

Model dwóch pętli niewystarczalności - raport analityczny

Wstęp

Model **dwóch pętli niewystarczalności** (oddzielnej dla mężczyzn i kobiet) opisuje narastający kryzys relacji płciowych we współczesnych społeczeństwach poprzez pryzmat *asymetrii reprodukcyjnej, transmisji norm płciowych* oraz *strukturalnych nierównowag*. Koncepcja zakłada istnienie dwóch wzajemnie nakręcających się spirali: jednej dotyczącej mężczyzn (doświadczających **poczucia niewystarczalności** wobec oczekiwania społecznych i partnerek) oraz analogicznej spirali u kobiet (które doświadczają **niewystarczalności** partnerów w zaspokajaniu ich potrzeb i oczekiwania). Obie pętle są sprzężone zwrotnie i razem tworzą emergentny system podtrzymujący dysfunkcje w relacjach płci.

Niniejszy raport przedstawia **wielowymiarową analizę** tego modelu. W pierwszej kolejności omówione zostaną **ewolucyjne podstawy** asymetrii między płciami – różnice w strategiach reprodukcyjnych i preferencjach partnerów, ukształtowane przez selekcję seksualną. Następnie przeanalizowana zostanie **rola kobiet w transmisji norm społeczno-płciowych** (jako matek, nauczycielek i partnerek) oraz **systemowe uprzedzenia strukturalne** (m.in. kobieca stronniczość grupowa, wzorzec rycerskości i efekt „women are wonderful”). Kolejne rozdziały wyjaśniają **mechanikę spiralnej pętli niewystarczalności** – sposób, w jaki normy i oczekiwania płciowe przepływają przez system społeczny i wpływają na całe życie mężczyzn (od edukacji, przez zdrowie i relacje, po sferę zawodową, rodzinną, prawną i wojskową). W dalszej części opisany jest **zanikający „kontrakt płci”** (monogamiczny, patriarchalny układ ról) jako dawny stabilizator relacji, oraz **pułapki systemowe** utrudniające wyjście z kryzysu (w tym toksyczna męskość pojmowana jako skutek, nie przyczyna).

Raport ilustruje model danymi **empirycznymi z Polski i innych krajów**, pokazującymi np. nadumieralność mężczyzn, ich wyższe wskaźniki samobójstw i bezdomności, spadek dzietności oraz narastającą polaryzację dyskursu płciowego. Całość zamykają **rekomendacje strukturalne** – propozycje nowych form stabilizacji „kontraktu” między płciami oraz postulaty systemowych korekt – oraz **wnioski** co do mocy wyjaśniającej modelu i możliwości jego dalszej falsyfikacji empirycznej.

Ewolucyjne podstawy asymetrii płciowej

Podstawy modelu dwóch pętli tkwią w **ewolucyjnej asymetrii reprodukcyjnej** kobiet i mężczyzn. Zgodnie z teorią inwestycji rodzicielskich Roberta Triversa, płeć ponosząca wyższy nakład biologiczny w reprodukcję (u ludzi – kobieta) staje się stronniczo wybredna przy wyborze partnera, podczas gdy płeć o niższym nakładzie (mężczyzna) konkuruje o dostęp do tej pierwszej ¹ ². U Homo sapiens kobieta dysponuje ograniczoną liczbą komórek jajowych (~400 w ciągu życia) i obciążona jest ciążą oraz laktacją, natomiast mężczyzna produkuje miliony plemników dziennie ³. Jedno zbliżenie seksualne może skutkować dla kobiety **9-miesięczną ciążą** i wieloletnim trudem wychowania dziecka, podczas gdy dla mężczyzny koszt biologiczny zapłodnienia to zazwyczaj wyłącznie jedna ejakulacja ⁴. Ta dysproporcja wywołała presję adaptacyjną: **selekcja seksualna** faworyzowała kobiety ostrożnie dobierające partnerów i mężczyzn rywalizujących o wzgórły kobiet.

Badania międzykulturowe potwierdzają te przewidywania ewolucyjne. W klasycznym studium Davida Bussa (1989) obejmującym 37 kultur wykazano, że **kobiety istotnie wyżej cenią u partnerów potencjał zdobywania zasobów**, ambicję i status, podczas gdy **mężczyźni przywiązują większą wagę do sygnałów płodności kobiety**, takich jak młodość i atrakcyjność fizyczna⁵. Te różnice preferencji są spójne z odmiennymi presjami doboru: kobiety (jako „wąskie gardło” reprodukcji) dążą do jakości – wybierając partnerów rokujących zapewnienie opieki i dobrych genów potomstwu – natomiast mężczyźni dążą do ilości, konkurując o dostęp do jak największej liczby płodnych partnerek⁶. U podstaw leży tu **zasada Batemana** i Darwinowska koncepcja doboru płciowego: płeć inwestująca więcej jest wybredniejsza, a płeć inwestująca mniej – bardziej konkurencyjna wewnętrz swojej grupy, co u ludzi skutkowało wykształceniem się męskiej psychologii rywalizacyjnej i kobiecej strategii wybiórczości⁷.

Z ewolucyjnej perspektywy rodzi to *asymetrię oczekiwani i preferencji*, która stanowi fundament modelu dwóch pętli. Kobiety, będąc cenniejszym „zasobem reprodukcyjnym” (to od nich zależy urodzenie potomstwa), **były chronione i cenione**, co z jednej strony skutkowało pozytywnym wartościowaniem cech kobieczych (opiekuńczość, empatia), z drugiej zaś windowałło **oczekiwania wobec kandydatów na partnerów** – musieli oni wykazać się zaradnością, siłą, statusem czy innymi walorami konkurencyjnymi². Mężczyźni natomiast przez tysiąclecia podlegali silnej selekcji na cechy sprzyjające rywalizacji i podejmowaniu ryzyka (agresja, dominacja, stoicyzm emocjonalny), co zwiększało ich szanse reprodukcyjne w warunkach konkurowania o partnerki⁸. Jednocześnie „**męska wymienność**” (male expendability) była tolerowana przez system – wysokie zagrożenie i śmiertelność mężczyzn (w walkach, polowaniach, ekspedycjach) nie zagrażała przetrwaniu gatunku tak bardzo jak straty kobiet, które są ograniczonym dobrem reprodukcyjnym. Te mechanizmy ukształtowały podłożę dla późniejszych norm kulturowych – rycerskiego chronienia kobiet i wymagania od mężczyzn stałego dowodzenia swojej wartości.

Podsumowując, **preferencje płciowe i presja adaptacyjna** stworzyły nie do końca symetryczny „układ startowy” dla obu płci. W modelu dwóch pętli niewystarczalności odgrywa on rolę siły napędowej: **kobiety wchodzą w nowoczesny świat z pewnymi uniwersalnymi oczekiwaniami wobec mężczyzn**, zaś mężczyźni – z ugruntowaną potrzebą zdobywania akceptacji kobiet i społeczeństwa poprzez spełnianie tych oczekiwani. Gdy zmiany cywilizacyjne zaburzają dotychczasowe role, powstaje sprzężenie zwrotne prowadzące do poczucia nawzajem niewywiązywania się płci ze swoich ról – zaczynają się nakręcać tytułe pętle niewystarczalności.

Transmisja norm przez kobiety: matki, nauczycielki, partnerki

Ewolucyjne predyspozycje przenikają do rzeczywistości społecznej za pośrednictwem **kultury i wychowania**. Kluczową rolę odgrywają tu kobiety, które – paradoksalnie – nie tylko są beneficjentkami pozytywnych stereotypów, ale też stają się głównymi transmitemi norm i oczekiwani płciowych. Model zakłada, że **to przede wszystkim kobiety kształtują socjalizację kolejnych pokoleń**, utrwalając pewne wzorce męskości i kobiecości, które następnie przyczyniają się do pętli niewystarczalności. Wyróżnić można trzy najważniejsze kanały tej transmisji:

(a) Wychowanie przez matki. W większości rodzin to matka spędza najwięcej czasu z dzieckiem we wczesnych latach życia, przekazując mu pierwsze lekcje społeczne i budując podstawowe poczucie wartości. Co istotne, ogromna część dzieci wychowuje się dziś **bez stałej obecności ojca** – w Polsce według Narodowego Spisu Powszechnego 2021 aż ~19% rodzin z dziećmi to matki samotnie wychowujące potomstwo, podczas gdy ojcowie samotni stanowią zaledwie ~4%⁹. Oznacza to, że rzesze chłopców dorastają niemal wyłącznie pod opieką kobiet (matek, babć), co naturalnie wpływa na ich obraz relacji płciowych. Badania psychologiczne pokazują choćby, że ludzie (niezależnie od własnej płci) wykazują automatyczną preferencję wobec matki nad ojcem – matka kojarzona jest z cieplem i

troską, ojciec z relatywnym dystansem¹⁰. Takie skojarzenie figury męskiej z mniejszą czułością czy nawet zagrażającą surowością bywa efektem zarówno realiów (ojcowie spędzający mniej czasu z dziećmi), jak i kulturowych przekazów. W rezultacie już od dzieciństwa może kształtować się niższy poziom zaufania i empatii wobec mężczyzn, a większy wobec kobiet – co po latach przekłada się na społeczne oczekiwania (np. że to kobiety mają „moralną przewagę” w kwestiach opieki, a mężczyźni muszą zasłużyć na zaufanie jako opiekunowie czy partnerzy).

Istotnym aspektem jest tu także **rola matek w kształtowaniu tożsamości synów**. Matki – często nie w pełni świadomie – przekazują synom normy typu: „chłopaki nie płaczą”, „bądź silny, bądź mężczyzną”, utrwalając kulturową definicję męskości opartej na stoicyzmie i sukcesie. Jednocześnie wobec córek matki potrafią promować nieco inne wartości. W efekcie **kobiety przekazują następnym pokoleniom oczekiwania płciowe**, zgodne często z tradycyjnym paradigmatem (mężczyzna ma być twardy i zapewniać byt, kobieta – troskliwa i moralna). Paradoks polega na tym, że ów tradycyjny paradigmat w zderzeniu z realiami nowoczesnego świata bywa już nieadekwatny – co jednak nie przeszkadza jego silnemu zakorzenieniu psychologicznemu za sprawą wczesnej socjalizacji.

(b) Edukacja zdominowana przez kobiety. Drugą ścieżką transmisji norm jest system edukacji, szczególnie na wczesnych etapach. W wielu krajach (w tym w Polsce) zawód nauczyciela w przedszkolach i szkołach podstawowych wykonują niemal wyłącznie kobiety – na poziomie szkoły podstawowej w UE średnio **85,2% nauczycieli stanowią kobiety**¹¹, a w edukacji przedszkolnej odsetek ten przekracza 95%¹². Polska nie odbiega od tego trendu (ok. 85% w podstawówkach i aż 98% w przedszkolach)¹³. Oznacza to, że chłopcy od najmłodszych lat funkcjonują w **przestrzeni norm kreowanej przez kobiety** – zarówno pod względem oczekiwania dotyczących zachowania (np. większy nacisk na grzeczność, spokój, umiejętności werbalne, co statystycznie bardziej sprzyja dziewczynkom), jak i wzorców postaw. Niedopasowanie temperamentu wielu chłopców do sfeminizowanego ryguru szkolnego bywa wskazywane jako jeden z powodów ich słabszych wyników edukacyjnych¹⁴. Dziewczynki przewyższają chłopców w ocenach szkolnych i częściej kończą szkołę średnią¹⁴, co prowadzi do narastającej **luki edukacyjnej** na korzyść kobiet. W efekcie kolejna cohorta młodych mężczyzn wkracza w dorosłość z większym prawdopodobieństwem poczucia „niewystarczalności” na polu akademickim i zawodowym w porównaniu z rówieśniczkami. Można tu mówić wręcz o *instytucjonalnej transmisji* przekazu: „dziewczyny radzą sobie lepiej, chłopcy zawodzą”.

Nauczycielki – zapewne nieintencjonalnie – mogą także wzmacniać pewne stereotypy płciowe. Przykładowo, oczekiwanie „dziewczynki są grzeczne, chłopcy rozrabiają” może skutkować surowszym karaniem chłopców i etykietyzowaniem ich zachowań jako problematycznych, podczas gdy analogiczne zachowanie dziewczynek traktowane bywa ulgowo. Zjawisko to rezonuje z koncepcją, że **kobiety jako grupa cieszą się większą sympatią otoczenia** (o czym więcej w następnym rozdziale) – nawet panie nauczycielki mogą podświadomie wykazywać *silniejszą stronniczość pro-kobiecy*, faworyzując uczennice lub surowiej oceniając uczniów. Badania Rudman i Goodwin (2004) pokazały wszak, że **kobiety przejawiają ok. 4,5 raza silniejszy bias ingrupowy niż mężczyźni** – tzn. kobiety lubią inne kobiety zdecydowanie bardziej niż mężczyźni lubią innych mężczyzn¹⁵. Jeśli przełożyć to na środowisko szkoły: nauczycielki mogą nieświadomie lepiej traktować dziewczęta (czując z nimi identyfikację), natomiast chłopcy nie otrzymują analogicznego „bonusu” identyfikacyjnego ze strony nielicznych nauczycieli-mężczyzn (bo tych brakuje). Summa summarum, **szkoła może wzmacniać pętlę męskiej niewystarczalności**, gdyż chłopcy czują się w niej mniej adekwatni, co rzutuje na ich późniejsze życiowe trajektorie.

