Czarna pigułka w Polsce: ideologia inceli i systemy prewencji

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje zjawisko blackpillu w Polsce, definiując incelizm nie jako internetową ciekawostkę, lecz jako ustrukturyzowaną ideologię opartą na poczuciu krzywdy i determinizmie genetycznym. Autorzy szczegółowo opisują mechanizm lejka radykalizacji oraz proces desensytyzacji moralnej, prowadzący do przemocy ukierunkowanej. Kluczowym elementem tekstu jest prezentacja profesjonalnych narzędzi diagnostycznych, takich jak Incel Indoctrination Rubric (IIR) oraz NaBITA Risk Rubric, które pozwalają na ocenę stopnia zagrożenia. Publikacja wskazuje również na konkretne rozwiązania interwencyjne, w tym terapię REBT, kontrakty behawioralne oraz rolę zespołów interwencji behawioralnej w zapewnianiu bezpieczeństwa instytucjonalnego. To kompleksowe opracowanie łączące teorię manosfery z praktycznymi protokołami prewencyjnymi.

This article analyzes the blackpill phenomenon in Poland, defining incelism not as an internet curiosity but as a structured ideology based on a sense of injustice and genetic determinism. The authors provide a detailed description of the radicalization funnel and the process of moral desensitization leading to targeted violence. A key element of the text is the presentation of professional diagnostic tools, such as the Incel Indoctrination Rubric (IIR) and the NaBITA Risk Rubric, which allow for the assessment of threat levels. The publication also highlights specific intervention solutions, including REBT therapy, behavioral contracts, and the role of behavioral intervention teams in ensuring institutional security. This comprehensive work combines manosphere theory with practical preventive protocols.

Artykuł demaskuje incelizm jako niebezpieczną ideologię, która z poczucia odrzucenia konstruuje światopogląd pełen mizoginii i przemocy. Autor analizuje mechanizmy radykalizacji, od fatalizmu genetycznego ("blackpill") po dehumanizujący język, które prowadzą do eskalacji agresji. Prezentuje konkretne narzędzia, takie jak NaBITA Risk Rubric i Incel Indoctrination Rubric (IIR), umożliwiające ocenę zagrożenia i wczesną interwencję. Podkreśla wagę

systemowego podejścia, edukacji o pozytywnej męskości i higieny cyfrowej, aby przeciwdziałać wpływowi toksycznych treści w internecie. Artykuł wzywa do wdrożenia konkretnych procedur w instytucjach oświatowych i firmach, by zapobiec tragediom, argumentując, że nuda procedur bezpieczeństwa jest lepsza niż medialny kryzys po ataku. Celem jest transformacja od improwizacji do ustrukturyzowanego działania.

SŁOWA KLUCZOWE

blackpill | incelizm | mimowolny celibat | lejek radykalizacji | NaBITA Risk Rubric | Incel Indoctrination Rubric | przemoc ukierunkowana | determinizm genetyczny | inżynieria krzywdy | terapia REBT | zespół interwencji behawioralnej | desensytyzacja moralna | manosfera | kontrakt behawioralny | bezpieczeństwo instytucjonalne

Ideologia inceli: od grupy wsparcia do radykalizmu

Należy stwierdzić to wprost: incelizm nie jest jedynie internetową osobliwością, lecz pełnoprawną ideologią, która z subiektywnego poczucia krzywdy konstruuje kosmologię, a z niepowodzeń relacyjnych wywodzi całościową teorię dziejów. Język zaś przekształca w narzędzie walki. Proces ten inicjuje przekonanie o odrzuceniu i niesprawiedliwości losu, a finalizuje sformułowanie ustrukturyzowanego scenariusza odwetu. Ma on charakter proceduralny, co upodabnia tę ideologię do algorytmu. Wymaga to zatem odpowiedzi o analogicznym charakterze: reakcji stanowczej, ustandaryzowanej, a zarazem uwzględniającej wymiar humanistyczny.

