этом было всё. Не в словах. А в том, что моя тишина не имела значения. В этот момент внутри меня что-то перестало выдерживать форму. Не мысль, не эмоция — Рубеж.

Я почувствовала ярость — чистую, накопленную, почти древнюю. Она не пришла — она поднялась из того, что я слишком долго называла нормальной жизнью. Это была ярость накопления. Накопления всего. Всех тех недель, месяцев, всех лет, всех «я сама справлюсь», всех «ничего, потерплю ещё немного».

Я смотрела в этот свет и понимала: меня не видят, не уважают, не учитывают. Как будто я существую только как функция, которая должна продолжать работать даже тогда, когда уже закончилась. И вместе с ней пришло знание, простое и безжалостное: я больше не могу так жить. Нет, не «не хочу», а именно — не могу.

Именно тогда внутри меня впервые прозвучало не объяснение, не мысль, не эмоция, а команда. Чётко, без обсуждения, без компромисса, без вопросов.

— Беги!

Не «уйди», не «подумай», а именно — беги. Без объяснений, без оправданий, без переговоров. И следом, как будто кто-то наконец выключил шум внутри:

— Начни думать о себе.

И я впервые не спорила.

На следующий день мир сделал вид, что ничего не произошло. Но я уже не была внутри этого «ничего». Случайный звонок подруги из Норвегии решил за меня. Возможность, которая вдруг оказалась не возможностью, а выходом, который уже был открыт. Расстояние перестало быть расстоянием, оно стало направлением.

Я купила билет и вечером просто сказала, что уезжаю. Спокойно, почти буднично, потому что внутри уже не было места для обсуждения. Там, где раньше была жизнь, теперь открылась граница. Не потому что всё было решено заранее, а потому что внутри уже не осталось пространства, где можно было бы остаться.

Я не уезжала из дома, я выходила из жизни, которая перестала быть допустимой. В тот момент, когда я сделала шаг, я ещё не знала самого главного: Порог не заканчивается тем, что ты уходишь. Он начинается там, где ты больше не возвращаешься прежней.

Пороги II–III. *Мир, который меня не считывает*

Шёпот Проводника: Иногда ты уже дошла, но место ещё не знает, что ты здесь. Порог — это не вход и не выход. Это время, когда тебя ещё не отразили. И если ты не исчезаешь в этом состоянии — ты начинаешь становиться реальной в новом мире.

Норвегия встретила меня хмурым небом и дождём. Серым, плотным, почти равнодушным — будто он был не погодой, а состоянием страны. Я стояла в этом воздухе и твердила себе, упрямо, как заклинание:

— Ничего. Зато солнце внутри меня. Я всё смогу.

Я правда в это верила. Точнее — я решила в это верить, потому что другого выбора в тот момент у меня не было. И именно в этот момент исчез мой чемодан — просто не пришёл, потерялся по дороге. Как будто вырезали кусок моей прежней жизни и где-то по дороге решили: это не доставляется. В нём были не вещи. Там были «мои руки» — мои инструменты, собранные годами. Моя работа, моя уверенность, моя идентичность — моя профессиональная кожа, в которой я привыкла существовать. И вдруг — пусто. Я помню это ощущение: как будто меня оставили без рук в новом теле, которое уже должно было что-то доказывать. Тогда впервые мелькнула мысль — тихая, почти чужая: как будто кто-то там наверху смотрит и усмехается:

— Ну иди. Доказывай.

Первые недели были поиском опоры в месте, где сама почва не соглашалась быть понятной. Я искала работу. Я шла в салоны с уверенностью человека, который привык, что его квалификация говорит сама за себя. Tony & Guy, международные сертификаты, опыт, хорошее портфолио и сносный английский. Я думала, это будет аргумент, но местный язык был стеной, которую нельзя было обойти улыбкой. Они слушали, кивали, улыбались. Цокали языком на моё портфолио. И почти всегда звучало одно и то же:

— Ты хороший специалист. Но… тебе нужно учить норвежский.

Иногда это было мягко. Иногда — как закрытая дверь, которую даже не считают нужным захлопнуть. Я впервые почувствовала, как профессиональная идентичность может растворяться не в провале, а в несовпадении мира. И постепенно это стало законом новой реальности — не ты себя оцениваешь, а тебя не могут прочитать. Через неделю я нашла работу. Не ту, которую выбирают, а ту, на которую соглашаются, когда время начинает течь сквозь пальцы. Ту, которую берут, чтобы не исчезнуть. Турецкий салон, маленький, захудалый и дешёвый, по норвежским меркам. Только что открывшийся. Шестьсот крон в день, за 12 часов работы — наличными в конце дня, по-черному. Я помню, как эта цифра унизительно прозвучала внутри меня, почти абсурд. Я, которая работала с престижными клиентами дома. Я, которая учила других. И теперь — цена пяти гамбургеров за день...

Деньги, с которыми я приехала, уходили. Нужно было платить за комнату, нужно было что-то кушать, жизнь не спрашивала про гордость. Тогда я впервые почувствовала, как легко может обесцениться всё, чем ты была. И я сказала себе:

— Ничего. Главное — зацепиться.