(c) Wpływ partnerek życiowych. Trzecim istotnym kanałem jest relacja dorosły mężczyzna – jego partnerka (dziewczyna, żona). To kobiety często pełnią rolę społecznego „lustra”, w którym mężczyzna mierzy swoją wartość. Partnerki, poprzez wyrażane oczekiwania, pochwały bądź krytykę, motywując mężczyzn do określonych zachowań i jednocześnie korygując ich odchylenia od normy. Przykładowo

badania nad parami wskazują, że **to żony częściej inicują zmiany prozdrowotnych nawyków u mężczyzn** – kobiety podejmują więcej działań, by skłonić partnera do dbania o zdrowie, co przekłada się na realne korzyści zdrowotne dla mężczyzn¹⁶. Innymi słowy, kobiety w związkach pełnią funkcję regulatorów społecznych, próbując „uspołecznić” zachowania mężczyzn (od dbania o dietę i wizyty lekarskie, po styl komunikacji i rolę w rodzinie).

W kontekście modelu pętli niewystarczalności istotne jest, że **partnerki filtrują normy kulturowe i egzekwują je w życiu codziennym**. Jeżeli w społeczeństwie panuje przekonanie, że „mężczyzna powinien dużo zarabiać”, to kobiety – nawet te deklarujące egalitarne poglądy – mogą odczuwać frustrację, gdy ich partner zarabia mniej, i poprzez subtelne sygnały wyrażać dezaprobatę. Jeśli kultura mówi „prawdziwy mężczyzna jest silny i nie użala się nad sobą”, kobieta może nieświadomie zniechęcać partnera do okazywania słabości (“Nie chcę widzieć mojego męża płaczącego, powinien być twardy”). W ten sposób kobiety podtrzymują tradycyjne normy męskości, *nawet jeśli oficjalnie wspierają zmiany ról*.

Ponadto, mechanizm **doboru seksualnego działa nadal w realiach randkowych**: mężczyźni dostosowują swoje zachowania do tego, co cenione jest przez kobiety. Jeżeli sygnałem atrakcyjności dla kobiet jest wysoki status, mężczyźni będą koncentrować się na karierze zawodowej kosztem innych sfer życia (np. relacji rodzinnych czy zdrowia). Jeżeli preferowany jest mężczyzna pewny siebie i dominujący, panowie o bardziej wrażliwym usposobieniu mogą czuć się zmuszeni udawać „twardzieli” by poyskać partnerkę. W ten sposób **preferencje kobiet kształtują kolejne pokolenie mężczyzn**, często wzmacniając cechy skrajne (np. agresywna rywalizacja) kosztem cech miękkich. Model dwóch pętli zakłada zatem, że kobiety – niejako *na własną nieświadomą zgubę* – utrwalają te elementy „toksycznej” kultury męskości, które później same krytykują. Na przykład kobieta może wychować syna w przeświadczeniu, że **musi być silny i nigdy się nie skarzyć**, a potem jako dorosła partnerka narzekać na męża, że „nie okazuje uczuć” i jest zamknięty w sobie. Ten paradoks napędza pętlę niewystarczalności po obu stronach: **mężczyźni czują, że nie spełniają oczekiwania (bo reguły ciągle się zmieniają), a kobiety czują, że mężczyźni zawodzą (bo nie dostają od nich tego, czego pragną)**.

Podsumowując, **rola kobiet jako transmiterek norm jest kluczowa**. Matki, nauczycielki i partnerki, każda na swój sposób, kształtują to jak definiowana jest „dobra kobieta” i „dobry mężczyzna” w społeczeństwie. Kobiety – często nieintencjonalnie – przekazują zarówno pozytywne wzorce (empatii, opiekuńczości), jak i wymagające standardy wobec mężczyzn. To właśnie na styku tych standardów i realnych możliwości mężczyzn rodzi się napięcie, które w modelu manifestuje się jako sprężone spirale frustracji obu płci.

Strukturalne uprzedzenia systemowe: in-group bias, rycerskość i efekt „women are wonderful”

Opisane wyżej mechanizmy mikrospołeczne są osadzone w szerszym kontekście **systemowych uprzedzeń**, które historycznie faworyzowały kobiety w pewnych obszarach, jednocześnie *deprecjonując lub zaniedbując mężczyzn*. W literaturze psychologicznej i socjologicznej zidentyfikowano kilka zjawisk obrazujących tę asymetrię: **kobiecą stronnictwo grupową, normy rycerskie (chivalry)** oraz tzw. **efekt „women are wonderful”**. Razem składają się one na *nierównowagę strukturalną*, która sprzyja powstawaniu pętli niewystarczalności.

Bias ingrupowy i efekt „Women Are Wonderful”. Ludzie mają naturalną tendencję do faworyzowania członków własnej grupy (in-group bias). Jednak o ile w przypadku wielu kategorii (np. etnicznych) obu płci dotyczy to podobnie, o tyle przy podziale na płcie obserwuje się interesującą anomalię: *tylko kobiety wykazują silny bias na korzyść własnej płci*, podczas gdy mężczyźni – niekoniecznie. Wspomniane badanie Rudman & Goodwin (2004) wykazało, że **kobiety mają automatycznie dużo bardziej przyjchylne**

nastawienie do kategorii „kobiety” niż mężczyźni do kategorii „mężczyźni” ¹⁵. Właściwie obie płcie deklarują sympatię do kobiet jako grupy (to jest istota efektu WAW), ale tylko kobiety równolegle cenią swoją własną tożsamość płciową – u mężczyzn brak takiego mechanizmu pozytywnej identyfikacji z własną płcią ¹⁵. Innymi słowy, statystyczny mężczyzna nie odczuwa automatycznej solidarności z innymi mężczyznami, podczas gdy kobiety czują „siostrzaną” solidarność znacznie silniej. Ma to poważne konsekwencje społeczne: w przestrzeni publicznej i dyskursie *brakuje rzeczników interesu mężczyzn*, podczas gdy kobiety mogą liczyć na wsparcie (także od innych kobiet) jako grupa. To częściowo tłumaczy, dlaczego problematyka praw kobiet, ich zdrowia, przemocy wobec nich itp. zyskała szerokie uznanie i wsparcie, podczas gdy analogiczne kwestie dotyczące mężczyzn (np. wyższa śmiertelność, samobójstwa, przemoc wobec mężczyzn) pozostają często niedostrzegane – występuje „luka empatii” względem mężczyzn ¹⁷. Politycy, media i opinia publiczna wykazują większą wrażliwość na cierpienia kobiet, co bywa określane właśnie mianem *gender empathy gap* – dowody choćby z relacji wojennych pokazują, że tragiczna sytuacja kobiet cywilów jest nagłaśniana, podczas gdy śmierć tysięcy młodych mężczyzn-żołnierzy traktuje się niemal jako oczywistość ¹⁸.

Z efektem stronniczości pro-kobiecej wiąże się „**women-are-wonderful effect**” (WAW) – termin ukuty przez Eagly i Mladinic (1994) po odkryciu, że ludzie przypisują kobietom bardziej pozytywne cechy niż mężczyznom ¹⁹. Zarówno uczestnicy płci męskiej, jak i żeńskiej oceniali abstrakcyjną kategorię „kobiety” znacznie cieplej i pozytywniej niż kategorię „mężczyźni” ²⁰. Źródłem może być skojarzenie kobiet z opiekuńczością i cnotami społecznymi ²¹. Innymi słowy, „**kobiety są wspaniałe**” – a przynajmniej tak są postrzegane ogólnie – w przeciwieństwie do mężczyzn, którym przypisywane są cechy negatywne (agresja, egoizm). Efekt ten jest przykładem *benevolent sexism* – życliwie paternalistycznego pozytywnego stereotypu wobec kobiet ²⁰. Co ciekawe, badania międzykulturowe wskazują, że w społeczeństwach bardziej egalitarnych efekt WAW nieco słabnie – ale głównie za sprawą poprawy postrzegania mężczyzn, a nie pogorszenia obrazu kobiet ²². Zatem w krajach o wysokiej równości płci ludzie są mniej negatywnie nastawieni do mężczyzn jako grupy niż w krajach tradycyjnych ²², gdzie zapewne funkcjonuje silniejszy schemat „mężczyzna brutal/ciemięźciciel”.

Efekt WAW i luka empatii przekładają się na **systemowe decyzje i priorytety**. Przykładowo, choroby typowo „męskie” (jak rak prostaty) otrzymują mniejsze finansowanie niż choroby kobiece (rak piersi) – bo cierpienie kobiet bardziej mobilizuje opinię publiczną do działania. Programy profilaktyczne częściej kieruje się do kobiet (np. regularne badania ginekologiczne) niż do mężczyzn (wspomniany rak prostaty często wykrywany jest późno, bo brak równe powszechnej kultury badań urologicznych). Nawet w rodzinach bywa, że choroba czy problem córki wzbudza więcej współczucia niż analogiczny kłopot syna. To wszystko jest „**wbudowane**” w strukturę społeczną i tworzy tło, na którym rozgrywa się mechanika pętli niewystarczalności: mężczyźni mają poczucie, że *nikt się nimi nie przejmuje*, że muszą radzić sobie sami – co jest klasycznym motywem męskich ruchów praw („men's rights”). Kobiety zaś czują się *uprawnione do pomocy i szczególnego traktowania*, co z kolei wzmacnia ich oczekiwania i przekonanie o własnej moralnej przewadze (skoro wszyscy mówią, że kobiety są „cudowne”, to czemu miałaby zadowalać się przeciętnym mężczyzną?).

Rycerskość i paternalizm systemowy. Historycznie ukształtował się etos **rycerskiego chronienia kobiet** i traktowania ich ulgowo ze względu na ich domniemaną delikatność oraz wartość reprodukcyjną. Jaskrawym przykładem jest słynna zasada „**women and children first**” przy ewakuacjach – np. podczas katastrofy statku *Titanic* w 1912 r. zdecydowanie więcej kobiet niż mężczyzn ocaloło, bo mężczyzn zobowiązano do pozostania na pokładzie i poświęcenia się ²³. Ta kulturowa norma przetrwała dekady i do dziś przejawia się w różnych obszarach. Współcześnie można ją dostrzec m.in. w **systemie wymiaru sprawiedliwości**. Badania kryminologiczne pokazują, że kobiety traktowane są przez sądy łagodniej niż mężczyźni przy podobnych przewinieniach. Przykładowo, w Stanach Zjednoczonych skazujące wyroki więzienia i długość kar są statystycznie **niższe dla kobiet** nawet po uwzględnieniu rodzaju popełnionych przestępstw ²⁴. Jedno z badań wykazało, że federalni sędziowie

rzadziej orzekają karę więzienia wobec kobiet i wymierzą im krótsze wyroki niż mężczyznom²⁴. Inna analiza 3,5 tys. spraw pokazała, że **kobiety miały o 58% mniejsze szanse trafić do więzienia** niż mężczyźni, a ponadto otrzymywały znacznie niższe kaucje i rzadziej były zatrzymywane w areszcie przed rozprawą²⁵. Autorzy tych badań interpretują to właśnie jako przejaw tezy rycerskości/paternalizmu w sądownictwie – kobieta, zwłaszcza wpisującą się w stereotyp „pokornej matki/żony”, wywołuje u sędziów (często mężczyzn) odruch ochronny i pobłaźliwość²⁶. Natomiast mężczyzna traktowany jest surowiej, bo uważa się, że „powinien ponieść konsekwencje” i że nie ma okoliczności łagodzących w postaci np. bycia matką samotnie wychowującą dzieci.

Rycerskość przenika też do codziennych interakcji i instytucji. W sytuacjach zagrożenia oczekuje się, że to **mężczyźni zaryzykują życie dla ratowania kobiet** – jak we wspomnianej ewakuacji, ale również np. podczas wojen. Obecnie drastycznym przykładem jest wojna w Ukrainie, gdzie ogłoszono, że *wszystkim cywilnym mężczyznom w wieku 18–60 lat zabrania się wyjazdu za granicę*, bo mają obowiązek zostać i bronić kraju, podczas gdy kobiety i dzieci mogą uchodzić do bezpiecznych krajów²³. Tę decyzję przyjęto w świecie ze zrozumieniem, nie wywołała oburzenia – co świadczy o tym, jak głęboko zakorzenione jest przekonanie, że męskie życie jest bardziej „zbywalne” gdy chodzi o wyższe dobro. W dyskursie publicznym cierpienia ukraińskich kobiet (uchodźczyń, ofiar gwałtów) są mocno akcentowane – i słusznie – jednak rzadko kto wspomina, że to głównie mężczyźni giną na froncie tysiącami^{18 23}. Tego rodzaju „**luka ofiar**” (sacrifice gap) również jest elementem strukturalnej nierównowagi: mężczyźni mają społeczny obowiązek poświęcić się, a kobiety społeczne prawo oczekiwania ochrony. W efekcie panowie doświadczają często niepisanej zasady „*Men Last*” – **najpierw ratujemy kobiety i dzieci, mężczyźni na końcu**^{27 28}. Ta norma była przez wieki wpajana mężczyznom jako ideał honoru i odwagi – i wielu ją internalizowało. Jednak we współczesnym świecie, gdzie w innych obszarach głosi się równość płci, rodzi to dysonans poznawczy i frustrację: mężczyźni pytają, *dłaczego nadal oczekuje się od nas największych poświęceń, skoro jednocześnie słyszmy, że mamy wszelkie przywileje?*

Konsekwencją systemowego paternalizmu jest też to, że **problemy mężczyzn są bagatelizowane** lub trywializowane. Przykładowo, bezdomny mężczyzna wzbudza mniejszą litość niż bezdomna kobieta z dzieckiem – stąd też większość inicjatyw pomocowych adresowana jest do matek z dziećmi, ofiar przemocy wobec kobiet itp., podczas gdy męska bezdomność czy samotność nie są tak „medialne”. W Polsce **około 80–84% osób bezdomnych stanowią mężczyźni**²⁹ (wg ogólnopolskiego badania z 2024 r.: ~31 tys. bezdomnych, w tym 24,9 tys. mężczyzn i 6,2 tys. kobiet). Ta drastyczna dysproporcja rzadko jest tematem debat o równości społecznej – ponownie, wynik stronniczości empatycznej. Podobnie, w statystykach śmiertelności wypadkowej dominują mężczyźni: w Polsce **95% ofiar śmiertelnych wypadków przy pracy to mężczyźni**³⁰, co wynika z faktu, że to oni wykonują niemal wszystkie niebezpieczne prace (budownictwo, górnictwo, transport ciężki). W narracji publicznej przyjęło się to jednak za oczywistość – rzadko mówi się o tym jako o problemie nierówności, bo „*taka rola mężczyzny*”. Tego typu *systemowe milczenie* to także element uprzedzenia: społeczeństwo nie postrzega mężczyzn jako grupy wymagającej troski czy interwencji.