Termin „incel” stanowi akronim od angielskiego wyrażenia involuntary celibate, oznaczającego mimowolny celibat. Pierwotnie, w 1997 roku, określenie to odnosiło się do grupy wsparcia założonej przez kobietę (Alanę), stanowiącej internetowy azyl dla osób samotnych. Współcześnie jednak w przestrzeni cyfrowej idea ta ewoluowała w stronę tzw. blackpillu – fatalizmu genetycznego, który racjonalizuje mizoginię oraz normalizuje przemoc ukierunkowaną. Brian Van Brunt oraz Chris Taylor określili to zjawisko mianem inżynierii krzywdy, którą należy diagnozować i poddawać terapii. Ich publikacja pt. „Understanding and Treating Incels” stanowi pierwsze rzetelne kompendium dla praktyków: klinicystów, zespołów interwencji behawioralnych oraz analityków oceny zagrożeń.

W niniejszej analizie nie ma miejsca na zabiegi retoryczne. Zamiast przyjmować perspektywę narracyjną, należy przyjąć postawę analityczną. W związku z tym rozważania rozpoczynają się od rekonstrukcji siatki

pojęciowej, analizy mechanizmu lejka radykalizacji, przywołania postaci Rodgera i Sodiniego oraz wskazania narzędzi umożliwiających przerwanie takich trajektorii. Kolejny etap stanowi analiza kontekstu kulturowego, funkcjonowania polskich instytucji oraz specyfiki języka, który może prowadzić do desensytyzacji moralnej. W konkluzji przedstawiony zostanie konkretny plan działania. Opracowanie to ma bowiem służyć celom praktycznym, a nie jedynie teoretycznym.

Blackpill, redpill i bluepill: różnice ideologiczne

U podstaw filozofii inceli leży pragnienie bycia „prawdziwym chłopcem" – mężczyzną, który jest uznany, kochany i dostrzegany. Problem zaczyna się, gdy pragnienie to zostaje wchłonięte przez genetyczny determinizm, czyli przekonanie, że wygląd, wzrost, kości policzkowe czy kolor skóry definiują wszystko. Blackpill, czyli czarna pigułka, to doktryna mówiąca, że świat jest „ustawiony", geny rozdały karty i pozostaje jedynie pogodzić się z losem albo za niego odpłacić. Redpill z kolei obiecuje kompensację poprzez status, pieniądze i muskulaturę. Bluepill, czyli wiara w relacje oparte na zgodzie i szacunku, jest w tym slangu wyśmiewana jako naiwność. To nie są tylko słowa, lecz kolejne rytuały przejścia do coraz twardszych stanów umysłu i, co kluczowe, do coraz bardziej metodycznych czynów.

Kto zasiada w panteonie? Chad – alfa, „idealny egzemplarz męski" – i Stacy, jego żeński odpowiednik. W ich cieniu rodzi się zawiść, a zawiść kocha entropię. Jeśli „gorsi" zdobywają to, co „się należy", świat staje się nie do zniesienia. Wtedy do gry wchodzi trzeci element: poczucie uprawnienia, czyli roszczeniowość. Gdy język dehumanizacji – słowa takie jak „femoid" czy „foid" – zadomowi się w użyciu, empatia zanika. Nie chodzi o demonizowanie memów, lecz o analizę mechanizmu. Język bowiem nie tylko opisuje rzeczywistość – słowo trenuje rękę.

Lejek De Coensela: osiem etapów drogi do ekstremizmu

De Coensel, a za nim cała szkoła oceny zagrożeń, mówi o lejku, przez który jednostki osuwają się w stronę drapieżnej przemocy. To nie jest żelazny scenariusz, lecz proces o twardej, statystycznej logice. Preradykalizacja, karmiona niską samooceną i deficytami społecznymi, przechodzi w etap uświadomionego poczucia krzywdy. Potem następuje poszukiwanie rozwiązań, coraz bardziej radykalnych, bo „normalne" zawiodły. Prowadzi to do fascynacji ideologią inceli, obierania za cel „winnych" i indoktrynacji, która uzasadnia przemoc. Finał to implementacja (planowanie, logistyka) i postimplementacja (więzienie, ucieczka, rzadko deradykalizacja). Van Brunt i Taylor przekuli ten model w konkretne rubryki oceny. To nie estetyka. To procedura.

