

Przedmowa .....	7
Wstęp .....	13
<b>ROZDZIAŁ 1</b>	
Mikołaj. Taki wesoły był z niego chłopak .....	19
<b>ROZDZIAŁ 2</b>	
Jarosław. Facet, który płacze, to dupa .....	79
<b>ROZDZIAŁ 3</b>	
Maciej. Faceci też czują, tylko o tym nie wiedzą ..	97
<b>ROZDZIAŁ 4</b>	
Jurek. Nie mam siły, żeby się umyć.....	113
<b>ROZDZIAŁ 5</b>	
Marek. Uciekamy z głodu miłości .....	131
<b>ROZDZIAŁ 6</b>	
Łukasz. Męska depresja rodzi się po cichu .....	159
<b>ROZDZIAŁ 7</b>	
Wojciech. Przez lata zakładałem maskę.....	177
<b>ROZDZIAŁ 8</b>	
Michał. Męska depresja rodzi się po cichu, umiera głośno .....	197

## **ROZDZIAŁ 9**

Robert. Nic mnie złamie, wszystko uniosę . . . . . 213

## **ROZDZIAŁ 10**

Tadeusz. Zamykam się w skorupie. Świata na zewnątrz nie ma . . . . . 227

## **ROZDZIAŁ 11**

Krzysztof. Nie mam czasu na depresję. Faceci zawsze dają radę . . . . . 241

## **ROZDZIAŁ 12**

Dla świętego spokoju odpuszczam – o mężczyznach, którzy znikają w relacjach. Rozmowa z psychologiem Ewą Kazanowską. . . . . 257

## **ROZDZIAŁ 13**

Największym wrogiem mężczyzny w depresji jest wstyd. Rozmowa z psychologiem Mirą Gosc Gosc. . . . . 277

## **ROZDZIAŁ 14**

Mężczyzno, gratuluję ci odwagi, że pokonałeś wstyd i poszedłeś do psychiatry. Rozmowa z psychiatrą Anną Oberle . . . . . 2935

Podziękowania. . . . . 310