

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 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 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
	<b>CZĘŚĆ DRUGA: ŻYĆ (DOBRCZE) Z WYSOKĄ WRAŻLIWOŚCIĄ . . . . .</b>	<b>135</b>
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
<b>ROZMOWA Z ELAINE N. ARON . . . . .</b>	<b>301</b>
<b>PODZIĘKOWANIA . . . . .</b>	<b>325</b>
<b>O AUTORZE . . . . .</b>	<b>327</b>
<b>PRZYPISY . . . . .</b>	<b>329</b>

---

# WPROWADZENIE

„Nienawidzę w sobie tego, że jestem tak wrażliwy!”. Mój klient, w wieku dwudziestu paru lat, siedział naprzeciwko mnie i tą wypowiedzią podsumował tkwiącą w nim złość. Był to jeden z pierwszych gorących wiosennych dni w Londynie; w pomieszczeniu nagle zapanowało milczenie. Młody człowiek od pewnego czasu leczył się z nawracającej depresji w klinice psychiatrycznej, w której pracowałem wówczas jako psycho-terapeuta. W trakcie terapii nieustannie pośrednio podejmowaliśmy temat wrażliwości. To był jednak pierwszy moment, w którym on sam siebie otwarcie określił jako osobę wrażliwą i wyraźnie ujawnił, jak bardzo nienawidzi samego siebie właśnie ze względu na swój stan. Dla niego był to bolesny, ale ważny punkt we własnych zmaganiach z wysoką wrażliwością, na którą cierpiał od dzieciństwa. Dla mnie był to przełomowy moment w mojej karierze zawodowej, gdyż człowiek ten bardzo wyraźnie nazwał to, z czym spotykałem się przez cały czas w mojej pracy psychoterapeuty, a czego nie umiałem określić ani zdefiniować – aż do tej chwili: wysoko wrażliwy mężczyzna.

W czasie gdy kształciłem się w Berlinie na psychologa i terapeuty, spotykałem się nieustannie z pewnym typem klientów,

których postrzegałem jako szczególnie wrażliwych, głębokich, opierających się na intuicji, często introwertycznych, a czasami nieśmiałych. Klienci ci trafiali do mnie na terapię z najróżniejszych powodów, na przykład z powodu depresji, zaburzeń lękowych czy problemów w związkach. Jednak mieli oni wszyscy pewną cechę charakterystyczną: byli nadzwyczaj wrażliwi i dlatego odbierali swój wewnętrzny i zewnętrzny świat bardzo głęboko i subtelnie.

Po pewnym czasie uderzyło mnie, że praca terapeutyczna z tą grupą osób często niesie ze sobą wiele radości i to właśnie z tego powodu, że ich sposób postrzegania świata i zmagania się z nim jest tak bardzo różny. W coraz większym stopniu zdawałem sobie jednak sprawę, że to mężczyźni, a nie kobiety, byli tymi, którzy mieli większe problemy z opisaniem swojej wrażliwości i podczas terapii często wyrażali pragnienie bycia mniej wrażliwymi. Mogłem wielokrotnie zaobserwować, że rozbieżność pomiędzy tym, jaki rzeczywiście jest wrażliwy mężczyzna, a tym, jaki we własnym przekonaniu powinien być, prowadziła u moich klientów do wielkiego psychicznego cierpienia. Ze względu na wrażliwe usposobienie często już od dzieciństwa towarzyszył im wstyd albo niskie poczucie wartości; wrażliwość odbierali jako „niemęską”, „kobiecą” albo „nieatrakcyjną”. Niektórzy przez długi czas próbowali zaprzeczać własnej wrażliwości albo ukrywać ją przed innymi – z reguły bez sukcesu. Głęboko zakorzenione wydaje się przekonanie, że wrażliwość i bycie męskim wykluczają się wzajemnie.

Podczas spotkań terapeutycznych ciągle na nowo słyszę wyrażane przez mężczyzn pragnienie, że chcą oni być *tougher*,

bardziej odporni cielesnie i duchowo, a także pragną nauczyć się zachowań bardziej ekstrawertycznych. Z reguły wiążą z tym nadzieję na bardziej męskie samopoczucie, na sukces i przebojowość w pracy zawodowej i na siłę przyciągającą potencjalnych partnerów czy partnerki. Czasami mężczyźni ci mają również nadzieję na zmniejszenie konfliktów w relacji z własnym ojcem albo z innymi mężczyznami. W gruncie rzeczy wydaje się więc, że chodzi o pragnienie lepszego odpowiadania wizerunkowi „typowego mężczyzny”.

Nie słyszałem jeszcze wówczas o koncepcji wysokiej wrażliwości jako wrodzonej właściwości temperamentu i nie wiedziałem nic o obszernych wynikach badań psycholog dr Elaine N. Aron i jej kolegów na temat *Highly Sensitive Person* (HSP), czyli „osoby wysoko wrażliwej”. Elaine N. Aron już od wczesnych lat dziewięćdziesiątych badała ten temat, podejmując tym samym koncept „wrodzonej wrażliwości” niektórych ludzi, który w swoich publikacjach opisał już w 1913 roku szwajcarski psychiatra i twórca psychologii głębi Carl Gustav Jung.

Zainspirowany powyżej opisaną sytuacją z Londynu sprzed wielu lat, zacząłem wprost zajmować się tematem wrażliwości u ludzi. W ten sposób natrafiłem na termin „wysoka wrażliwość” albo *Sensory Processing Sensitivity*, jak w badaniach określano to pojęcie. Miałem wrażenie, że natknąłem się na niemalże przełomową koncepcję psychologiczną, co powinno w zdecydowany sposób wpłynąć na moją dalszą pracę psychoterapeutyczną. Idea, że ludzie od urodzenia wyróżniają się swoją wrażliwością, która determinuje ich reakcje na otaczający świat, wydaje się wystarczająco potwierdzona przez to, co mogłem codziennie

obserwować w swojej pracy. Dlatego w ostatnich latach intensywnie zająłem się tematem wysokiej wrażliwości, co zaowocowało regularną wymianą myśli z Elaine N. Aron, od której osobiście mogłem wiele się dowiedzieć o zapleczu badawczym i terapeutycznej pracy z wysoko wrażliwymi klientami.

