

УДК 159.92
ББК 88.52
3-27

Rosamund Stone Zander
PATHWAYS TO POSSIBILITY

© All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Viking, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC

Автор сделал все возможное, чтобы предоставить верные на момент публикации телефонные номера, адреса в Интернете и другую контактную информацию, но ни издатель, ни автор не несут никакой ответственности за изменения, которые возникли после публикации. Издатель также не контролирует и не несет никакой ответственности за сайты и их содержание, принадлежащие автору или третьим лицам.

Зандер, Розамунда.

3-27 Игра в возможности. Как переписать свою историю и найти путь к счастью / Розамунда Зандер ; [пер. с англ. Е.А. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2018. — 288 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-094905-2

С ранних лет мы пишем истории, полные страхов, сомнений и обид, а повзрослев, строим жизнь по этим сомнительным сценариям. В своей новой книге Розамунда Зандер, талантливый психотерапевт и коуч, автор бестселлера «Искусство возможности», подробно объясняет, как избавиться от влияния детских драм, переосмыслить прошлое и наладить отношения с окружающими. Вы не только узнаете, на какие невероятные свершения способны, но и научитесь воспринимать жизнь как увлекательную игру, правила которой создаете вы сами!

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-094905-2

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ. САМ СЕБЕ КОУЧ

Розамунда Зандер

ИГРА В ВОЗМОЖНОСТИ

Как переписать свою историю и найти путь к счастью

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*
Художественный редактор *Г. Булгакова*

В оформлении обложки использована фотография:

Zamurovic Photography / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.08.2018. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-094905-2



9 785040 949052 >



В электронном виде книги издательства доступны
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел.:/факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

Нижний Новгород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).
E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rmd.eksmo.ru
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.
Режим работы: с 9-00 до 19-00. **E-mail:** rostov.mag@rmd.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, литер А, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алябашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).
Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. **E-mail:** eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКSMO АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж
Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,
пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.
Режим работы: с 10-00 до 22-00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».
Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91,92). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербовая, д. 17а.
Телефон: +38 (044) 290-99-44. **E-mail:** sales@forsukraine.com

ЕКSMO.RU
новинки издательства



Из этой книги вы узнаете:

- Что такое шаблоны поведения и как они мешают нам жить
- Как наладить взаимопонимание с любимым человеком
- Почему нужно научиться сотрудничать с Вселенной
- Сколько разных личностей живет в каждом из нас и как с ними подружиться
- Какие игры могут преобразить нас, нашу жизнь и мир вокруг
- Зачем расширять границы своего восприятия
- Как перестать торопиться и успевать все

Оглавление

<i>Предисловие</i>	11
--------------------------	----

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Вы и истории

<i>Глава первая.</i> Голоса и роли	19
<i>Глава вторая.</i> Мир Алана	25
<i>Глава третья.</i> Разлука	35
<i>Глава четвертая.</i> Новая роль	41
<i>Глава пятая.</i> Перемена	47
<i>Глава шестая.</i> На холостом ходу	53
<i>Глава седьмая.</i> Любовные узы	68
<i>Глава восьмая.</i> Перепишите историю	76
<i>Глава девятая.</i> Преврати детские истории во взрослые	84

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Вы и окружающие

<i>Глава десятая.</i> Ходячие истории	99
<i>Глава одиннадцатая.</i> Совет	107
<i>Глава двенадцатая.</i> Сила одного	111
<i>Глава тринадцатая.</i> Можно ли менять людей? Ответ: да	116

<i>Глава четырнадцатая. Расти всегда</i>	119
<i>Глава пятнадцатая. Резонанс</i>	126
<i>Глава шестнадцатая. Всё — не то, чем кажется</i>	130
<i>Глава семнадцатая. Город на распутье</i>	134
<i>Глава восемнадцатая. Чувство времени</i>	138
<i>Глава девятнадцатая. Человеческое отношение к животным</i>	144
<i>Глава двадцатая. Великолепный концерт</i>	149

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Вы и партнеры

<i>Глава двадцать первая. Расширяя рамки обыденного</i>	159
<i>Глава двадцать вторая. Настройка</i>	174
<i>Глава двадцать третья. Невероятное участие</i>	182
<i>Глава двадцать четвертая. Глобальные партнеры</i>	192
<i>Глава двадцать пятая. Обновление</i>	207
<i>Глава двадцать шестая. Территория за пределами</i>	219

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Игры

<i>Первая игра. Все время на свете</i>	239
<i>Вторая игра. Иди с душой и любовью</i>	244
<i>Третья игра. Увидь то, чего раньше никогда не видел</i>	252
<i>Четвертая игра. Отпусти</i>	258
<i>Пятая игра. Гармония</i>	267
<i>Эпилог</i>	279
<i>Благодарности</i>	283

*Посвящается
моим внукам и их будущему*

Предисловие

Если ты не изменишь направление, ты можешь оказаться там, куда идешь.