Reasumując, współczesne społeczeństwa dotyka **ambivalentny seksizm**: oficjalnie potępia się dyskryminację kobiet i dąży do ich wsparcia (co jest słuszne), ale jednocześnie utrzymuje się subtelna dyskryminacja pozytywna kobiet (forpoczta, ochrona) oraz dyskryminacja negatywna mężczyzn (mniejsze społeczne współczucie, wyższe oczekiwania kar). W kontekście modelu dwóch pętli niewystarczalności te strukturalne uprzedzenia są jak *pole magnetyczne*, w którym poruszają się aktorzy społeczni. Kobiety od młodości dowiadują się, że są „cudowne” i zasługują na wszystko co najlepsze – nic dziwnego, że wiele z nich ma potem trudność w znalezieniu partnera „dość dobrego”, by sprostał tym pochwałom (przekłada się to np. na rosnącą liczbę wykształconych singelek, dla których „brakuje odpowiednich mężczyzn”). Mężczyźni z kolei chloną przekaz, że mają być gotowi na poświęcenie i nie liczyć na uznanie, co rodzi w nich albo postawę zahukanej służebności (ulegają wszystkiemu, by zadowolić kobiety i społeczeństwo, kosztem własnych potrzeb), albo przeciwnie – bunt w postaci mizoginii i

odrzucenia reguł gry. Obydwie reakcje – nadmierna ugodowość i agresywna frustracja – wpisują się w pętlę, którą opiszemy w kolejnym rozdziale.

Mechanika spiralnych pętli niewystarczalności

Mając nakreślone tło ewolucyjne, kulturowe i strukturalne, można przedstawić **model dwóch sprzężonych spirali niewystarczalności** bardziej formalnie. Istotą są tu *dwa wzajemnie napędzające się procesy*, zachodzące w życiu mężczyzn i kobiet, które prowadzą do chronicznego poczucia niespełnienia po obu stronach relacji płciowej. Procesy te należy rozumieć dynamicznie – jako **pętle zwrotne** (feedback loops), gdzie skutki jednej pętli stają się zarzemiem dla drugiej, i odwrotnie.

Pętla męskiej niewystarczalności. Zaczyna się często już w okresie szkolnym i wczesnej młodości, gdy chłopcy konfrontują się z systemem oczekiwania, do których nie zawsze są dostosowani. Pierwszym segmentem pętli jest **nieproporcjonalna liczba porażek i negatywnych sygnałów, jakich doświadczają młodzi mężczyźni**: gorsze oceny (dziewczęta średnio uzyskują wyższe stopnie¹⁴), częstsze kary i nagany w szkole, większe trudności w zdaniu matury i dostaniu się na studia (w populacji studenckiej kobiety stanowią większość). Wielu chłopców zaczyna definiować siebie jako „słabszych” od rówieśniczek, co podkopuje ich samoocenę. Jednocześnie otoczenie (rodzice, nauczyciele) często nie oferuje im wsparcia emocjonalnego – od chłopca oczekuje się, że „*przestanie narekać i weźmie się w garść*”, podczas gdy dziewczynka w analogicznej sytuacji może liczyć na zrozumienie („dziewczynki też mogą być słabe z matematyki, nie martw się”). Te drobne sygnały kumulują się w przekaz: „**nie jesteś dość dobry**”.

Drugi segment pętli to wejście w dorosłość i **konfrontacja z rolą żywiciela/konkurenta**. Młodzi mężczyźni stają wobec rynku pracy i rynku matrymonialnego, gdzie sukces nie jest gwarantowany. Ci gorzej wykształceni (a mężczyźni częściej niż kobiety odpadają z edukacji na wczesnym etapie) trafiają na niżej płatne posady lub bezrobocie, co dramatycznie obniża ich atrakcyjność jako partnerów w oczach kobiet (utrzymuje się bowiem oczekiwanie, że mężczyzna zapewni byt rodzinie). Ci nawet dobrze wykształceni muszą się mierzyć z rosnącą konkurencją kobiet na rynku pracy – i często słyszą, że „*teraz czas kobiet, mężczyźni mieli swoje przywileje*”. Pojawiają się działania wyrównawcze (parytet, preferencje rekrutacyjne dla kobiet w branżach STEM czy na stanowiskach kierowniczych^{31 32}), które w odczuciu młodych mężczyzn jeszcze bardziej zawężają ich szanse. Ten **strukturalny deficit uznania** przekłada się znów na życie osobiste: wielu mężczyzn w wieku ~20–30 lat ma poczucie, że *nie spełnia kryteriów dobrego partnera*. Jeśli nie mają stabilnej pracy, czują wstyd przed założeniem rodziny. Jeśli zarabiają mniej niż partnerka, bywają przez niektóre partnerki deprecjonowani lub stawiani pod presją („*kiedy w końcu zaczniesz więcej zarabiać, bo z twojej pensji nie da się żyć?*”). W badaniach nad preferencjami widać, że kobiety wciąż istotnie oczekują, by partner miał przynajmniej porównywalny status finansowy – tendencja ta nie zniknęła mimo deklarowanego egalitaryzmu⁵. Stąd **wielu mężczyzn czuje się niewystarczających finansowo i zawodowo**, zwłaszcza w zestawieniu z rosnącymi aspiracjami kobiet (coraz więcej wysoko wykształconych kobiet zarabia na tyle dobrze, że mężczyźni o przeciętnych dochodach „nie imponują” im jako partnerzy).

Trzecim segmentem pętli męskiej jest **życie rodzinne i społeczne dorosłego mężczyzny**, już w związku czy małżeństwie. Tutaj następuje pełna realizacja mechanizmu: jeśli mężczyzna wchodzi w związek z poczuciem, że musi *udowodnić swoją wartość*, często stara się spełniać wszelkie oczekiwania partnerki. Pracuje ponad miarę, by zapewnić rodzinie byt (co może skutkować zaniedaniem relacji i własnego zdrowia), nie dzieli się swoimi problemami (by nie martwić żony i nie wyjść na słabego), godzi się na tradycyjny podział ról albo przeciwnie – na nowoczesny – zależnie od tego, czego oczekuje partnerka. Jednak spełnienie wszystkich oczekiwania bywa niemożliwe, bo są one często **niespójne i zmienne**: np. nowoczesna żona chce, by mąż jednocześnie dużo zarabiał i dużo czasu spędzał z dziećmi w domu (ideał

„supermana”), albo by był stanowczy i wrażliwy jednocześnie. Mężczyzna przedzej czy później ponosi porażkę w którymś z tych wymiarów – i słyszy komunikat niezadowolenia. To napędza jego frustrację („Staram się, a i tak jestem krytykowany”) i przekonanie o własnej niewystarczalności. Część mężczyzn w tym momencie poddaje się wycofaniu – rezygnują z ambicji, wycofują emocjonalnie z życia rodzinnego, uciekają np. w pracę, hobby lub użytki. Inni reagują złością – czują się oszukani, że świat obiecywał im status główny rodziny, a w praktyce są nieustannie oceniani i nieszanowani. Ta złość może przeradzać się w agresję werbalną czy nawet przemoc, co znów wpisuje się w stereotyp „toksycznego mężczyzny”. Tak czy inaczej, **mężczyzna zaczyna spełniać negatywne oczekiwania**: staje się albo nieobecnym duchem domu, albo gniewnym tyranem – co jest interpretowane przez otoczenie jako „wina toksycznej męskości”, a nie skutek presji. Spirala się zamyka: *mężczyzna niespełniający oczekiwania – frustracja – negatywne zachowanie – utwierdzenie otoczenia w przekonaniu, że mężczyzna jest „problemem”*, co generuje kolejne oczekiwania korekty jego zachowania.

Pętla kobiecej niewystarczalności. Równolegle zachodzi proces po stronie kobiet, który można streszczyć pytaniem: „*Dlaczego nie mogę znaleźć / utrzymać zadowalającego związku z mężczyzną?*”. Pierwszy segment tej spirali ujawnia się już u młodych kobiet wchodzących w dorosłość. Dzięki przemianom społeczno-edukacyjnym dziewczęta osiągają sukcesy (lepsze wyniki w szkole, dyplomy wyższych uczelni), co podnosi ich aspiracje życiowe. Wpojone im przekazy o „women empowerment” oraz ich własne osiągnięcia sprawiają, że **mają wysokie oczekiwania wobec partnerów** – pragną kogoś, kto będzie partnerem „na poziomie” lub wręcz kogoś jeszcze lepszego. Zjawisko to opisuje teoria *hipergamii*: statystycznie kobiety częściej wiążą się z mężczyznami nie niższej, a wyżej sytuowanymi od siebie. Gdy całe pokolenie kobiet wyprzedza mężczyzn w wykształceniu (np. obecnie ~65% magistrów w Polsce to kobiety), obiektywnie brakuje „lepszych” partnerów dla wszystkich. Wtedy u części kobiet rodzi się **poczucie niewystarczalności mężczyzn**: „gdzie się podziały ci zaradni, mądrzy mężczyźni?”. Młode kobiety zaczynają odczuwać rozczarowanie rówieśnikami, którzy wydają się niedojrzali, gorzej wykształceni, mniej ambitni. W kulturze popularnej pojawiają się hasła pokroju „mężczyźni to dzieci” albo memy o „braku odpowiednich facetów do związku”, co rezonuje z autentycznym doświadczeniem wielu kobiet. Już ok. 30. roku życia w miastach obserwuje się zjawisko grupy wysoce wykwalifikowanych singielek narzekających, że „*nie ma z kim zbudować związku*”. To wczesne rozczarowanie płcią przeciwną stanowi zarzecie kobiecej pętli – kobiety **zwiększą presję na mężczyzn** (w swoich oczekiwaniach i opiniach), co z kolei potęguje stres mężczyzn opisany wcześniej.

Drugi segment pętli kobiecej to **życie w związku z realnym mężczyzną**. Kiedy kobieta wejdzie już w relację, często styka się z prozą życia, gdzie partner nie spełnia do końca ideału. Współczesna kobieta bywa przeciążona – pracuje zawodowo, a jednocześnie (mimo zmian) nadal to głównie na niej spoczywa ciężar organizacji życia domowego i opieki nad dziećmi. Według danych, w Polsce kobiety poświęcają niemal dwukrotnie więcej czasu na prace domowe i opiekę niż mężczyźni³³. To rodzi frustrację: „*Mam być i superpracownicą, i supermatką, a mój mąż mi nie pomaga tak jak obiecywał feminizm*”. Kobieta czuje się **niewystarczająco wspierana**. Jeśli nawet mężczyzna stara się uczestniczyć w obowiązkach, może nie czynić tego według standardów partnerki, co prowadzi do konfliktów (np. żona krytykuje męża za sposób zajmowania się dziećmi – tzw. gatekeeping matek). W sferze emocjonalnej kobieta może narzekać, że partner *nie daje jej wystarczającej bliskości*, nie rozmawia, jest nieobecny – czyli nie spełnia jej potrzeb emocjonalnych. Tu objawia się efekt męskiej pętli (wycofanie emocjonalne mężczyzn), który napędza kobiecą: im bardziej on zamknięty lub agresywny, tym bardziej ona zawiedziona i utwierdzona w przekonaniu o jego niedojrzałości. W rezultacie kobieta **nawarstwia wymagania albo frustracje**, co komunikacyjnie przyjmuje formę narzekań, żałów czy krytyki pod adresem partnera. Wiele badań nad relacjami pokazuje, że to właśnie kobiety częściej inicują rozmowy naprawcze („musimy porozmawiać o naszym związku”) oraz wyrażają niezadowolenie z braku zmian. Jeśli mężczyzna nie jest w stanie sprostać tym żądaniom, spirala się zacieśnia: kobieta czuje, że „*tylko raz y prosiłam, a on nadal swoje*”, co przechodzi w utratę szacunku i bliskości. W dłuższej perspektywie skutkiem bywa **rozpad związku** – to kobiety częściej wnoszą o rozwód z powodu niezaspokojenia emocjonalnego lub niewypełniania przez

męża oczekiwanej roli (w Polsce kobiety inicjują ok. 2/3 rozwodów). Rozstanie stanowi dla kobiety potwierdzenie: „*tak, mężczyźni mnie zawodzą*”. Dla mężczyzn zaś – wpadnięcie jeszcze głębiej we własną pętlę, bo rozwód często rujnuje jego stabilność życiową i poczucie wartości.