Zagłębiając się w temat wysokiej wrażliwości, zauważyłem, że w zasadzie nie mogę znaleźć książek, które opisywałyby z psychoterapeutycznej i zwłaszcza męskiej perspektywy szczególne wyzwanie, jakim jest wysoka wrażliwość u mężczyzn. Większość publikacji na temat wysokiej wrażliwości napisały kobiety i wydają się one także w pierwszym rzędzie skierowane do czytelniczek. W tym samym czasie w mojej praktyce psychoterapeutycznej podczas konsultacji z klientami byłem świadkiem bardzo dużego cierpienia doświadczanego i komunikowanego przez wysoko wrażliwych mężczyzn. Choć wiele poradników zauważa, że trudno jest wrażliwym mężczyznom spełniać rolę przypisaną mężczyźnie w kręgu kultury zachodniej, to jednak wyraźnie brakuje pogłębionej analizy tematu wysoko wrażliwej męskości. Chciałbym ten brak uzupełnić.

Szczególnie zależy mi na tym, aby książka ta przyczyniła się do docenienia wysoko wrażliwych mężczyzn, gdyż sam dostrzegam znaczenie ich roli w świecie; łączy się ona z licznymi wyzwaniami, ale też z wieloma możliwościami. Myślę, że wysoka wrażliwość niektórych mężczyzn stanowi bardzo istotną część ich męskiej tożsamości i jest źródłem bogactwa ich własnego życia i życia innych ludzi. Wrażliwość nie jest wstydliwą, „niemęską” wadą, której należy się wyzbyć.



Ważnym warunkiem wstępnym jest jednak uczenie się odpowiedzialnego i dobrego obchodzenia się z własną wrażliwością, akceptowanie jej, docenianie, a także dobre wykorzystywanie jej dla samego siebie i w relacji z innymi ludźmi. Jeśli to się uda, to uważam, że wysoko wrażliwe usposobienie mężczyźni może uczynić ich szczególnie dobrymi ojcami, małżonkami, partnerami, synami, braćmi i przyjaciółmi.

Równocześnie ważne wydaje mi się podkreślenie, że własna wysoka wrażliwość – raz rozpoznana i nazwana – nie może służyć jako wymówka do unikania w życiu rzeczy, których właściwie i tak nie chciałoby się robić. Nie może to być również powód do pychy czy aroganckiego wywyższania się w rodzaju: „Jestem kimś szczególnym, bo jestem tak wrażliwy”. Wysoka wrażliwość jest przede wszystkim w pełni neutralną dyspozycją, wrodzoną cechą temperamentu<sup>3</sup>. Posiadanie wysoko wrażliwego usposobienia nie jest automatycznie ani dobre, ani złe. Jest to wprawdzie ważna część osobowości, ale ostatecznie właśnie tylko część, tylko jeden aspekt całości. Dlatego blematyczne wydaje mi się, gdy ktoś sam siebie całkowicie redukuje do tego aspektu albo swoją wrażliwą naturę niesie na sztandarach. Stąd też nie postrzegam wrażliwych mężczyzn ani jako „delikatnych liści na wietrze”, ani jako „szczególnie wyjątkowych”.

W mojej pracy z wysoko wrażliwymi klientami często porównuję tego rodzaju usposobienie z sytuacją, w której ktoś urodził się z bardzo bladą skórą. Może narzekać, że skóra nie jest ciemniejsza, może z zazdrością patrzeć na przyjaciół, którzy latem na plaży, w ogrodzie czy w parku beztrudnie się opalają.

Ostatecznie jednak musi zaakceptować, że jego skóra jest inna. Nie lepsza, nie gorsza, ale po prostu inna. Jeśli więc tylko się tego chce, to można się opalać również z bladą, wrażliwą skórą, ale nie można jej wystawiać bezpośrednio na działanie promieni słońca tak długo, jak mogą to robić inni. Trzeba zachować także pewne środki ostrożności, jak na przykład stosowanie kremu z wysokim filtrem, poszukanie zacienionego miejsca, założenie ubrania albo noszenie nakrycia głowy zabezpieczającego przed słońcem. Można więc, tak samo jak inni ludzie, którzy urodzili się z ciemniejszą karnacją skóry, brać udział w „słonecznych” momentach życia, ale trzeba się uczyć, jak robić to na swój własny, być może nieco inny sposób. To jest decydujący moment: zaakceptować i przyjąć to, co już ma miejsce, a następnie znaleźć indywidualny i autentyczny sposób na życie z tym w harmonii.

Liczba badań naukowych i publikacji dotyczących tematu wysokiej wrażliwości w ostatnich latach radykalnie się zwiększyła, a dzięki temu pojęcie to staje się coraz bardziej znane na całym świecie. Przypuszczam, że do pewnego stopnia jest to związane z epoką, w której żyjemy. Zgodnie z moimi obserwacjami, wiele osób postrzega swoje prywatne i zawodowe życie jako coraz szybsze i nakierowane na skuteczność, co często sprawia, że czują się nieustannie zestresowani, wyczerpani, przebodźcowani i poddani ciągłej presji. W większym stopniu zanika granica pomiędzy sferą prywatną a publiczną, a cechy charakteru, których z reguły nie kojarzymy z wrażliwymi, introwertycznymi i powściągliwymi ludźmi, wydają się w naszym zachodnim społeczeństwie coraz mocniej pożądane i celebrowane.

