

psychologia dla ciebie

zwierciadło
poleca



sens

W KRÓLESTWIE NATURY

TEMAT NUMERU

POSTANOWIENIE NA NOWY ROK

WOLNI OD SAMOTNOŚCI

DO ZDROWIA
POTRZEBUJEMY
RELACJI

APLIKACJE
RANDKOWE.
KTO NA TYM KORZYSTA?

W STRONĘ INNYCH LUDZI,
A NIE ROBOTA

KRYZYS
EKOLOGICZNY
BIERZE SIĘ Z EGO

CZEGO
NAPRAWDĘ
POTRZEBUJE
PIES?

LEKCJA
SAMOUZDRAWIANIA

ZDROWIE

DIAGNOZA I CO DALEJ?

WSPIERANIE CHOROBY
JAK SYNDROM
WSPÓŁUZALEŻNIENIA

ROZWÓJ

SEN NA JAWIE,
JAWA WE ŚNIE...

SUMIENIE
W XXI WIEKU

MOJA OPOWIEŚĆ
W TERAPII

WOLNI OD STRESU

TRUDNE EMOCJE.
POZWÓL IM BYĆ,
SAME ODEJDĄ

INSPIRACJE
PREZENTOWE

RELACJE

MÓW DO MNIE CZULE.
SZTUKA UWODZENIA

ZWIĄZEK NIE JEST DANY,
ALE ZADANY

WYPALENI
DWUDZIESTOLETNI

nr 01 (209) styczeń 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



Numer w sprzedaży do 12.01.2026

psychologia dla ciebie

sens

zwierciadło
poleca

TEMAT NUMERU

POSTANOWIENIE
NA NOWY ROK

WOLNI OD SAMOTNOŚCI

DO ZDROWIA
POTRZEBUJEMY
RELACJI

APLIKACJE
RANDKOWE.
KTO NA TYM KORZYSTA?

W STRONĘ INNYCH LUDZI,
A NIE ROBOTA

RELACJE

MÓW DO MNIE CZULE.
SZTUKA UWODZENIA

ZWIĄZEK NIE JEST DANY,
ALE ZADANY

WYPALENI DWUDZIESTOLETNI



W KRÓLESTWIE ZWIERZĄT

KRYZYS EKOLOGICZNY
BIERZE SIĘ Z EGO

CZEGO NAPRAWDĘ
POTRZEBUJE PIES?

LEKCJA SAMOUZDRAWIANIA

ZDROWIE

DIAGNOZA I CO DALEJ?

WSPIERANIE CHOROBY
JAK SYNDROM
WSPÓŁUZALEŻNIENIA

ROZWÓJ

SEN NA JAWIE,
JAWA WE ŚNIE...

SUMIENIE W XXI WIEKU

MOJA OPOWIEŚĆ W TERAPII

WOLNI OD STRESU

TRUDNE EMOCJE.
POZWÓL IM BYĆ, SAME ODEJDĄ

INSPIRACJE PREZENTOWE

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



Numer w sprzedaży do 12.01.2026

nr 01 (209) styczeń 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)



Równowaga żywiołów, harmonia skóry

Aromatyczne olejki
do pielęgnacji ciała w piance

Bielenda

AYURVEDA
skin yoga

NOWOŚĆ



dowiedz się
więcej



Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

i na Bielenda.com



fire

sweet orange

Zapach dojrzałej pomarańczy rozkrojonej na słońcu. Ciepły, soczysty, energetyzujący - jak pierwsze promienie światła na rozgarzanej skórze.



earth

sandal wood

Głęboki i ciepły jak letni spacer po lesie. Otula jak miękki koc. Pachnie spokojem, harmonią i chwilą ciszy z zamkniętymi oczami.



water

hydra fresh

Otula jak morska bryza i orzeźwia jak chłodna mgiełka. Czystość, lekkość, świeżość zamknięta w zapachu.





MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

...już kartkę z kalendarza/ na nową zmianę...

