

psychologia dla ciebie

sens

zwierciadło
poleca

TEMAT NUMERU

DŁUGOWIECZNI CZY STARZY? RODZI SIĘ NOWY MODEL

GEROTRASCENDENCJA.
MISJA ZAMIAST STATUSU

MEDYCINA MOŻE
WIELE, A CO NA TO
BIOLOGIA?

BEZPIECZNA PRZYJAŹŃ
Z ROZSĄDKU

CO ZAMIAST BYCIA
PIOTRUSIEM PANEM?

RELACJE

POCZUCIE HUMORU
JAK PAPIEREK LAKMUSOWY
BLISKOŚCI

CZY MIŁOŚĆ
PODSZYTA LĘKIEM
TO JESZCZE MIŁOŚĆ?

W INTYMNOŚCI
POTRZEBNA
UWAŻNOŚĆ

ROZWÓJ

GDY TRACISZ
PRACĘ, TRACISZ
NIE TYLKO PRACĘ

PRZEMOC RÓWIEŚNICZA.
NIE ZOSTAWIAMY
DZIECI SAMYCH

ZA CZYM TĘSKNIMY,
KIEDY TĘSKNIMY
ZA PRZESZŁOŚCIĄ?

ZDROWIE PSYCHICZNE

LĘK NASZ POWSZEDNI

W ZGODNEJ KOMITYWIE.
OSOBA Z PTSD I PIES ASYSTUJĄCY

nr 11 (219) listopad 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



Numer w sprzedaży do 09.11.2026



BEAUTICINE

NOWY WYMIAR PIELĘGNACJI SKIN TECH LAB

Linia Beauticine Lab to zaawansowana koncepcja pielęgnacyjna łącząca skuteczne, funkcjonalne formuły, nowoczesne rozwiązania technologiczne oraz estetykę inspirowaną koreańskim skincare.

NOWOŚĆ



HIALURO-żel
intensywnie nawilżający

UKOJENIE I ODŚWIEŻENIE

KWAS HIALURONOWY

+ gliceryna roślinna
+ kwas poliglutaminowy



Serum PDRN
nawilżająco-regenerujące

INTENSYWNE NAWILŻENIE

PDRN

+ **4000 ppm** kwasu hialuronowego
+ pantenol



Biodynamiczny COLOSTRO
-krem barierowo-naprawczy

REGENERACJA

COLOSTRUM

+ owsianka koloidalna
+ ceramidy

PEPTYDOWE płatki
pod oczy DEPUFF

REDUKCJA OZNAK ZMĘCZENIA

HEKSAPEPTYD

+ kofeina + kolagen



FROSTED GEL
texture



LED-compatible
formula



baza
BIODYNAMICZNA



Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

i na bielenda.com

Odkryj wszystkie
produkty



AI



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

CO WYBIERASZ?

Praca nad tym SENSEm zbiegła się z powrotem na scenę Céline Dion. Nie dopatruję się w tym szczególnego pokrewieństwa, ale dzielę się radością, która – jak wynika z przekazów medialnych – ogarnęła nie mnie jedną. „Obiecałam wam, że wrócę, i wróciłam” – mówiła czekającym na nią na ulicach Paryża fanom, nie ukrywając wdzięczności, że są tam dla niej.

Wokalistka skończyła w tym roku 58 lat, nie łączy się więc do kategorii seniorskiej, o której w tym miesiącu dużo piszemy. A jednak jej historia ma z naszym Tematem Numeru coś wspólnego, a dokładniej z teorią gerotranscendencji socjologa Larsa Tornstama.

W dużym skrócie chodzi w niej o nieudawanie, że nadal jesteście tacy sami jak x lat temu. Kiedy uznamy zmianę – i to na kilku poziomach – łatwiej o poczucie, że nasze życie ma sens. I jest też tak, że pewne sytuacje mogą przyspieszać rozwój w kierunku gerotranscendencji, a niektóre ten proces spowalniać.