Częściej za rzeczywiście ważne uważa się to, aby być w stanie się przebić, szybko pracować i jeszcze szybciej podejmować decyzje, wiele rzeczy załatwiać równocześnie i opanować zdolność występowania publicznie w sposób ekstrawertyczny i pewny siebie – czy to wśród dzieci w przedszkolu albo w szkole podstawowej, czy to wśród dorosłych w życiu zawodowym. Dochodzi do tego przypisywanie dużej wagi pierwszemu wrażeniu, bycie ciągle dostępnym przez e-maile i telefony komórkowe, umiejętność samoprezentacji, czy to w sieci, czy w realnym życiu. Niektórzy psychologowie i psychiatrzy określają ten dający się zaobserwować społeczny trend „epidemią narcyzmu”<sup>4</sup> i mówią o „społeczeństwie narcystycznym”<sup>5</sup>.

Wydaje się, że w zachodnim społeczeństwie preferuje się takie sposoby zachowania i cechy, które raczej są trudno dostępne dla wysoko wrażliwych ludzi albo szybciej ich denerwują i męczą. Niemniej jednak pozytywne cechy, charakterystyczne dla wielu wysoko wrażliwych ludzi, jak na przykład wyższy poziom empatii, delikatność, wnikliwość, tendencja do działania etycznego i subtelność w postrzeganiu rzeczywistości, są dla politycznych, społecznych i ekonomicznych wyzwań dzisiejszego świata być może nawet jeszcze ważniejsze niż kiedykolwiek wcześniej.

Myślę, że autentyczne i naturalne obchodzenie się z własną wrażliwością ma kluczowe znaczenie nie tylko dla samego mężczyzny, lecz także całego naszego społeczeństwa. Jeśli wysoko wrażliwemu mężczyźnie uda się osiągnąć równowagę w przeżywaniu swojego temperamentu, jeśli pozytywnie i ofensywnie wykorzysta swoje predyspozycje, nie będzie się

ich wstydził, ukrywał i czuł się z ich powodu niedowartościowany, to głęboko zmieni się jego relacja z samym sobą. Zmianie ulegnie jednak także relacja i interakcja z innymi ludźmi, czy to rodzinna, przyjacielska czy koleżeńska, co może mieć daleko idące konsekwencje. Przez to może się bowiem przewartościować również funkcjonujące w społeczeństwie rozumienie tego, kim jest mężczyzna – może się ono stać mniej rygorystyczne i ciasne, a bardziej swobodne i różnorodne. Bardziej realistyczny i bardziej autentyczny obraz mężczyzny mógłby być rezultatem tej już rozpoczętej zmiany, przez co bycie męskim i równocześnie bycie wrażliwym nie musiałyby się już w ludzkim myśleniu wykluczać. Moim zdaniem proces ten mogą wspierać, przyspieszać, a nawet prowadzić właśnie mężczyźni o wysokiej wrażliwości, ale pod warunkiem, że zaakceptują oni własną wysoką wrażliwość i dostrzegą, że ma ona znaczenie dla społeczeństwa jako całości i dla ewolucji mężczyzny i jego tożsamości.

Książka podzielona jest na dwie części, w których łączą się „teoria i praktyka”: w pierwszej części, korzystając z teoretycznych podstaw z dziedziny psychologii i medycyny, przedstawiam wstępnie aktualną sytuację mężczyzny w społeczeństwie zachodnim. Ukazuję w ten sposób, jakie negatywne konsekwencje może nieść ze sobą tradycyjny, przestarzały obraz mężczyzny. Podkreślam, że wrażliwi mężczyźni mogą przyspieszyć konieczne zmiany, co jest ważne dla całego społeczeństwa. Omawiam w skrócie historię powstania koncepcji wysokiej wrażliwości i opisuję, czym jest, a czym nie jest wysoka wrażliwość oraz jak można ją rozpoznać. Celem

jest umiejętność rozpoznania typowych cech wysokiej wrażliwości, zrozumienie, jakie wiążą się z nią wyzwania i czym pozytywnym wyróżnia się mężczyzna nią obdarzony, a także jak można ją odróżnić od zaburzeń związanych z chorobami psychicznymi.

W drugiej części książki prezentuję praktyczne ćwiczenia pomocne przy radzeniu sobie z wyzwaniami wysokiej wrażliwości i typowymi problemami, które są z nią związane. Chcę ukazać, jak przy pomocy regulowania emocji, uważności, akceptacji, zrelaksowania, dbania o siebie i wczucia się w swoje emocje można osiągnąć bardzo wyraźną poprawę jakości życia w codziennym funkcjonowaniu i w jaki sposób najlepiej zastosować te metody. Podaję tu konkretne propozycje ćwiczeń i wiele strategii działania, które okazały się szczególnie pomocne dla moich wysoko wrażliwych klientów w ostatnich latach.

Każdy rozdział kończą rozmowy z mężczyznami odznaczającymi się wysoką wrażliwością. Opisują oni, w jaki sposób ich temperament wpływa na różne obszary ich życia, jak praca zawodowa, seksualność i relacje, oraz jak nauczyli się dobrze z nim radzić i w najlepszy możliwy sposób wykorzystywać swoje predyspozycje. Zakończenie książki stanowi moja osobista rozmowa z Elaine N. Aron na temat wysoko wrażliwych mężczyzn.

Moim zadaniem jako psychoterapeuty, zamiast wyłącznie apodyktycznego wskazywania właściwych metod, jest oczywiście postawienie czytelnikowi wielu pytań i przez to wywołanie konfrontacji, pobudzenie wewnętrznego procesu. Ostatecznie

jednak życzyłbym sobie przede wszystkim, aby czytelnik książki poczuł się wsparty w procesie akceptowania siebie jako wysoko wrażliwego mężczyzny takim, jakim jest, i aby nauczył się dobrze o siebie zadbać w swojej codzienności. Cieszyłbym się przy tym szczególnie, gdyby książka ta u wysoko wrażliwego czytelnika zniwelowała być może obecne dotychczas uczucie „niebycia w porządku” i przyczyniła się do mocniejszego polubienia tej jego wrażliwej strony. Nawet jeśli jestem świadomy ograniczeń tego, kto udziela dobrych rad, to jednak wierzę również w siłę oddziaływania książek, które często mogą pozostawić w nas subtelne, ale bardzo ważne ślady.

