

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарность	13
Обзорная карта: мужчины и чувства	15

Глава первая. ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ:

БЕЗ ЧУВСТВ НЕ ОБОЙТИСЬ!	33
Без восприятия чувств невозможно удовлетворение потребностей	34
Без восприятия чувств невозможно планирование действий	36
Без восприятия чувств невозможно здоровая психика.	38

Глава вторая. НЕМНОГО ИСТОРИИ:

РАЗВИТИЕ МУЖСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ	43
Врожденное или приобретенное? И то и другое! . . .	43
Путь к мужской идентичности: карта похода.	48
Этап 1. Отчуждение от внутреннего мира	49
Этап 2. Внешняя ориентация мужчины (экстернализация).	66
Этап 3. Догматизм и беспомощность	68

Этап 4. Мужская дилемма, отношения любви-ненависти к женщинам и мужская депрессия	70
---	----

Глава третья. РАЗДЕЛЕННАЯ СТРАНА:

НА ГРАНИЦЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ОТРИЦАНИЯ ЧУВСТВ	75
Отрицание чувств не равно бесчувственности	80
Отрицание чувств до добра не доведет	83
Две стороны личности мужчины.	85
Поддержание амбивалентности извне	90
Противоречивая роль современной мужественности.	96
Необходимость подробного разбора мужской дилеммы	103

Глава четвертая. ТРАДИЦИИ И ОБЫЧАИ:

МУЖСКИЕ ВИДЫ ЗАЩИТЫ ОТ ЭМОЦИЙ	105
Молчание и одиночество (мужское дистанцирование, часть 1)	106
Самовыражение	115
Рациональность	130
Ориентация на действие	139
Ориентация на результат, а не на процесс	144
Конкуренция и успех	149
Насилие	154

Глава пятая. ТУРИСТИЧЕСКИЕ

ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ: СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ МУЖЧИН.	167
Юмор и управление эмоциями (мужское дистанцирование, часть 2)	168
ВОПРОС ВИНЫ	171

Рациональность	178
Ориентация на действие	184
Ориентация на результат, а не на процесс	168

Глава шестая. ОБЩЕНИЕ С «МЕСТНЫМ ЖИТЕЛЕМ»:

РЕШЕНИЕ МУЖСКОЙ ДИЛЕММЫ	187
Путь к себе: карта путешественника	187
Этап 1. Распознавание проблем в отношениях	190
Этап 2. Мягкое столкновение	192
Этап 3. Обнаружение чувств в защищенной беспомощности	202
Этап 4. Разработка ориентированных на эмоции стратегий решения проблем	207

Глава седьмая. ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

И СЕКРЕТНЫЕ СОВЕТЫ: ТАЙНЫЕ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА МУЖЧИН	221
Страх	222
Беспомощность	250
Горе.	261
Злость/Ярость	263
Чувство вины	274
Стыд	278
Желания	280
Любовь и влечение	283
Перспективы	295
Глоссарий	303