Rodger i Sodini: analiza przypadków w ocenie zagrożeń

Elliot Rodger, lat 22, dokonuje masakry w Isla Vista 23 maja 2014 roku. Najpierw morduje nożem trzech współlokatorów, następnie otwiera ogień pod domem żeńskiego bractwa, raniąc przypadkowe osoby, by na końcu odebrać sobie życie. Przed atakiem publikuje manifest w formie 137-stronicowej autobiografii oraz nagranie wideo zatytułowane „Dzień Odpłaty". Choć film usunięto z serwisu YouTube, jego treść przetrwała w dziennikarskich archiwach i sądowych materiałach dowodowych, dokumentując nienawiść do kobiet, które go rzekomo odrzuciły, oraz obsesyjną narrację o statusie „Najwyższego Dżentelmena". To podręcznikowa alchemia incela: mizoginia, zazdrość o „Chadów" i toksyczne poczucie uprawnienia.

George Sodini, lat 48, wchodzi do sali aerobiku w Collier Township 4 sierpnia 2009 roku. Gasi światło, po czym oddaje blisko 50 strzałów, zabijając trzy kobiety i raniąc wiele innych, a na koniec popełnia samobójstwo. Poza krwią pozostawia po sobie blog, który dziś czytamy jak czarną skrzynkę katastrofy. Znajdujemy tam zapiski z wielomiesięcznych „prób generalnych", notatki o broni i plany „wielkiego dnia". Jego narracja o „30 milionach kobiet", które go odrzuciły, jest irracjonalna, a jednocześnie stanowiła dla niego strukturę porządkującą rzeczywistość. Ten blog jest jak skóra ideologii: z zewnątrz banalny, wewnątrz kryje precyzyjny plan.

Te dwa portrety są kluczowe, ponieważ demaskują mit metryki jako czynnika sprawczego. Jeden sprawca jest młody, drugi w średnim wieku; jeden działa na kalifornijskim kampusie, drugi na przedmieściach Pittsburgha. Łączy ich nie wspólnota gustów, lecz tożsamość mechanizmu psychologicznego. To właśnie ten mechanizm jest przedmiotem oceny w narzędziu znanym jako IIR (Incel Indoctrination Rubric). Składa się ono z 20 pozycji w czterech kategoriach, skalujących poziom zanurzenia w doktrynie na płaszczyźnie myśli, emocji, zachowań i środowiska. Zespół Van Brunta i Taylora, analizując dziesiątki przypadków, uczy praktyków posługiwania się tą rubryką. Wygląda nudno? Oby. Nuda ratuje życie.

„Incel to nie mem. To socjotechnika krzywdy, skrypty uczuć, definicje wrogów i instrukcje kompensacji" – to zdanie, pod którym mógłbym się podpisać, ale jest ono cytatem źródłowym. Sam Van Brunt określa swoje narzędzie jako „przewodnik dla tych, którzy chcą lepiej zrozumieć ruch mimowolnego celibatu, ocenić potencjał przemocy i zaproponować leczenie". To słowa, które powinny przyprawić o gęsią skórkę każde biuro bezpieczeństwa w Polsce. Alek Minassian, sprawca ataku furgonetką w Toronto w 2018 roku, napisał na Facebooku: „Wszyscy witajcie Najwyższego Dżentelmena Elliota Rodgera", a w śledztwie wprost przyznał się do internetowej radykalizacji przez społeczność inceli. Tak właśnie działa naśladownictwo napędzane rozgłosem. Tak działa memetyka przemocy. Nie potrzeba do tego klasztoru, wystarczy odpowiedni feed.