CZĘŚĆ PIERWSZA

---

# ZJAWISKO WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI

1

## **MĘSKOŚĆ W CZASIE PRZEŁOMU: WAŻNA ROLA WYSOKO WRAŻLIWYCH MĘŻCZYZN W SPOŁECZEŃSTWIE**

Czy nadszedł czas emancypacji mężczyzn? A jeśli tak, to jak właściwie miałyby ona wyglądać? Podczas gdy feministyczny ruch kobiet osiągnął (przynajmniej) „trzecią falę”, męczyzna wydaje się wyraźnie gorzej sobie radzić z konfrontacją z samym sobą i swoją rolą w społeczeństwie. Śledząc media niemiec-  
kie, odnosi się jednak wrażenie, że kwestie dotyczące męskiej tożsamości, zdrowia psychicznego i wzorców męskich ról społecznych cieszą się coraz większym zainteresowaniem i stają się coraz częściej przedmiotem dyskusji. Artykuły, omówienia i komentarze w gazetach, czasopismach i w internecie nieustannie jako temat wybierają bycie mężczyzną albo umiejętność łączenia przez mężczyzn obowiązków związanych z pracą i rodziną. Liczne teksty w ostatnich latach mówią przy tym o rzekomym „kryzysie męskości”. Tytuły w rodzaju: „Mężczyźni w kryzysie: weź się wreszcie w garść”<sup>6</sup>, „Osłabiona płeć”<sup>7</sup>, „Kryzys męskości: gdzie jest silna płeć?”<sup>8</sup> albo „Poszukiwania tożsamości pomiędzy superojcem a próżnym kogutem”<sup>9</sup>, aby wskazać tylko niektóre przykłady, próbują zająć się tematem męskiej tożsamości i uderzają przy tym na zmianę czy to w ton ironiczny, czy to nawet krytyczno-sarkastyczny. Kryzys jest już obecny – wszyscy wydają się z tym mniej lub bardziej zgodni, a jednak przy czytaniu tych tekstów ma się wrażenie, że nikt właściwie nie wie, co



należy czynić i jak miałyby wyglądać rozwiązanie problemu. Przy czytaniu tych artykułów czuje się, jakby współczucie dla „biednych mężczyzn” było trzymane w ryzach – ciągle jeszcze zbyt mocna jest dominacja patriarchy.

W tym rozdziale chciałbym najpierw zmierzyć się z pytaniem, jak wygląda aktualna sytuacja mężczyzny w zachodnim świecie, a przy tym przytoczyć niektóre opinie i badania pochodzące z angielskiego i niemieckiego obszaru językowego. Ponieważ chodzi tutaj o książkę na temat wysoko wrażliwych mężczyzn, wydaje mi się ważne, aby umieścić temat w kontekście społecznym. Tym samym rozdział ten jest przede wszystkim apelem na rzecz większej męskiej wszechstronności, której, moim zdaniem, potrzebujemy i która mogłaby stanowić rozwiązanie tak zwanego kryzysu męskości. Podobnie jestem przekonany, że skoro już od dawna potrzebna jest emancypacja mężczyzny od jego klasycznego wizerunku, kluczową rolę powinni w tym procesie odgrywać przede wszystkim mężczyźni wrażliwi, gdyż to oni zrywają z obrazem „typowego silnego mężczyzny” i obraz ten uzupełniają.

### **1.1. CZY ZNAJDUJEMY SIĘ W OKRESIE „KRYZYSU MĘSKOŚCI”?**

Mające długą tradycję Brytyjskie Towarzystwo Psychologiczne (BPS – British Psychological Society), założone w Londynie już w 1901 roku, w 2014 roku po raz pierwszy poświęciło całe wydanie swojego miesięcznika „The Psychologist” (ukazującego się od 1988 roku) kwestiom dotyczącym psychicznego zdrowia mężczyzny<sup>10</sup>. Już rok wcześniej w brytyjskiej polityce i w mediach

szeroko dyskutowano o panującym w kraju „kryzysie męskości”<sup>11</sup>. To pozornie na nowo odkryte zainteresowanie męską duszą i męską tożsamością nie jest jednak tylko zjawiskiem europejskim. Także w USA od pewnego czasu pojawia się pojęcie *toxic masculinity*, które opisuje niezdrową formę męskości<sup>12</sup>. Również jeden z najbardziej wpływowych psychologów naszych czasów, Amerykanin Philip Zimbardo, który zyskał światową sławę dzięki przeprowadzonemu w 1971 roku stanfordzkiemu eksperymentowi więziennemu, dotyczącemu agresywności ludzkich zachowań, głównym tematem swojej ostatniej książki uczynił kryzys męskiej tożsamości<sup>13</sup>. Autor Jack Urwin w swojej książce *Boys Don't Cry – Identität, Gefühl und Männlichkeit*<sup>14</sup> także pisze o toksycznej męskości, jak również „Der Spiegel” porusza ten problem w swojej rubryce „Es ist ein Junge”:

W języku angielskim istnieje pojęcie „toxic masculinity” oznaczające formę męskości bazującą na dominacji i przemocy, a przy tym niedopuszczającą uczuć. Problem powstaje wówczas, gdy chłopcom i mężczyznom nieustannie się mówi, że „prawdziwy mężczyzna” nie płacze, ma wybujałą, niemalże zwierzęcą seksualność i wszystko, co staje mu na drodze, musi samodzielnie usunąć – to problem tak dla kobiet, jak i dla mężczyzn. To ta forma męskości, którą musimy się zająć. To, że jest szeroko rozpowszechniona, nie oznacza, że leży w czyjejkolwiek „naturze”<sup>15</sup>.

