Anatomia syndromu miłego faceta: od sypialni do polityki

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł stanowi pogłębioną analizę syndromu miłego faceta, ukazując go jako barierę w budowaniu autentycznych relacji i sprawnego państwa. Autor dowodzi, że dynamika sypialni, oparta na lęku przed odrzuceniem i systemie ukrytych kontraktów, bezpośrednio rzutuje na postawy obywatelskie oraz jakość przywództwa. Tekst demaskuje mechanizmy wstydu i potrzebę aprobaty, które prowadzą do pasywnej agresji i polityki unikającej konfliktów. Odwołując się do koncepcji Roberta Glovera i Esther Perel, publikacja kreśli drogę ku zintegrowanej męskości. Kluczem do zmiany jest odzyskanie suwerenności osobistej poprzez radykalną szczerość, trening uważności oraz rezygnację z manipulacji na rzecz erotycznej prawdomówności. To manifest rekonstytucji charakteru niezbędny w dobie płynnej nowoczesności.

This article provides an in-depth analysis of the Nice Guy Syndrome, presenting it as a barrier to building authentic relationships and an effective state. The author argues that the dynamics of the bedroom, based on the fear of rejection and a system of hidden contracts, directly impact civic attitudes and the quality of leadership. The text exposes the mechanisms of shame and the need for approval that lead to passive aggression and conflict-avoidant politics. Drawing on the concepts of Robert Glover and Esther Perel, the publication charts a path toward integrated masculinity. The key to change lies in regaining personal sovereignty through radical honesty, mindfulness training, and a shift from manipulation to erotic truthfulness. This is a manifesto for character reconstitution, essential in the era of liquid modernity.

Artykuł dekonstruuje mit "Miłego Faceta", ukazując go nie jako wzór cnót, lecz jako produkt systemu wstydu i kalkulacji, który dławi autentyczność w sferze intymnej i publicznej. Autor argumentuje, że erotyczna prawdomówność, czyli zdolność do wyrażania własnych pragnień bez lęku, jest kluczowa dla osobistej suwerenności i odporności na manipulacje polityczne. W dobie "płynnej nowoczesności", gdzie relacje sprowadzane są do statystyk, a intymność zastępowana

> iluzją obfitości, odzyskanie sprawczości w sypialni staje się aktem rewolucyjnym. Proponowane kroki, od egzekucji wstydu po moratorium na zły seks, mają na celu rekonstrukcję męskości opartej na integralności, a nie na kulcie siły czy uległości. Satysfakcjonujący seks to nie tylko osobista przyjemność, ale i obowiązek obywatelski, fundament społeczeństwa opartego na prawdzie i zaufaniu.

SŁOWA KLUCZOWE

syndrom miłego faceta | ukryte kontrakty | zintegrowana męskość | suwerenność osobista | mikrofizyka władzy | płynna nowoczesność | układ nagrody | dopamina | mechanizm wstydu | erotyczna prawdomówność | Robert Glover | Brené Brown | Esther Perel | rekonstytucja męskości | autentyczność

Robert Glover: paradygmat miłego faceta

Nie ma miękkiej gry. Erotyzm jest polityczny, a seksualność to laboratorium charakteru, w którym to, co „Miły Facet” robi pod kołdrą, rzeźbi go jako obywatela, przedsiębiorcę i ojca. Kiedy system wstydu i potrzeby aprobaty dławi męskość w mikroskali sypialni, w makroskali otrzymujemy kulturę niedomówień, pasywnej agresji i tchórzliwej polityki. To polityka, która „nie chce nikogo urazić”, a przez to rani wszystkich. Jeśli szukasz skandalu, oto on: satysfakcjonujący seks jest testem obciążeniowym dla osobistej suwerenności. Kto w łóżku nie potrafi prosić wprost, ten w życiu publicznym oddaje stery własnym lękom.

Dr Robert Glover, patron tej interwencji, obnaża anatomicznie prostą maszynę porażki. Syndrom Miłego Faceta nie jest bowiem cnotą życzliwości, lecz chłodną kalkulacją: daję, by dostać; milczę, by uniknąć krytyki; maskuję pragnienia, by zasłużyć na okruch ciepła. To nie moralność, to strategia przetrwania dziecka, które pomyliło bezpieczeństwo z niewidzialnością. Nic dziwnego, że w seksie ten mechanizm wybucha z całą mocą. Libido dusi się, gdy każda prośba musi przejść przez wewnętrznego cenzora z pytaniem: „Czy na pewno nie rozczaruję?”. Stąd już prosta droga do kompulsji, dysfunkcji napięciowych i całego folkloru męskiego samookłamywania. Glover jest tu bezlitosny: „Prawie wszystko, co robi Nice Guy, jest – świadomie lub nie – skalkulowane na uzyskanie aprobaty”. To wyrok, nie anegdota.