Krzysztof Krawczyk śpiewał o upływającym dniu, ale przecież już za chwilę ta zmiana kartki z kalendarza przyniesie nam nowy rok! Z postanowień noworocznych robimy sobie zwykle śmichy-cichy, jednak w tym numerze SENSu całkiem na poważnie zachęcamy do zrobienia jednego: „postanawiam, że będę dbać o relacje, żeby nie czuć się samotnie”. (Co oczywiście nie odbiera nikomu prawa do przebywania samemu, jeśli tego potrzebuje). Zachęcamy, bo z badań wynika, że wiele osób – paradoksalnie, można by powiedzieć – odczuwa ból osamotnienia, a jednak dodatkowo się izoluje. O mechanizmach, które za tym stoją, mówi w jednym z naszych wywiadów prof. Błażej Misiak z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Przy czym nie wystarczy o tym poczytać, warto jeszcze coś zrobić. Ten pierwszy krok może być naprawdę mały, byle do przodu!

I jeszcze: bo przecież zanim ta karta z kalendarza spadnie, będziemy mieli święta Bożego Narodzenia. Może nawet białe, bo podobno tegoroczna zima ma być sroga. Ale nie przywiązujmy się zbytnio do tych prognoz. Przywiązujemy się za to do dobrych ludzi i do zwierząt, i w ogóle do natury.

*Czytelniczki i Czytelnicy,
cała redakcja SENSu życzy Wam wolnych
od niechcianej samotności świąt Bożego Narodzenia*





SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy

Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: WOLNI OD OSAMOTNIENIA

12 Relacje ze sztuczną inteligencją

– więcej szkody czy pożytku?

16 Aplikacje randkowe, czyli znajdę partnera na życie...

Iluzję rozwiewa socjolog
prof. Tomasz Szlendak

22 Samotność boli, więc dlaczego sami się oddalamy od innych?

Odpowiada psychiatra
prof. Błażej Misiak



RELACJE

28 O słowach, które uwodzą

Mówi językoznawczyni
dr Małgorzata Majewska

34 Walka, ucieczka i zamrożenie w relacji romantycznej

Utarte schematy
w komunikacji

38 Budowanie od nowa dojrzałej miłości

Wskazówki psycholożki
Ewy Klepackiej-Gryz

42 Czy związki są nam dane, czy zadane? Zastanawia się prof. Bogdan de Barbaro



ROZWÓJ

46 Obraz ma moc Praca z kartami w terapii ericksonowskiej

50 Więcej niż odpoczynek

Do czego nam świadomy sen

54 Mutyzm selektywny Kiedy dziecko nie mówi

58 Utkani z opowieści

Rozmowa z psycholożką
dr Agnieszką Kozak

64 Zmęczone pokolenie

Generacja „ani – ani”
okiem psychoterapeuty
Kacpra Stengerta

70 Kot jest dobry na wszystko Felieton Urszuli Sołtys-Pary

74 Refleksje o sumieniu

Z perspektywy coachingu

ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTORKA NACZELNA

MONIKA STACHURA
studio graficzne Adriana Dziewulska
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszyk, Agnieszka Radomska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
korekta Piotr Łukasik

współpracownicy

Bogdan de Barbaro, Martyna Harland,
Nina Kędziora, Ewa Klepacka-Gryz,
Lilianna Kiejzik, Katarzyna Miller, Izabela
Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Sołtys-Para, Dominika Tworek

WYDAWNICTWO

ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek
dyrektor finansowy Rafał Starzyk
dyrektorka wydawnicza
Marta Kowalska

projekty specjalne

Magdalena Roslaniec
sekretariat Monika Florczyk-Durka

REKLAMA

dyrektorka Anna Szaluś,
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłodzińska
redaktorka kreatywna
Weronika Jarek-Radłowska
PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

redaktor techniczny i opracowanie
kolorystyczne Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA P/mint Sp. z o.o.
PRENUMERATA