Trzeba więc stwierdzić, że na całym świecie o „kryzysie męskości” mówią nie tylko politycy, pisarze i dziennikarze, lecz

także liczni naukowcy. Argumentują, że współczesna, aktualna forma męskości znajduje się w kryzysie ze względu na poważne społeczne przemiany. Jest to kryzys naznaczony niepewnością mężczyzn co do ich roli i zadań, tożsamości, wartości, seksualności, życia zawodowego i relacji międzyludzkich<sup>16</sup>. Równocześnie spotykamy się jednak także z opinią, że z perspektywy naukowej „wiedza na temat psychicznego i fizycznego zdrowia mężczyzny jest mocno niewystarczająca w porównaniu z wiedzą dotyczącą kobiet”<sup>17</sup>. Z czym to jest związane? Michael Addis, profesor psychologii i czołowy badacz tematu męskiej tożsamości i zdrowia psychicznego, relatywny deficyt wyników badań dotyczących na przykład chorób depresyjnych u mężczyzn w porównaniu z wynikami badań depresji u kobiet przypisuje przyczynom kulturowym, społecznym i historycznym. Ujmując rzecz precyzyjniej: gdy chce się lepiej zrozumieć depresję w aspekcie genderowym (a więc z perspektywy płci społecznej i kulturowej) i dowiedzieć się, czy istnieją różnice w przeżywaniu, w wyrażaniu i radzeniu sobie z zachowaniem na depresję pomiędzy mężczyznami a kobietami, to szybko można się przekonać, że tutaj pojęcie *gender* przez długi czas odnosiło się w pierwszej kolejności do kobiet, a nie do mężczyzn. Według Addisa jest to spowodowane faktem, że historycznie mężczyzn postrzegano jako grupę społecznie dominującą i ustalającą normy, a tym samym kobiety stanowiły grupę oddzielną, niedominującą, którą należało badać i rozumieć. Pojawia się tu jednak problem związany z tym, że doświadczenia, przeżycia i charakterystyczne wyzwania członków „grupy dominującej”, a więc mężczyzn, by posłużyć się ujęciem

Addisa, pozostają w dużej mierze nieznane i przykryte zasłoną pozornej oczywistości ustanawiającej normę<sup>18</sup>.

Obecnie wydaje się to jednak zmieniać przez fakt, że sami mężczyźni stali się przedmiotem badań i publicznego zainteresowania. Nagle kwestionuje się to, co przez długi czas uważano za oczywiste. Być może zatem właśnie to kwestionowanie i związane z tym identyfikowanie, analizowanie i przedefiniowanie postrzega się obecnie jako kryzys męskiej tożsamości czy też zachwianie „silną płcią”. Badacz staje się po raz pierwszy tym, który jest badany – a wyniki badań są częściowo rzeczywiście bardzo niepokojące.

#### JAKA JEST KONDYCJA MĘŻCZYZNY?

Chociaż w całej Europie więcej kobiet niż mężczyzn miewa zaburzenia lękowe i epizody depresyjne, to jednak mężczyźni zdecydowanie częściej odbierają sobie życie. Samobójstwo jest ponadto najczęstszą przyczyną śmierci wśród brytyjskich mężczyzn poniżej trzydziestego piątego roku życia<sup>19,20</sup>. Łącznie w roku 2012 w Wielkiej Brytanii odebrało sobie życie 5981 osób, w tym 4590 mężczyzn<sup>21</sup>. Również w Niemczech wskaźnik samobójstw wśród mężczyzn jest wyraźnie wyższy. W roku 2012 na 9900 przypadków samobójstw 7300 dotyczyło mężczyzn<sup>22</sup>. Mężczyźni cierpią częściej na choroby związane z uzależnieniami<sup>23</sup>, częściej chorują i umierają na raka<sup>24</sup> oraz częściej niż u kobiet diagnozuje się u nich poważne zaburzenia osobowości<sup>25</sup>. Gdy zarówno mężczyźni, jak i kobiety omawiają objawy depresji ze swoimi lekarzami, to w przypadku mężczyzn rzadziej diagnozuje się depresję i w związku z tym

rzadziej otrzymują oni adekwatną pomoc farmakologiczną czy psychoterapeutyczną<sup>26</sup>.

Młodzi mężczyźni uczęszczający do szkół średnich wykazują gorsze rezultaty nauki niż młode kobiety. Liczba mężczyzn ubiegających się o przyjęcie na uniwersytety w Wielkiej Brytanii jest od wielu lat niższa od liczby kobiet; mężczyźni także zdecydowanie częściej rezygnują ze studiów w czasie ich trwania<sup>27</sup>. W Niemczech jest wprawdzie więcej studentów niż studentek, ale i tutaj częściej mężczyźni przerywają naukę<sup>28</sup>. Mężczyźni częściej niż kobiety wchodzą w konflikt z prawem. W marcu 2012 roku z 57 600 osób osadzonych w niemieckich więzieniach 54 300 stanowili mężczyźni<sup>29</sup>. Wszystkie te liczby są przerażające.

