



Паркер  
Палмер

# ЖИЗНЬ ПОДСКАЖЕТ

Как  
разобраться  
в себе  
и обрести  
новые  
смыслы

МИО

МИФ Психология

Паркер Палмер

**Жизнь подскажет. Как  
разобраться в себе и  
обрести новые смыслы**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 331.101.31  
ББК 88.802

**Палмер П.**

Жизнь подскажет. Как разобраться в себе и обрести новые  
смыслы / П. Палмер — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»,  
2020 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195015-8

Это искренняя история автора, который почти потерял себя, но смог  
выбраться из депрессии и найти свое призвание. Если вы или кто-то из ваших  
близких находитесь в той же ситуации, эта книга вам необходима. На русском  
языке публикуется впервые.

УДК 331.101.31  
ББК 88.802

ISBN 978-5-00-195015-8

© Палмер П., 2020  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2020

## Содержание

Глава 1. Слушать жизнь	6
Глава 2. «Я стала собой наконец»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Паркер Палмер**

## **Жизнь подскажет. Как разобраться в себе и обрести новые смыслы**

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © 2000 by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved

Copyright licensed and arranged by Berrett-Koehler Publishers, Inc., Oakland, CA, USA. All Rights Reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

**\* \* \***

*Посвящаю книгу своей внучке, Хизер Мари Палмер. Всегда цени себя настоящую...*

## Глава 1. Слушать жизнь

*Иногда, когда река – лед, спроси меня  
Об ошибках, что я совершил. И еще спроси меня,  
Свою ли жизнь создал я. О других  
Подумал я не спеша. Кто-то из них старался  
помочь,  
Кто-то боль причинял: спроси меня,  
Что для меня их ненависть и их любовь.  
Я услышу тебя. Вместе мы  
Повернемся к молчащей реке. Подождем.  
Знаем мы, настоящее спрятано там.  
Человек пришел и ушел,  
Но что свершается вдали от нас,  
Создает перед нами покой.  
Что река говорит, то и я говорю.*

### УИЛЬЯМ СТЭФФОРД, «СПРОСИ МЕНЯ»<sup>1</sup>

«И еще спроси меня, свою ли жизнь создал я». Кому-то эти слова кажутся бессмыслицей, просто поэтическим приемом, противоречащим логике и законам языка. Конечно же, то, что я создал, – это моя жизнь! С чем ее сравнить?

Однако для других, и я из их числа, эти строки звучат точно, пронзительно и тревожно. Они о моментах, когда я ясно видел, что моя жизнь совсем не та, которой мне хотелось бы. В эти минуты я мельком вижу свою настоящую жизнь, словно реку подо льдом. И в духе автора стихотворения думаю: а что я должен делать согласно предназначению? Кем я должен стать?

Мне было чуть за тридцать, когда я в буквальном смысле начал просыпаться, задаваясь вопросами о своем призвании. Дела у меня внешне шли хорошо, но какое дело душе до внешнего! Я стал искать более осмысленный путь. Я не хотел ни богатства, ни власти, не стремился к победам или карьере, но начал понимать, что можно жить не своей жизнью. Я боялся именно этого и не был уверен в том, что внутри меня кроется истинное призвание, не понимал, могу ли доверять своему чувству, смогу ли дотянуться до этой жизни. Я просыпался посреди ночи и часами смотрел в потолок.

Затем я наткнулся на старую квакерскую<sup>2</sup> пословицу: «Пусть жизнь говорит». Она меня очень вдохновила, и я подумал, что понимаю ее смысл: «Руководствуйтесь наивысшими ценностями и истиной. Живите в соответствии с ними всегда». В то время моими героями были люди, которые так и поступали (Мартин Лютер Кинг – младший, Роза Паркс, Махатма Ганди), и призыв к жизни ради великой цели получил отклик в моей душе.