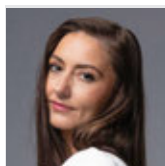
A co może z tego wyniknąć dla tych, którym do starości daleko? Ano choćby taki wniosek, że podobnie jak predyspozycje genetyczne nie determinują naszego zdrowia i sprawności (to z kolei z wywiadu z prof. Ewelina Pośpiech), bo wiele zależy od codziennych wyborów, tak i warto poszukać w życiu transcendencji, nie czekając na mityczną emeryturę.

w tym numerze naszymi gośćmi są:



str. 12
AGNIESZKA
KOZERSKA

dr nauk humanistycznych, prowadzi badania nad jakością życia osób starszych *Czy seniorzy potrzebują być aktywizowani, czy może przede wszystkim potrzebują samodzielnie decydować, jak przeżywać swój czas?*



str. 18
EWELINA
POŚPIECH

dr hab. nauk medycznych, profesor PUM w Szczecinie, specjalistka w zakresie genetyki cech złożonych oraz epigenetyki stylu życia *Z badań wynika, że jeśli w dowolnym wieku wprowadzimy jakieś korzystne elementy stylu życia, to one realnie poprawiają naszą kondycję*



str. 24
ANITA
RICHERT-KAŹMIERSKA

dr nauk ekonomicznych, łączy pracę badawczą z praktyką, od 2010 roku zajmuje się polityką senioralną *Seniorzy na równi z relacjami międzypokoleniowymi – z dziećmi czy wnukami – potrzebują kontaktów z rówieśnikami, bo te dają im poczucie przynależności*



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: STARZY CZY DŁUGOWIECZNI? NOWY MODEL POSZUKIWANY

12 Starzec się dobrze, czyli jak?

Teorię gerotranscendencji przybliża
dr Agnieszka Kozerska

18 Między biologią a chronologią Czym
są zegary epigenetyczne i co pokazują?

Odpowiada prof. Ewelina Pośpiech

24 Byle nie w samotności O przyjaźni

w życiu seniorów pytamy
dr Anitę Richert-Kaźmierską

28 Pora się zaktualizować

Robert Rient próbuje dociec, na czym
polega dojrzała męskość

32 Wiecznie młodzi Film „Czas,

który nie nadszedł” oczami
Katarzyny Miller i Joanny Olekszyk



RELACJE

38 Bez lęku

O mechanizmach obronnych,
które zamykają nas na
miłość, mówi psychoanalityk
jungowski Tomasz J. Jasiński

46 Jeszcze bliżej

Psychoseksuolożka
dr Iza Jąderek podpowiada,
jak praktyka uważności
pomaga w intymności

50 I z czego tu się śmiać?

O roli ironii i poczucia
humoru w budowaniu
relacji rozmawiamy
z językoznawczynią
dr Małgorzatą Majewską

psychologia dla Ciebie
sens



ROZWÓJ

56 Po terminie? Ageizm na

rynku pracy nie musi odbierać
kobietom poczucia sprawczości

62 Było, minęło Za czym, według

psycholożki Ewy Klepackiej-
-Gryz, naprawdę tęsknią
kobiety, gdy myślą o przeszłości?

68 „Zajmiemy się tym” to za mało

Szkola kontra przemoc
równieżnicza

72 Widocznie tak miało być...

Urszula Sołtys-Para
o poszukiwaniu tego, co dobre
w przeciwnościach losu

76 Troska o siebie

Z czym często ją mylimy?
Felieton filozoficzny
prof. Lilianny Kiejzik

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, Nina Kędziora,
Ewa Klepacka-Gryz, Lilianna Kiejzik,
Katarzyna Miller, Izabela Nowakowska-
-Teofilak, Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Sołtys-Para, Dominika Tworek,
Marta Urbaniak