Nawet w bogatych, uprzemysłowionych krajach mężczyźni umierają z reguły 5–6 lat wcześniej niż kobiety. Chociaż przyczyny tego zjawiska mogą być bardzo różne, to obecnie przyjmuje się coraz częściej, że chodzi przede wszystkim o styl życia, sposób zachowania i środowisko, a w mniejszym stopniu o różnice biologiczne pomiędzy płciami. Profesor medycyny dr Thomas Perls, który od wielu lat bada temat oczekiwanej długości życia, uważa, że około 70 procent różnicy zależy od stylu życia, sposobu zachowania i środowiska, a reszta, czyli około 30 procent, ma podłoże genetyczne bądź biologiczne<sup>30</sup>. Fakt, że raczej styl życia i sposób zachowania, a nie różnice biologiczne sprawiają, iż mężczyźni wyraźnie szybciej umierają, dr Marc Luy potwierdza dzięki wynikom tzw. studiów klasztornych. Badania te ukazują, że oczekiwana długość życia mnichów i mniszek, żyjących w niemal identycznym

środoowisku i prowadzących bardzo podobny tryb życia, jest prawie taka sama. Ponadto oczekiwana długość życia mnichów poddanych badaniu jest do czterech lat dłuższa niż w całej populacji mężczyzn. Powodów takiego stanu rzeczy upatruje on w klasztornym trybie życia, naznaczonym przez uregulowany i świadomie kształtowany program dnia, zachowania prozdrowotne i mniejsze obciążenie stresem<sup>31</sup>.

Jeśli sposób zachowania i styl życia mają tak decydujący wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne mężczyzny, a wpływ biologii jest wyraźnie mniejszy, to pojawia się pytanie, co ma wpływ na męskie zachowania i wynikający z nich, przynajmniej w części autodestrukcyjny styl życia. Odpowiedź, a w każdym razie istotna jej część, wiąże się z socjalizacją mężczyzny i wpływającymi z niej „męskimi” wartościami i normami, które mężczyźni interioryzują, a następnie wyrażają w swoim zachowaniu.

## 1.2. KIEDY MĘCZYZNA JEST MĘCZYZNĄ?

Jeśli zatrzymamy się na chwilę nad pytaniem, co mężczyznę czyni „męskim”, względnie: jakie są społeczne oczekiwania w stosunku do mężczyzn, to możemy dojść prawdopodobnie do różnych odpowiedzi. Niemniej, jak przypuszczam, narzuca się nam klasyczne i dość tradycyjne męskie atrybuty, jak fizyczna siła, wytrwałość, samokontrola w obszarze emocji, stoicyzm, samodzielność, heteroseksualność, asertywność, odwaga, dominacja, gotowość do podejmowania ryzyka, predyspozycja do konkurencji, sukces zawodowy i seksualna wydolność.

Innymi słowy: prawdopodobnie opisalibyśmy typowy wizerunek „silnego mężczyzny”. Przypuszczam, że raczej rzadko pojawiłyby się w tym kontekście słowa „wrażliwy”, „emocjonalny”, „delikatny” czy „empatyczny”.

Mówi się wprawdzie czasami o „nowym mężczyźnie”, którego w mediach przez długi czas ucieleśniał „metroseksualny” i wystylizowany David Beckham, i oczywiście – jak wiele na to wskazuje – zmieniło się społeczeństwo, a wraz z nim wizerunek mężczyzny. Na przykład obecnie ojcowie w Niemczech spędzają ze swoimi dziećmi 59 minut dziennie, podczas gdy w roku 1965 poświęcali im tylko 16 minut<sup>32</sup>. Jednak jest dla mnie uderzające, że ucieleśnienie „nowego mężczyzny”, którego przykładem jest Beckham, ponownie sięga do klasycznych, tradycyjnych męskich atrybutów, jak sukces zawodowy, wytrwałość, status społeczny, wydajność, samokontrola i heteroseksualność. Tym samym obraz ten jest zgodny z licznymi wynikami badań psychologicznych z ostatnich czterdziestu lat, w których pomimo wszystkich społecznych przemian nieustannie potwierdza się stereotypowy obraz „silnego mężczyzny”, zupełnie niezależnie od jego wieku, pochodzenia etnicznego i statusu społeczno-ekonomicznego. Mężczyźni nadal mają tendencję do tego, aby w obliczu problemów nie prosić innych o emocjonalne czy profesjonalne wsparcie; częściej niż kobiety próbują nieprzyjemne uczucia tłumić alkoholem lub narkotykami, a w przypadku wątpliwości roztrząsają sprawy samodzielnie, zamiast szukać bliskości czy wsparcia ze strony innych ludzi<sup>33</sup>. W tej kwestii nic nie zmienił ani „metroseksualny”, skoncentrowany na powierzchownej

stronie życia wzorzec męskości, ani często w tym kontekście przytaczany dwumiesięczny urlop rodzicielski wybierany przez wielu ojców.

Socjalizacja mężczyzny, która naznacza jego tożsamość, jego styl życia i sposób zachowania, wydaje się więc istotną częścią problemu. Pod pojęciem socjalizacji rozumie się proces włączenia, ewentualnie wpasowania dorastającego mężczyzny w otaczające go społeczeństwo i kulturę, na przykład przez rodzinę, szkołę, przyjaciół, Kościół czy media. Od samego początku życia chłopca przejmują on specyficzne dla płci sposoby zachowania, postawy, wartości, normy i ideologie, które są kształtowane przez to, co jest, a co nie jest rozumiane i akceptowane jako męskie w społeczeństwie, w którym dorasta. Niestety ciągle jeszcze przysłowiowe niebieskie śpioszki są tutaj z pewnością tylko początkiem i raczej oczywistym symbolem tej socjalizacji, która często posługuje się o wiele subtelniejszymi środkami.