Erotyzm i władza: fundamenty hierarchii politycznej

Powiedzmy to ostrzej, by rozbić szybę samozłudzeń. Michel Foucault ostrzegał, że seksualność nie jest prywatnym ogródkiem naszych emocji, lecz polem gry władzy. Władzy, czyli sieci relacji, które kształtują

nas znacznie głębiej, niż chcielibyśmy przyznać. W polszczyźnie słowo to kojarzy się z urzędem i pieczątką, tymczasem dla Foucaulta władza jest niewidzialną siatką oddziaływań przenikającą ciało, pragnienia i język. Domagamy się, aby seks mówił o nas prawdę, i właśnie dlatego erotyczna prawdomówność staje się antidotum na autorytarne fantazje o kontroli. Mężczyzna, który odzyskuje sprawczość w mowie ciała i uczuć, przestaje być podatny na polityczne strachy i moralne szantaże.

Tymczasem nasz rynek uczuć działa niczym baumanowska „płynna nowoczesność", oferując nieskończone możliwości przy zerowej liczbie kotwic. Iluzja obfitości partnerów i bodźców przeradza się w produkcję emocjonalnych odpadów, przewijanych aż do znieczulenia. Lepiej kliknąć, niż zapytać; łatwiej fantazjować, niż zaryzykować proste „chcę". Bauman ironicznie zauważył, że w internecie liczy się liczba połączeń, a nie ich jakość. Kto przenosi tę logikę do sypialni, kończy z pustą statystyką, bowiem libido nie karmi się liczbą, lecz intensywnością.

Czy to oznacza, że mamy uwierzyć w mitycznego „samca alfa" i jego testosteronową katechezę? Tu potrzeba precyzji, a nie memów. Robert Glover proponuje model „byka-łosia" nie jako tyrana, lecz jako samowystarczalny organizm, który przestał pytać świat o zgodę na własne istnienie. To nie jest kult brutalności, tylko pochwała integralności. Wiem, czego chcę, mówię to bez przepraszania, szanuję odmowę i nie sprzedaję się za aprobatę. W polskich warunkach graniczy to z rewolucją, bo nasz męski ideał wciąż jest rozdarty między romantycznym poświęceniem a grzecznym oportunizmem. Istnieje jednak trzecie wyjście: zintegrowana męskość, siła bez maski, czułość bez uległości i humor bez pogardy. To się po prostu opłaca, bo autentyczność zawsze była najsilniejszym afrodyzjakiem.

Spróbujmy więc zrekonstruować drogę wyjścia z tego syndromu, nie oszczędzając środków wyrazu. Najpierw: publiczna egzekucja „ukrytego kontraktu". Ten polski grzech narodowy, polegający na komunikacie „domyśl się, o co mi chodzi, bo ja ci nie powiem", musi zginąć. W relacji intymnej kontrakt musi być jawny i brzmieć: „ja czuję, ja chcę, ja proponuję". Jeśli druga strona mówi „nie", świat się nie kończy; to tylko informacja, że potrzebny jest inny taniec. Dalej – moratorium na zły seks. Koniec z myśleniem, że „lepszy byle jaki niż żaden". To jak z jedzeniem: jeśli karmisz ciało śmieciami, kubki smakowe głupieją. Dopiero gdy przestajesz jeść byle co, wracają subtelności. Podobnie jest z erotyzmem – kiedy przestajesz brać okruchy, pojawia się chleb.