Trzecim segmentem pętli kobiecej jest **samotność lub powtórne próby ułożenia sobie życia**, często już na bardziej zaciętym rynku matrymonialnym (np. po 35. roku życia, niekiedy z dzieckiem z poprzedniego związku). Wówczas kobiety napotykają kolejne źródło frustracji: z jednej strony emancypacja dała im wolność wyjścia z niesatysfakcjonującego małżeństwa, z drugiej – statystyki są nieubłagane: *szanse na znalezienie nowego partnera przez samotną matkę są niewielkie* ³⁴ ³⁵. Mężczyźni rzadko chcą wiązać się z kobietami „z bagażem” (co też bywa społecznie piętnowane). W konsekwencji wiele rozwiedzionych kobiet latami pozostaje samotnych, zmagając się z wychowaniem dzieci i pogłębiającym rozgoryczeniem do mężczyzn jako takich. Narracja „mężczyźni są nieodpowiedzialni” umacnia się w ich umysłach. Na poziomie społecznym obserwujemy polaryzację: rosnącą grupę samotnych kobiet (nierzadko dobrze radzących sobie finansowo, ale spragnionych relacji) oraz rosnącą grupę samotnych mężczyzn (często gorzej radzących sobie finansowo i wycofanych). Obie te grupy patrzą na siebie z wzajemnym żalem: kobiety oskarżają mężczyzn o niedojrzałość i tchórzostwo przed zaangażowaniem, mężczyźni kobiety – o zbyt wysokie wymagania i brak wdzięczności. **Nakładają się tu dwie spirale i wzajemnie zasilają**: niespełnieni mężczyźni potwierdzają kobietom ich najgorsze oczekiwania, a niezadowolone kobiety potwierdzają mężczyznom ich najgorsze lęki.

Skutki w poszczególnych sferach życia mężczyzn. Mechanika spirali ma wieloaspektowy wpływ na mierzalne rezultaty w życiu mężczyzn (co następny rozdział zilustruje danymi empirycznymi). Już tu jednak warto wypunktować kluczowe obszary dotknięte pętlą męskiej niewystarczalności:

- **Edukacja:** Chłopcy częściej doświadczają porażek edukacyjnych, rosną dysproporcje w ukończeniu szkolnictwa wyższego na niekorzyść mężczyzn. W efekcie coraz większa grupa młodych mężczyzn wchodzi na rynek pracy słabo wykwalifikowana, co ogranicza ich perspektywy zawodowe i atrakcyjność jako partnerów. To „produkcyjne” zasilanie pętli – im więcej takich mężczyzn, tym więcej kobiet narzek na „nieudaczników”.
- **Zdrowie psychiczne i fizyczne:** Mężczyźni pod presją częściej rozwijają nieadaptacyjne mechanizmy radzenia sobie – nadużywanie alkoholu, używek, izolacja społeczna. **Samobójstwa** są skrajnym przejawem – mężczyźni w Polsce popełniają ~85% samobójstw (w 2024 r. 3790 z 4397 przypadków to mężczyźni) ³⁶. Depresja u mężczyzn bywa niediagnozowana (bo mężczyźni nie proszą o pomoc, czują że „powinni sami się ogarnąć”). Somatycznie, chroniczny stres i przemęczenie pracą skutkują wyższą zapadalnością mężczyzn na choroby układu krążenia, co przekłada się na krótszą średnią długość życia – polscy mężczyźni żyją o około 7–8 lat krócej niż kobiety ³⁷. Pętla niewystarczalności odciska więc pełno wręcz biologiczne: mężczyźni dosłownie *wypalają się szybciej*.

Ryc. 1: *Wskaźniki samobójstw mężczyzn i kobiet w Polsce (2024). Męski wskaźnik jest ponad 6-krotnie wyższy od kobiecego* ³⁶. To skutek kumulacji problemów zdrowia psychicznego i braku sięgania po pomoc (mężczyźni rzadziej korzystają z terapii, co wynika m.in. ze stereotypu „silnego mężczyzny”)

- **Relacje i rodzina:** Coraz więcej mężczyzn pozostaje bezdzietnymi – z wyboru lub z braku okazji do stabilnego związku. Ci w związkach częściej niż dawniej doświadczają rozpadu relacji (np. rosnący odsetek rozwodów inicjowanych przez żony wskazuje, że wielu mężów nie spełniło oczekiwania). Po rozwodzie mężczyźni często tracą codzienny kontakt z dziećmi – sądy przyznają opiekę głównie matkom (w Polsce opiekę nad dzieckiem po rozwodzie otrzymuje matka w ~97% przypadków), co czyni ojców „**rodzicami drugiej kategorii**” ³⁸. To wzmacnia ich poczucie nieważności i krzywdy systemowej.

- **Sfera zawodowa:** Presja by sprostać roli żywiciela może prowadzić mężczyzn do pracoholizmu i ryzykownych zachowań zawodowych. Jednocześnie, jak wspomniano, mężczyźni dominują w niebezpiecznych profesjach – co często wynika z braku innej ścieżki zarobku dla słabiej wykształconych mężczyzn (idą „na budowę”, do kopalni, do wojska, bo tam przyjmą bez dyplomu). Owocuje to znacząco wyższą wypadkowością śmiertelną – faktycznie **mężczyźni płacą życiem za utrzymanie infrastruktury** (95% ofiar wypadków przy pracy to oni ³⁰). Społeczeństwo korzysta z ich pracy, ale rzadko to dostrzega – co pogłębia brak uznania (heroiczne wysiłki mężczyzn są uznawane za normę).
- **Sfera publiczna i prawną:** Mężczyźni mają statystycznie większe kłopoty prawne – po części z własnej agresji (95% więźniów to mężczyźni), ale też częściowo z surowszego traktowania w sądach (efekt braku rycerskości wobec mężczyzn). Co więcej, w przypadku konfliktów rodzinnych, mężczyźni często stoją na straconej pozycji – ich skargi (np. na bycie ofiarą przemocy ze strony żony) mogą być bagatelizowane przez policję i instytucje przywykle traktować mężczyznę jako domniemanego sprawcę, nie ofiarę. Takie doświadczenia budują w mężczyznach poczucie systemowej *niesprawiedliwości*, którą karmią się następnie radykalne grupy (incel, ekstremalne odłamy „manosphere”).

Podsumowując mechanikę: **męska pętla** to droga od *niedopasowania do oczekiwania* poprzez *frustrację i pogorszenie funkcjonowania*, do *samopotwierdzającego proroctwa bycia „problemowym mężczyzną”*. **Kobieca pętla** zaś to droga od *wyśrubowanych aspiracji* poprzez *rozczarowanie konkretnymi partnerami*, do *samopotwierdzającego proroctwa, że „mężczyźni nie dorastają do roli”*. Obie te spirale są splecone: im bardziej mężczyźni zawodzą, tym bardziej kobiety niezadowolone, a im bardziej kobiety wymagają i krytykują, tym bardziej mężczyźni sobie nie radzą. Pętle te zastępują dawny, stabilniejszy mechanizm równoważenia ról – tak zwany **kontrakt płci**, któremu przyjrzymy się dalej.

Zanikający „kontrakt płci” jako utracony stabilizator

Przez stulecia relacje między kobietami a mężczyznami opierały się na stosunkowo jasno zdefiniowanym **kontrakcie społecznym płci**. Choć niepisany, kontrakt ten zakładał *wzajemną wymianę i komplementarność ról*: mężczyzna jako żywiciel, obrońca i głowa rodziny w sferze publicznej; kobieta jako opiekunka domowego ogniska, matka i wychowawczyni w sferze prywatnej. Ów model monogamiczno-patriarchalny, choć często krytykowany za ograniczanie wolności (szczególnie kobiet), **zapewniał pewną stabilność i przewidywalność oczekiwani**. Każda z płci miała określone obowiązki, ale i określone przywileje czy formy uznania płynące z pełnienia swej roli. Mężczyzna, w zamian za ciężką pracę na utrzymanie rodziny i ponoszenie ryzyka (wojny, praca fizyczna), otrzymywał społeczny status głowy rodziny, był słuchany i szanowany na tym polu. Kobieta, rezygnując z kariery na rzecz domu, zyskiwała **gwarancję zabezpieczenia ekonomicznego i ochrony**, a także decydujący głos w kwestiach domowych oraz podziw jako „pani domu” i matka. Ten niewyrażony wprost układ działał jak *stabilizator napięć*: każda płeć odczuwała *sens i docenienie* swojego wkładu.

W drugiej połowie XX wieku ów stary kontrakt płci stopniowo się rozpadł wskutek rewolucji obyczajowej i emancypacji kobiet. **Monogamia i patriarchat utraciły jawnny mandat moralny** – kobiety nie chciały być już podporządkowane mężom, dążyły do niezależności, podejmowania pracy i wolności obyczajowej (rozwody, antykoncepcja, wolne związki). Z kolei mężczyźni utracili wyjątkowość na rolę dostarczyciela środków – kobiety również zaczęły zarabiać, nieraz lepiej. Jednocześnie obie płcie zyskały *poczucie alternatywy*: mężczyźni dostrzegli, że w świecie swobody seksualnej formalne małżeństwo nie jest jedyną drogą (pojawia się model singla korzystającego z życia, nie spłaty obowiązkami), kobiety – że nie muszą znosić niesatisfakcjonującego partnera, skoro mogą się rozwieść i poradzić sobie samodzielnie.

Te przemiany, choć przyniosły wiele pozytyku (prawa kobiet, możliwość samorealizacji obu płci), miały efekty uboczne w postaci *zaniku spojwia łączącego role płciowe*.

W kontekście modelu naszych pętli, dawny kontrakt pełnił rolę **hamulca bezpieczeństwa**: wyraźne granice ról ograniczały wzajemne pretensje. Przykładowo, tradycyjna żona nie oczekiwana od męża wielkiej wrażliwości emocjonalnej czy udziału w wychowaniu dzieci – tym zajmowała się ona i inne kobiety z rodziny. Nie frustrowała się więc, że „mąż mało rozmawia o uczuciach”, bo kultura mówiła jej, że to normalne. Z kolei tradycyjny mąż nie wymagał od żony dokładania się do budżetu domowego czy naprawiania dachu – wiedział, że to jego dziełka. Nie narzekał więc, że „żona mało zarabia” albo „nie umie posługiwać się wiertarką”. Oczywiście, taki układ miał swoją cenę – opierał się w gruncie rzeczy na podporządkowaniu kobiet w sferze publicznej – jednak z perspektywy psychologicznej gwarantował **czytelność wzajemnych oczekiwani**. Ludzie brali ślub z jasnym sensem: *wspólnie tworzymy zespół, gdzie każde ma swoją funkcję*.

Współcześnie ten *jawnego kontraktu zaniknął*, ale **nie wykształcił się jeszcze nowy, równie stabilny**. Pary często wchodzą w relacje bez uzgodnienia ról – bo niby mają być „partnerskie”, co jednak w praktyce dla każdego znaczy co innego. Mamy więc mnóstwo związków w permanentnej renegotiacji: kto dziś gotuje obiad? Kto pojedzie na urlop wychowawczy? Czyja kariera jest ważniejsza? Dawniej odpowiedzi były z góry dane (gotuje żona, urlop macierzyński wiadomo, kariera męża priorytet), co – jakkolwiek nierówne – eliminowało codzienne spory o te kwestie. Teraz *teoretycznie* para powinna dzielić się po równo, ale w praktyce badania pokazują, że kobiety i tak robią więcej w domu³³, co rodzi ich niezadowolenie z niepełnej egalitarności, a mężczyźni czują się z kolei zdezorientowani („chciała partnerstwa, to czemu narzeka, że nie jestem dość męski/stanowczy; jak przejmuję obowiązki domowe, to czemu mówi, że robię źle?”).

Inny aspekt to **monogamia vs. samotność**. Kontrakt płci tradycyjnie premiował *niemał każdego* – prawie każdy mężczyzna miał szansę na żonę i dzieci (społeczeństwo sankcjonowało normę żenienia się), a kobiety – na męża (choćby z rozsądku). Dziś *monogamia nie jest wymuszana*, więc rośnie nierówność w „sukcesie matrymonialnym”: atrakcyjni mężczyźni mogą przebierać w partnerkach, podczas gdy mniej atrakcyjni zostają odrzuceni przez wiele kobiet (które wolą być same niż z „byle kim”). Podobnie, część kobiet wybiera karierę i bycie singielką, a część – zostaje samotnymi matkami po nieudanych związkach. **Instytucja małżeństwa traci na znaczeniu** (w Polsce odsetek dorosłych żyjących samotnie wzrósł do ~23%³⁹). To zaś odbiera kolejny stabilizator: dawniej społeczna presja utrzymania małżeństwa trzymała wiele par razem, zmuszając do pewnych kompromisów. Dziś łatwiej „pętlę rozerwać” poprzez rozstanie – lecz nieroziwiązane mechanizmy niewystarczalności ludzie zabierają ze sobą do kolejnych relacji lub noszą w sobie jako urażę do całej płci przeciwej.

Wreszcie, patriarchat zapewniał mężczyznom formalną przewagę, co *równoważyło ich faktycznie trudniejsze i krótsze życie*. W patriarchalnym paradygmacie mężczyzna mógł powiedzieć: „Owszem, haruję i mogę zginąć na wojnie, ale w zamian mam autorytet i kontrolę w rodzinie”. W nowoczesnym świecie mężczyźni nadal częściej harują i giną, **ale statusu ani autorytetu już z tego nie ma**. Wielu mężczyzn czuje się więc *pozbawionych nagrody* za wypełnianie tradycyjnej roli. Kobiety z kolei mają swobodę łączenia ról (rodzina + praca), ale ceną jest przeciążenie i wysoka poprzeczka, by być „superwoman” na obu frontach – co rodzi chroniczne poczucie winy i niewystarczania (czy jestem dość dobrą matką, skoro pracuję? czy dość dobrą pracownicą, skoro mam dzieci?). Patriarchat znosił te dylematy przez rozdzielenie ról – teraz kobiety same muszą żonglować i nie zawsze dostają wsparcie partnera takie, jakiego oczekują.