Итак, я нашел самые высокие идеалы, какие только смог, и приступил к их достижению. Результатами редко хотелось восхищаться, часто они выглядели смешными и довольно несерьезными. И они всегда были ненастоящими, искажали мое истинное «я» – собственно, как и бывает, когда человек живет снаружи, а не изнутри. Я просто отыскал «благородный» способ проживать не свою жизнь. Я тратил ее на подражание, вместо того чтобы слушать свое сердце.

---

<sup>1</sup> William Stafford, "Ask Me," from *The Way It Is: New & Selected Poems* (St. Paul, Minn.: Graywolf Press, 1998), p. 56.

<sup>2</sup> Квакеры [от англ. *quake* – трепетать (перед Богом)] – изначально протестантское христианское движение, возникшее в годы Английской революции в Англии и Уэльсе в 1652 году. *Здесь и далее, если это не оговорено особо, примечания даны переводчиком.*

Сегодня, тридцать лет спустя, фраза «Пусть жизнь говорит» значит для меня нечто другое. Теперь значение отражает как двусмысленность этих слов, так и сложность моего собственного опыта: «Прежде чем сказать своей жизни, что вы намерены с ней сделать, послушайте, что она хочет сделать с вами. Прежде чем сказать своей жизни, каким истинам и ценностям вы решили соответствовать, позвольте ей рассказать вам, какие истины вы воплощаете, какую ценность представляете».

Мое юношеское понимание фразы «Пусть жизнь говорит» привело меня к тому, что я нарисовал в своих фантазиях самые восторженные образы, какие только смог, а затем попытался им соответствовать – независимо от того, мои они или нет. Именно так мы обычно и поступаем – лишь потому, что нас так часто учат. У нас есть упрощенная разновидность морального учения, сводящая нравственность к составлению списка, с которым вы дважды сверяетесь, а затем изо всех сил стараетесь быть хорошим. Возможно, вы найдете его в оглавлении какого-нибудь бестселлера о добродетелях.

В жизни бывают моменты, когда мы настолько бесформенны, что нам нужны совершенно другие ценности, чтобы не рухнуть, типа экзоскелета. Однако если такие моменты часто повторяются во взрослом возрасте, это уже проблема. Попытки жить чужой жизнью или соответствовать некой абстрактной норме обречены на неудачу, не говоря уже о том, что могут довольно сильно навредить.

Призвание, которое искал и я, становится актом воли. Необходимостью принять суровое решение и смириться, что жизнь пойдет тем или иным путем, хочешь ты того или нет. Если «я» погрязло в грехе, самопринуждение следовать истине и доброте имеет смысл. Но если «я» стремится не к патологии, а к целостности (а именно так я полагаю), то навязанное самому себе, не идущее из глубины души стремление к призванию, даже возвышенному, является актом насилия. Истинное «я», когда по отношению к нему применяют силу, всегда будет сопротивляться, иногда высокой ценой, удерживая жизнь под контролем до тех пор, пока мы не признаем истину.

Упрямство не приведет к призванию – необходимо прислушиваться к своей жизни и пытаться понять, из чего на самом деле она состоит. То, чем я хотел бы ее наполнить, может не представлять собой ничего реального, сколь бы ни были серьезны мои намерения.

Этот смысл скрыт в самом слове «призвание», в котором есть корень «зов». Призвание не означает цель, которую я преследую. Это зов, который я слышу. Прежде чем сказать своей жизни, что я хочу с ней делать, я должен выслушать, что моя жизнь говорит мне о том, кто я. Я должен прислушиваться к истинам и ценностям, лежащим в основе моей собственной личности, а не к стандартам, по которым мне следует жить. Это принципы, которых я не могу не придерживаться, если живу собственной жизнью.

За таким пониманием призвания стоит истина, которую наше эго не хочет слышать, потому что она выбивает из-под него почву: у каждого есть жизнь, отличная от «я» повседневного сознания, – жизнь, которая пытается жить через «я», которое она наполняет. Это знает каждый поэт, это внушает любое традиционное учение: существует огромная пропасть между моим истинным «я» и тем, кем мое эго хочет сделать меня, используя маски и небылицы, придуманные в личных интересах.

