

## БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу поблагодарить всех, кто читал эту книгу в ходе написания, и благодаря кому она стала более ясной и легкой для восприятия: Ньювилла Уида, Уилока Уитни, Луиса Джеймса, Трея Боксера, Кейт Бериик, Джоанну Шваб, Джеки Шварц, Энн Робертсон, Люсиль Харвиц, Мэри Джо Булбрук, Рут Тарпин, Мэри Харрел, Джейн Левенберг Гербер, Йетту Бернارد, Вернона Спаркса, Джейн Доннер, Винса Свини, Рейчел Михаэлсон, Шауну Адикс, Рамону Адамс, Салли Пирон, Фреда Дула. Также хочу поблагодарить Джона Леви, который, хоть и удивился, получив этот манускрипт, прокомментировал его в своей неподражаемой манере.

И отдельная благодарность – Халу Крамеру, моему издателю, за постоянную поддержку, и Джоселин Молтон, моему редактору, за терпение и творческий подход.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Вирджиния Сатир была первым известным терапевтом, которого я увидела «вживую», когда еще только училась на психолога. Меня впечатлила ее харизма, ее уважение к семье и к личности, и то, как она побуждала людей полностью реализовать свой потенциал. Она была потрясающим педагогом, – даже читая лекцию перед огромной аудиторией, Вирджиния Сатир излучала тепло и энтузиазм, и каждому в зале казалось, что она говорит именно с ним.

Сатир была пионером в области семейной терапии и считала, что необходимо работать со всей семьей, собирать всех в одной комнате. Она считала, что семья – это нечто большее, чем просто сумма частей; это система, в которой каждый динамически, интерактивно влияет на остальных. Однако она ясно осознавала, что, являясь частью семьи, человек не перестает быть личностью. Сатир верила, что каждый человек – уникален, и стремилась помочь людям развиваться, следовать своему собственному пути, набираться сил, повышать самооценку и создавать

сбалансированные, гармоничные семьи. Сатир предлагала людям думать о себе, как о мобильных системах, постоянно настраивающих и перенастраивающих множество своих лиц.

Придерживаясь гуманистических традиций, о которых Абрахам Маслоу писал в 1950-х годах, Сатир стремилась привести людей к росту и счастью и призвала их развивать свои уникальные способности. Она была убеждена, что нужно помогать людям достичь богатых, полноценных отношений и улучшать качество каждодневной жизни. Она была одним из первых психотерапевтов, применивших концепции, которые теперь считаются ключевыми принципами позитивной психологии (эта ветвь психологии официально возникла лишь в 1998 году, через десять лет после смерти Сатир).

С момента основания Института психологических исследований (Mental Research Institute (MRI)) в 1959 году в Пало Алто, Калифорния, Сатир стала его первым директором. MRI был основан психиатром Доном Джексоном, и именно этот институт стал основным центром развития и формирования семейной терапии. Помимо Сатир, Джексон привлек к работе других видных исследователей и клиницистов-новаторов, в том числе Грегори Бейтсона, Джей Нейли, Пола Вацлавика и Джона Викланда. В 1962 году MRI получил от Национального Института Психического Здоровья грант на обучение семейных терапевтов. Первая книга Сатир, «Групповая семейная терапия», была опубликована в 1964 году и ос-

новывалась на учебнике, который она написала для образовательной программы.

Шестидесятые годы были восхитительным периодом, когда возникали и развивались новые терапевтические подходы, и Сатир с радостью приняла участие в этой волне экспериментов. В 1966 году она переехала в Калифорнию, в Институт Изален в Биг Суре, где стала директором отдела обучения. Изален был мультипредметной гуманистической лабораторией изменений, местом личного уединения и обновления, а также непредвзятой средой, в которой можно было изучать различные методы психологической трансформации (в том числе не одобряемые традиционными академическими учреждениями). Программы Изалена приветствовали эклектическое применение философии и использовали как восточные, так и западные техники: релаксацию, медитацию и йогу, а также гештальт-терапию, визуализацию, арт-терапию и другие передовые методики. Благодаря своему состраданию, любопытству и стремлению помочь людям полностью осознать их потенциал, Сатир прекрасно вписалась в Изален.

В книге «Множество ваших лиц» Вирджиния Сатир использует свой творческий опыт, ролевые игры, психодраму и другие инновационные техники, чтобы помочь читателю исследовать собственную личность. Сатир приглашает нас в фантастическое путешествие по «Внутреннему театру». Она утверждает, что выписывание наших целей, составление личного коллажа множества наших лиц и совершение конкретных действий – это методы само-

узнавания и самопринятия, позволяющие жить полной и радостной жизнью. Эти методы были новыми тридцать лет назад, когда Сатир написала эту книгу. Сейчас они широко применяются, их признали современными методами, способными помочь людям прояснить свои цели и достичь их. Сатир опередила свое время и оставила наследие – книги и методы семейной терапии. Психотерапевты пользуются этими методами и преподают их в институтах по всему миру.