Potrzeba nowego kontraktu. W opinii wielu socjologów i psychologów, stojimy przed zadaniem wypracowania **nowego modelu równowagi płci**, który zastąpi dawny kontrakt. Bez niego obecna sytuacja przypomina *dryfowanie bez kotwicy*: normy kulturowe zmieniają się szybciej niż adaptacje

psychiczne i struktury społeczne, wywołując chaos oczekiwania. Model dwóch pętli jest w gruncie rzeczy opisem tego chaosu. Jeśli pozostawimy sytuację samej sobie, pętle mogą dalej się nakręcać, prowadząc do *coraz większego rozpadu więzi rodzinnych, spadku dzietności, wzrostu patologii* (jak grupy sfrustrowanych mężczyzn skłonnych do ekstremizmów, czy kobiet żyjących w izolacji społecznej). Jednym z kluczowych wyzwań staje się więc **renegocjacja kontraktu płci** w sposób jawnego, uczciwego i adekwatnego do współczesności: tak, by obie strony czuły się szanowane i by równoważyć wzajemne obciążenia i korzyści. Niestety, jak omówiono w następnym rozdziale, dotąd próby takiej renegocjacji często trafiają na opór – co samo w sobie jest elementem pułapki systemowej.

Pułapki systemowe: toksyczna męskość jako skutek, a nie przyczyna

Analizując zjawiska powyżej, można zauważać pewien *błędny krąg narracyjny*: popularny dyskurs o kryzysie męskości skupia się na pojęciu „**toksycznej męskości**” jako rzekomej przyczynie problemów (agresja mężczyzn, ich emocjonalna niedojrzałość, seksizm itd.). Model dwóch pętli sugeruje jednak, że wiele spośród zachowań określanych jako toksyczne to raczej **objawy i efekty uboczne systemu**, w jakim mężczyźni funkcjonują, niż pierwotne źródło dysfunkcji. Niestety, ta subtelność umyka uwadze opinii publicznej, co samo staje się *pułapką systemową*, utrudniającą przerwanie spirali.

Obwinianie mężczyzn vs. systemowe przyczyny. Główną pułapką jest tu zjawisko, że gdy objawy spirali stają się widoczne (np. wzrost przemocy domowej ze strony sfrustrowanych mężów, wycofywanie się ojców z życia rodzinnego, problemy chłopców w szkole), **winą obarcza się indywidualnie mężczyzn** – ich rzekome „złe nastawienie”, „toksyczną męskość”, brak chęci zmiany. W rezultacie proponowane rozwiązania to najczęściej *redukacja i korekta mężczyzn*: kampanie społeczne uczące ich empatii, zajęcia z „emocjonalności dla chłopców”, piętnowanie seksistowskich postaw itp. O ile intencje tych działań są dobre, o tyle pomijają one strukturalny kontekst. Jeśli bowiem kultura i system wciąż produkują bodźce popychające mężczyzn w stronę określonych zachowań (np. nagradzanie rywalizacji, brak wsparcia emocjonalnego), to działania skierowane na **samo tylko „naprawianie” mężczyzn** przypominają leczenie symptomu zamiast przyczyny.

Co gorsza, narracja ta jest często przedstawiana w sposób antagonistyczny: mężczyźni bywają portretowani jako *zbiorowy winny* (patriarchat = mężczyźni opresorzy), a kobiety jako *zbiorowa ofiara*. Skutkuje to **blokadą dialogu** – każda próba zwrócenia uwagi na morską perspektywę jest odrzucana jako „whataboutism” lub „męskie roszczeniowe zawodzenie”. Mężczyźni czują się wtedy *atakowani i niezrozumiani*, co spycha ich albo do defensywy („nic nie powiem, bo mnie zlinczują za seksizm”), albo do kontrataku („to feministki są winne, nie będę ich słuchał”). W ten sposób debata publiczna wpada w polaryzację zamiast szukać wspólnych rozwiązań. **Polaryzacja płci** staje się sama w sobie pułapką – utrwała układ, w którym każda płeć widzi tylko swoje krzywdy, ignorując punkt widzenia drugiej.

Przykładem są choćby medialne narracje. W mainstreamowych mediach i kampaniach społecznych w ostatnich latach *nagminnie mówi się o przemocy wobec kobiet, prawach kobiet, nierównościach płacowych*, a prawie nigdy o problemach specyficznie dotykających mężczyzn. Jeśli już, to pojawiają się one w kontekście bagatelizującym („mężczyźni mają kryzys bo tracą swoje przywileje” – w domyśle: nic dziwnego, i tak byli uprzywilejowani). Taki przekaz podtrzymuje np. publicystyka, gdzie słowa „toksyczna męskość”, „męskie przywileje” stały się powszechnie, podczas gdy termin „toksyczna kobiecość” czy „problemy mężczyzn” praktycznie nie istnieje poza niszowymi forami. **Media głównego nurtu unikają tematu dyskryminacji czy trudności mężczyzn** – dostrzega to choćby Centrum Psychologii Męskiej, wskazując że *media omijają problemy mężczyzn, skupiając się na promowaniu narracji o negatywnej męskości i potrzebie „pozytywnej dyskryminacji” kobiet* ⁴⁰ ⁴¹. Tak jednostronny przekaz **maskuje prawdziwe sprzężenie zwrotne**: przedstawia sytuację tak, jakby tylko kobiety doświadczały

dyskryminacji, a mężczyźni wyłącznie korzystali z przywilejów – co „usprawiedliwia” brak zainteresowania męskimi kłopotami. To odbiera legitymację jakimkolwiek postulatom korekty systemu na rzecz płci męskiej.

Jest to dokładnie to, co model nazywa pułapką – **nie da się renegocjować kontraktu płci, jeśli jedna strona nie uznaje w ogóle problemów drugiej za godnych rozmowy**. Niestety, obecnie obserwujemy taką blokadę. Ruchy kobiece (feministyczne) często reagują alergicznie na poruszenie kwestii męskich, obawiając się umniejszania problemów kobiet. Z kolei raczkujące ruchy męskie (praw mężczyzn, ojcowskie itp.) bywają radykalne i obwiniające kobiety, co potwierdza feministkom słuszność ich obaw. **Dialog zamienia się w wymianę oskarżeń**, co skutecznie uniemożliwia wspólne rozwiązania.

„Toksyczna męskość” jako skutek. Warto prześledzić konkretny przykład przejawu toksycznej męskości – np. **męska niechęć do okazywania słabości i szukania pomocy**. Jest to klasycznie krytykowane jako szkodliwy wzorzec („faceci nie chodzą do lekarza, potem umierają na zawał”; „nie rozmawiają o emocjach, tylko tłumią – toksyczna męskość”). Zgodnie z naszym modelem, można jednak spytać: *dłaczego* tak się dzieje? Otóż źródeł należy szukać w socjalizacji (mężczyzn uczyono od dziecka, że okazywanie słabości sprowadza dezaprobatę), w oczekiwaniach kobiet (wielu mężczyzn doświadczyło odrzucenia lub utraty szacunku partnerki po pokazaniu słabości, np. płaczu czy depresji), oraz w systemowych rozwiązańach (np. w Polsce kobieta bez skierowania może iść do ginekologa, ale mężczyzna musi uzyskać skierowanie do urologa, co jest barierą – jak zauważył ekspert Stowarzyszenia dla Chłopców i Mężczyzn⁴²). A zatem *kultura i system wspólnie utrwalają zachowanie*, które potem etykietujemy jako „toksyczne” u jednostki. Jeśli w kampanii społecznej jedynie powiemy mężczyznom „przestańcie być tacy, idźcie do lekarza i terapeuty, nie bądźcie toksyczni”, to efekt może być ograniczony, bo nie zmieniliśmy otoczenia. Mężczyzna nadal obawia się, że przyznając się do problemów straci poważanie bliskich, a dostęp do specjalistów może być dla niego trudniejszy. Kluczowe jest więc **rozwiązanie systemowe** – np. tworzenie przyjaznych mężczyznom form wsparcia, kampanie skierowane także do kobiet by zachętały i akceptowały męskie okazywanie słabości, zmiany w opiece zdrowotnej (jak w programie Profilaktyka 40+ starano się zachęcić mężczyzn darmowymi pakietami badań – niestety, wciąż z marnym odzewem⁴³). Bez takiego szerszego podejścia, samo piętnowanie „toksyczności” może **pogłębić problem**: mężczyźni poczują się dodatkowo zawstydzeni i zaatakowani, co paradoksalnie jeszcze bardziej zamknie ich na szukanie pomocy (skoro mówicie, że tacy żli jesteście, to ja tym bardziej nic nikomu nie powiem).

Brak pozytywnej wizji męskości. Kolejną pułapką jest fakt, że w dekonstrukcji patriarchatu rozmontowano stary ideał męskości, ale nie zaproponowano spójnej alternatywy. Mężczyźni wiedzą już dobrze, jacy *nie powinni być* (nie agresywni, nie seksistowscy, nie dominujący bezprawnie), ale **nie bardzo wiedzą, jacy powinni być**. W efekcie wielu dryfuje pomiędzy sprzecznymi sygnałami: z jednej strony oczekuje się wrażliwości i równego podziału obowiązków, z drugiej strony kobiety wciąż pragną w partnerze pewnej siły i zdecydowania (co wyraźnie widać w badaniach preferencji – nawet kobiety deklarujące feministyczne wartości często życzą sobie, by partner był „męski” w klasycznym sensie). Ten brak pozytywnego wzorca powoduje, że młodzi mężczyźni szukają go w wątpliwych źródłach – stąd popularność internetowych „guru męskości” spod znaku alt-right czy coachów uwodzenia, którzy oferują proste recepty w stylu „bądź samcem alfa, kobiety wróć na swoje miejsce”. Ci „guru” wypełniają pustkę pozostawioną przez mainstream, który boi się cokolwiek pozytywnego o męskości powiedzieć, by nie zostać posądzonym o seksizm. **W przestrzeni publicznej mamy więc deficit konstruktywnych komunikatów do mężczyzn**.

Społeczeństwo trochę zostawiło mężczyzn samym sobie, oczekując że „jakoś się dostosują” do nowych czasów. Tymczasem proces adaptacji wymaga wsparcia i wzorców. Brak tego sprzyja, że niektórzy mężczyźni rzeczywiście popadają w **ekstremalne formy męskości** (hipermaskulinizm) jako mechanizm obronny – np. gloryfikowanie siły fizycznej, dominacji seksualnej, pieniężny jako jedynej miary sukcesu.

Taka postawa jest wyraźnie widoczna w pewnych subkulturach (np. silnie patriarchalnych ruchach religijnych, gangach ulicznych czy społecznościach internetowych inceli przeradzających frustrację w nienawiść do kobiet). Każdy przypadek skrajny jest potem nagłaśniany jako dowód „toksyczności mężczyzn”, co tylko cementuje złą reputację męskości w mainstreamie – **błędne koło** się zamyka.

Trudność renegocjacji kontraktu. W efekcie powyższych pułapek renegocjacja ról płciowych utknęła w martwym punkcie. Kobiety słusznie nie chcą powrotu starego patriarchatu, ale też często nie dostrzegają, że *pewne elementy starego kontraktu leżały w ich interesie* (np. monogamia ogranicza hipergamię mężczyzn, dzięki czemu więcej kobiet ma partnera na stałe – w społeczeństwie poligamicznym część kobiet zostałaby konkubinami, a część pozostała samotna). Mężczyźni z kolei często nie artykułują swoich potrzeb jasno – frustrację wyrażają w formie wrogiej lub ironicznej (np. memy antifeministyczne, ruch MGTOW deklarujący odcięcie się od kobiet), co nie sprzyja poważnemu dialogowi. W grę wchodzą też **siły polityczne**: tematy genderowe stały się upolitycznione do tego stopnia, że próby dyskusji o prawach mężczyzn często są kojarzone (nieraz niesłusznie) z prawicowym antyfeminizmem. Z kolei obrona praw kobiet bywa (też niesłusznie) utożsamiana z radykalnym ruchem „woke”, co budzi sprzeciw części społeczeństwa. Ten *ideologiczny klimat* powoduje, że *racjonalne centrum* – które zapewne uzna je potrzebę równowagi i wzajemnego zrozumienia – milczy, bo nie chce zostać wciągnięte w wojnę plemion.

W rezultacie brakuje wspólnej płaszczyzny do wypracowania nowego modelu partnerskiego – który mógłby łączyć równouprawnienie z poszanowaniem różnic płci i podziałem ról opartym nie na sztywnych tradycjach, lecz na preferencjach konkretnych par. Takie próby oczywiście istnieją oddolnie (wiele par indywidualnie dochodzi do własnego „mikrokontraktu” – np. dzieląc się elastycznie pracą zawodową i domową zależnie od faz życia). Jednak bez wsparcia systemowego i kulturowego, zmiana zachodzi powoli i nie dla wszystkich. Pętle niewystarczalności, póki co, są bardziej regułą niż wyjątkiem w statystykach populacyjnych, co zilustrujemy w następnym rozdziale.

Empiryczne świadectwa: Polska i świat

Aby ocenić trafność modelu dwóch pętli niewystarczalności, należy skonfrontować jego przewidywania z **danymi empirycznymi**. Istotą modelu jest twierdzenie, że kumulacja asymetrycznych norm i biasów prowadzi do *mierzalnych dysproporcji* w dobrostanie obu płci oraz do zjawisk kryzysowych (jak spadek dzietności czy wzrost samotności). Poniżej przedstawiono wybrane wskaźniki i fakty z Polski (oraz analogiczne tendencje światowe), które potwierdzają istnienie opisywanych problemów – choć część z nich zarazem komplikują obraz, wskazując, że nie wszystko da się wyjaśnić jednym modelem.