Wtedy przychodzi czas na najbardziej obrazoburczy postulat: zdrowa masturbacja bez pornografii i fantazji, traktowana jako trening uważności na własne ciało, a nie ucieczka od wstydu. Zgorszonych proszę o chwilę cierpliwości. Chodzi o reset układu nerwowego, odzyskanie sterowności i zdolności czucia, zanim spróbujesz nauczyć się intymności z drugą osobą. Potem przychodzi

Logika miłości vs. dynamika pożądania

Można oczywiście zamknąć oczy i udawać, że to tylko psychologia. Jednakże każdy, kto rozmawiał z parą o pożądaniu, wie jedno: erotyzm zaczyna się tam, gdzie kończy się grzeczność. Esther Perel nazywa to zderzeniem dwóch logik. Miłość karmi się bliskością i bezpieczeństwem, pożądanie zaś potrzebuje dystansu i tajemnicy. Kto usiłuje być „bezproblemowy", wygładza konflikt i gasi iskry. Nie ma tu miejsca na taryfę ulgową. Erotyzm w domu, jak przypomina Perel, to akt woli i świadomy opór wobec narracji, że małżeństwo to tylko ciężka praca. W polskich realiach taka zdrowa prowokacja brzmi jak herezja. Jednak to właśnie te herezje odróżniają żywą relację od sojuszu logistycznego.

Wstyd paraliżuje męską sprawczość i autentyczność

W rdzeniu tej konstrukcji tkwi słowo, którego boi się każdy miły facet: wstyd. Brené Brown tnie ten ropień z chirurgiczną precyzją, wyjaśniając, że wstyd nie mówi „zrobiłem coś złego", lecz „jestem zły". Między tymi komunikatami zieje przepaść. Wina może pchnąć do działania, wstyd zamyka w celi. Recepta jest paradoksalna: odwaga rodzi się z wrażliwości, a dopiero wywleczenie sekretów na światło dzienne rozbraja mechanizm kompulsji. W naszej kulturze, wytresowanej w kulcie „zachowania twarzy", brzmi to jak herezja. Ale to herezja, która ocala małżeństwa, korporacyjne zespoły i nadnercza.

Płynna nowoczesność: erozja intymnych więzi

Współczesny rynek uczuć to czysta „płynna nowoczesność" w praktyce: nieskończone możliwości, brak zakotwiczenia. Iluzja obfitości partnerów oraz bodźców zamienia się w taśmową produkcję emocjonalnych odpadów, przeglądanych aż do znieczulenia. Łatwiej kliknąć niż zapytać; bezpieczniej fantazjować niż zaryzykować jedno „chcę". Bauman trafnie ironizował, że w sieci liczy się liczba połączeń, a nie ich jakość. Kto przenosi tę rynkową logikę do sypialni, budzi się z pustą statystyką, gdyż libido nie karmi się liczbą, lecz intensywnością.

Zintegrowana męskość: archetyp „byka łosia"

Czy mamy zatem uwierzyć w memicznego samca alfa i jego testosteronową katechezę? Tu potrzeba precyzji, nie internetowych uproszczeń. Gloverowski „byk-łoś" to nie tyran, lecz samowystarczalny byt, który przestał pytać świat o zgodę na własne istnienie. Nie jest to kult brutalności, lecz manifestacja integralności: wiem, czego chcę, i mówię to bez przepraszania. Szanuję odmowę. Nie handluję sobą za aprobatę. W polskich

realiach to propozycja rewolucyjna, gdyż nasz męski wzorzec wciąż jest rozdarty między romantycznym poświęceniem a grzecznym oportunizmem. Istnieje jednak trzecia droga: zintegrowana męskość. Siła bez maski, czułość bez uległości, humor bez pogardy. Bilans jest prosty: taka postawa podnosi atrakcyjność, ponieważ autentyczność pozostaje najsilniejszym afrodyzjakiem.

Sześcioetapowy protokół: droga do odzyskania siebie

Potraktuj ten tekst nie jak poradnik z psychologicznego gabinetu, lecz jak manifest, który należy wziąć do ręki. Sześć tygodni, sześć radykalnych kroków. To obrazoburcza, ale diabelnie skuteczna metoda, którą można nazwać programem rekonstytucji męskości. Pomyśl o niej jak o zastrzyku przywracającym osobistą moc, a przy okazji uczącym rzadkiej w naszych czasach cnoty – obywatelskiej odwagi.

Tydzień 1. Egzekucja wstydu Pierwsze zadanie to publiczna śmierć twoich sekretów. Sporządź drobiazgową listę całej swojej historii seksualnej, uwzględniając fantazje, kompulsje, porażki, lęki i najbardziej wstydliwe epizody. Tak, absolutnie wszystko. Następnie wybierz jedną, w pełni zaufaną osobę – terapeutę, przyjaciela, grupę wsparcia – i odczytaj jej to na głos. Piekielnie trudne? Oczywiście. Ale to właśnie w tym momencie pęka mur, ponieważ wstyd umiera wyłącznie w świetle jawności. Wychowani w polskiej kulturze, gdzie przykazanie „nie mów, bo co ludzie powiedzą” jest świętsze od Dekalogu, wykonujemy akt bluźnierstwa wobec narodowej religii pozorów.