IIR i NaBITA: narzędzia pomiaru poziomu indoktrynacji

W Polsce mamy słabość do improwizacji. Jest ona genialna w kuchni, ale w architekturze bezpieczeństwa okazuje się zabójcza. NaBITA Risk Rubric (skala D obejmuje destrukcyjne zachowania związane z kryzysem emocjonalnym, natomiast skala E – wrogość i przemoc ukierunkowaną) to standard, który każde liceum, uczelnia czy większy pracodawca może wdrożyć natychmiast. Skala E wskazuje bezpośrednio, że „pojawienie się przemocy" rozpoznaje się na podstawie konkretnych przesłanek: przejścia od słów do planowania, posługiwania się językiem taktycznym, pozyskania „kostiumu" (gdyż sprawcy wykazują skłonność do rytuałów), fiksacji na celu oraz wiary w moralne uzasadnienie czynu. To instrukcja, a nie publicystyka.

Z kolei IIR ocenia stopień zanurzenia w doktrynie inceli. Analizuje mizoginię, rasizm, ideologię blackpill, katastrofizację, „howling" (czyli intensyfikację gróźb), tendencje samobójcze, fiksację, konsumpcję materiałów z manosfery, nękanie, odrzucenie czy „gwałtowne załamanie" po zdarzeniu krytycznym. Brzmi to jak biurokratyczny schemat? Niech brzmi. Z takich właśnie elementów buduje się barierę, która chroni życie.

Przemoc afektywna vs drapieżna: mechanizmy ataku

Uprzedźmy popularny argument o „gorszych dniach", bo wymaga on kluczowego rozróżnienia. Należy oddzielić przemoc afektywną, reaktywną i impulsywną od tej ukierunkowanej, drapieżnej, chłodno skalkulowanej. Elliot Rodger ucieleśniał oba tryby – od impulsywnej reakcji na oblanie kawą po logistycznie zaplanowany „dzień zemsty". Dla służb, dyrekcji szkół czy dziekanatów ta dystynkcja jest na wagę złota. Oznacza bowiem inne narzędzia, inne progi interwencji i zupełnie inne rubryki.

Zespoły BIT/CARE: standardy interwencji behawioralnej

Standardowa procedura operacyjna zespołu interwencji behawioralnej musi opierać się na zgodzie na nudę – dokumencie, który wszyscy znają, ćwiczą i egzekwują. Nuda ratuje życie. Procedura otwierająca zakłada, że każdy członek społeczności wie, gdzie i jak zgłosić niepokój, przy czym nie istnieje „zły kanał". Może to być zaufany nauczyciel, dziekan, dział HR, psycholog czy pracownik ochrony. Każde zgłoszenie trafia do centralnego rejestru i inicjuje kaskadę pytań, które w teorii brzmią banalnie, lecz w praktyce potrafią zmienić bieg zdarzeń: co wiemy o danej osobie, co wiemy o kontekście, co wiemy o czasie oraz co wiemy o planie.

Pierwsza brama to gromadzenie danych. Zespół interwencyjny nie działa w trybie „samotnego mściciela", lecz metodycznie łączy fakty z wielu źródeł. Psycholog wnosi obserwacje emocjonalne i historię

niepowodzeń, ochrona dostarcza sygnały o „wycieku” intencji, czyli nieostrożnym ujawnianiu planów, dział kadr dołącza informacje o incydentach dyscyplinarnych, a nauczyciele i przełożeni przedstawiają obraz funkcjonowania w grupie. To moment prawdy dla kultury instytucjonalnej. Jeśli ludzie boją się zgłaszać incydenty, fakty nigdy nie zostaną powiązane, a obraz pozostanie niekompletny.

