

Dlaczego Twój syn Ci nie powie, ■e chce umrze■

I co mo■esz zrobi■, zanim b■dzie za pó■no

Bogumi■ Jankiewicz

Boy Burger | 2025

Liczby, które zmienią wszystko

Co czwarty nastolatek w Polsce myśli o samobójstwie.

To nie jest statystyka z odległego kraju. To jest Polska. 2023 rok. Twoje dziecko albo dziecko Twojej koleżanki.

Ale jest coś, o czym nikt nie mówi.

Dziewczynki częściej myślą o samobójstwie. Chłopcy częściej je popelniają. Cztery razy częściej.

Dlaczego? Bo dziewczynki mówią. Płaczą. Proszą o pomoc. Idą do psychologa. Dzwonią do koleżanek.

A chłopcy? Chłopcy milczą.

Milczą, bo ich tego nauczyliśmy. Ty i ja. Nieświadomie. Codziennie. Od urodzenia.

86% samobójstw w Polsce to mężczyźni.

5000 rocznie.

Każdy z nich kiedyś był małym chłopcem.

Który plakał.

A potem przestał.

Ten PDF pokazuje Ci jak to działa. I co możesz zrobić, zanim będzie za późno.

Moja historia

Nazywam się Bogumił. Przez 12 lat budowałem Bobby Burger — sieć restauracji, której możesz znać. 46 lokali w całej Polsce. Tysiące pracowników. Miliony klientów.

W grudniu 2020 roku siedziałem u notariusza. Podpisując akt zakupu działalności pod nasz rodzinny dom. Miałem być pięknie — ja, żona, dwójka dzieci, dom z ogrodem.

W trakcie podpisywania brzusków telefon. Mail od żony.

"Odchodzę. Zabieram dzieci. Możesz się z nimi widzieć w te i te dni."

Popatrzyłem na notariusza. Powiedziałem: "żona mnie właśnie zostawiła."

On popatrzył zaskoczony. Cisza.

A ja? Podpisałem dalej. Bo co miałem zrobić? Płakałem? Krzyczałem? Wyjechałem?

Zrobiłem to, czego mnie nauczono przez całe życie: zacisnąłem zęby i poszedłem dalej.

Dopiero później zrozumiałem, że właśnie to mnie prawie zabiło.

39 tysięcy

Tyle mężczyzn umiera przedwcześnie w Polsce. Kiedego roku. W milczeniu.

Mężczyźni żyją 8 lat krócej niż kobiety. Nie 8 miesięcy. 8 LAT.

Pomyśl o tym. Jeśli masz syna — statystycznie umrze 8 lat przed swojimi siostrami. Nie doczeka wnuków, które ona będzie nazywać. Nie zobaczy, jak jego dzieci kończą studia.

Czy to biologia? Czy mężczyźni są po prostu "sabsi"?

NIE.

Badania pokazują, że 70-85% tej różnicy to czynniki, które MOŻEMY zmienić.

Zachowania ryzykowne. Brak profilaktyki. Unikanie lekarza. Tłumienie emocji.

A wszystko zaczyna się w dzieciństwie.

Zanim Twój syn skołczy 7 lat, już wie, że "chłopcy nie płaczą". Skąd? Od Ciebie.

Ode mnie. Od systemu, który wszyscy nieświadomie podtrzymujemy.

Podwójna potla

Przez dwa lata po rozwodzie szukaliem odpowiedzi. Czytaliem badania. Rozmawialiłem z psychologami. Analizowałem własne życie.

I odkryłem mechanizm, który nazywam **Podwójna Potla**.

PoTŁA 1: TRANSMISJA

Kto uczy chłopców "nie płacz", "bądź dzielny", "daj radę"?

Przez pierwsze 18 lat życia chłopiec spędza **77% czasu** z kobietami — matką, babcią, nauczycielkami (84% nauczycieli w podstawówkach to kobiety). Tylko 23% z mężczyznami.

To nie jest oskarżenie. To jest **fakt statystyczny**. Kobiety są głównymi transmitemi norm maskowaniem — bo to one mają najwięcej kontaktu z chłopcami.

Niewiadomie, z miłości, z troski — uczymy synów, że emocje są oznaką słabobici.

PŁTŁA 2: EGZEKUCJA

Chłopiec dorasta. Staje się mówczyzną. I teraz zaczyna się drugie koło piekła.

Kto karze mówczyznę za "słabość"?