Требуются время и горький опыт, чтобы ощутить разницу между ними, почувствовать, что под поверхностным опытом, который я называю своей жизнью, есть более глубокая и истинная жизнь и она ждет признания. Уже поэтому сложно следовать совету «прислушаться к своей жизни». К тому же с первых дней нас учат ориентироваться на окружающих, а не на себя.

Иногда я веду ретриты<sup>3</sup>, и участники показывают мне заметки, которые они делают по ходу занятий. Почти всегда одно и то же: люди много записывают за ведущим, иногда отмечают

---

<sup>3</sup> Ретрит (от англ. retreat – уединение, затворничество) – времяпрепровождение, посвященное духовным и медитативным

какие-то мудрые мысли других участников группы, но редко фиксируют то, что говорят сами. Мы прислушиваемся к кому угодно, только не к себе.

Я настоятельно призываю участников ретрита пересмотреть свои записи, потому что в наших словах часто содержится совет самим себе. В нашей культуре есть странная высокомерная идея, что если мы сами произнесли фразу, то непременно понимаем, что она значит! Однако часто это не так, особенно когда речь идет о более глубоких понятиях, чем интеллект или эго. Когда внутренний учитель чувствует себя достаточно свободно, чтобы высказаться, нужно прислушиваться к тому, что говорит наша жизнь, и записывать это, чтобы не забыть свою правду или не отрицать, что мы ее слышали.

Конечно, вербализация – не единственный способ, которым говорит наша жизнь. Она общается с нами через наши действия и реакции, через интуицию и инстинкты, чувства и телесные состояния, причем сильнее, чем через слова. Мы подобны растениям с их тропизмами<sup>4</sup>, когда нас притягивают одни переживания и отталкивают другие. Если мы научимся считывать собственные реакции на происходящее с нами, то есть видеть текст, который пишем бессознательно каждый день, то у нас в руках окажется руководство, необходимое, чтобы жить настоящей жизнью.

Но чтобы моя жизнь говорила то, что я хочу слышать и с радостью скажу другим, придется позволить ей говорить и то, чего я слышать не хочу и никогда никому не скажу! Моя жизнь – это не только сильные стороны и добродетели. Это мои обязательства и мои границы, мои прегрешения и моя тень. Неизбежный, хотя часто игнорируемый аспект поиска целостности – необходимость принять то, что нам не нравится в себе, что мы считаем постыдным, наравне с тем, в чем мы уверены и чем гордимся. Именно поэтому поэт говорит: «Спроси меня об ошибках, что я совершил».

В последующих главах я часто говорю о собственных ошибках: о неверных поворотах, о неправильном понимании своей реальности, ибо в этих моментах ключ к моему призванию. Я не печалюсь из-за своих ошибок, хотя скорблю о боли, которую они иногда причиняли другим. Наша жизнь – это «эксперименты с истиной» (эту фразу я позаимствовал в автобиографии Ганди), а в эксперименте отрицательные результаты важны не меньше успехов. Не представляю, как я узнал бы правду о себе и своем призвании без сделанных ошибок; тогда пришлось бы написать гораздо более длинную книгу!

Как прислушиваться к своей жизни – вопрос, над которым стоит подумать. Прямолинейность не подойдет: душа не реагирует на повестки в суд и перекрестные допросы. Ей нужны спокойные, располагающие условия, обстановка, которой можно доверять.

Душа подобна дикому животному: она дерзкая, полная жизни, сообразительная и самодостаточная и в то же время чрезвычайно осторожная. Если мы хотим увидеть дикое животное, последнее, что мы должны делать, – это ломиться через лес, крича, чтобы оно вышло. Но если мы тихо посидим в лесу час или два, то краем глаза увидим, как существо, которого мы ждем, грациозно промелькнет между деревьями.

