

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 zmieni■ wszystko

Co czwarty nastolatek w Polsce my■li o samobójstwie.

To nie jest statystyka z odleg■ego kraju. To jest Polska. 2023 rok. Twoje dziecko albo dziecko Twojej kole■anki.

Ale jest co■, o czym nikt nie mówi.

Dziewczynki cz■ciej my■li o samobójstwie. Ch■opcy cz■ciej je pope■niaj■. Cztery razy cz■ciej.

Dlaczego? Bo dziewczynki mówi■. P■acz■. Prosz■ o pomoc. Id■ do psychologa. Dzwoni■ do kole■anek.

A ch■opcy? Ch■opcy milcz■.

Milcz■, bo ich tego nauczili■my. Ty i ja. Nie■wiadomie. Codziennie. Od urodzenia.

86% samobójstw w Polsce to m■czy■ni.

5000 rocznie.

Ka■dy z nich kiedy■ by■ ma■ym ch■opcem.

Który p■aka■.

A potem przesta■.

Ten PDF poka■e Ci jak to dzia■a. I co mo■esz zrobi■, zanim b■dzie za pó■no.

Moja historia

Nazywam się Bogumi. Przez 12 lat budowałem Bobby Burger — sieć restauracji, którą możecie znasz. 46 lokali w całej Polsce. Tysiące pracowników. Miliony klientów.

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

W trakcie podpisywania brzęknął 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 zakłopotany. Cisza.

A ja? **Podpisałem dalej.** Bo co miałem zrobić? Płakać? Krzyczeć? Wyjść?

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. Każdego 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 swoją siostrą. Nie doczeka wnuków, które ona będzie niańczyła. Nie zobaczy, jak jego dzieci kończą studia.

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

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 skończy 7 lat, już wie, że "chłopcy nie płaczą". Skąd? Od Ciebie. Ode mnie. Od systemu, który wszyscy nieświadomie podtrzymujemy.

Podwójna pętla

Przez dwa lata po rozwodzie szukałem odpowiedzi. Czytałem badania. Rozmawiałem z psychologami. Analizowałem własne życie.

I odkryłem mechanizm, który nazywam **Podwójną Pętlą**.

PĘTLA 1: TRANSMISJA

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

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 transmitterkami norm męskości — bo to one mają najwięcej kontaktu z chłopcami.

Niewiedomie, z miłości, z troski — uczymy synów, że emocje są oznaką słabości.

PŁOTLA 2: EGZEKUCJA

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

Kto karze mężczyzn za "słabość"?

- **Partnerki** — badania pokazują, że kobiety oceniają mężczyzn okazujących emocje jako mniej atrakcyjnych
- **Pracodawcy** — mężczyzna który płacze w pracy traci szacunek
- **Słaby rodzinne** — 2,3% opieki naprzemiennej w Polsce (mężczyzna = "drugi sort" rodzica)
- **Inni mężczyźni** — "weź się ogarnij", "nie bądź miłczakiem"

Pułapka jest zamknięta.

Pokaż emocje → zostaniesz ukarany.

Ukryj emocje → eksplodujesz od środka.

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

5 zdań, które zamykają chłopcom usta

Był może wypowiadasz je codziennie. Ja wypowiadałem. Moja mama wypowiadała. Prawdopodobnie Ty też.

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

Przekaz: Emocje są dla małych. Dorośli mężczyźni ich nie mają.

2. "Bądź dzielny."

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

3. "Dasz radę."

Przekaz: Nie proś o pomoc. Sam sobie poradź.

4. "Chłopcy nie boją się..."

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

5. "Musisz być twardy."

Przekaz: Twardość = wartość. Miękkie = bezwartościowe.

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 DZIŚ

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 "bądźcie dobrze". Nie dawaj rad. Powiedz: *"Widzę, że jest Ci trudno. Jestem tu."* I bądź. W ciszy. To wystarczy.

2. Zauważ swoje automatyczne reakcje.

Następnym 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 rad. Nie mów "bądźcie 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 mężczyźni którzy mówią.

Twój syn potrzebuje zobaczyć dorosłych mężczyzn, którzy mówią o uczuciach. Ojca. Dziadka. Wujka. Jeśli 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 smażyć chłopców, żeby 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:

- Pełną analizę podwójnej pętli z badaniami naukowymi
- Moją historię — od Bobby Burger do Boy Burger
- Konkretnie narzędzia dla rodziców, nauczycieli i partnerek
- Plan jak zmienić system — nie za 100 lat, ale teraz

Dołącz

Jeśli chcesz wiedzieć kiedy książka będzie gotowa — zostaw mail na stronie:

boyburger.pl

Dostaniesz:

- Informację o premierze
- Fragmenty przed oficjalną publikacją
- Dostęp do zamkniętej grupy rodziców którzy chcą to zmienić

A jeśli jesteś mężczyzną który to czyta i rozpoznaje siebie w mojej historii — wiedz jedno:

Nie jesteś zepsuty. System jest wadliwy.

Nie jesteś sam. Są tysiące takich jak my.

Nie jesteś bez wyjścia. Ja wrócę. Ty też możesz.

© 2025 Bogumi Jankiewicz | Boy Burger