Interyoryzacja i przyjęcie szczególnie restryktywnych społecznych męskich norm może jednak także negatywnie wpływać na wrażliwość mężczyzny<sup>34</sup>. Dzieje się tak mianowicie wówczas, gdy ma on poczucie, że to, kim jest, nie jest zgodne z jego własną wizją tego, kim być powinien. Opisują to koncepcje *gender role strain* (napięcie związane z rolą przypisywaną płci) oraz *gender role conflict* (konflikt ról przypisywanej płci). Obydwie koncepcje badają i objaśniają emocjonalny stres i konflikt u mężczyzn, którzy przez interoryzację restryktywnych i nieosiągalnych męskich norm doświadczają emocjonalnego cierpienia<sup>35</sup>. Jim O'Neil, profesor psychologii



i pionier w badaniach nad konfliktem ról męskich, opisuje ten temat w następujący sposób: „Konflikt roli przypisywanej płci (GRC) definiuje się jako stan psychologiczny, w którym przyjęta w procesie socjalizacji męska rola płciowa ma negatywne konsekwencje dla osoby, której dotyczy, albo dla innych osób”<sup>36</sup>.

Również wspomniany wyżej psycholog i badacz tematu Michael Addis odnosi się w swojej pracy do tej koncepcji i wskazuje, że właśnie ci mężczyźni, którzy mocniej zinterioryzowali tradycyjne męskie normy i wartości, jak na przykład bycie samowystarczalnym, silnym i niezależnym, są najmocniej narażeni na niebezpieczeństwo wystąpienia epizodów depresyjnych oraz rzadziej szukają profesjonalnej pomocy niż mężczyźni, którzy w mniejszym stopniu znajdują się pod wpływem tych wartości<sup>37</sup>. Już tutaj łatwo dostrzec, że pewna elastyczność i dystans w stosunku do tradycyjnych męskich norm i wartości może przynosić wyraźną korzyść dla fizycznego i psychicznego zdrowia mężczyzny. Do głowy przychodzą tu stare, ale najwyraźniej ciągle jeszcze aktualne powiedzenia, jak „Indianin nie zna bólu”, „Chłopaki nie płaczą”, czy też „Zamknij oczy i do przodu”.

### **1.3. OBAWA, ŻE NIE JEST SIĘ DOSTATECZNIE MĘŻCZYZNĄ**

Wspomniany wyżej Jim O’Neil uważa, że obawa przed byciem niedostatecznie męskim albo nawet przed uchodzeniem za „kobiecego” jest często powodem noszenia przez mężczyzn twardej i sztywnej zbroi, w którą przyoblekają się sami albo którą dają sobie nałożyć przez społeczeństwo:

Na obawę przed tym, co kobiece, składają się negatywne uczucia, które są związane ze stereotypowymi, kobiecymi wartościami i sposobami zachowań. Rodzice, rówieśnicy i wartości panujące w społeczeństwie wpajają te uczucia we wczesnym dzieciństwie w procesie kształtowania tożsamości płciowej. Temat świadomej i nieświadomionej obawy mężczyzn przed tym, co kobiece, pojawia się w literaturze przedmiotu od wielu lat<sup>38</sup>.

Często w swojej pracy z klientami mogę bardzo wyraźnie zaobserwować tę obawę. To mężczyźni, których bardzo szybko przejmuje wstyd, gdy odnoszą wrażenie, że nie zachowują się w sposób, w jaki, ich zdaniem, powinien zachowywać się „prawdziwy mężczyzna”. Proces ten zaczyna się często już w dzieciństwie. Wstyd jest silną emocją i potężnym narzędziem socjalizacji. Jeśli się wstydzimy, to często łączy się to z obawą bycia wykluczonym, obawą, że nie należy się już do danej grupy. Konsekwencje takiego wykluczenia w życiu naszych przodków mogły być sprawą życia lub śmierci.

Jeśli jednak stopień interioryzacji tradycyjnych męskich wartości i ideałów niesie ze sobą bardzo negatywne skutki dla psychicznego i fizycznego zdrowia mężczyzn i może nawet przyczynić się do ich wcześniejszej śmierci, na przykład przez niezwracanie się do lekarza lub zbyt późne szukanie u niego pomocy, nieproszenie o wsparcie i niezwierzanie się innym, to, jak się wydaje, najwyższy czas, aby te tradycyjne męskie wartości zakwestionować i poszerzyć ich skalę.

Myślę, że w tym procesie poszerzania zakresu wartości szczególnie ważną rolę odgrywa wysoko wrażliwy mężczyzna,

gdyż to on ze względu na swoją wrodzoną niezwykłą wrażliwość i związaną z nią emocjonalność i subtelność automatycznie kwestionuje, rzuca wyzwanie i ostatecznie zastępuje tradycyjne męskie normy, wartości i sposoby zachowań, takie jak surowość, odporność, wytrzymałość, współzawodnictwo i samokontrola. Dzieje się to często nieświadomie. Po prostu przez to, że jest on taki, jaki jest, częściowo odbiegając od tradycyjnego wizerunku mężczyzny, tym samym go kwestionuje. Na tym właśnie mogłoby polegać ważne społeczne zadanie wysoko wrażliwego mężczyzny, które przysłużyłoby się wszystkim mężczyznom, a mianowicie na odtabuiowaniu wrażliwości, uczuciowości, empatii; ogólnie rzecz ujmując – wszelkiej emocjonalności. Skorzystają na tym wszyscy mężczyźni, niezależnie od tego, czy są młodzi czy starzy, heteroseksualni czy homoseksualni, wysoko wrażliwi czy nieodznaczający się szczególną wrażliwością. Jeśli dzięki temu mogłaby powstać bardziej autentyczna, całościowa i wszechstronna forma męskości, to ze społecznego punktu widzenia umożliwi to wszystkim mężczyznom bycie bardziej wrażliwymi i emocjonalnymi bez konieczności odczuwania przy tym wstydu, obawy czy swojej niższej wartości. Wówczas, jak myślę, w świetle opisywanej problematyki, będziemy mieli do czynienia z tak zwaną sytuacją *win-win*, kiedy wszyscy korzystają.