Вот почему [стихотворение в начале этой главы](#) завершается молчанием. И мне немного неловко, что, когда эта глава закончится, читатель не погрузится в молчание, а будет читать страницу за страницей. Я надеюсь, написанное соответствует тому, что я услышал в тишине от своей души. И читатель сможет услышать тишину, которая окружает нас при написании и чтении слов. Это молчание, которое извечно приглашает нас постичь смысл жизни и постоянно напоминает нам о глубинах смысла, которых никогда не коснутся слова.

---

практикам и уходу от суеты.

<sup>4</sup> Тропизм – реакция ориентирования клетки, то есть направление роста или движения клеток относительно раздражителя (химического, светового и др.); пример – поворот цветка к солнцу.

## Глава 2. «Я стала собой наконец»

### ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПРИЗВАНИИ

Поэтесса Мэй Сартон всего в четырех строчках очень искренне и точно говорит о поисках призвания, по крайней мере о том, как я это вижу:

*Я стала собой наконец. Надо было  
Многим зимам, летам, местам смениться.  
Меня смешали и растворили,  
Я носила чужих людей лица...<sup>5</sup>*

Как же много времени может уйти на то, чтобы стать тем, кем мы были всегда! Как часто мы носим маски тех, кем на самом деле не являемся! Какие потрясения мы переживаем, сколько раз ломаем себя, прежде чем откроем свое истинное «я» внутри себя, найдем зародыш подлинного призвания!

Я рос в церкви, где впервые узнал о призвании. Я почитаю религиозные традиции, в которых воспитывался: смирение в отношении собственных убеждений, уважение многообразия мира, заботу о справедливости. Но идея призвания, витавшая в этих кругах, не находила во мне отклика, пока я не стал достаточно сильным, чтобы отказаться от нее. Я имею в виду идею, что призвание свыше – это голос извне, моральные требования, согласно которым мы должны стать другими, лучше, такими, какими стать очень сложно.

Подобная идея призвания коренится в глубоком недоверии к себе, исходит из уверенности в том, что греховное «я» всегда эгоистично, пока не исправится под действием внешних добродетельных сил. Исходя из этого, я не понимал, что значит «жить собственной жизнью», и у меня образовалось чувство вины из-за несоответствия того, кем я был, тому, кем я должен был быть. Я изо всех сил пытался исправить это, но тщетно.

Сейчас я совсем по-другому воспринимаю смысл понятия «призвание». Это не цель, которой нужно добиться, а дар, который мы получаем изначально. Найти свое призвание – это не завоевать приз, находящийся вне пределов досягаемости, но признать, что у меня уже есть сокровище, мое истинное «я». Призвание – это голос, звучащий «здесь», а не «там». Прислушавшись к нему, я стану тем, кем был рожден, чтобы воплотить идею Бога, данную при появлении на свет, вместо того чтобы стать кем-то другим.

Это странный врожденный талант – быть самим собой. Оказывается, принять его куда сложнее, чем попытаться стать кем-то другим! Иногда я старался выполнить требования, игнорируя талант, скрывая его, прячась от него или растрачивая его впустую. Уверен, в этом я не одинок. Существует хасидское предание, где удивительно кратко говорится о невероятном стремлении хотеть стать кем-то другим, а также о важности быть самим собой. Рабби Зуся в старости сказал: «В будущем никто не спросит меня, почему я не был Моисеем. Меня спросят, почему я не был Зусей»<sup>6</sup>. Если вы сомневаетесь, что мы приходим в этот мир, наделенные талантом, посмотрите на детей. Несколько лет назад ко мне ненадолго переехали дочь и ее новорожденная малышка. Наблюдая за внучкой с первых дней жизни, я в свои пятьдесят с

---

<sup>5</sup> May Sarton, "Now I Become Myself," in *Collected Poems, 1930–1973* (New York: Norton, 1974), p. 156.

<sup>6</sup> Martin Buber, *Tales of the Hasidim: The Early Masters* (New York: Schocken Books, 1975), p. 251.

