

SPIIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
---------------------	---

WPROWADZENIE	13
------------------------	----

CZĘŚĆ PIERWSZA: ZJAWISKO WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI	25
---	----

1. Męskość w czasie przełomu: ważna rola wysoko wrażliwych mężczyzn w społeczeństwie	27
1.1. Czy znajdujemy się w okresie „kryzysu męskości”?	28
1.2. Kiedy mężczyzna jest mężczyzną?	33
1.3. Obawa, że nie jest się dostatecznie mężczyzną	36
1.4. Męska emancypacja	42
1.5. Jan: „Uwolnij się do społecznych oczekiwań”	46
2. Rozumieć wysoką wrażliwość: naukowe podstawy – dlaczego ludzie różnią się wrodzoną wrażliwością	50
2.1. Wrażliwość, introwersja i ekstrawersja	51
2.2. Zalety wysokiej wrażliwości	58
2.3. Koncept wysokiej wrażliwości Elaine N. Aron	64
2.4. Pascal: „Dla mnie pozytywne aspekty mojej wysokiej wrażliwości przeważają, chociaż jej blaski i cienie to dwie strony tego samego medalu”	68
3. Rozpoznać wysoką wrażliwość: czy jestem wysoko wrażliwym?	75
3.1. Czy jestem wysoko wrażliwym mężczyzną?	75
3.2. Skala HSP (<i>Highly Sensitive Person</i> – osoba wysoko wrażliwa)	100
3.3. Peter: „Spróbuj zaakceptować tę swoją cechę temperamentu i zacznij dostrzegać związane z nią korzyści”	103

4. Odróżnianie wysokiej wrażliwości: wpływ wysokiej wrażliwości na życie codzienne i rozgraniczenie wysokiej wrażliwości od zaburzeń psychicznych	109
4.1. Jestem zatem wysoko wrażliwy – co teraz?	109
4.2. Częste wyzwania, przed którymi wysoko wrażliwi mężczyźni stają w życiu codziennym	113
4.3. Czym wysoka wrażliwość nie jest – odróżnienie od zaburzeń psychicznych	118
4.4. Tobiasz: „Mimo pewnych mało znaczących prób wmawiania nam, że jest inaczej, ciągle jeszcze tkwimy w wizji męskości ukształtowanej przez obraz silnego, nieczułego, szorstkiego jaskiniowca”	128

CZĘŚĆ DRUGA: ŻYCIE (DOBRCZE) Z WYSOKĄ WRAŻLIWOŚCIĄ	135
--	-----

5. Strategie radzenia sobie z nadmiernym pobudzeniem i intensywnością emocjonalną: czym jest regulacja emocji i dlaczego jest szczególnie ważna dla wysoko wrażliwych mężczyzn	137
5.1. Czym są emocje?	143
5.2. Rozpoznawać emocje i potrzeby	147
5.3. Kai: „Jako wysoko wrażliwy mężczyzna poczułem akceptację innych mężczyzn dopiero wtedy, gdy zacząłem dostrzegać własną wartość”.	158
6. Strategie radzenia sobie z nadmiernym pobudzeniem i intensywnością emocjonalną: uważność i akceptacja	165
6.1. Uważność	169
6.2. Dlaczego uważność może pomóc przy nadmiernym pobudzeniu i silnych uczuciach	172
6.3. Formalne ćwiczenia uważności	174
6.4. Nieformalne ćwiczenia uważności	185
6.5. Akceptacja uczuć	188
6.6. Achim: „Dla społeczeństwa jako całości byłoby korzystne, gdyby mężczyźni mogli otwarcie okazywać swoje uczucia zamiast je ukrywać lub wyrażać przez agresję”	196

7. Strategie radzenia sobie z nadmiernym pobudzeniem i intensywnością emocjonalną: odprężenie i wyobrażenia . . .	201
7.1. Odprężenie fizyczne	204
7.2. Jak doprowadzasz do odprężenia?	214
7.3. Wyobrażenia	217
7.4. Arthur: „Życzyłbym sobie, aby ktoś wcześniej powiedział mi: Możesz być wspaniałym mężczyzną, nawet jeśli nie masz poczucia, że spełniasz wszystkie kryteria bycia «typowym» mężczyzną”	223
8. Relacja z samym sobą: jak podchodzisz do swojej wysokiej wrażliwości?	230
8.1. Konsekwencje doświadczonego odrzucenia.	231
8.2. Samouspokojenie i zdrowie psychiczne dzięki współczuciu dla samego siebie	237
8.3. Kontakt z wysoko wrażliwym „ja”.	241
8.4. Manuel: „Traktuj poważnie swoje potrzeby”	254
9. Poczucie własnej wartości i wysoko wrażliwa opieka nad samym sobą	259
9.1. Ciężar poczucia własnej wartości	262
9.2. Wrażliwy mężczyzna, jego wartość oraz praca nad wewnętrznym krytykiem	267
9.3. Zasoby i mocne strony	274
9.4. Dbanie o samego siebie.	277
9.5. Sebastian: „Płacz, śmiech i wyrażanie każdej innej emocji jest równie normalne dla mężczyzny, jak i dla kobiety”	293
10. Na zakończenie książki	299
ROZMOWA Z ELAINE N. ARON	301
PODZIĘKOWANIA	325
O AUTORZE	327
PRZYPISY	329