*Мэри Энн Норфлит,  
Старший научный сотрудник Института психологических исследований, Пало Алт, Калифорния,  
[www.mri.org](http://www.mri.org)*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

# УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ПОИСК ЧУДЕС ВНУТРИ СЕБЯ

Я хочу пробудить в вас интерес к тому, кто вы, чем вы обладаете, и к тому, что может вас ждать. Я хочу показать, что вы можете пройти гораздо дальше, чем сейчас. С помощью этой книги я хочу пригласить вас заглянуть внутрь себя и увидеть, сколько возможностей в вас скрыто.

Я зову вас в это путешествие, просто потому что вы – человек, а каждый человек – это чудо. Мало того, вы – чудо единственное в своем роде. И вот доказательство: у каждого человека уникальные отпечатки пальцев. Представьте себе четыре биллиона человек, живущих сейчас в мире, и еще всех тех, кто когда-то жил и будут жить в будущем<sup>1</sup>. У каждого из них уни-

---

<sup>1</sup> В 2009 году в мире насчитывалось 6.7 миллиардов человек.

кальные отпечатки пальце. Повторений нет. Как может существовать такое многообразие? Это поражает воображение. Однако это факт. Все мы разные.

Вот другой факт: любой хирург из любой части света, научившийся оперировать, сможет прооперировать любого человека вне зависимости от культуры, расы, национальности, языка, возраста, профессии, религиозных убеждений и политических пристрастий, – поскольку сердце, голова и другие части тела у всех находятся примерно на одних и тех же местах. И детей тоже все зачинают одинаково и рождаются они тоже одним способом. Мы все еще и одинаковые.

А теперь взглянем на фантастический набор систем внутри человеческого тела. Где еще вы встретите телевизор, телефон, камеру, радио, телеграф, компьютер, канализацию, водопровод, систему отопления и охлаждения и фабрики, производящие самые разные продукты (кровь, химикаты ткани, кости и пот) – и все это в одном месте?

Взгляните вокруг себя – вы увидите, что люди одеваются по-разному, у них разный цвет кожи, волос и глаз, они говорят на разных языках и готовят тысячи разных блюд. Люди делают невероятные вещи, в том числе устраивают немислимые разрушения и совершают отвратительные, жестокие поступки, но, вместе с тем, проявляют и потрясающую щедрость, а иногда жертвуют всем, даже жизнью, ради других. Люди, в том числе и я сама, – завораживают меня и становятся для меня источником силы, восторга, роста, борьбы и боли. Каждый из нас испытывает эмо-



ции, которые я зову нашими соками: гнев, радость, страх, любопытство, любовь, восхищение, беспомощность и чувство власти. Причины, вызывающие эти чувства, разные для каждого из нас, но сама способность их ощущать – одинаковая.

У каждого из вас (и у меня тоже) – своя внешность, размер, цвет кожи, черты лица, пол, возраст, прошлое, возраст, опыт, чувства и подход к жизни. Но в то же время каждый из нас – сочетание сходств и различий, присущих каждому человеку. С одними людьми мы чувствуем большее родство – например, женщины чувствуют большее родство и сходство с другими женщинами, мужчины – с мужчинами, творческие люди – с другими творческими людьми. Часто мы предпочитаем держаться ближе к привычному и отворачиваться от непривычного.

Я хочу это изменить. Я считаю что если мы продолжим идти по такому пути, если не поймем, насколько каждый из нас уникален, то не сумеем почувствовать всей полноты жизни. Вы можете считать себя очень похожими на кого-то, – но вы отличаетесь; можете считать себя не похожими ни на кого, – но вы похожи на других людей. Если вы, как и многие, считаете, что сходство – это основание для доверия, а различия – причина проблем, то вы используете свои ресурсы лишь наполовину. Проблемы никому не нужны, и, если вы полагаете, что проблемы возникли из-за различий, то вы постараетесь от этих различий избавиться. Конечно, нам легко и приятно общаться с людьми, которые похожи на нас, но через какое-то время можно и заскучать. С различиями связаны

трудности, но они же являются ключом, отпирающим запертую энергию и наполняющим жизнь восторгом и полнотой.

Позвольте себе соприкоснуться со всеми своими гранями: с теми, которые вы хорошо знаете, с теми, которые малоразвиты, и с теми, о существовании которых вы пока что не подозреваете. Воспринимайте каждую грань как ресурс, вне зависимости от того есть ли такие качества у кого-то из ваших близких, и считаете ли вы эти качества хорошими или плохими. Во всем, что у вас есть, заключены возможности для развития и нового опыта. Эта книга рассказывает о том, как исследовать разные грани своей личности и соприкоснуться с новыми возможностями. Я называю эти грани множеством ваших лиц.