Wydania drukowane: **prenumerata24.pl**

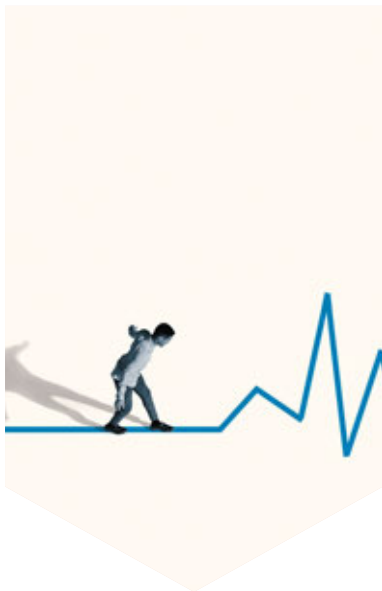
Biuro obsługi prenumeraty:

kontakt@prenumerata24.pl

tel. 513 129 995 w dni robocze

w godz. 9.00-14.00

Wydania cyfrowe: **sklep.zwierciadlo.pl**



ZDROWIE

78 Diagnoza i co dalej?

Wywiad z neurolożką
dr Suzanne O'Sullivan

82 Czym się różni wspieranie chorego od wspierania choroby

Tłumaczy psychiatra
prof. Marek Krzystanek

WOLNI OD STRESU

88 Podążanie za emocjami

Jak działa metoda allowing

93 Trendy pod choinką

Prezenty dla duszy i ciała



DODATEK: W KRÓLESTWIE NATURY

102 Pułapka zachodniego ego

Psychoanalitik
jungowski tłumaczy,

dłaczego w niej tkwimy

106 Naturalne terapie

Jak leczą się zwierzęta

110 Pies to nie człowiek

O skutkach uosabiania
czworonogów rozmawiamy
z behawiorystą



ROZWÓJ PRZEZ SZUKANIE

116 Wydarzenia

Aktualności kulturalne

118 Spotkanie dwóch światów w filmie „Dźwięki miłości”

Rozmowa Joanny Olekszyk
z Katarzyną Miller

122 Filmoterapia dla rodziców

Kultowa „Sprawa Kramerów”

126 Trzy pytania do... dietetyczki

Hanny Stolińskiej

128 Co przeczytać? Nowe książki

psychologia dla Ciebie
sens

ILUSTRACJE oraz
PROJEKTY OKŁADEK
Adriana Dziewulskiego



Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky plus 70gsm, posiadającym certyfikaty FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER

leipa passion
process
technology

EBIA WYDAWCA PRASY

LEIPA

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie

nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słusne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie

zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawne uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w regulaminie każdego konkursu.** Następnym SENS ukaze się 13 stycznia 2026. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

Co to mówi o tobie?

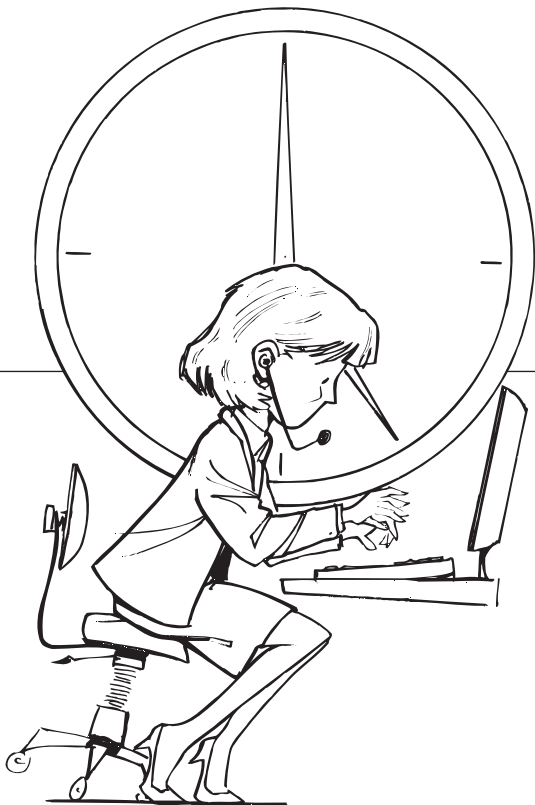
Może na początek zagadka, a właściwie ćwiczenie z nowymi kartami o miłości psycholożki Katarzyny Miller: jakie macie skojarzenia z tymi dwiema, które są obok? My zobaczyliśmy w nich opowieść o tym, że relacje (romantyczne, przyjacielskie i jakiegokolwiek inne) wymagają wysiłku obu stron. Dlatego właśnie te ilustracje trafiły na okładki SENSu z Tematem Numeru pt. „Wolni od osamotnienia”, w którym zachęcamy, by zamiast wierzyć w różne iluzje, zwłaszcza związane z rozwojem sztucznej inteligencji, po prostu wyjść do ludzi.