Druga brama to rubryki analityczne. Narzędzia takie jak skale D i E z metodologii NaBITA pozwalają odróżnić kryzys emocjonalny od ukierunkowanej wrogości. Rubryka IIR ocenia z kolei stopień zanurzenia w ideologii incelskiej, analizując myśli, emocje, zachowania i środowisko. Skale porządkują chaos, pozwalają porównywać stan w czasie i zastępują mgliste „wydaje nam się” precyzyjnym językiem oceny. Na tym etapie zespół ustala próg interwencji. Poziom łagodny oznacza, że widoczne są zalążki katastrofizacji i izolacji; umiarkowany – że język dehumanizacji oraz tzw. skowyt, czyli publiczne manifestowanie żalu, zaczynają się materializować; podwyższony – że pojawia się fiksacja, próby generalne i usprawiedliwianie przemocy; krytyczny – że dostrzegalny jest konkretny plan, dostęp do środków, a niekiedy pragnienie zdobycia sławy.

Trzecia brama to działanie. Interwencja jest tym skuteczniejsza, im wcześniej i spokojniej się rozpocznie. Na poziomie łagodnym wystarczy duet: rozmowa motywująca z psychologiem i stworzenie mapy wsparcia w środowisku. Na poziomie umiarkowanym wdrażana jest terapia poznawczo-behawioralna i narracyjna, które uczą rozbrajać katastroficzne opowieści i zastępować je historiami o sprawczości. Poziom podwyższony uruchamia ocenę ryzyka przemocy oraz jasne ramy odpowiedzialności instytucji: monitoring, warunkowe uczestnictwo w zajęciach lub pracy, zakazy zbliżania się, kontrakt behawioralny, a także współpracę z organami ścigania. Poziom krytyczny oznacza, że procedury bezpieczeństwa stają się absolutnym priorytetem, a działania terapeutyczne zostają podporządkowane ochronie życia i zdrowia.

Procedura nie kończy się na jednej rozmowie. Zespół spotyka się tak długo, jak długo utrzymuje się ryzyko, i nie zamyka sprawy tylko dlatego, że nadchodzi długi weekend. Każda wizyta, każdy e-mail, każdy pozornie błahy incydent trafia do stale aktualizowanej dokumentacji. Tworzy ona trajektorię, z której można odczytać dynamikę i kierunek zmian, a nie tylko pojedynczą, statyczną chwilę.

Sześciotygodniowy program terapii osób zagrożonych

Plan nie jest magiczną różdżką. To raczej pas startowy, który zmusza do lądowania z nosem przy ziemi, a nie w chmurach. Tydzień pierwszy i drugi poświęcone są wywiadowi motywującemu i zawarciu kontraktu. Zaczynamy od empatii bez kapitulacji, co oznacza, że nie potwierdzamy wizji „cały świat jest przeciwko tobie”. Zamiast tego komunikujemy: „widzę twój ból, a teraz zobaczmy, czego pragniesz i co faktycznie robisz, by to osiągnąć”. Sam kontrakt opiera się na trzech filarach: bezwzględnym bezpieczeństwie (zero gróźb, zero „prób generalnych”), higienie cybernetycznej (ograniczenie czasu na forach manosfery na rzecz

moderowanych społeczności) oraz konkretnych miernikach zmiany, takich jak spadek wyniku w skali IIR o dwa punkty w obszarze myślenia i zachowań do końca czwartego tygodnia.

Tydzień trzeci i czwarty to praca z terapią racjonalno-emotywną (REBT) oraz terapią narracyjną. Na tym etapie rozpracowujemy katastrofizację i fatalizm, ucząc modelu A–B–C, który rozkłada reakcję na czynniki pierwsze: zdarzenie aktywujące (A), rodzące się w głowie przekonanie (B) i jego emocjonalną konsekwencję (C). Odrzucenie przez kobietę nie jest dowodem na to, że „odrzucą mnie wszystkie", lecz bolesnym zdarzeniem, które jednak nie determinuje całej powieści życia. Terapia narracyjna zdejmuje z piedestału opowieść o „braku wartości", zastępując ją historią o stopniowym wzroście kompetencji. W praktyce oznacza to trening rozmowy, asertywności i uważności na sygnały społeczne, a także pracę nad autoprezentacją bez popadania w kult statusu.