Tydzień 2. Masturbacja bez fabuły To ćwiczenie nie dla pruderyjnych, lecz dla odważnych. Trzy razy w tygodniu poświęć trzydzieści minut na spotkanie z własnym ciałem. Zero pornografii, zero narracyjnych fantazji. Tylko ty, twój oddech, ruch i pełna obecność w doznaniach. Na koniec zapisz w dzienniku trzy zdania: co czułem w ciele, w którym momencie pojawił się wstyd, co pomogło mi zostać z tym uczuciem. To jest trening czucia siebie, a nie wyścig po orgazm. Polacy uwielbiają mylić samokontrolę z ascetyczną ucieczką, tymczasem prawdziwa władza nad sobą rodzi się z kontaktu, nie z odcięcia.

Tydzień 3. Rozwalenie ukrytych kontraktów Oto nasza narodowa specjalność: „ja zrobię X, więc ty w domyśle dasz mi Y, ale nigdy ci o tym nie powiem”. Od dzisiaj koniec z tym. Wypisz pięć sytuacji, w których regularnie stosujesz ten mechanizm. Następnie dokonaj wyboru. Albo prosisz wprost o to, czego pragniesz („chcę dziś wieczorem poczuć twoją bliskość”), albo świadomie rezygnujesz z oczekiwań, bez obrażania się na rzeczywistość. Skrypt jest prosty: „Cenię cię, ale nie przyjmuję tej niepisanej umowy. Biorę odpowiedzialność za swoje potrzeby”. To zdanie powinno zawisnąć na billboardach wzdłuż każdej polskiej autostrady.

Tydzień 4. Moratorium na zły seks Tutaj robi się najbardziej obrazoburczo. Wprowadź absolutny zakaz seksu „z litości”, „z obowiązku”, „bo tak wypada” albo „żeby wreszcie dała spokój”. Zanim cokolwiek

wydarzy się w sypialni, zadaj sobie trzy pytania. Po pierwsze, czy czuję autentyczną ciekawość? Po drugie, czy nie odgrywam właśnie roli „superkochanka”? Po trzecie, czy potrafię jednym zdaniem powiedzieć, czego chcę lub nie chcę? Jeśli na którekolwiek z pytań odpowiedź brzmi „nie”, zamykasz interes na dziś. Tak, to oznacza, że niektóre wieczory upłyną w ciszy. Ale tylko cisza jest w stanie zrobić miejsce na prawdziwe dźwięki.

Tydzień 5. Dialog intymności Dwa razy w tygodniu, po dwadzieścia minut. Format tego spotkania jest święty. Zaczynasz ty: „Ja czuję… ja chcę… ja proponuję…”. Druga osoba słucha bez przerywania i komentowania. Potem

Jawność w sypialni: fundament zdrowej demokracji

Proponuję zatem skandal prosty w założeniach: uczyńmy z intymności prawdziwą szkołę republiki. Nauczmy wreszcie chłopców, że „nie” partnerki to nie upokorzenie, lecz kluczowa informacja; że prośba nie jest aktem żebraczym, tylko dowodem dojrzałości; że wstyd nie zabija, w przeciwieństwie do kłamstwa. Wytłumaczmy dziewczynom, że „miły” facet bez kręgosłupa to fatalna inwestycja na życie, a partner nie jest projektem z zakresu polityki społecznej. Niech zrozumieją, że erotyzm wymaga ciekawości i ryzyka, a nie odhaczania listy kontrolnej satysfakcji. Zbudujmy wspólnie kulturę prawdy – tej cielesnej i tej obywatelskiej, bo jak przypomina Glover, „ludzie nie ciągną do perfekcji, lecz do energii życiowej”. To zdanie warto sobie wygrawerować nad łóżkiem i biurkiem.