1. Przewaga kobiet w edukacji i jej skutki. W Polsce kobiety stanowią większość studentów i absolwentów szkół wyższych – od początku lat 2000 udział kobiet wśród magistrów oscyluje między 60 a 65%. Mężczyźni częściej odpadają z systemu edukacji wcześniej, czego konsekwencją jest **luka kwalifikacyjna na rynku matrymonialnym**. Zgodnie z danymi GUS, w młodszych kohortach na 100 mężczyzn z wyższym wykształceniem przypada ponad 130 kobiet z takim wykształceniem. Ta dysproporcja przekłada się na to, że wiele wysoko wykształconych kobiet ma trudność ze znalezieniem „równorzędnie wykształconego” partnera, jeśli takie kryterium uważają za ważne. Badania ankietowe wskazują, że kobiety z wyższym wykształceniem rzadziej zawierają małżeństwa niż kobiety ze średnim wykształceniem – co może wynikać zarówno z ich większej niezależności ekonomicznej, jak i z braku partnerów, których one uznają za odpowiednich. Jest to zgodne z obserwacją modelu, że **coraz więcej kobiet pozostaje samotnych nie w własnej woli, lecz z braku satysfakcjonujących opcji**. W skali globalnej trend ten również jest widoczny: w krajach rozwiniętych udział samotnych kobiet ~30+ rośnie, co bywa określane „kryzysem relacji” w dobie post-feministycznej. W Stanach Zjednoczonych np. odsetek dorosłych żyjących bez małżonka/partnera jest najwyższy w historii (ponad 35%). Sociologowie

(np. E. Klinenberg) zwracają uwagę na fenomen tzw. „**leftover women**” w Chinach i Japonii – wykształconych kobiet, które nie znajdują męża i pozostają samotne, co jest kulturowo nowym wyzwaniem.

2. Zdrowie i śmiertelność mężczyzn. Jednym z najbardziej dramatycznych wskaźników obrazujących pętlę męskiej niewystarczalności jest **nadumieralność mężczyzn**. W Polsce przeciętny mężczyzna żyje o ok. 7-8 lat krócej niż przeciętna kobieta (74,9 vs 82,3 lat w 2024) ³⁷, co jest jedną z największych różnic w UE. Różnica ta nie wynika z uwarunkowań biologicznych (te szacuje się na 2-3 lata przewagi kobiet), lecz z czynników stylu życia i społecznych. Mężczyźni częściej zapadają na choroby układu krążenia, mają wyższy wskaźnik otyłości brzusznej i zdecydowanie częściej nadużywają alkoholu. Statystyczny polski mężczyzna spożywa ~4 razy więcej czystego alkoholu rocznie niż statystyczna kobieta. Konsekwencją jest większa zachorowalność na marskość wątroby, nowotwory przełyku itp. **Samobójstwa** stanowią ekstremalną przyczynę utraty lat życia: jak już wspomniano, mężczyźni popełniają ich wielokrotnie więcej. Według WHO w skali globalnej mężczyźni stanowią ok. 75% wszystkich samobójców – w Polsce nawet 86% ⁴⁴. Polskę cechuje jeden z najwyższych współczynników dysproporcji płci w samobójstwach na świecie (mężczyźni ~6,5 raza częściej odbierają sobie życie) ⁴⁵ ⁴⁴. Zjawisko to koreluje z tym, co model opisuje: brakiem wsparcia społecznego i presją na radzenie sobie samemu. Warto zwrócić uwagę na dane przytoczone w polskim raporcie: w 2023 na 5200 samobójstw aż 4000 dotyczyło mężczyzn ⁴⁶. Większość tych mężczyzn to osoby w wieku produkcyjnym, często ojcowie rodzin – koszt społeczny jest ogromny.

Inne wskaźniki zdrowotne dobrze pokazują *męską niedolę*: mężczyźni stanowią większość ofiar śmiertelnych wypadków drogowych (~75%) i zdecydowaną większość ofiar śmiertelnych w pracy (95% ³⁰). Z kolei kobiety przodują w statystyce korzystania z opieki zdrowotnej – jak wspomniano, w programie profilaktycznych badań 40+ uczestniczki stanowiły ~2 mln, a uczestnicy tylko ~1,2 mln ⁴³. To oznacza, że mężczyźni rzadziej wykonują badania kontrolne i później wykrywają choroby. W efekcie np. rak jelita grubego czy płuc częściej diagnozowany jest u mężczyzn w stadium zaawansowanym. Dane te **potwierdzają hipotezę „empatii selektywnej”**: zdrowie mężczyzn nie jest traktowane priorytetowo, nawet przez nich samych – co wynika z kulturowych norm męskości. W odzewie powoli powstają inicjatywy typu Movember (profilaktyka raka prostaty jąder) skierowane do mężczyzn, ale ich zasięg jest wciąż ograniczony.

3. Bezdomność i marginalizacja społeczna. Jeśli jakiś wskaźnik potrafi syntetycznie uchwycić morską pętlę porażek, to jest nim **bezdomność**. W Polsce dane z 2024 r. wykazały ~31 tys. osób bezdomnych, z czego aż 80% stanowili mężczyźni ²⁹. Proporcja ta utrzymuje się od lat – bezdomna kobieta to rzadkość. Dlaczego? Bezdomność często jest końcowym efektem splotu czynników: utraty pracy, rozpadu rodziny, uzależnień, chorób psychicznych. Mężczyźni są bardziej narażeni na każdy z tych czynników osobno – częściej tracą pracę w wyniku automatyzacji przemysłu (np. zwolnienia w tradycyjnie męskich sektorach jak górnictwo, produkcja ciężka), rzadziej po rozwodzie otrzymują mieszkanie (kobieta zwykle pozostaje w domu z dziećmi, mężczyzna musi się wyprowadzić), częściej popadają w nałogi i rzadziej mają sieć wsparcia (mężczyzna rzadziej niż kobieta ma przyjaciół czy rodzinę gotową go przygarnąć w razie kryzysu). W efekcie **na ulicy lądują głównie mężczyźni**. Społeczeństwo ma do tego ambiwalentny stosunek – jest ciche założenie, że “skoro to głównie faceci, to pewnie sami są sobie winni” (alkohol etc.). Taka postawa znieczula nas na los bezdomnych, podczas gdy kobieca bezdomność budzi większe poruszenie („jak to, kobieta na ulicy, trzeba pomóc!”). I rzeczywiście, istnieją w Polsce specjalne schroniska dla matek z dziećmi, programy pomocy panom dotknietym przemocą (by nie musiały tułać się po dworcach). Tymczasem samotny mężczyzna ofiara przemocy domowej od żony – formalnie takie przypadki też są – nie ma praktycznie gdzie się udać (brakuje schronisk dla mężczyzn-ofiar). To jaskrawy przykład luki empatii.

Na świecie proporcje są podobne: w USA szacuje się, że ~70% doroszych bezdomnych to mężczyźni; w Wielkiej Brytanii ~84%. W narracji społecznej temat ten jest niemal nieobecny w kontekście równości – feministki słusznie walczą o noclegownie dla kobiet doświadczających przemocy, ale nie postulują nic w sprawie mężczyzn, którzy stanowią większość ofiar bezdomności. Bezdomność w modelu pętli jawi się jako **końcowa stacja męskiej niewystarczalności** – ludzie, którzy całkowicie wypadli z roli dostarczyciela zasobów, tracą status do tego stopnia, że zostają wykluczeni na marginesach.

4. Spadek dzietności i kryzys rodziny. Polska obecnie notuje jeden z najniższych poziomów dzietności na świecie – współczynnik dzietności w 2023 spadł do ok. **1,2 dziecka na kobietę** ⁴⁷, a w 2024 nawet poniżej 1,1 ⁴⁸. Oznacza to, że pokolenie nie odtwarza się nawet w połowie (zastępowałośc to 2,1). Podobnie niskie wskaźniki mają m.in. Korea Południowa (~0,8), czy sąsiednia Ukraina (ok. 1,2, przy czym w czasie wojny de facto jeszcze mniej) ⁴⁹ ⁵⁰. Kryzys demograficzny jest faktem i ma wiele przyczyn ekonomiczno-kulturowych (niestabilność zatrudnienia, urbanizacja, zmiana wartości). Z perspektywy naszego modelu interesujące jest, na ile wzajemna niewystarczalność płci przykłada się do rezygnacji z posiadania dzieci. Ankiety wskazują, że młodzi ludzie odkładają zakładanie rodzin z powodu braku odpowiedniego partnera oraz obaw przed konfliktem ról. Kobiety często mówią: „*nie chcę dziecka, bo nie mam pewności, że partner podoła i większość nie spadnie na mnie*”. Mężczyźni z kolei nierazko powstrzymują się przed ojcostwem, bo boją się roli żywiciela w niepewnych czasach lub potencjalnych konsekwencji (w razie rozwodu boją się utraty kontaktu z dzieckiem i płacenia alimentów, co nie jest bezpodstawne – system opieki faktycznie bywa bezwzględny wobec ojców w Polsce). **Brak zaufania między płciami** co do podjęcia trudu rodzicielstwa jest cichym, ale realnym czynnikiem. W polskim badaniu z 2018 r. wiele kobiet deklarowało, że nie decyduje się na kolejne dziecko, bo „mąż nie angażuje się wystarczająco przy pierwszym” – to dowód anegdotyczny na pętle: niewystarczające wsparcie = koniec powiększania rodzin.

Ponadto, *nietrwałość związków* bezpośrednio wpływa na dzietność. Wskaźnik małżeństw spada, wiek ich zawarcia rośnie (obecnie kobiety w Polsce średnio wychodzą za mąż w wieku ~27-28 lat, mężczyźni ~30 lat, o ~5 lat później niż w 1990). Krótszy okres wspólnego życia reproduktywnego = mniej dzieci. Liczba rozwodów w Polsce stabilizuje się, ale jest wysoka (~33% małżeństw się rozwodzi). Po rozwodzie rzadko powstają drugie rodziny wielodzietne – jak wskazano wcześniej, samotne matki rzadko rodzą kolejne dzieci, a mężczyźni po rozwodach też ostrożniej zakładają nowy dom. W sumie wszystko to tworzy **perpetuum mobile niskiej dzietności**: niepewne relacje -> mniej dzieci -> jeszcze mniej czynnika jednoczącego związek (dzieci historically cementowały małżeństwa) -> łatwiejsze rozstania -> mniej trwałych rodzin -> itd. Polska polityka pronatalistyczna (500+ i inne świadczenia) okazała się niewystarczająca, bo nie dotyka sedna – *relacji międzyludzkich*. **Kryzys demografii jest więc po części odzwierciedleniem kryzysu relacji płciowych**. Potwierdzają to porównania między krajami: te społeczeństwa, które potrafiły wypracować w miarę partnerski model (np. Francja, kraje nordyckie), mają wyższe wskaźniki dzietności (1,5-1,8) niż te, gdzie trwa zderzenie tradycji z nowoczesnością (Europa Środkowo-Wschodnia ~1,2-1,4). Znaczy to, że im lepiej ułożony „kontrakt płci”, tym częściej ludzie razem decydują się na dzieci. Polskę cechuje dość duża rozbieżność między deklarowaną chęcią posiadania dzieci (większość młodych chce 2 dzieci) a realizacją – co sugeruje, że gdzieś w procesie realizacji plany się załamują. Model dwóch pętli podpowiada, że jednym z powodów może być właśnie *rozczarowanie partnerem po drodze* – nie czujemy, że razem damy radę, więc rezygnujemy.

5. Polaryzacja ideologiczna i konflikty społeczne. Empirycznym przejawem pętli jest też **zaostrzenie retoryki** wokół płci. W Polsce mieliśmy w ostatnich latach liczne protesty kobiet (Czarny Protest 2016 przeciw zaostrzeniu prawa aborcjnego, Strajk Kobiet 2020 po wyroku TK). Kobiety masowo wyrażały swój gniew wobec systemu (często rzązonego przez konserwatywnych mężczyzn). Z drugiej strony, w internecie coraz głośniejsze są enklawy męskiej frustracji – na polskojęzycznych forach pojawiła się narracja w stylu cytowanego bloga Salon24, gdzie autor mówi o „rozpasaniu samotnych matek pasożytujących na socjalu” i „matriarchacie kulturowo-systemowym w Polsce” ⁵¹ ⁵². Choć to głos

skrajny, symptomatyczne jest, że takie opinie znajdują poklask części mężczyzn. Widać to np. po popularności kontrowersyjnych postaci w mediach społecznościowych (wzorujących się na globalnych trendach typu Andrew Tate) głoszących antyfeministyczne hasła – zdobywają one spore zasięgi wśród młodych mężczyzn. Z drugiej strony barykady, feministyczne działaczki coraz ostrzej reagują na każdy przejaw tradycyjnej męskości. Efekt to *wojna płci przeniesiona do sieci i polityki*. Przykładowo, w USA zjawisko tzw. gender war jest wyraźne – ruch „meninistów” kontra feministki ścierają się w narracjach #MeToo vs #NotAllMen, itp. W Polsce nie jest to jeszcze tak spolaryzowane, ale sygnały są widoczne. Niestety, polaryzacja ta **komplikuje obraz**: niektóre fakty są instrumentalizowane pod tezy polityczne. Np. konserwatywni publicyści zaczęli używać argumentu o wyższych samobójstwach mężczyzn czy niższym wieku emerytalnym kobiet, by twierdzić że to mężczyźni są dziś dyskryminowani – co z kolei wywołuje natychmiastowy sprzeciw drugiej strony i spór o to, czyje cierpienie jest większe.

Dane tymczasem mówią jasno: *oba* zestawy problemów są prawdziwe – i wage gap, i death gap istnieją. To, co proponuje model, to **widzieć je jako dwie strony tej samej monety**, a nie licytować się. Empirycznie jednak, jak pokazano, strona „męska” problemów jest bardziej przemilczana głównym nurcie. Ostatnio jednak np. Wielka Brytania powołała przy rządzie pełnomocnika ds. chłopców/mężczyzn, doceniając wagę tematów męskich (po tym, gdy dane wykazały fatalną sytuację edukacyjną i zdrowotną chłopców). To jaskółka zmiany kursu – uznanie, że *trzeba zająć się obiema pętlami*, by uzdrowić całość systemu.