- **Partnerki** — badania pokazują, że kobiety oceniają mówczyznę okazujących emocje jako mniej atrakcyjnych
- **Pracodawcy** — mówczyzna który pracuje w pracy traci szacunek
- **Sędzi dy rodzinne** — 2,3% opieki naprzemiennej w Polsce (mówczyzna = "drugi sort" rodzica)
- **Inni mówczyźni** — "wiesz się ogarnij", "nie bądź miłczakiem"

Pułapka jest zamknięta.

Pokaż emocje → zostaniesz ukarany.

Ukryj emocje → eksplodujesz od średka.

Efekt? 39 tysięcy mówczyzn umiera przedwcześnie. Każdego roku. Bo nauczyliśmy ich, że proszenie o pomoc to słabość.

5 zdani, które zamykają chłopcom usta

Być może wypowiadasz je codziennie. Ja wypowiadam. Moja mama wypowiadała. Prawdopodobnie Ty też.

1. "Nie płacz, jesteś już dużym chłopcem."

Przekaz: Emocje są dla małych. Dorosli nie mówią im ich nie mają.

2. "Bądź dzielny."

Przekaz: Nie pokazuj, że Ci trudno. Ukryj ból.

3. "Dasz radę."

Przekaz: Nie proszę o pomoc. Sam sobie poradzę.

4. "Chłopcy nie boją się..."

Przekaz: Strach jest oznaką słabości. Uдавaj, że go nie czujesz.

5. "Musisz być twardy."

Przekaz: Twardość = wartość. Miękki = bezwartościowy.

Każde z tych zdań to mały gwóźdź do trumny. Nieświadomie, z miłości — zamykamy synów w pułapce, z której wielu nie wyjdzie żywych.

Co możesz zrobić DZIĘKI

Nie jesteś w stanie zmienić całego systemu. Ale możesz zacząć od swojego domu.

1. Słuchaj bez naprawiania.

Gdy syn mówi, że jest smutny, zły, przestraszony — nie mów "bądź dobrze". Nie dawaj rad. Powiedz: "*Widzę, że jest Ci trudno. Jestem tu.*" I bądź. W ciszy. To wystarczy.

2. Zauważ swoje automatyczne reakcje.

Następny razem gdy powiesz "nie płacz" albo "bądź dzielny" — zatrzymaj się. Zauważ. I spróbuj inaczej: "*Widzę, że płaczesz. Co się stało?*"

3. Zapytaj — i CZEKAJ.

Zapytaj syna: "*Jak się dzisiaj czujesz?*" Nie naprawiaj. Nie radź. Nie mów "bądź dobrze." Czekaj. Nawet jeśli cisza trwa minutę. Nawet jeśli odpowie "nie wiem." Samo pytanie — i cierpliwe czekanie — pokazuje mu, że jego emocje mają znaczenie.

4. Pokaż mądroczyni którzy mówią.

Twój syn potrzebuje zobaczyć dorosłych mądroczyni, którzy mówią o uczuciach. Ojca. Dziadka. Wujka. Jeżeli nie ma takich w rodzinie — szukaj w książkach, filmach, podcastach.

To dopiero początek

Ten PDF to tylko wierzchołek góry lodowej.

Pisz książkę, która idzie głębiej. Nazywa się:

"Jak smały chłopców, aby nie skwierczeli"

Brzmi brutalnie? Bo jest brutalnie. Bo "smażenie" chłopców — proces odbierania im emocji — dzieje się codziennie, w każdym domu, w każdej szkole.

W książce znajdziesz:

- Pełna analiza podwójnej pątli z badaniami naukowymi
- Moja historia — od Bobby Burger do Boy Burger
- Konkretnie narzędzia dla rodziców, nauczycieli i partnerek
- Plan jak zmienić system — nie za 100 lat, ale teraz

Do■■cz

Je■li chcesz wiedzie■ kiedy ksi■ka b■dzie gotowa — zostaw mail na stronie:

boyburger.pl

Dostaniesz:

- Informacj■ o premierze
- Fragmenty przed oficjaln■ publikacj■
- Dost■p do zamkni■tej grupy rodziców którzy chc■ to zmieni■

A je■li jeste■ m■■czyzn■ który to czyta i rozpoznaje siebie w mojej historii — wiedz jedno:

Nie jeste■ zepsuty. System jest wadliwy.

Nie jeste■ sam. S■ tysi■ce takich jak my.

Nie jeste■ bez wyj■cia. Ja wróci■em. Ty te■ mo■esz.