Na koniec zostawiam wam trzy zdania klucze, bez których ten felieton nie powinien był opuścić redakcji. Pierwsze: „Nie będę więcej żywić się okruchami – ani w sypialni, ani w życiu publicznym”. Drugie: „Moje pragnienia nie są wymierzone w ciebie; one są dla mnie”. Trzecie: „Proszę wprost i słucham wprost, bo tylko tak buduje się zaufanie”. To nie jest podręcznik uwodzenia, lecz konstytucja osobistej suwerenności. Działa, ponieważ jest prawdą. A prawda, jak uczy historia, pozostaje najbardziej obrazoburczym z manifestów.

Kościół i polska kultura: systemowa produkcja wstydu

Wstyd, jak uczyła Brené Brown, to nie tyle emocja, co architektura społeczna. Polska jest jego wzorcowym laboratorium. Katolicka katecheza programuje ciało jako siedlisko grzechu, szkoła nagradza za bycie uległym automatem, a rodzina wpaja mantrę: „nie wychylaj się, bo co ludzie powiedzą?”. W ten sposób kształtowane są pokolenia mężczyzn, którzy nie potrafią prosić o przyjemność, za to doskonale wiedzą, jak ją kupić lub ukryć. To nie jest seria indywidualnych porażek, lecz zbiorowy skrypt kulturowy.

Tymczasem inne kultury oswajają erotyzm od dzieciństwa, bez moralnej paniki. We Francji edukacja seksualna nie boi się pojęcia przyjemności, w Japonii rytuały cielesności są częścią społecznego kodu, a w Indiach „Kamasutra" pozostaje traktatem o energii życiowej, a nie tylko pornograficznym podręcznikiem. Polska, uwięziona między cenzurą a komercją, zatrzymała się na etapie, w którym seks jest jednocześnie tabu i towarem. Nic dziwnego, że „miły facet" uderza głową w mur. Ma być grzeczny, czysty i pobożny, a zarazem dziki, pewny siebie i pożądany. Efekt? Paraliż.

Ukryte kontrakty: mechanizm destrukcji relacji

Zrekonstruujmy więc drogę ucieczki z tej pułapki, nie szczędząc środków wyrazu. Pierwszy akt: publiczna egzekucja „ukrytego kontraktu". Ten polski grzech narodowy, owo ciche „domyśl się, bo nie powiem", musi wreszcie zginąć. W intymnej republice jawny komunikat brzmi inaczej: „Ja czuję, ja chcę, ja proponuję". A jeśli druga strona mówi „nie"? Świat się nie zawali. To tylko informacja, że pora na inny taniec.

Neurobiologia i pornografia: blokada męskiego libido

Nie sposób analizować satysfakcji seksualnej, ignorując procesy zachodzące w mózgu. Neurobiologia jest w tej kwestii jednoznaczna. Nasz układ nagrody działa bowiem niczym kasyno: dopamina, jego wewnętrzny krupier, nagradza nowość i ryzyko, a nie powtarzalną, bezpieczną przewidywalność. Dlatego pornografia jest jak diler, który podsuwa niekończący się strumień bodźców, prowadząc do znieczulenia i eskalacji. Badania metodą rezonansu magnetycznego pokazują, że jej intensywna konsumpcja dosłownie osłabia wrażliwość receptorów dopaminowych. Oznacza to, że prawdziwa intymność przestaje ekscytować, gdyż mózg domaga się coraz mocniejszego „strzału". To neurobiologiczna odsłona syndromu „miłego faceta" – ucieczka w bezpieczne fantazje zamiast konfrontacji z ryzykiem wyrażenia autentycznych pragnień wobec drugiego człowieka.

Satysfakcjonujący seks: nowy obowiązek obywatelski

A teraz argument najostrzejszy, skrojony pod szeroki zasięg. Satysfakcjonujący seks to obowiązek obywatelski. Nie dlatego, że państwo ma zaglądać nam pod kołdrę, ale dlatego, że obywatel, który w intymności potrafi być prawdomówny, nie ulegnie taniej demagogii w przestrzeni publicznej. Tam, gdzie ludzie uczą się mówić proste „chcę", „nie chcę" i „potrzebuję", tam kończy się pole rażenia propagandy strachu, marketingu wstydu i zarządzania przez poczucie winy. Foucault miałby z tego dużą satysfakcję. Oto jego mikrofizyka władzy, czyli sieć subtelnych nacisków, zostaje rozbrojona w najbardziej prywatnym z miejsc, co osłabia ją w sferze publicznej.