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 Florczuk-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

prenumerata cyfrowa:

sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata

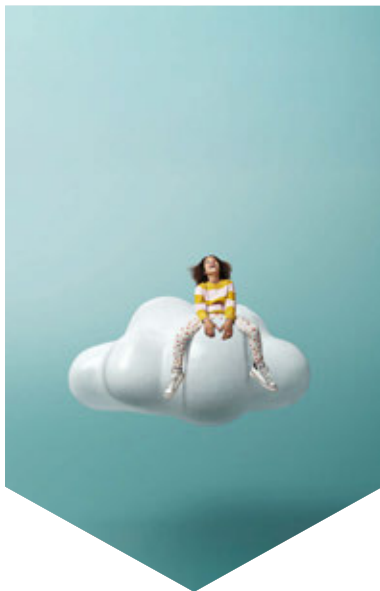
prenumerata drukowana, prenumerata

zagraniczna: prenumerata24.pl

Infolinia +48 513 129 995,

pn.-pt. w godz. 9-14,

kontakt@prenumerata24.pl



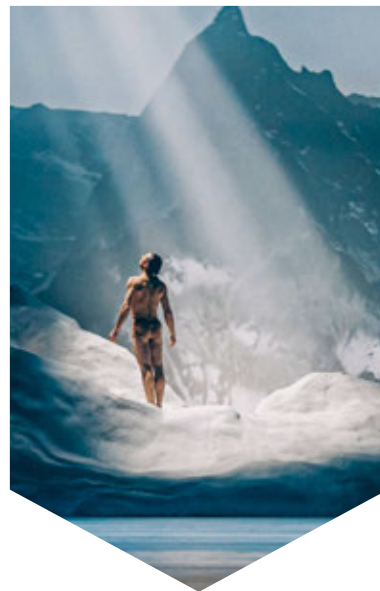
ZDROWIE

- 80 Pies wie pierwszy** Jak dobrze przygotowane zwierzę może pomóc osobie cierpiącej na PTSD – pytamy specjalistkę szkolenia psów Ewę Podgórną
- 86 Samo nie minie** Małe kroki do pokonania lęku społecznego
- 90 Dość z poszukiwaniem winnego** Co dziś wiadomo o genezie schizofrenii?



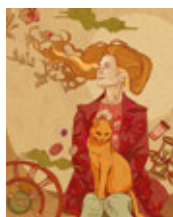
WOLNI OD STRESU

- 96 Obserwuj ją jak drzewo** Sposoby na chandrę według koreańskiego buddyzmu zen
- 98 Nie czas na rewolucję** O trendach w makijażu na nadchodzący sezon rozmawiamy z wizażystą Sergiuszem Osmańskim



ROZWÓJ PRZESZTUKĄ

- 106 Wydarzenia kulturalne** Co obejrzeć, dokąd pójść?
- 112 Oswajanie śmierci** Terapeutyczny wymiar spektaklu baletowego „Requiem” Opery Krakowskiej
- 118 Trzy pytania do...** Dominiki i Adriana Olesiaków, autorów książki „Prześni być grzeczną. Jak pokonać lęk przed konfliktem”
- 120 Nowości wydawnicze**



ILUSTRACJA
oraz
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

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 WYDAWCÓW PRASY

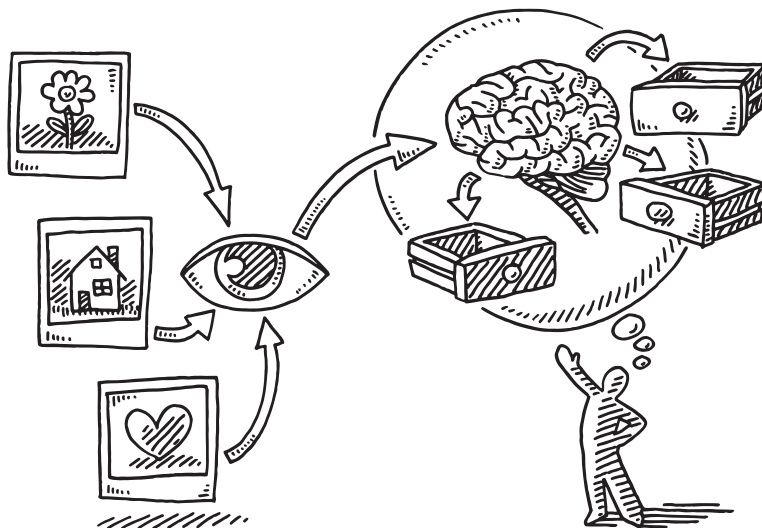
WYDAWCA

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 słuszne 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 - prawnie 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.** Następny SENS ukaże się **10 listopada 2026**. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

Niedokończone sprawy zapychają pamięć



Mianem efektu Zeigarnik określa się zjawisko polegające na tym, że niedokończone sprawy uporczywie pozostają w naszej pamięci. Dotychczas wiązano je przede wszystkim z brakiem domknięcia poznawczego, napięciem psychicznym i mechanizmami pamięci roboczej; ostatnio psycholodzy z Uniwersytetu Yale badali, czy dzieje się to już podczas samego przetwarzania informacji wzrokowych.