небольшим увидел то, что ускользало от меня, когда я сам стал родителем и когда мне было за двадцать: моя внучка появилась на свет вот такой, а не какой-то другой.

Она не сырое, чтобы из него формировать какой-то образ, который, возможно, пожелает этот мир. Она прибыла сюда, уже имея собственную данную ей форму и священную душу. В Библии этот образ называется образом Божиим, по которому мы все сотворены. Томас Мертон<sup>7</sup> именует это истинным «я». Квакеры считают это внутренним светом, или светом Бога, горящим в каждом человеке. В гуманистической традиции приняты понятия идентичности и единства. Но как ни назови этот дар, он настоящая драгоценность.

С первых дней я видел, что у моей внучки от рождения есть склонности и предпочтения. Я замечал тогда и вижу теперь, что ей нравится и не нравится, к чему ее тянет и что отталкивает, как она двигается, что делает, что говорит.

Все свои наблюдения я записываю в виде письма, и когда внучке исполнится двадцать, я позабочусь о том, чтобы письмо дошло до нее. В предисловии я напишу примерно следующее: «Вот зарисовка о том, какой ты была с самых первых дней в этом мире. Это незаконченная картина, ее можешь дорисовать только ты сама. Это набросок, сделанный человеком, который очень тебя любит. Возможно, это поможет тебе быстрее сделать то, что твой дедушка сделал довольно поздно: вспомнить, какой ты была, когда только появилась, и вернуть себе дар быть собой настоящей».

Мы приходим в этот мир с даром по праву рождения, а затем всю первую половину жизни не пользуемся им или слушаем чужие переубеждения. В юности мы полны ожиданий, имеющих мало общего с тем, кто мы есть на самом деле. Это ожидания людей, пытающихся не распознать наше истинное «я», а вписать нас в рамки. В семье, в школе, на работе и в религиозных общинах нас отучают от истинного «я», насаждая приемлемый образ. Под гнетом социального давления, например расизма и сексизма, наша первоначальная форма меняется до неузнаваемости. Нами движет страх, и мы предаем свое истинное «я», чтобы заслужить одобрение других.

Уже в первой половине жизни мы теряем веру в истинный дар. Затем, если нам удастся очнуться, осознать и признать свою потерю, всю вторую половину жизни мы пытаемся вернуть, восстановить утраченное.

Если мы сбились с пути, как снова напасть на след истинного «я»? Один из способов – искать ключ к разгадке в историях из юности, когда мы были ближе к тому, что нам дано по праву рождения. Несколько лет назад я нашел кое-какие подсказки, побывав в своего рода машине времени. Мой друг прислал мне потрепанный номер школьной газеты за май 1957 года, в котором я давал интервью о том, что намерен делать в жизни. С уверенностью, которой можно ожидать только от выпускника средней школы, я говорил, что стану летчиком ВМС США, а затем сделаю карьеру в рекламе.

При этом я действительно «носил личины других» и могу точно сказать, чьи они были. Мой отец работал с человеком, который когда-то был военным летчиком. Харизматичный и романтичный ирландец, он всем видом показывал, что принадлежит небу, и постоянно травил байки, и я хотел быть похожим на него. Отец одного из моих друзей детства занимался рекламой, и я не то чтобы стремился стать таким же – на мой вкус, он был слишком консервативен, – но мне нравились атрибуты, как мне казалось, его самости: машина и другие большие игрушки.

Сейчас, сорок лет спустя, подобные пророчества относительно собственной личности кажутся полнейшим заблуждением для потенциального пацифиста и человека, в конечном счете ставшего квакером, писателем и активистом. Это иллюстрация, как рано мы можем потерять представление о том, кто мы есть. Но если взглянуть на это в свете противоречий, высве-

---

<sup>7</sup> Томас Мертон – американский поэт, богослов, преподаватель, публицист, общественный деятель.

тится код подсказки относительно истинного «я», на раскрытие которого уйдет много лет: код по определению нужно расшифровать.

## **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.