Zerwanie „monogamii z mamą”: odzyskiwanie mocy

Dodajmy do tego autentyczne męskie więzi – nie kręgi narzekania i festiwal memów o „złej żonie”, lecz konkretne działania: wspólny sport, realne projekty czy rozmowę o wstydzie pozbawioną drwiny. Zerwanie „monogamii z matką” nie jest aktem niechęci wobec rodziców, lecz odseparowaniem emocjonalnym od figury kobiety-opiekunki. Wówczas partnerka przestaje być matką, spowiedniczką i menedżerką nastrojów. Zaczyna być znów kobietą.

Polityka: kompensacja deficytów życia intymnego

Gdyby Polacy potrafili się dobrze kochać, nasza polityka wyglądałaby zupełnie inaczej. Zniknęłaby potrzeba kompensowania braku bliskości agresją sejmowych tyrad, pustosłowiem obietnic i sztucznie pompowanymi konfliktami. Polityka w obecnej formie to bowiem nic innego jak teatr frustracji: publiczne wyładowanie napięć, które nie znajdują ujścia w intymności sypialni.

Weźmy na warsztat posła, który z mównicy z pasją grzmi o moralności, rodzinie i czystości obyczajów. Skąd ta dziwna gorliwość? Najczęściej nie jest ona wynikiem siły przekonań, lecz desperacką próbą wypełnienia pustki rozlanej w życiu osobistym. Tam, gdzie intymność kuleje, rodzi się głód zewnętrznych protez: ideologii, sztandarów, haseł. Właśnie dlatego polityka tak często cuchnie erotyczną frustracją. Jest sublimacją energii, która nie znalazła ujścia w ciele. Freud zacierałby ręce. Władza i libido są w Polsce bliźniakami syjamskimi, zrośniętymi w sferze nieprzepracowanego wstydu.

A Kościół? Od wieków pełni rolę wielkiej pudernicy. Zamiast uczyć, jak budować zdrowe relacje, jak rozmawiać o pragnieniach i oswajać cielesność, cynicznie oferuje moralne kosmetyki. Odpust, spowiedź, rekolekcje – wszystko to działa jak pudrowanie sinych śladów po ciosach zadanych przez brak intymności. I nie dotyczy to wyłącznie małżeństw, które nigdy nie rozkwitły, zgaszone w schemacie obowiązku. Kościół stworzył całą kastę ludzi w celibacie – księży i zakonnic – którzy, pozbawieni intymności, mieli świadczyć o „wyższym porządku”. W praktyce często stawali się ekspertami od cudzego życia erotycznego, kryjąc własne dramaty pod sutanną.

Nie jest przypadkiem, że najgłośniej o seksualnej „czystości” krzyczą instytucje, które same mają najbrudniejsze sekrety. Skandale pedofilskie w Kościele nie są wypadkiem przy pracy, lecz logiczną konsekwencją systemowego tłumienia intymności. Jeśli od człowieka wymaga się wyrzeczenia, a nie uczy integracji, energia seksualna zawsze znajdzie sobie drogę, często w formach wypaczonych i destrukcyjnych. Wtedy posługa duchowa, zamiast leczyć, jedynie maskuje objawy choroby.

Polska scena publiczna jest pod tym względem przerażająco spójna. Polityka i Kościół grają na tej samej strunie. Jeden obiecuje „moralny porządek”, drugi – „społeczny ład”. Oba systemy działają jak dezodorant, który ma zamaskować smród braku intymności, zamiast leczyć jego przyczynę. Rezultat? Społeczeństwo żyjące w schizofrenii. Z jednej strony mamy obsesję na punkcie „rodziny” i „czystości”, z drugiej – tysiące samotnych małżeństw i miliony ludzi uciekających w pornografię czy zdrady.

Skandal polega na tym, że gdyby Kościół i polityka miały odwagę przyznać, że człowiek jest istotą seksualną, a intymność to warunek zdrowia społecznego, musiałyby oddać część swojej władzy. Nie można bowiem jednocześnie karmić ludzi wstydem i uczyć ich wolności. Dlatego znacznie łatwiej jest pudrować, krzyczeć o zagrożeniach i tworzyć mit „zepsutego Zachodu”, niż spojrzeć na własne łóżko i we własne sumienie.