W ich obejmującym cztery eksperymenty badaniu 120 osób obserwowało proste animacje przedstawiające ścieżkę rozwijającą się w labiryncie lub punkt przemieszczający się między wyznaczonymi miejscami. W części prób ruch docierał do punktu końcowego – tworząc wrażenie zakończonego zdarzenia, natomiast w pozostałych zatrzymywał się tuż przed nim – pozostawiając zdarzenie wizualnie niedokończonym. W trakcie animacji pojawiały się krótkotrwale kolorowe znaczniki, a zadaniem uczestników było późniejsze odtworzenie z pamięci ich położenia.

We wszystkich czterech eksperymentach pamięć okazała się dokładniejsza, gdy informacje pojawiały się podczas niedokończonych zdarzeń. Co istotne, zależność utrzymywała się także wtedy, gdy kontrolowano takie właściwości bodźców, jak: prędkość ruchu, długość i czas trwania ścieżki czy jej wizualna ciągłość. Ostatni eksperyment, wykorzystujący dodatkowo neutralny warunek kontrolny, pokazał, że rezultat rzeczywiście wynikał z poprawy pamięci dla zdarzeń niedokończonych, a nie z pogorszenia pamięci po zakończeniu animacji.

Efekt Zeigarnik może więc mieć wymiar wizualny – niedokończenie zwiększa dostępność informacji we wzrokowej pamięci roboczej, nawet gdy nie ma znaczenia dla wykonywanego zadania.

Co ciekawe, część uczestników nie była nawet świadoma różnicy między zakończonymi i niedokończonymi animacjami, co dodatkowo sugeruje, że mechanizm ten może działać stosunkowo automatycznie. (NK) ●



Zetki z dystansem do SI

54 proc. nie akceptuje modelu edukacji prowadzonej przez sztuczną inteligencję

64 proc. nie wzięłoby udziału w webinarze lub spotkaniu prowadzonym przez eksperta wygenerowanego przez sztuczną inteligencję

55 proc. wskazuje na rosnące znaczenie krytycznego myślenia i umiejętności szybkiego weryfikowania informacji

Źródło: badanie na zlecenie platformy ClickMeeting z czerwca 2026

Nie ćwiczę, bo się wstydzę

Pod pochodzącym z angielskiego pojęciem *gym-timidation* (*gym* – siłownia, *intimidation* – onieśmienie) kryje się paraliżujący lęk przed wizytą w klubie fitness i przed byciem ocenianym przez innych, poczucie bycia „niewystarczająco wysportowanym” oraz dyskomfort związany z pokazywaniem ciała w stroju sportowym. I jak wynika z raportu Well Fitness „WF na własnych zasadach”, to doświadczenie jest udziałem wielu polskich milenialsów (osób w wieku 30–45 lat). Co jest dla nich najtrudniejsze?