*Вирджиния Сатир*

## **ВВЕДЕНИЕ**

# **ВСТРЕЧАЕМСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ОЖИДАНИЯМИ И РЕШАЕМСЯ ЗАГЛЯНУТЬ ВНУТРЬ**

Если вас воспитывали так же, как меня, скорее всего вы выросли с убеждением, что мир разделен на хорошее и плохое, на правильное и неправильное. И, наверное, вы думали, что если заглянете внутрь себя, то перед вами предстанет шокирующая картина, вы увидите такие плохие и неправильные вещи, которых и представить себе не можете. Многим истина представляется именно такой.

Многие считают, что стоит им заглянуть внутрь себя, как наружу полезут желания, требующие немедленного удовлетворения, давление станет непе-

реносимым и нечем будет дышать. Люди также боятся, что наружу выберутся все то, что нужно было сделать, то, на что не хватило желаний и сил. Другие боятся увидеть внутри черные дыры, бездонные колодцы, тянущие в бездну, из которой нет выхода. Еще я слышала, как люди говорили, что боятся обнаружить в себе способности, которым не смогут найти применение. А еще есть люди, которые не хотят заглядывать внутрь себя, потому что «то, чего я не знаю, не сможет мне навредить» и «у меня и так все отлично».

Некоторые не заглядывают внутрь, потому что не понимают, что в их личности есть скрытые глубины; считают что существует только то, что на виду, то, что замечают другие люди. Все это может показаться абсурдными, но именно по этим причинам люди обычно боятся узнать о себе что-то новое. Тайны, стремления и страхи внутреннего «я» кажутся им ящиком Пандоры, – стоит открыть его, и содержимое заразит вселенную и уж точно уничтожит того, кто заглянул под крышку.

Помимо этих возможностей, существуют еще другие, неизвестные, – нераспустившиеся бутоны и светящиеся в темноте грибы, в каждом из которых таится новая возможность. Преодолев барьеры негативных ожиданий и решившись заглянуть внутрь, мы можем сделать потрясающие открытия.

Мы начнем наше совместное путешествие с посещения Внутреннего Театра, где в первом же акте встретимся с некоторыми гранями своей личности и посмотрим, как они себя ведут. Во втором акте мы

научимся общаться с этими гранями-лицами и использовать их, чтобы открыть для себя новые возможности. После посещения театра мы встретимся со знаменитостями, – пришедшими к нам со страниц исторических книг, знакомых нам из сферы политики, развлечений и спорта, – заглянем в их лица, те самые, которые они показывали миру и которыми запомнились. В парке развлечений мы покатаемся на карусели, чтобы взглянуть на свои лица с другого ракурса. А под конец мы будем наблюдать за восхитительным балансом подвески-мобиля и постараемся понять ее свободу и равновесие. Все это поможет нам раскрыть новые возможности.



# ВНУТРЕННИЙ ТЕАТР





# АКТ I

## ЗАГЛЯНЕМ ВНУТРЬ

Включите воображение и отправляйтесь со мной в особое место, – в глубину своей души. Каждый из нас живет там, но редко кто рассказывает об этом месте. Это наш Внутренний Театр, и в нем постоянно, двадцать четыре часа в сутки, показывают представления. Только попав туда, вы узнаете, что за пьесу сегодня играют: трагедию, комедию, документальную постановку, спектакль с моралью или романтическую любовную историю. Возможно, там идет ваш вариант «Сиротки Энни» или «Старушки в башмаке».

Давайте заглянем в ваше сознание, ведь театр расположен именно там. Я пойду с вами. Как только мы перешагнем порог, нам вручат программку.

**ВНУТРЕННИЙ ТЕАТР**

**с гордостью представляет**

**спектакль**

**МНОЖЕСТВО ВАШИХ ЛИЦ**

**без возрастных ограничений**

**Акт I. Заглянем внутрь**

**Антракт**

**Акт II. Кто главный?**

**Актеры: Множество Ваших Лиц**

**Приглашаем всех!**

**Мужчин и Женщин**

**Молодых и Старых**

**Стоимость билета: ваше внимание и интерес**

**К НОВЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ**

## **ПЕРСОНАЖИ**

**в порядке появления:**

Внешний Голос – «Они», Общество

Гнев

Разум

Любовь

Глупость

Власть и Манипуляция

Беспомощность

Смелость

Зависть

Юмор

Секс

(и множество их родственников и вариаций,  
слишком многочисленных, чтобы их перечислять)

Хозяин

Новые возможности

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине «Электронный универс»  
([e-Univers.ru](http://e-Univers.ru))