Niech więc padnie to obrazoburcze zdanie. Polska polityka to zbiorowa masturbacja sfrustrowanych elit, a polski Kościół to wielka apteczka z pudrem na rany po braku miłości. Dopóki nie przestaniemy wstydzić się prawdy o własnym ciele, dopóty będziemy żyli w kraju, gdzie seks jest grzechem, miłość obowiązkiem, a polityka groteskową terapią zastępczą.

> Polska polityka i Kościół, niczym lustrzane odbicia, maskują deficyty intymności pod płaszczykiem moralności i porządku. Dopóki wstyd będzie dyktował nasze wybory w sypialni i w urnach wyborczych, będziemy skazani na teatr frustracji. Czy odważymy się w końcu spojrzeć prawdzie w oczy i uznać, że zdrowa cielesność jest fundamentem zdrowego społeczeństwa?

Inspiracje

[1] **"No more Mr. Nice Guy"** Robert A. Glover

2002 | Running Press Adult

Dr **Robert A. Glover** jest terapeutą, trenerem, mówcą i autorem, znanym z książki „No More Mr. Nice Guy”. Jest uznanym na całym świecie autorytetem w dziedzinie Syndromu Miłego Gościa i pomaga mężczyznom zmieniać swoje związki, kariery i życie seksualne. Jest również założycielem Uniwersytetu TPI.

*Dr. **Robert A. Glover** is a therapist, coach, speaker, and author, known for his book 'No More Mr. Nice Guy'. He is an internationally recognized authority on the Nice Guy Syndrome and helps men transform their relationships, careers, and sex lives. He is also the founder of TPI University.*

TPI University

Literatura uzupełniająca

Książki

Autorzy przywoływani w artykule:

[1] **"Dating Essentials for Men: The Only Dating Guide You Will Ever Need"**

Robert A. Glover

2021 | ISBN: 9798700923613

[2] **"The Big Stick: Collected and Applied Wisdom from the Teaching..."**

Robert A. Glover

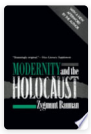
Literatura pokrewna (Google Scholar):



[3] **"Discipline and Punish: The Birth of the Prison"**

Michel Foucault

2012 | Vintage | ISBN: 9780307819291



[4] **"Modernity and the Holocaust"**

Zygmunt Bauman

2000 | Cornell University Press | ISBN: 9780801487194

[5] **"The History of Sexuality, Vol. 1: An Introduction"**

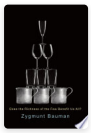
Michel Foucault

1979 | Gallimard

[6] **"Płynna nowoczesność"**

Zygmunt Bauman

2006 | Wydawnictwo Literackie | ISBN: 9788308040096



[7] **"Does the Richness of the Few Benefit Us All?"**

Zygmunt Bauman, Thomas Leoncini

2013 | Polity | ISBN: 9780745671093



[8] **"King, Warrior, Magician, Lover: Rediscovering the Archetypes of the Mature Masculine"**

Robert Moore, Douglas Gillette

2013 | Harper Collins | ISBN: 9780062322982

Google Scholar

Artykuły naukowe

Autorzy przywoływani:

[1] "Nietzsche, Genealogy, History"

Michel Foucault

1971

[2] "The Subject and Power"

Michel Foucault

1982

[3] "Microphysics of Power and Phenomenology of Knowledge-Constructing Tools in the Digital Age"

Mohadeseh Vahidimehr, Abolfazl Davodiroknabadi, Mahsa Khoie, Aliakbar Jahangard

2024 | AI and Tech in Behavioral and Social Sciences

Google Scholar

[4] "Individuals And Society in Liquid Modernity"

Suzan Sabri

2021 | Qalaai Zanist Scientific Journal

Google Scholar

[5] "Zygmunt Bauman. Individual and society in the liquid modernity"

Emma Palese

2013 | SpringerPlus

Google Scholar

[6] "Capabilities as Fundamental Entitlements: Sen and Social Justice"

Martha Nussbaum

2003 | Feminist Economics

Google Scholar

[7] "Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions"

Martha Nussbaum

2004 | Philosophy and Phenomenological Research

Google Scholar

[8] "Płynna nowoczesność. Analiza krytyczna"

Slawomir Czapnik

2016

[9] **"The Impact of Masculinity in Identity formation, Health Behaviors and Outcomes in the Masculine Identity Formation – In relation to 'Boy's Don't Cry' (1999) and 'The Mask You Live In' (2015)"**

Asha Jayakody

2025

Google Scholar

APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: 091fb118-5761-4fd7-88c4-8edf2e2ddf16