A co widziały w tych dwóch kartach ich twórczynie (jest to efekt współpracy Katarzyny Miller i Magdaleny Chorebąły, ilustracje wykonała Ada Dziewulska)? Pierwszej karcie, tej z parą, odpowiada hasło **Miłość dojrzała**. „Nie rodzi się z przypadkowego zauroczenia ani z potrzeby posiadania kogoś obok. Jest owocem doświadczenia, świadomości i gotowości, by spotkać drugą osobę taką, jaka naprawdę jest. Nie karmi się iluzjami, lecz akceptacją. Widzi wady i ograniczenia, a mimo to wybiera bliskość”.

Druga przedstawia **Lęk przed bliskością**. „Bliskość jest jednym z najgłębszych pragnień człowieka, a jednocześnie jednym z największych wyzwań. Chcemy jej, tęsknimy za nią, ale gdy pojawia się możliwość otwarcia się przed drugim człowiekiem, często rodzi się w nas niepokój, opór, a nawet strach. Przewyciężanie lęku to proces – nie chodzi o to, by nagle przestać się bać, ale o to, by mimo lęku wybierać obecność i kontakt”. •



POLECAMY: „MIĘDZY NAMI. KARTY MIŁOŚCI”, KATARZYNA MILLER, MAGDALENA CHOREBĄŁA, WYD. ZWIERCIADŁO, DO KUPIENIA NA SKLEP.ZWIERCIADLO.PL AUTOPROMOCJA



*Prawie połowa
Polaków czuje, jakby
mieli „doczłgać się” jakoś
do końca roku – wynika
z badania marki techno-
logii mobilnych OnePlus*

Dzieci z otyłością to łatwy
cel dla hejterów. Jakie reakcje
najczęściej się z tym wiążą?

- Zawstydzenie
- **Niskie poczucie
własnej wartości**
- Ukrywanie się
w za dużych ubraniach
- **Lęk przed basenem czy plażą,
bo tam trzeba odsłonić ciało**
- Unikanie zajęć sportowych



Źródło: „PoMOCnik dla rodziców i opiekunów. Jak wspierać młode osoby chorujące na nadwagę lub otyłość?”



*Porządek jest rzeczą piękną,
ale wiele mam też sympatii
do maniaka, który nie będąc
w stanie przerwać pasjo-
nującej go lektury, zalewa
książki zupą, herbatą, sosem*

Julia Hartwig, z tomu „Błyski”

Czas na postanowienia

Wiele osób traktuje nadejście nowego roku jako szansę na świeży start, wprowadzenie zmian i dodatkową mobilizację. Jak jednak doskonale wiadomo, łatwo o takich postanowieniach zapominamy – jakby oczekując, że wyzwanie samo przekształci się w naturalny, niemal bezwysiłkowy nawyk... Być może to efekt powszechnego przekonania, że wystarczy na to 21 dni?