Лао-цзы

ЗА ДЕСЯТЬ С ПОЛОВИНОЙ ЛЕТ, прошедших с выхода нашей с Бенджаминем Зандером книги «Искусство возможности», возникло целое сообщество ее последователей. Люди разных статусов и профессий внедрили ее практики в свою работу и семейную жизнь.

Мы получаем удивительные письма с благодарностями: от продюсера, считающего, что благодаря «Искусству возможности» на свет появился чудесный фильм «Как в раю»¹; от кандидата на правительственный пост, который держит нашу книгу у изголовья своей кровати. Компания, единственная в своей отрасли вышедшая на прибыль во время экономического спада 2007–2009 годов, приписывает этот успех идеям, озвученным в «Искусстве возможности». По по-

¹ Фильм шведского режиссера Кея Поллака, вышедший в 2004 г. и получивший премию «Оскар» за лучший фильм на иностранном языке в 2005 г. — *Прим. перев.*

что нам пришла газетная статья о том, что президент Колумбии Урибе подарил нашу книгу президенту Венесуэлы Уго Чавесу, когда для Чавеса настали трудные времена. Многие родители благодарили нас за то, что их отношения с сыном или дочерью наладились.

Мы бросили камешек в пруд и не видим, но знаем — круги от него разошлись далеко. В эти беспокойные времена Бен и я — авторы «Искусства возможности» — не стояли на месте. На месте не стояла и Земля. Она пролетела в космосе примерно сто один миллиард миль, собирая новую информацию во Вселенной и рассылая повсюду собственные послания. В эти годы Бен рос профессионально: он рассказывал нашу идею о *возможности* на всех континентах. Его поразительная энергия резонировала с окружающим миром — как хрусталь, звенящий от легкого прикосновения.

Пока Бен колесил по миру, я погрузилась в глубины нашего существования, выясняя, как продолжить рост и в зрелые годы. Большинство из нас считает, что «рост» заканчивается с определенным возрастом или с получением определенных обязанностей, или с передачей мудрости и ресурсов следующим поколениям. Но я уверена, что расти можно в любом возрасте — если научиться видеть шаблоны нашего поведения, понимать и переписывать наши истории. На новой территории, где старые шаблоны поведения больше не будут нас сдерживать, мы сможем делать то, что сейчас кажется невероятным и даже сверхъестественным.

Вопреки выражению «человека нельзя изменить», мы будем меняться. Мы научимся быть продуктивными, сопереживающими и процветающими. В новой фазе зрелости мы даже сможем инициировать серьезные действия во благо

общества. Мы восстановим тропические леса, научим детей находить достойные цели, а государства — не воевать. Более того, когда мы познаем и поймем, как избавляться от страданий и сочинять новые истории, мы сможем испытать то единение с Вселенной, которое описывают монахи и шаманы. Именно пониманию и описанию такого человеческого роста и развития я посвятила последние пятнадцать лет.

Миссия «Искусства возможности» заключалась в том, чтобы научить людей различать два основных подхода к жизни: первый — это будничная позиция, которую мы зовем *нисходящей спиралью*, с ее радостями и печалью, триумфами и проигрышами. Второй подход мы назвали *лучеобразной возможностью*. Она говорит, что жизнь — это история, которую мы рассказываем и проживаем. Нисходящая спираль диктует, что жизнь — это выживание и, если ты достаточно умен, получил правильное образование, встретил правильных людей и сделал правильный выбор, тебе повезет отхватить большой кус. Но никто не отменяет случайностей и обстоятельств, и нисходящая спираль всегда несет в себе вероятность неудачи. Деньги могут закончиться, власть — иссякнуть, любовь — угаснуть или даже обернуться предательством.

Второй подход, *лучеобразная возможность*, позволяет в любой момент менять свою историю, подстраиваясь под естественный ход событий. И тогда изменения внутри нас отразятся в мире вокруг. Перед нами будут распахиваться двери и открываться пути к тому, чем мы хотим заниматься. Такое мировоззрение дарит радость, любовь и благодарность, позволяя страху проявляться лишь в присутствии реальной угрозы жизни и здоровью — к примеру, когда на

вас несется грузовик. Страх больше не будет мучить вас под видом ревности или боязни потерять работу.