Tydzień piąty to czas na ekspozycje społeczne ze sprzężeniem zwrotnym i budowanie pozytywnej męskości. Nie wysyłamy nikogo na „kurs uwodzenia". Zamiast tego kierujemy na zajęcia zespołowe, wolontariat czy aktywność sportową prowadzoną przez trenera-mentora, który rozumie, że siła nie jest tożsama z dominacją. Po każdej ekspozycji uczestnik zapisuje trzy rzeczy: co zadziałało, co okazało się trudne i co następnym razem zrobi inaczej. To jest laboratorium, nie egzamin. Równolegle prowadzona jest edukacja o afirmacyjnej seksualności, gdzie zgoda, granice i komunikacja są fundamentem. Rozmowa o granicach nie zabija romantyzmu. Ratuje godność.

Tydzień szósty służy konsolidacji efektów i stworzeniu planu na przyszłość. Mierzymy postępy: wynik IIR, zejście w skali E z „eskalacji wrogości" do „myśli wzmacniających", wygaszenie wrogich komunikatów do zera, redukcja fiksacji. Utrwalamy nowo powstałą siatkę wsparcia, która może obejmować opiekuna w szkole lub pracy, stałą grupę czy alternatywy dla kompulsywnego scrollowania. Zapisujemy jasny protokół działania na wypadek pogorszenia samopoczucia, precyzując, kto dzwoni do kogo, gdy tylko pojawią się pierwsze zgrzyty.

Przez cały cykl obowiązuje jedna zasada: rozmowa bez ironii, granice bez furii. Wywiad motywujący nie jest pochlebstwem, lecz wezwaniem do odpowiedzialności bez upokorzenia. REBT to nie „pozytywne myślenie", a nauka odróżniania faktów od interpretacji. Terapia narracyjna nie jest bajką, lecz mapą, po której ktoś może wreszcie zacząć samodzielnie iść.

Algorytmy i manosfera: akceleratory radykalizacji online

Nie będę demonizował technologii, ale nie będę też jej wybielał. Fora i subfora tak zwanej manosfery działają jak otwarte układy klimatyzacji, w których bezustannie krążą te same memy. Dehumanizują one kobiety, gloryfikują mitycznego „alfę", a czasem wprost fetyszyzują sprawców masowych mordów,

przedstawiając Rodgera jako męczennika, a Minassiana jako „uświadomionego”. Algorytmy nie myślą – one optymalizują. A nic nie optymalizuje uwagi tak skutecznie jak radykalna emocja. To nie jest spisek Doliny Krzemowej, lecz bezosobowa fizyka uwagi.

Gdy do tego cyfrowego ekosystemu dodamy pornografię, która uczy fałszywej antropologii – seksu bez zgody, ciał bez osób i męskości zredukowanej do dominacji – otrzymujemy toksyczną mieszankę. W podatnych jednostkach ta inżynieria krzywdy powoduje realne szkody. Dowody? To nie anegdoty, lecz szerokie przeglądy i studia przypadków, od których analizy zaczyna się szkolenie każdego profesjonalnego zespołu interwencyjnego.

Leakage: sygnały ostrzegawcze kluczowe dla bezpieczeństwa

Służby bezpieczeństwa posługują się pojęciem „leakage”, oznaczającym komunikowanie zamiaru ataku poprzez listy, wpisy, rysunki czy filmy. Sodini przeprowadzał „próby generalne”, pisząc o „wielkim dniu” i dokumentując posiadanie broni. Rodger planował swój „rewanż”, metodycznie gromadząc amunicję. Minassian otwarcie odwoływał się do kultu sprawcy. Wszystko to stanowi czytelne sygnały, które można i należy interpretować, aby stopniować interwencje według precyzyjnej skali. Są to wyuczone, systemowe mechanizmy, które można wdrożyć w Polsce w ciągu roku poprzez sieć szkoleń, procedur i audytów. Nuda i tabelki? Tak. Nuda ratuje życie.