TO, CO UZNAJEMY ZA MĘSKIE, NIE JEST WYRYTE W KAMIENIU

Opinia społeczna na temat tego, jaki powinien być mężczyzna, jakie atrybuty męskości są pożądane i czynią go atrakcyjnym, wydaje się czymś w pełni podatnym na zmiany. Doktor

Ali Haggett z uniwersytetu w Exeter w swojej książce *A History of Male Psychological Illness in Britain 1945–1980* opisuje historyczny przebieg problemów psychicznych wśród mężczyzn w Wielkiej Brytanii od czasów drugiej wojny światowej<sup>39</sup>. W rozmowie ze mną wyjaśniła, że aktualny, ciasny obraz męskości w świecie zachodnim uważa za „problematyczny i restryktywny”, i wskazała przy tym na liczne wyniki badań z dziedzin psychologii i medycyny dotyczące zdrowia mężczyzn.

Ukazuje ona jednak także, że to, co teraz rozumiemy jako „typowo męskie”, podlegało mocnym historycznym przemianom i z punktu widzenia historii o jasną definicję jest tu o wiele trudniej, niż to czasami zakładamy. Haggett argumentuje w swojej książce, że atrybuty męskości definiuje w pierwszej kolejności społeczeństwo, a nie uwarunkowania biologiczne. Stąd też mogą one podlegać zmianom, co już się wcześniej dokonywało. Píše, że podczas brytyjskiej epoki gregoriańskiej (1714–1830), przed początkiem rewolucji przemysłowej, wzorzec męskości, do którego dążono, różnił się całkowicie od wzorca dzisiejszego. Wówczas bycie męskim utożsamiano z byciem mądrym i pełnym cnót. Dla mężczyzny społecznie akceptowane, a nawet pożądane i cenione było wyrażanie swoich emocji – mężczyzna nie musiał się obawiać, że z tego powodu będzie przez innych pogardzany. Według Haggett spowodowało to, że powstała wówczas męska kultura wglądu w siebie, w której istniało społeczne przyzwolenie, aby mężczyźni mogli być skłonni do refleksji i zadumy.

W tamtym czasie również, chcąc zrozumieć ludzkie ciało, szczególne znaczenie przypisano centralnemu systemowi

nerwowemu, a przy założeniu, że szczególnie nerwowe czy wrażliwe usposobienie wyraźnie wskazuje na wyższe pochodzenie, wykształcenie i wyrafinowanie, nie traktowano tych cech jako oznak braku męskości. Im system nerwowy mężczyzny był delikatniejszy i bardziej wrażliwy, tym lepiej. Tym samym to, co dzisiaj określamy jako „słabe nerwy”, wcześniej uznawano za coś cennego.

Wówczas wprawdzie nie było jeszcze pojęcia wysokiej wrażliwości w takim rozumieniu, jak definiujemy je dzisiaj, ale takie cechy jak wysoki poziom emocjonalności i refleksyjności, głęboki namysł nad samym sobą i otoczeniem oraz szczególnie wrażliwy, łatwo pobudliwy system nerwowy charakteryzują wysoko wrażliwego mężczyznę. Zapoczątkowanie rewolucji przemysłowej i dwie wojny światowe w wieku XX oraz związane z tym daleko idące przemiany społeczne oraz akcentowanie produktywności i wydajności zmieniło jednak także nasze rozumienie męskości. Odtąd emocjonalność okazywana przez mężczyzn, nie licząc gniewu, jest czymś stygmatyzującym i odbieranym często jako coś negatywnego czy kompromitującego<sup>40</sup>.

Dla mężczyzn w świecie zachodnim coraz ważniejsze stało się rozwijanie takich cech jak dominacja, niezależność i wydajność dla zapewnienia sobie odpowiedniej pozycji społecznej, zawodowej czy towarzyskiej. Jednak wszyscy mężczyźni, jak widzieliśmy w tym rozdziale, płacili za to wysoką cenę, a z nimi oczywiście także reszta społeczeństwa: ich partnerzy czy partnerki, rodziny, dzieci, przyjaciele, rodzeństwo, rodzice i przyjaciele. Ma to więc wpływ na nas wszystkich.

Gdy traktuję męską płęć jako całość albo biorę pod uwagę konkretne przykłady, to oczywiście jest to ogromne uogólnienie i uproszczenie. Pozwólmy sobie jednak na taki chwilowy eksperyment, aby zwizualizować współzależność między płęciami. Jeśli w naszym społeczeństwie zmienia się kobieta – co widzimy zwłaszcza od czasu feministycznego ruchu kobiet lat sześćdziesiątych XX wieku, ma to również wpływ na mężczyznę – i na odwrót. Mężczyzna, który ma trudności z dostrzeganiem własnych emocjonalnych potrzeb i uczuć oraz z wyrażeniem ich wobec innych osób, będzie miał trudności w relacjach z innymi ludźmi i w byciu emocjonalnie satysfakcjonującym partnerem i emocjonalnie dostępnym ojcem. Mężczyzna, który definiuje własną wartość poprzez sukces zawodowy albo który nauczył się wyrażać emocjonalną bliskość wyłącznie przez sferę seksualną, jest równie problematyczny. Obydwa czynniki mają negatywne skutki dla jego partnerskiego związku, rodziny, relacji, zdrowia i całego otoczenia. Dlatego w interesie zarówno kobiet, jak i mężczyzn leży, aby mężczyźni byli w stanie łatwiej zerwać z tradycyjnymi męskimi wartościami. Aby mężczyźni czuli, że mogą swobodnie rozwijać swoją emocjonalność, że mogą prezentować się przed innymi w całej różnorodności jako wrażliwi i emocjonalni, nie bojąc się przy tym, że będą zawstydzani jako „mięczaki”. Dokładnie tak samo jest z mężczyznami, dla których korzystne jest, gdy kobiety mogą żyć na równi, samodzielnie, w poczuciu pewności siebie, swojej różnorodności i wszechstronności, i tego, że mają przestrzeń do rozwoju osobistego.

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.