Три месяца. Три месяца я жила в этой странной конструкции. Я работала много, я отдавала много, но принадлежала этому месту только частично. Хозяин был скользким, как будто сама система здесь учила не фиксироваться. Он хвалился своим друзьям, как у него «всё хорошо идёт», смотрел на цифры, которые росли. И где-то между этим я постепенно понимала: я присутствую в его успехе, но не в своём будущем. Легализация? Пока нет, ты же не говоришь по норвежски. Обещания растворялись в воздухе. Я продолжала параллельно искать работу — и каждый раз натыкалась на всё ту же стену. Стараясь удержать себя в роли, понимала, что-то уже сместилось. Я всё чаще чувствовала, что участвую в чужой системе, но не становлюсь её частью.

В какой-то момент я почти вернулась мыслями домой. Не потому что проиграла, а потому что устала удерживать себя в месте, которое не становилось своим. Но гордость — странная вещь. Она не даёт упасть. И иногда она же не даёт выйти.

В тот момент вдруг появился выбор — не громкий, не драматичный, очень тихий. Друг хозяина предложил работу. Официальную, но в другом городе. Где не будет знакомых, где не будет никакой мало-мальской опоры. Без гарантий. Только движение в неизвестность.

Я помню тот день, когда приняла решение. Суббота, работа, обычный шум салона. И внутри — мысль, которая не отпускала:

— Если я решусь, завтра я должна быть на автовокзале. Но у меня даже нет чемодана. Как же я поеду?

И тогда я почти в отчаянии, почти в пустоту сказала:

— Дайте мне знак!

Не вслух — внутрь. Как будто уже не миру, а чему-то, что ведёт сквозь него. Знак пришёл не как чудо, а как вполне обычный предмет. Хозяин салона чистил кладовку и вышел с чемоданом в руках. Старым, большим, чужим.

— Может тебе нужен чемодан?

В этот момент всё стало удивительно простым. Не потому что стало легче, а потому что стало ясно. Я взяла чемодан, поблагодарила и выбрала неизвестность. Утром я поехала — началась вторая часть Порога — та, которой я тогда ещё не могла подобрать название.

Дорога казалась длиннее, чем была на самом деле. За окном автобуса менялась страна — хотя тогда я ещё не понимала, что это именно она меняется, а не просто пейзаж. Я выросла там, где горизонт ровный, как обещание — озёра, сосны, привычная глубина пространства, в которой всё как будто объяснено заранее. А здесь всё было иначе — скалы, горы и вода, падающая вниз так, будто земля не удерживает её, а отпускает. Лес — низкий, корявый, будто уставший жить вверх. Небо висело так близко, что казалось: ещё немного — и оно коснётся плеч.

Я вышла из автобуса последней. Все уже разошлись. И только тогда я поняла, что меня никто не встречает. Сначала это было просто странно. Потом — пауза. А потом — холодный узел в животе, который сжимается без предупреждения. Меня обманули? Мысль не была логичной. Она была древней. Первичной. И следом появился страх, липкий, медленный, поднимающийся по позвоночнику, как будто тело раньше головы поняло: ты здесь одна.

В этот момент подъехала машина. Чёрная, слишком определённая для случайности. Из неё вышел человек — суровое лицо, шрам через всю щёку, резкие движения. И пошёл прямо ко мне. А я его испугалась, как ребёнок, на которого надвигается нечто непонятное. Первая реакция была не мыслью, а исчезновением внутрь себя. Я буквально почувствовала желание спрятаться в чемодан. Сделать вид, что меня здесь нет, что это не ко мне. В голове пронеслось всё сразу — быстро, хаотично, почти смешно, если бы не было так страшно: меня сейчас куда-то увезут. Это ошибка! Это не может быть реальностью! Я не должна была сюда приезжать...

Он просто взял мой чемодан и потащил его к машине. Без объяснений, без вопросов — как будто всё уже решено до моего участия. И тогда снова появилось это ощущение. Не голос, не мысль, а скорее внутренний сдвиг:

— Смелая, да? Ну иди.

И я пошла. Не потому что была уверена, а потому что страх вдруг перестал быть достаточной причиной стоять на месте. И ещё — очень тихо, почти стыдно — потому что мысль про «органы и бордель» уже не казалась реалистичным сценарием. Я даже как будто усмехнулась внутри себя: уже старовата для драматических катастроф.

Этот день был третьим днём Рамадана. Я тогда этого не знала. Это просто существовало рядом, как ещё один слой мира, в который я не была включена. Мой новый «босс» оказался

не таким, как я ожидала — что уже начинало становиться закономерностью. Он привёз меня в свой дом, где я должна была прожить неделю, пока мне не подберут жильё. Когда я вошла внутрь, реальность снова сместилась. Гостиная была пустой и огромной. Пол застелен коврами. И почти всё пространство занимал телевизор, по которому бежали строки на арабском. Звук был ритмичным, повторяющимся, как дыхание системы, которая живёт по своим законам. В комнате были две женщины, совершающие намаз. Закутанные, безликие. Они сидели на полу и двигались в ритме, заданном не человеком, а чем-то большим, чем я тогда могла понять.

Это был не просто культурный шок. Это было столкновение с тем, что мир не обязан быть похожим на мой. И что мой внутренний справочник реальности здесь не открывается.

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.