Tymczasem rzeczywistość jest znacznie bardziej złożona. Na Uniwersytecie Australii Południowej przeprowadzono systematyczny przegląd literatury – obejmujący 20 badań z udziałem 2601 uczestników – analizując czas potrzebny do ukształtowania nawyków związanych ze zdrowiem. Wyniki pokazały, że proces ten najczęściej rozpoczyna się mniej więcej po dwóch miesiącach, ale może trwać znacznie krócej lub dłużej: od zaledwie czterech dni aż do prawie roku. Na powodzenie wpływa wiele czynników, takich jak: regularność podejmowanej aktywności, pora dnia, a także to, czy sprawia nam ona przyjemność. Zatem nie warto rezygnować po upływie mitycznych trzech tygodni. (NK) ●





*Zauważyłem z udaną
naiwnością, że nikt
nie jest wolny od
kłopotów na tym świecie*

Joseph Conrad,
„Jądro ciemności”

O jeden mejl za dużo

Choć o tak zwanym FOMO, czyli lęku przed przegapieniem czegoś ważnego, zwykle myśli się w kontekście mediów społecznościowych (że inni przeżywają coś ciekawszego, bardziej satysfakcjonującego lub istotnego, a nas to omija), badanie przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu w Nottingham pokazało, że termin ten odnosi się również do cyfrowego środowiska pracy.

W eksperymencie zdefiniowano FOMO jako niepokój związany z utratą ważnych informacji i aktualności, a także możliwości nawiązywania relacji w pracy. W sumie 142 pracowników wzięło udział w ankiecie dotyczącej stresu, przeciążenia informacyjnego, niepokoju oraz strachu przed przegapieniem czegoś istotnego. Zapytano ich też o negatywny wpływ korzystania z technologii na samopoczucie, w tym o zmęczenie i problemy ze zdrowiem psychicznym.

Okazuje się, że strach przed utratą informacji jest czynnikiem ryzyka dla zdrowia psychicznego pracowników i – w połączeniu



z przeciążeniem informacyjnym – może prowadzić do większego wyczerpania. Stwierdzono również, że oba te zjawiska zwiększają poziom stresu w cyfrowym środowisku pracy, co dodatkowo pogarsza samopoczucie. To naukowy dowód na to, co wielu nas dobrze zna z autopsji – bombardowanie służbowymi mejlami nikomu nie służy. (NK) ●

...●●●●● *W zasięgu ucha* ●●●●●

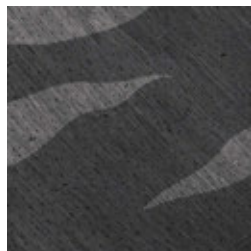


Badania prowadzone na Uniwersytecie Monash sugerują, że regularne obcowanie z muzyką – słuchanie ulubionych utworów czy granie na instrumencie – może realnie wspierać zdrowie mózgu u osób starszych.

Naukowcy z Australii przeanalizowali dane niemal 11 tysięcy osób powyżej 70. roku życia, które na początku badania były zdrowe poznawczo. Sprawdzano, czy słuchanie muzyki, granie na instrumencie lub robienie obu tych rzeczy jednocześnie ma wpływ na ryzyko rozwoju demencji i łagodnych zaburzeń poznawczych. Jakie wnioski można wyciągnąć z tej analizy?

Stałe słuchanie muzyki wiąże się z prawie 40-procentowym zmniejszeniem ryzyka demencji i lepszą pamięcią oraz ogólną funkcją poznawczą, natomiast granie na instrumencie – z o 35 proc. mniejszym ryzykiem demencji. U osób łączących słuchanie i granie muzyki o jedną trzecią spadło ryzyko demencji, a o 22 proc. ryzyko łagodnych zaburzeń poznawczych. Nie wiadomo dokładnie, skąd bierze się ten efekt, na pewno jednak warto korzystać z tej łatwo dostępnej i przyjemnej formy aktywności. (NK) ●

Badanie Fundacji MEAKULTURA z czerwca 2025 roku. Dla 83 proc. respondentów z Polski muzyka oznacza możliwość relaksu i obniżenia stresu



„Okładka albumu jest jej tyłem, tył przodem; tytuły zapisane są niepoprawnie, kompozycje przenikają się” – mówi Aga Derlak o swojej nowej płycie, której tytuł odnosi się do koncepcji neuroróżnorodności (wyjaśniającej złożoność umysłu).

