

Spis treści

Przedmowa	9
1. Dotyk to życie	11
Oparcie	14
Dotyk jest podstawą naszej egzystencji	16
Hierarchia zmysłów	20
Trzy subtelne różnice	23
2. Potęga dotyku	27
Masaż na zmartwienie	32
Dotyk budzi życiową energię	33
Shiatsu jako profilaktyka wypalenia	37
Kosmiczne wahania	39
Podaj mi dłoń	41
Dotyk uspokaja	42
Pod skórą	45
Jest dotyk	49
Głaskanie dla życia	51
Dotykiem rozszyfrować traumę	54
Trzymanie daje oparcie	56
Powiedz to dotykiem	58
Pozdrowienia szczególnego rodzaju	59
Receptory skóry biorą, co dostają	61
Dotyk manipulacyjny	64

3. Jesteśmy za rzadko dotykani	69
Dotykając, rozluźnić się	71
Cudowny narkotyk – oksytocyna	74
Przyzwyczajenie otępia	77
Nie dotykaj mnie	79
Decydują pierwsze godziny	80
Myszeńka sama w domu	83
Stawianie granic	85
Lęk przed dotykiem	86
Mężczyźni potrzebują dużo czułości	89
Homo sapiens 2000	92
Miłość w rodzinie	98
Dystans a kultura bliskości	100
Dawno temu	104
Dostęp limitowany	107
Zawsze chodzi o... seks	109
4. Jak brak dotyku wpędza w chorobę	113
Deficyty w mózgu	115
Widoczne ubóstwo dotyku	118
Rośnie presja cierpienia	119
Zaburzenia łaknienia	121
Dotyk jako tarcza ochronna	124
Precz od ekranu, biegiem na matę	126
Cela miłości	129
Nie zbliżaj się	130

Samotni kowboje	131
Nadmiar stresu	134
Iluzoryczne plany	142
5. Odbierać dotyk i delektować się nim	145
Nigdy jeszcze nie było tak łatwo doświadczyć przyjemnego dotyku	146
Darmowe przytulanie	149
Rytuały powitalne	155
Przybij piątkę	159
Magia zakochanego dotyku	162
Większa jakość dotyku w partnerstwie	164
Modne słowo „wellness”	168
Masaż na ból	172
Masaż domowy	174
Dotyk przeciwko drugoroczności	176
Miłość do śmierci	179
Arka Noego w drodze	182
Czarny Książę	184
Pies w tózkę	188
Ile uścisków wystarczy?	190
Nie zawsze miło	191
Epilog	195
Bibliografia	197
O autorze	208