Poniżej zestawiono w formie tabelarycznej wybrane **współczynniki dla Polski** ilustrujące dysproporcje między płciami:

Wskaźnik (ostatnie dane)	Mężczyźni	Kobiety
Średnia długość życia (2024)	74,9 lat ³⁷ (o ~7,3 lat krócej)	82,3 lata ³⁷
Samobójstwa (2024)	3790 przypadków (21,4 na 100 tys.) ³⁶ (86% ogółu)	607 przypadków (3,2 na 100 tys.) ³⁶
Bezdomna populacja (2024)	~24 880 osób (ok. 80%) ²⁹	~6162 osoby (ok. 20%) ²⁹
Wyższe wykształcenie (25-34 lata)	28% populacji mężczyzn (2019)	46% populacji kobiet (2019) – luka +18 pp. (Eurostat)
Udział w ofiarach śmiert. pracy	95% ³⁰	5%
Udział w ludności bezzeńnej 30+	wyższy niż kobiet (mężczyźni częściej bez partnera)	– (kobiety częściej w związkach do 40 r.ż., po 40 r.ż. trend się odwraca z powodu nadumieralności mężczyzn)
Dzietność (urodzenia na kobietę)	– (nie dotyczy bezpośrednio mężczyzn)	1,26 (2023) ⁴⁷ , 1,09 (2024) ⁴⁸ – spadek

Tab. 1: Wybrane wskaźniki społeczno-demograficzne w Polsce według płci. Dane potwierdzają istnienie znaczących dysproporcji w zdrowiu, sytuacji ekonomicznej i społecznej obu płci. Mężczyźni krócej żyją, częściej

popełniają samobójstwa, dominując w populacji bezdomnych i ofiar śmiertelnych wypadków, a jednocześnie są edukacyjnie w tyle za kobietami. Kobiety zaś borykają się ze skutkami niskiej dzietności i często pozostają bez partnera na satysfakcjonującym poziomie. Źródła: GUS, Ministerstwo Rodziny (MRiPS), WHO, Eurostat. 37 36

29 30 47

Powyższe dane **potwierdzają realność problemów**, które model interpretuje jako wynik działania pętli niewystarczalności. Oczywiście, statystyki nie mówią wprost o mechanizmach – są jednak zgodne z obrazem, w którym mężczyźni ponoszą poważne koszty (zdrowotne, społeczne) w obecnym układzie, a kobiety mimo emancypacji nie osiągają pełni szczęścia (niska dzietność, samotność). To stanowi przesłankę, że model ma moc wyjaśniającą: dotychczasowe paradygmaty pomijające te zależności nie tłumaczyły np. czemu sytuacja demograficzna się pogarsza mimo poprawy sytuacji ekonomicznej czy czemu mężczyźni tak masowo „wypadają” z toru normalnego życia.

Rekomendacje strukturalne – ku nowemu kontraktowi płci

Skoro analiza wskazuje na istnienie sprzężonych dysfunkcji, powstaje pytanie: **co można zrobić, by przerwać ten cykl?** Rozwiązań doraźnych – kierowane wyłącznie do jednej płci lub powierzchowne – zapewne okażą się niewystarczające. Konieczna jest **systemowa korekta**, czyli zmiany zarówno kulturowe, jak i instytucjonalne, które wspólnie pomogą zbudować bardziej zrównoważony „nowy kontrakt” między płciami. Poniżej przedstawiono szereg rekomendacji i propozycji działań, opartych na wnioskach z powyższej analizy.

1. Uznanie problemu i włączenie perspektywy mężczyzn do głównego nurtu. Pierwszym krokiem jest *symboliczne i realne* uznanie, że mężczyźni również doznają systemowych trudności, a poprawa ich sytuacji leży w interesie całego społeczeństwa (także kobiet). Rządy i organizacje powinny więc tworzyć **platformy dialogu** i ciała doradcze ds. mężczyzn i chłopców – analogicznie do istniejących instytucji ds. praw kobiet. Przykładem jest powołanie w Wielkiej Brytanii rządowego zespołu ds. zapobiegania samobójstwom mężczyzn, czy w Australii specjalnej strategii zdrowia mężczyzn. Włączenie tej perspektywy oznacza również korektę przekazu medialnego: kampanie społeczne nie powinny przedstawiać mężczyzn wyłącznie jako zagrożenie czy sprawców, ale też jako grupę narażoną na określone ryzyka. Na poziomie edukacji społecznej należałoby prowadzić **kampanie adresowane do kobiet** – uświadamiające im np. istnienie luki empatii i zachęcające, by wspierały swoich synów, partnerów, kolegów w szukaniu pomocy, doceniały ich starania. Istniejące inicjatywy na rzecz równouprawnienia powinny zmienić język na **inkluzywny, a nie oskarżycielski**. Zamiast hasła „zwalczamy toksyczną męskość” lepiej promować „**zdrową męskość**” – pokazywać pozytywne wzorce męskiego zachowania, które nie są ani seksistowskie, ani wstydliwe. Psychologowie postulują, by formułować przekazy w duchu „*mężczyźni też mogą...*” (np. okazywać emocje), zamiast „*mężczyźni muszą przestać...*” (być toksyczni) 53. Chodzi o to, by zdjąć stigmat i zaprosić mężczyzn do zmian, nie atakując ich tożsamości.

2. Reforma systemu edukacji z uwzględnieniem potrzeb chłopców. Aby przerwać cykl porażek męskich od najmłodszych lat, potrzebne są zmiany w szkołach. Warto dążyć do **większego udziału mężczyzn w zawodzie nauczyciela**, zwłaszcza w edukacji wczesnoszkolnej. Być może wymaga to stypendiów czy zachęt dla mężczyzn (np. finansowych) do podejmowania studiów pedagogicznych. Szkoła powinna także dostosować metody nauczania tak, by angażować typowo chłopięce sposoby uczenia się (więcej ruchu, rywalizacji w kontrolowanej formie, eksperymentów praktycznych). Ponadto, programy wychowawcze powinny obejmować **edukację emocjonalną** skierowaną specyficznie do chłopców – ale prowadzoną przez osoby, z którymi mogą się oni identyfikować (np. młodych mężczyzn, mentorów, a nie wyłącznie panie psycholog). Celem jest nauczenie chłopców radzenia sobie ze stresem i porażką w konstruktywny sposób oraz tworzenie *pozytywnej tożsamości męskiej*. Szkoła mogłaby np.

wprowadzić zajęcia z „heroizmu dnia codziennego”, które pokazywałyby, że męskość może przejawiać się w odwadze cywilnej, odpowiedzialności, szacunku dla innych – a nie tylko w fizycznej dominacji. Ważne też, by **przeciwdziałać feminizacji narracji szkolnej**, która czasem, choć niechcący, wartościuje bardziej cechy dziewczęce. Należy celebrować różnorodność: doceniać osiągnięcia nie tylko grzeczych prymusów, ale i np. chłopców utalentowanych manualnie czy sportowo. Zbalansowana edukacja mogłaby zapobiec późniejszym dysproporcjom edukacyjnym i dać chłopcom poczucie własnej wartości na starcie.

3. Polityka rodzinna wspierająca prawdziwe partnerstwo. Kontrakt płci można renegocjować przez **zmiany instytucjonalne w obszarze rodziny**. Dobrym kierunkiem są np. urlopy ojcowskie i rodzicielskie, które zachęcają mężczyzn do większego udziału w opiece nad dziećmi. W Polsce w 2022 r. wprowadzono 9-tygodniowy nieprzenoszalny urlop rodzicielski dla ojca – to krok w dobrą stronę, który ułatwi matkom powrót do pracy i nauczy ojców kompetencji opiekuńczych. Warto też rozważyć **mechanizmy finansowe** promujące model partnerski – np. ulgi podatkowe dla małżeństw, w których oboje małżonkowie pracują (zamiast obecnych, które de facto premiują model jednego żywiciela). Z drugiej strony, należałoby przyznać się **prawu rozwodowemu i alimentacyjnemu** pod kątem większej sprawiedliwości dla obu stron. Wysokie odsetki samobójstw wśród mężczyzn rozwiedzionych (w różnych krajach notuje się, że rozwód zwiększa ryzyko samobójcze mężczyzn kilkukrotnie) sugerują, że obecny system pozostawia ich bez wsparcia, często z niemożliwymi do uniesienia obciążeniami finansowymi i emocjonalnymi (utrata dzieci). Rozwiązaniem mogłoby być szersze stosowanie **opieki współdzielonej** nad dziećmi po rozwodzie, tak by ojcowie nie byli sprowadzani do roli weekendowych gości. Badania pokazują, że dzieci korzystają na obecności obu rodziców po rozstaniu, a i alimenty są wtedy bardziej realistyczne (bo ojciec sam ponosi część kosztów wychowania). To wymaga też zmiany nastawienia sądów i instytucji opieki – odrzucenia automatyzmu „matka lepszym opiekunem”.

Ponadto, pomocne mogą być programy edukacji przedmałżeńskiej/parterskiej uczące komunikacji i zarządzania konfliktami. Państwo lub samorządy mogłyby wspierać **warsztaty dla par** (świeckie odpowiedniki kursów przedmałżeńskich), gdzie omawiane byłyby typowe pułapki – np. podział obowiązków, oczekiwania wobec roli męża/żony. Świadome przepracowanie tych tematów zanim konflikt urośnie mogłyby uratować wiele relacji.

4. Promowanie pozytywnej męskości i kobiecości w kulturze. Kultura masowa jest potężnym nośniakiem norm. Trzeba zadbać, by pojawiły się w niej **wzorce synergii między płciami**. W miejsce stereotypowych przekazów „niezależna kobieta radzi sobie sama – głupi mężczyzna jej nie dorasta” lub odwrotnie „silny facet ratuje bezradną kobietę”, należy tworzyć narracje pokazujące *partnerstwo*. Na przykład seriale i filmy, w których para bohaterów (mężczyzna i kobieta) uzupełniają się kompetencjami i razem rozwiązują problemy, każdy wnosząc coś wartościowego – takie pozytywne obrazy działają na wyobraźnię i normalizują współpracę płci. Poczucie humoru w popkulturze nie powinno bazować wyłącznie na schemacie „głupi mąż/ojciec, mądra żona” (co był charakterystyczne np. dla wielu sitcomów). Twórcy reklam i mediów mogliby świadomie unikać *mizoandrycznych klisz* (np. mężczyzna nieudolnie zajmujący się dzieckiem, dopiero żona go instruuje itp.), bo te utrwalają brak zaufania do mężczyzn. Zamiast tego – pokazywać np. ojców troskliwych i kompetentnych (co coraz częściej się zdarza, np. reklamy pieluch z udziałem ojców).

Ważne jest też docenienie *różnorodności męskości*: pokazujmy, że mężczyzna może być mechanikiem samochodowym albo nauczycielem przedszkola – i jedno, i drugie jest okej. To samo z kobiecością: powinna być akceptacja dla kobiety decydującej się na dom i dzieci (nie stygmatyzować jej jako „kurę domową” – co dziś bywa w dyskursie progresywnym), jak i dla tej robiącej karierę. **Społeczny szacunek dla każdego wyboru** pomoże ludziom budować relacje bez poczucia wyższości czy niższości. W nowym kontrakte pły chodzi przecież o to, by *dobrowolny podział ról* (taki, jaki para uzna za najlepszy) był ceniony równie wysoko jak inny dowolny model. Tę zmianę wartościowania muszą wspierać elity

opiniotwórcze – publikacje w mediach, eksperci w debatach powinni odchodzić od tonu oceniania wyborów życiowych jednostek przez pryzmat ideologiczny, a skupiać się na tym, jak te wybory wpływają na relacje i dobrostan.

5. Interwencje w krytycznych obszarach: zdrowie psychiczne, przemoc, praca. Są pewne konkretne obszary, gdzie można wdrożyć rozwiązania łagodzące skutki pętli. Np. **zdrowie psychiczne mężczyzn** – należy rozszerzyć dostęp do terapii skierowanych specjalnie do nich. Badania pokazują, że mężczyźni częściej korzystają z pomocy jeśli ma ona formę praktycznych warsztatów (np. trening radzenia sobie ze stresem) niż klasycznej terapii rozmowej. Warto też zwiększać liczbę mężczyzn-psychoterapeutów, by klienci mieli wybór (niektórzy mężczyźni wolą rozmawiać z mężczyzną terapeutą). Rząd mógłby finansować kampanie „*Zadbaj o siebie, facet to też człowiek*” przełamujące tabu męskiej depresji i zachęcające do wsparcia – tu już pewne jaskółki są, np. w mediach głośno mówi o swoich problemach kilku znanych aktorów czy sportowców, co pomaga innym poczuć, że nie są sami.

W walce z **przemocą domową** – trzeba zacząć uznawać, że ofiarami bywają także mężczyźni (choć rzadziej, ok. 1/3 ofiar przemocy ogółem to mężczyźni⁵⁴). Tworzenie schronisk czy telefonów zaufania także dla mężczyzn-ofiar przemocy (np. ze strony żony lub dorosłego dziecka) jest konieczne. Szkolenia policji i służb powinny uwrażliwiać, że wyśmianie zgłaszającego pobicie mężczyzny („panie, żona pana bije? he he”) jest niedopuszczalne. To element równego traktowania.