Итак, первое мировоззрение, *нисходящая спираль*, — это постоянная борьба, а второе, *лучеобразная возможность*, — это построение мира, в котором хочется жить. Каждое из них сопровождается характерными состояниями, эмоциями или проявлениями. Каждое — это способ существования. Если после прочтения «Искусства возможности» люди начинали различать эти мировоззрения, мы с Бенем чувствовали, что выполнили свою миссию. В этот момент у читателей появлялся выбор, и, как правило, они выбирали жить *возможностью*.

Данная книга не заостряет внимания на различиях двух вышеописанных мировоззрений. «Искусство возможности» может углубить ваш опыт, но необязательно читать эти книги вместе. Задача данной книги — пролить свет на новые пути роста. На протяжении всей истории люди бьются о стеклянный потолок, который мешает им расти даже в воображении. А потом вдруг случается прорыв. Кто-то ставит новый рекорд в беге и распахивает двери остальным. Темнокожая женщина отказывается пройти в конец автобуса и пробуждает этим всю Америку. Такие истории меняют нашу жизнь.

Стеклянным потолком в этой книге я называю предубеждения о пределе наших возможностей, о том, насколько мы способны вырасти, измениться сами, изменить окружающих и весь мир; о свободе и радости, которую мы заслуживаем. Чтобы избавиться от этих предубеждений, я расскажу, откуда берутся шаблоны поведения, которым мы слепо следуем. Если заменить эти шаблоны поведения новыми, стеклянный потолок расколется, и тогда люди вокруг нас тоже получат возможность расти.

В первой части книги я пытаюсь продемонстрировать, как детские травмы заставляют молодых людей всю жизнь придерживаться жестких моделей мышления и поведения. «Не показывай, что тебя обидели» или «Все собаки кусаются» — подобные уроки оберегают нас в детстве, но во взрослой жизни они мешают и даже вредят.

К примеру, дружелюбный пес подбегает к человеку, который уверен: собаки кусаются. Человек хватается палку, и вот уже перед нами два напуганных существа, готовые атаковать друг друга. Истории в этой части книги рассказывают, откуда берутся шаблоны поведения и как адаптировать их к реальной жизни — ведь мы уже не те, кем были, когда придумали такое поведение.

Во второй части мы попробуем научиться смотреть на мир шире, чтобы распознавать истории и шаблоны поведения *других* людей. Мы научимся раскрывать в них возможности с помощью энергии любви. Переписав наши собственные детские истории на взрослый лад, мы естественным путем поспособствуем трансформации *окружающих*, не надоедая им советами. Мы научимся объединяться с ними на энергетическом уровне, чтобы совместными стараниями осуществлять общие мечты.

Научившись видеть шаблоны поведения и помогать другим расти в благоприятной среде, мы перейдем к третьей части книги. Мы ступим на неизведанную территорию, где мир и сознание едины. В этой части вы прочтаете истории о выдающихся достижениях людей, которые действовали в гармонии с природой, отказавшись от иллюзий и идеологий. Их разум был открыт идеям, пронизывающим весь мир; они смогли осознать свое место в мире и ощутить энергетическую связь с ним.

В последней части книги представлена серия «игр», которые введут читателя на эту новую территорию, где процветают возможности и контакт с окружающим миром. Они входят в категорию, которую писатель и философ Джеймс Карс назвал «бесконечными играми». Это действительно занятия без конца, в них не бывает победителей и проигравших; это игры, которые дарят удовольствие от самого процесса. Это прекрасная часть: если вы будете играть с полной отдачей, скорее всего вам удастся обнаружить незнакомые до сих пор грани реальности. Эти игры научат вас достигать гармонии с миром.

Прочитав предисловие, вы можете подумать, что книга поделена на четкие разделы, но это не так. Эта книга вовсе не линейна; она развивается по лучеобразной, спиральной схеме — как сама жизнь. Поэтому вы можете обнаружить по ходу повествования отголоски описанных ранее историй и идей. Такая структура поможет вам лучше сформировать свое мнение о каждой из концепций. Возможность — это своего рода эволюция; как существо, выползшее из океана на сушу, она даст вам знания о вашем происхождении и способах выбраться на новую, бескрайнюю территорию жизни.