

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
Масштаб случайно возникшей задачи	12
Новый способ видеть и быть	13
Как работать с этой книгой	14
Глава 1. Рэнкинг, линкинг и низкая самооценка	17
С кем тебе хорошо? С кем тебе плохо?	19
Танец линкинга и рэнкинга	20
Врожденная потребность ощущать свою ценность	23
Линкинг и любовь	32
Рэнкинг и власть	35
Ценность сосуществования рэнкинга и линкинга	42
Что делать с новыми знаниями	44
Примечания	50
Глава 2. Шесть самозащит, которые мы ИСПОЛЬЗУЕМ, ЧТОБЫ ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА НА СВОЙ НИЗКИЙ РАНГ	52
Выявляем ваши самозащиты	53
Шесть самозащит	56
Работаем с новыми знаниями	81
Примечания	84
Глава 3. КАКИЕ СОБЫТИЯ ПРОШЛОГО ЗАСТАВЛЯЮТ НАС СТАВИТЬ СЕБЯ СЛИШКОМ НИЗКО	85
Два фактора, участвующих в формировании низкой самооценки	86
Насколько вы недооцениваете себя?	88
Травма как причина низкого ранга и низкой самооценки	90
Почему любое травмирующее переживание может вызвать низкую самооценку	104
Ваши травмы и эмоциональные схемы	113

Работаем с новыми знаниями	117
Примечания	121

Глава 4. ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ	123
Почему отношения помогают при низкой самооценке как ничто другое	124
Учимся общаться эффективно и непринужденно	126
Как избежать провала самооценки, когда контакт не складывается	135
Работаем с новыми знаниями	149
Примечания	151

Глава 5. ОТНОШЕНИЯ С НЕВИННОСТЬЮ	152
Травма невинности	153
Используем активное воображение для лечения травмы	154
Как помочь невинности	155
Активное воображение. С чего начать	166
Работаем с новыми знаниями	179
Примечания	179

Глава 6. ЧТО ДЕЛАТЬ С ВНУТРЕННИМ КРИТИКОМ И ЗАЩИТНИКОМ / ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЕМ	180
Переучиваем внутреннего критика	180
Как узнать защитника / преследователя	185
Работаем с новыми знаниями	215
Примечания	216

Глава 7. КАК ЛИНКИНГ УКРЕПЛЯЕТ ОТНОШЕНИЯ	217
Что делать, чтобы отношения стали глубже	219
О чем стоит говорить	220
Если возникло недоразумение	225
Протяните руку помощи в трудный момент	227
Работаем с новыми знаниями	237
Примечания	239

Глава 8. ПОДДЕРЖАНИЕ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ: ФИНАЛЬНЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ИСЦЕЛЕНИЮ ОТ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ	240
Как защитить любовь, усиливая связь	241

Если вы повсюду видите соперничество	246
Как справиться с конфликтом	250
Что делать, чтобы самозащиты не мешали любви	256
Исцеляем последствия ненадежной привязанности	257
Исцеляем травму, которая стоит за эмоциональными схемами партнера	261
Работаем с новыми знаниями	265
Примечания	266
Глава 9. Освобождаемся от низкой самооценки	267
Признаки прогресса	268
Перекрестки любви и власти	269
Примечания	271
Благодарности	272
Приложение 1. Как найти хорошего психотерапевта	273
Если вы не можете себе позволить тот вид терапии, который хотите	273
Ваши личные предпочтения	275
Встреча и первая сессия	276
Осмысляя полученный опыт	277
Решение принято	278
Где возникшая связь превращается в любовь	279
Примечания	280
Приложение 2. Травмы	281

ВВЕДЕНИЕ

Название книги, которую вы держите в руках, звучит именно так, как я всегда хотела, но, как это порой происходит, англоязычное издание вышло под другим названием. Этим названием была «Низкая самооценка» (The Undervalued Self), и этот термин будет часто появляться в этой книге по понятной причине. Он играет здесь важную, но отнюдь не центральную роль. Обоснованием для этого названия было то, что моя книга — о проблемах, которые возникают у каждого из нас, когда мы мыслим в категориях власти, статуса, сравнения себя с другими. Я думала о том, что люди, которые купят книгу на эту тему, — это те люди, которые сравнивают себя с другими и чувствуют себя стоящими значительно ниже, это те люди, которые недооценивают себя. Предполагается, что те, кто ощущает свое превосходство, — счастливы (на самом деле обычно это совсем не так либо это чувство непродолжительно, но это уже другая история).

Я выяснила, однако, что, как я и подозревала, каждый читатель, а не только люди с низкой самооценкой, извлекает из этой книги что-то важное для себя. Созаем мы это или нет, у каждого из нас есть инстинктивная потребность любить и заботиться об определенных людях, помогать им. Это относится к «линкингу»^{*}. Точно так же, созаем мы это или нет, у нас есть инстинктивное стремление к обладанию властью, статусом, влиянием на других. Это то, что я называют «рэнкингом». (Работа Маркуса Квирина и его коллег, опубликованная в 2013 г. в

* Линкинг (от англ. link — связь) — малоупотребительный в настоящее время в психологической литературе термин, который Э. Эйрон использует для описания комплекса понятий, связанных со сферой неконкурентных отношений — любви, привязанности, сотрудничества. (Прим. пер.)