

TOM FALKENSTEIN

**WYSOKO WRAŻLIWI
MĘŻCZYŹNI**

To nie słabość, a siła

Przełożył Piotr Napiwodzki

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 męczyzna 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 wrażliwy?	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.	Tobias: „Mimo pewnych mało znaczących prób wmawiania nam, że jest inaczej, ciągle jeszcze tkwimy w wizji męskości ukształtowanej przez obraz silnego, nieczulego, 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

Originally published under the title:
Hochsensible Männer. Mit Feingefühl zur eigenen Stärke.

Copyright © 2017 by Junfermann Verlag. This translation published
through arrangement of Agence Schweiger.
All rights reserved

Copyright for this edition © Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur
Redakcja: Lidia Kozłowska
Korekta: Monika Łojewska-Ciępka, Monika Karolczuk
Projekt okładki: Marcin Jakubionek
Skład i łamanie: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-3694-9

MANDO
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.mando.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: READ ME • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.