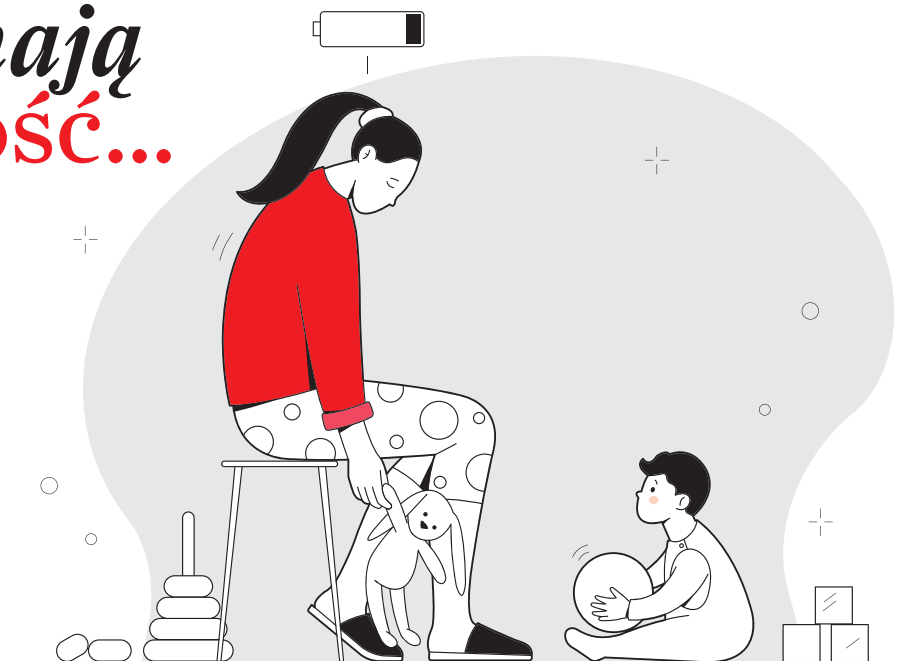
„NEURODIVERGENT”, AGA DERLAK, WYD. POLSKIE RADIO



„MYSTIC.30.”, RÓŻNI ARTYŚCI, WYD. MYSTIC PRODUCTION

30 lat historii Mystic Production głosami muzyków związanych z wytwórnią. Na urodzinowej płycie słyszymy m.in.: Marię Peszek, Bełę Komoszyńską, Fisza, Lecha Janerkę czy Piotra Roguckiego, w nowych aranżacjach przygotowanych przez zespół 0rganek.

Kiedy rodzice mają dość...



Wypalenie rodzicielskie to stan wyczerpania emocjonalnego, psychicznego i fizycznego wynikający z chronicznego stresu związanego z opieką nad dziećmi. Objawia się ono między innymi dystansowaniem się do dzieci, poczuciem daremności i utratą radości z rodzicielstwa. Naukowcy postanowili sprawdzić, czy i jak to zjawisko różni się między kulturami.

Badania przeprowadziło około 100 naukowców z 42 krajów, którzy wykazali, że poziom wypalenia rodzicielskiego znacząco różni się między poszczególnymi krajami. Analiza wartości kulturowych ujawniła, że szczególnie w kulturach indywidualistycznych obserwuje się wyraźnie wyższy odsetek oraz wyższy średni poziom wypalenia rodzicielskiego. Co więcej, indywidualizm odgrywa większą rolę w występowaniu wypalenia rodzicielskiego niż nierówności ekonomiczne między krajami czy jakiegokolwiek inne dotąd badane cechy indywidualne lub rodzinne, takie jak liczba i wiek dzieci czy liczba godzin z nimi spędzanych. Czy chodzi o to, że wartości kulturowe typowe dla krajów zachodnich narażają rodziców na podwyższony poziom stresu? (NK) ●

W Temacie Numeru przeczytasz o:

• iluzorycznej bliskości, jaką próbujemy budować w kontakcie ze sztuczną inteligencją • aplikacjach randkowych – zdaniem socjologa narzędziach utrwalających samotność • błędnym kole izolowania się i odczuwania osamotnienia; i sposobach na wyjście z niego



ZDJĘCIE: OXYGENGETTY IMAGES