Polskie szkoły i firmy: systemy wczesnego reagowania

Decydent, który dziś mówi „nas to nie dotyczy”, jutro będzie przemawiał na konferencji prasowej pod szkołą, uczelnią lub biurowcem. To scenariusz tak przewidywalny, jak bolesny. Zamiast tego rytuału kondolencji Fundacja Dobre Państwo proponuje coś znacznie mniej medialnego, ale nieskończenie bardziej skutecznego: rytuał wdrożeń. To konkretny plan działania oparty na kilku filarach. Pierwszym jest powołanie zespołów BIT/CARE w każdej większej instytucji oświatowej i w przedsiębiorstwach zatrudniających powyżej 250 osób. Drugim jest przyjęcie standardu oceny zagrożeń NaBITA + IIR, co oznacza profesjonalne przeszkolenie, stałą superwizję i jasne protokoły eskalacji. Trzecim jest budowanie kultury raportowania opartej na anonimowych kanałach i pozbawionej stygmatyzacji zgłaszających.

Równolegle należy wdrożyć edukację o pozytywnej męskości i afirmatywnej seksualności – nie jako ideologiczny stand-up, lecz jako naukę kluczowych kompetencji życiowych: komunikacji, stawiania granic i rozumienia zgody. Niezbędna jest też praca z młodzieżą nad higieną cyfrową, czyli świadomym

kształtowaniem diety informacyjnej. Oznacza to redukcję wpływu manosfery i jednoczesne włączenie młodych ludzi do moderowanych, konstruktywnych grup wsparcia. To wszystko tworzy agendę bezpieczeństwa publicznego, a nie pole do jałowego sporu światopoglądowego.

Jeśli ktoś pyta o koszty, odpowiedź jest prosta: są one niższe niż koszt jednego kryzysu medialnego i jednego pozwu. Jeśli ktoś podnosi argument wolności słowa, odpowiadam, że rozpoznawanie przecieków informacyjnych (tzw. leakage) i planów przemocy to nie cenzura. To podstawowa kompetencja odpowiedzialnego państwa i dojrzałych organizacji.

Standardy medialne: unikanie budowania kultu sprawcy

W redakcji pokusa jest wielka, mierzona liczbą kliknięć, lecz odpowiedzialność jest większa. Dlatego nazwisko sprawcy podajemy tylko raz, później posługując się wyłącznie neutralnym opisem. Nie wzmacniamy echa przemocy: nie publikujemy manifestów, nie cytujemy sloganów i nie odtwarzamy szczegółowo jej choreografii. Zamiast tego redakcja może i powinna skupić się na trajektorii instytucjonalnej: na tym, jak zadziałał zespół interwencyjny, jakie procedury uruchomiono, jak wyglądała współpraca ze służbami oraz co zmieniono po zdarzeniu, by zredukować ryzyko jego powtórzenia. W materiałach publicystycznych oddajemy głos ekspertom od oceny zagrożeń i klinicystom, a nie influencerom nastawionym na sensację. W każdej publikacji podajemy numer wsparcia psychologicznego i ścieżkę zgłaszania niepokojących sygnałów. Nie jest to autocenzura, lecz dbałość o higienę przestrzeni publicznej.

Rozmowa o czarnej pigułce: przewodnik dla rodziców

Rodzic nie jest prokuratorem ani adwokatem; jest latarnią, która oświetla drogę, ale nie holuje statku. Rozmowę zaczyna się od autentycznej ciekawości, nie od aktu oskarżenia. Pytamy o świat online jak o terytorium, w którym dziecko przebywa kilka godzin dziennie: jakie fora odwiedza, jacy są jego idole, jaka narracja o męskości i kobiecości tam dominuje, jakie krążą tam żarty. Gdy padają słowa dehumanizujące, nie posługujemy się moralizatorstwem, lecz rozbijamy słowo na jego składowe: odczucia i konsekwencje. Jeśli słyszymy fatalizm, rozkładamy go na części pierwsze w modelu A–B–C, ucząc odróżniać zdarzenie od jego interpretacji. O pomoc specjalisty prosimy, zanim wstyd zdąży nam to odradzić, a z instytucją współpracujemy, nie traktując jej jak wroga. Rodzicielska miłość ma bowiem ciepło, ale bez struktury staje się tylko miękkim oskarżeniem lub miękkim zaprzeczeniem.