W sferze pracy – należy monitorować **warunki w sektorach zdominowanych przez mężczyzn**. To trochę tak, jak walczy się o prawa pracownic w szwalniach, tak samo trzeba poprawiać bezpieczeństwo górników, budowlańców – bo ich życie jest zagrożone. Państwo mogłoby wprowadzić np. zasadę, że w spółkach Skarbu Państwa (gdzie wielu mężczyzn pracuje fizycznie) programy BHP i ochrony zdrowia będą priorytetem. Równie ważne jest wsparcie dla grup tracących tradycyjne zatrudnienie – np. górnicy odchodzący z kopalń powinni mieć programy przekwalifikowania, by nie zostawiali z niczym (co często kończy się patologiami społecznymi). W świecie automatyzacji i upadku niektórych branż, szczególnie mężczyzn z niższym wykształceniem są zagrożeni bezrobociem długotrwającym. Polityka rynku pracy powinna być więc też polityką pro-morską w tym sensie, by nie pozwolić na powstanie „męskiego prekariatu” bez perspektyw, o którym pisał cytowany artykuł³². Bo to ci wykluczeni mężczyźni często zasilają potem niechlubne statystyki (bezdomność, przestępcość).

6. Renegocjacja narracji feministycznej i maskulinistycznej. Wreszcie, zmian wymaga **język debaty o płci**. Feministki nowej fali mogłyby dokonać autorefleksji i odciąć się od elementów retoryki, które dehumanizują mężczyzn (np. hasła typu „men are trash” pojawiające się w social mediach – wyobraźmy sobie odwrotną sytuację, toż to mowa nienawiści). Z kolei rzecznicy praw mężczyzn muszą porzucić generalizujące oskarżenia wobec kobiet i feminizmu. Zamiast tego, **obie strony powinny skupić się na wrogu wspólnym: dysfunkcyjnym systemie norm**, który unieszcza i kobiety, i mężczyzn. Taki sojusz jest możliwy – istnieje przecież obszar, gdzie interesy się zbiegają: np. *work-life balance*. Kobiety chcą, by mężczyźni więcej pomagali w domu – mężczyźni chcieliby mieć więcej czasu dla rodzin, a nie tyrać ciągle nadgodzinami. Wspólnie można więc walczyć o kulturę pracy sprzyjającą rodzinie (to i kobietom, i mężczyznom pomoże). Innym przykładem jest walka z pornografią i uprzedmiotowieniem – feministki krytykują pornografię za uprzedmiotowienie kobiet, ale i dla wielu mężczyznpornograficzny wzorzec seksualności jest destrukcyjny (uzależnienia, zaburzenia w relacjach). Tutaj też można działać razem na rzecz edukacji seksualnej nastawionej na relacje, a nie na przemoc i dominację jak w pornografii.

Ogólnie, potrzebna jest **zmiana paradygmatu z konkurencyjnego na kooperacyjny**: zamiast rywalizacji o to, czyje prawa są ważniejsze, narracja „**wspólnoty losów**”. Jeśli mężczyźni masowo chorują i umierają – cierpią ich matki, żony, córki. Jeśli kobiety są samotne i nieszczęśliwe – cierpią ich ojcowie,

bracia, synowie. Jesteśmy połączeni siecią zależności rodzinnych i społecznych. Zatem leczenie problemów jednej płci uzdrawia też drugą pośrednio.

Wnioski

Przeprowadzona analiza modelu dwóch pętli niewystarczalności dostarcza *kompleksowego ramy interpretacyjnej* dla obecnego kryzysu relacji płciowych. Model ten – oparty na koncepcji emergentnego systemu wynikającego z asymetrii reprodukcyjnej, transmisji norm płciowych i strukturalnych uprzedzeń – zdaje się posiadać **znaczną moc wyjaśniającą**. Umożliwia on zrozumienie, dlaczego jednocześnie obserwujemy postępy w formalnej równości kobiet (wysokie wykształcenie, obecność na rynku pracy), a równolegle *pogorszenie pewnych wskaźników społecznego dobrostanu* (samotność, niż demograficzny, kryzysy zdrowotne mężczyzn). Model uwiadacznia, że nie jest to sprzeczność, lecz dwie strony tej samej dynamiki: **niedostrojonych zmian ról i oczekiwani**.

Czy zatem model dwóch pętli faktycznie *wyjaśnia kryzys relacji płciowych*? W dużej mierze tak – wskazuje na mechanizmy sprzężeń zwrotnych, które tradycyjne analizy pomijały. Zamast obwiniać wyłącznie jedną stronę (np. patriarchat lub feminism), model pokazuje, że *obie strony reagując na siebie tworzą nieintencjonalnie stan braku równowagi*. Taka perspektywa pozwala przełamać impas „wojny płci” i skierować uwagę na system zależności. Dzięki temu łatwiej dostrzec, że rozwiązaniem nie jest „powrót do starego ładu” ani proste „uświadamianie mężczyzn”, lecz **przemyślenie i przebudowanie całego układu** na nowych zasadach.

Niewątpliwie potrzebne są dalsze **badania empiryczne** weryfikujące elementy modelu. Kilka potencjalnych kierunków badań to:

- **Studia longitudinalne par** – śledzenie młodych par na przestrzeni lat, by obserwować, jak początkowe oczekiwania i normy wpływają na zadowolenie z relacji, podział obowiązków, decyzje o dzieciach, ewentualne rozstania. Pozwoliłoby to ocenić, czy rzeczywiście np. większa rozbieżność oczekiwania na starcie wiąże się z niższą dzietnością lub trwałością związku.
- **Badania międzykulturowe** – porównanie społeczeństw o różnych poziomach egalitaryzmu pod kątem wskaźników „pętlowych” (samobójstwa mężczyzn, samotność kobiet, itp.). Hipoteza: im bardziej społeczeństwo osiągnęło nowy konsensus ról (np. kraje skandynawskie?), tym słabsze negatywne efekty pętli (niższy odsetek samotnych, wyższa dzietność). Taki cross-country analysis mógłby dostarczyć dowodów na słuszność proponowanych kierunków zmian.
- **Eksperymenty społeczne/piloty** – np. wdrożenie w wybranej społeczności programu wsparcia ojców (grupy ojcowskie, zachęty do urlopów tatycznych) i obserwacja, czy po kilku latach przekłada się to na większe zadowolenie matek i lepsze wyniki dzieci. Albo pilot programu szkoleń z komunikacji dla narzeczonych (przed ślubem) i porównanie ich późniejszej satysfakcji małżeńskiej z grupą kontrolną. Takie quasi-eksperymenty pozwolą sprawdzić, które interwencje mogą skutecznie przerywać pętle.
- **Badania jakościowe wśród „niezadowolonych” grup** – np. wywiady pogłębione z mężczyznami, którzy czują się pokrzywdzeni przez system (np. rozwodnikami, bezrobotnymi, uczestnikami forów incels), ale i z kobietami, które są samotne nie z wyboru. Zrozumienie ich narracji i to, jak postrzegają przyczyny swojego stanu, może zweryfikować, na ile elementy modelu są odczuwane subiektywnie. Można by poszukać wspólnych mianowników w opowieściach obu płci.

Zwieńczeniem dalszych badań mogłoby być wypracowanie **modelu formalnego** (np. symulacji komputerowej) obrazującego system płci jako układ dynamiczny – mogłoby to pomóc politykom przewidywać efekty różnych interwencji (np. symulować, co się stanie z dzietnością i satysfakcją z życia, jeśli zmienimy określony parametr kulturowy lub ekonomiczny).

Reasumując, model dwóch pętli niewystarczalności oferuje nowatorskie spojrzenie integrujące wiele pozornie odrębnych zjawisk pod jeden dach teoretyczny. Empiryczne obserwacje z Polski i innych krajów zdają się z nim korespondować, choć pełne potwierdzenie wymaga dalszych studiów. Co jednak najważniejsze – model ten kieruje nas ku **holistycznym rozwiązańom**. Uświadamia, że *los kobiet i mężczyzn jest spleciony*, a trwały postęp w jakości życia osiągniemy tylko wtedy, gdy uda się zharmonizować ich wzajemne oczekiwania oraz naprawić strukturalne nierówności empatii i uznania. Wspólne renegocjowanie „kontraktu płci” – z poszanowaniem różnic, ale i dążeniem do równowagi – wydaje się nie tylko możliwe, ale wręcz konieczne, jeśli chcemy odwrócić negatywne trendy demograficzne i społeczne. Model dwóch pętli dostarcza mapy drogowej ku temu celowi – teraz od woli społecznej i politycznej zależy, czy z tej mapy skorzystamy, by wyjść z zaklętego kręgu wzajemnej niewystarczalności ku bardziej satysfakcjonującej przyszłości dla obu płci.

Bibliografia:

1. Eagly, A.H., & Mladinic, A. et al. (1994). *Are people prejudiced against women?* European Review of Social Psychology, 5, 1–35 – (badania nad pozytywnym wartościowaniem kobiet jako grupy) ²⁰ ²¹.
2. Rudman, L.A., & Goodwin, S.A. (2004). *Gender differences in automatic in-group bias: Why do women like women more?* J. of Personality and Soc. Psych. 87(4): 494–509 – (eksperymenty wykazujące silniejszy bias pro-kobiecy wśród kobiet, związek z więzią z matką) ¹⁵ ¹⁰.
3. Buss, D.M. (1989). *Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures.* Behavioral and Brain Sciences, 12(1): 1–49 – (klasyczne badanie międzykulturowe pokazujące różnice preferencji: kobiety cenią zasoby, mężczyźni urodę/youth) ⁵.
4. Trivers, R. (1972). *Parental investment and sexual selection.* In: Sexual Selection & the Descent of Man – (teoria inwestycji rodzicielskich, u podstaw asymetrii: samice bardziej inwestują, więc są wybredne; samce konkurują) ¹ ².
5. GUS / MRiPS (2024). *Wyniki ogólnopolskiego badania liczby osób bezdomnych* – (raport ministerialny: 80% bezdomnych w PL to mężczyźni) ²⁹.
6. Komenda Główna Policji (2024). *Statystyki samobójstw w Polsce 2023* – (dane: ok. 4000 samobójstw mężczyzn vs 1200 kobiet rocznie; wskaźnik 6-7x wyższy) ⁴⁶.
7. Eurostat (2022). *Education attainment statistics* – (odsetek osób 25-34 z wyższym wykształceniem: PL kobiety ~46%, mężczyźni ~28%) – [[link](#)].
8. Intellinews (2025). *Life expectancy in Poland reaches record high amid demographic crisis* – (podaje: 2024 LE: M 74.93, K 82.26; TFR 2023: 1.2, spadek w 2024) ³⁷ ⁴⁷.
9. JournalistsResource (Kelsh, 2015). *Are courts more lenient on women?* – (omówienie badań: kobiety rzadziej areszt, niższe wyroki – chivalry effect) ²⁴ ²⁵.

10. PolskieRadio (Topolewski, 2024). *Men in Poland live 7 years less...* – (wywiad: 95% śmiertelnych wypadków w pracy to mężczyźni; mężczyźni stanowią większość samobójstw; brak profilaktyki u mężczyzn) 30 55 .

1 2 3 4 6 7 8 Parental investment - Wikipedia

https://en.wikipedia.org/wiki/Parental_investment

5 Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures | Behavioral and Brain Sciences | Cambridge Core

<https://www.cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-sciences/article/sex-differences-in-human-mate-preferences-evolutionary-hypotheses-tested-in-37-cultures/0E112ACEB2E7BC877805E3AC11ABC889>

9 39 Coraz mniej dzieci, coraz więcej samotnych. Nowe dane GUS pokazują obraz starzejącej się i wyludniającej się Polski - GazetaPrawna.pl

<https://www.gazetaprawna.pl/wiadomosci/kraj/artykuly/8649666,demografia-spadek-liczby-urodzin-samotnosc-dane-gus.html>

10 15 19 20 21 22 Women-are-wonderful effect - Wikipedia

https://en.wikipedia.org/wiki/Women-are-wonderful_effect

11 12 13 ec.europa.eu

<https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/7017572/3-02102015-BP-EN.pdf/5a7b5406-4a0d-445b-8fa3-3558a8495020>

14 The Real Way Schools are Failing Boys | TIME

<https://time.com/7335723/auto-draft-25-2/>

16 Research Highlights | Health and Relationships Project | Liberal Arts | UT - Austin

<https://liberalarts.utexas.edu/health-relationships-lab/our-research/research-highlights.html>

17 18 23 27 28 31 32 38 40 41 53 54 The 10 most significant gender gaps facing men — The Centre for Male Psychology

<https://www.centreformalepsychology.com/male-psychology-magazine-listings/the-10-most-significant-gender-gaps-facing-men>

24 25 26 Are criminal courts more lenient on women?

<https://journalistsresource.org/criminal-justice/courts-lenient-sentencing-bond-women/>

29 Wyniki Ogólnopolskiego badania liczby osób bezdomnych - Edycja 2024 - Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej - Portal Gov.pl

<https://www.gov.pl/web/rodzina/wyniki-ogolnopolskiego-badania-liczby-osob-bezdomnych---edycja-2024>

30 42 43 46 55 Men in Poland live an average of 7 years less than women. - English Section

<https://www.polskieradio.pl/395/7789/artykul/3432532,men-in-poland-live-an-average-of-7-years-less-than-women>

33 Poland - Country Fact Sheet | UN Women Data Hub

<https://data.unwomen.org/country/poland>

34 35 51 52 Coraz więcej Polaków dorasta bez ojców. Samotne matki stanowią już 28% rodzin. - blog Głos pokolenia 90

<https://www.salon24.pl/u/glos-pokolenia-90/1280956,coraz-wiecej-polakow-dorasta-bez-ojcow-samotne-matki-stanowia-juz-28-rodzin>

36 44 Poland - Intentional self-harm 2024 | countryeconomy.com

<https://countryeconomy.com/demography/mortality/causes-death/suicide/poland>

37 47 48 49 50 bne IntelliNews - Poland sees record life expectancy amid deepening demographic crisis

<https://www.intellinews.com/poland-sees-record-life-expectancy-amid-deepening-demographic-crisis-393725/>

45 r/poland on Reddit: Why is there such a big difference between male ...

https://www.reddit.com/r/poland/comments/11toxm3/why_is_there_such_a_big_difference_between_male/