> Czy w świecie, gdzie poczucie odrzucenia staje się paliwem dla ideologii nienawiści, jesteśmy skazani na wieczną walkę z symptomami, zamiast leczyć źródła choroby? A może kluczem jest

stworzenie kultury, w której wrażliwość i empatia staną się równie zaraźliwe, co wirus nienawiści, przekształcając internet w przestrzeń budowania, a nie destrukcji? Czy jesteśmy gotowi na taką adaptację?

Inspiracje

[1] **"Understanding and Treating Incels"** Brian Van Bunt, Chris Taylor

2020 | Routledge

Ekspert w dziedzinie oceny zagrożeń, interwencji behawioralnej i zdrowia psychicznego. Autor ponad tuzina książek. Dyrektor ds. zarządzania zachowaniami i zagrożeniami w D-Prep Safety. Szkoli szkoły, uczelnie i miejsca pracy. Były prezes NABITA.

Expert in threat assessment, behavioral intervention, and mental health. Author of over a dozen books. Director of Behavior and Threat Management at D-Prep Safety. Trains schools, colleges, and workplaces. Former president of NABITA.

D-Prep Safety

Profesor praktyk artystycznych na Uniwersytecie w Leeds, specjalizujący się we współczesnej grafice i książce artystycznej. Współdyrektor PAGES i współredaktor Wild Pansy Press.

Professor of Fine Art Practice at the University of Leeds, specializing in contemporary printmaking and artist's books. Co-Director of PAGES and co-Editor of the Wild Pansy Press.

University of Leeds

Literatura uzupełniająca

Książki

Literatura pokrewna (Google Scholar):

[1] **"Understanding and Treating Incels: Case Studies, Guidance, and Treatment of Violence Risk in the Involuntary Celibate Community"**

Brian Van Brunt, Chris Taylor

2020 | Routledge

[2] **"Harm to Others: The Assessment and Treatment of Dangerousness"**

Brian Van Brunt

2015 | Wiley

[3] **"Blackpilled: Masculinity, Media, and Incels"**

Meadhbh Park

2024 | Biteback Publishing

Google Scholar

[4] **"Men Who Hate Women: From Incels to Pickup Artists, the Truth about Extreme Misogyny and How it Affects Us All"**

Laura Bates

2021 | Lighthouse Bookshop

Google Scholar

[5] **"Inceldom: A Sociological Analysis"**

Jack Bratich

2019 | Agenda Publishing

Artykuły naukowe

Autorzy przywoływani:

[1] **"Involuntary Celibacy: A Review of Incel Ideology and Experiences with Dating, Rejection, and Associated Mental Health and Emotional Sequelae"**

Brandon Sparks, Alexandra M Zidenberg, Mark E Olver

2022 | PubMed Central

Google Scholar

[2] **"The Black Pill: New Technology and the Male Supremacy of Involuntarily Celibate Men"**

Robert W. Gehl, Sean T. Lawson

2021 | Television & New Media

Google Scholar

[3] **"The Evolving Nature of Threat and Violence Risk Assessment in College Counseling Centers"**

Brian Van Brunt, Susan R. Hall, Robert Scholz, Bethany Van Brunt

2024 | Journal of College Student Mental Health

Google Scholar

[4] **"The Angry Echo Chamber: A Study of Extremist and Emotional Language Changes in Incel Communities Over Time"**

Laura Costello, David B. Skillicorn, James R. P. Ogloff

2024 | Violence and Gender

[5] **"My Twisted World The Story of Elliot Rodger"**

Karen Franklin

2014 | None

Google Scholar

APA ONE Publishing System

Fundacja Dobre Państwo © 2026

Article ID: 0b4b7d9a-2cbe-4a36-bc4e-1fab936d537e