Obawa przed oceną
na siłowni – **33 proc.**

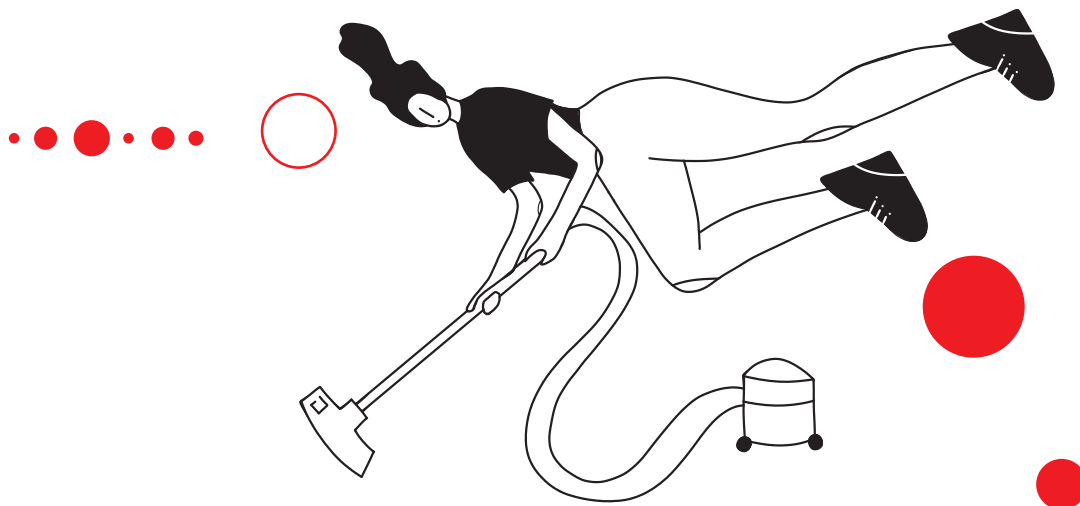
Przekonanie „nie nadaję się
do sportu” – **30 proc.**

Wstyd przed pokazaniem się
w stroju sportowym – **29 proc.**

Lęk przed krytyką ze strony
trenera personalnego – **25 proc.**



Cały dom na mojej głowie



Największe napięcia w związku mogą zaczynać się nie przy zlewie pełnym naczyń, lecz od pytania: kto planuje i troszczy się o organizację życia codziennego? Badaczki z Uniwersytetu w Queensland spojrzały na obowiązki domowe szerzej niż tylko przez pryzmat sprzątanía czy gotowania. Rozróżniły trzy rodzaje obciążeń: **fizyczne** – wykonywanie konkretnych prac, **poznawcze** – pamiętanie, planowanie i organizowanie, **emocjonalne** – przewidywanie potrzeb domowników i zapewnianie im wsparcia.

Autorki badania chciały sprawdzić nie tylko, kto robi więcej i czy podział jest postrzegany jako sprawiedliwy, ale także czy partnerzy podobnie widzą własny wkład w prowadzenie domu. Każdy z partnerów niezależnie oceniał te kwestie oraz jakość swojego związku, dzięki czemu można było zestawić perspektywy obu osób. Co się okazało?

Kobiety postrzegały siebie jako bardziej obciążone we wszystkich trzech

obszarach, przy czym szczególnie wyraźna różnica dotyczyła niewidocznej pracy poznawczej. Kluczowe okazało się jednak nie tylko to, jak obowiązki były podzielone, lecz także na ile partnerzy zgadzali się co do tego podziału. Większe rozbieżności w ocenie pracy fizycznej i emocjonalnej wiązały się z gorszą jakością związku u kobiet i mężczyzn, choć zależność była wyraźniejsza u kobiet; w przypadku pracy poznawczej taki związek zaobserwowano przede wszystkim u mężczyzn. Co ciekawe, zgodność partnerów co do tego, czy podział jest sprawiedliwy, nie miała równie jednoznacznego znaczenia. Wyniki pokazują więc, że równość (kto ile robi) i sprawiedliwość (czy taki układ wydaje się *fair*) to dwie różne kwestie. Najważniejszy wniosek?

Dla jakości związku znaczenie ma nie tylko to, kto wykonuje dane zadanie, lecz także kto pamięta, że trzeba je wykonać – i czy druga strona ten wysiłek dostrzega. (NK) ●



Czy na pewno „wszystko w porządku”?

Badanie zespołu z Uniwersytetu w Durham sprawdzało, czym kierujemy się przy odczytywaniu cudzych emocji, gdy wzrok i słuch przekazują sprzeczne informacje. Wcześniejsze prace wskazywały, że dorośli częściej polegają na tym, co widzą – to efekt Colavity (od nazwiska neuronaukowca Francisa B. Colavity, który jako pierwszy opisał to zjawisko) – podczas gdy dzieci większą wagę przypisują dźwiękom. Autorzy chcieli ustalić, czy różnica ta pojawia się także podczas rozpoznawania emocji.

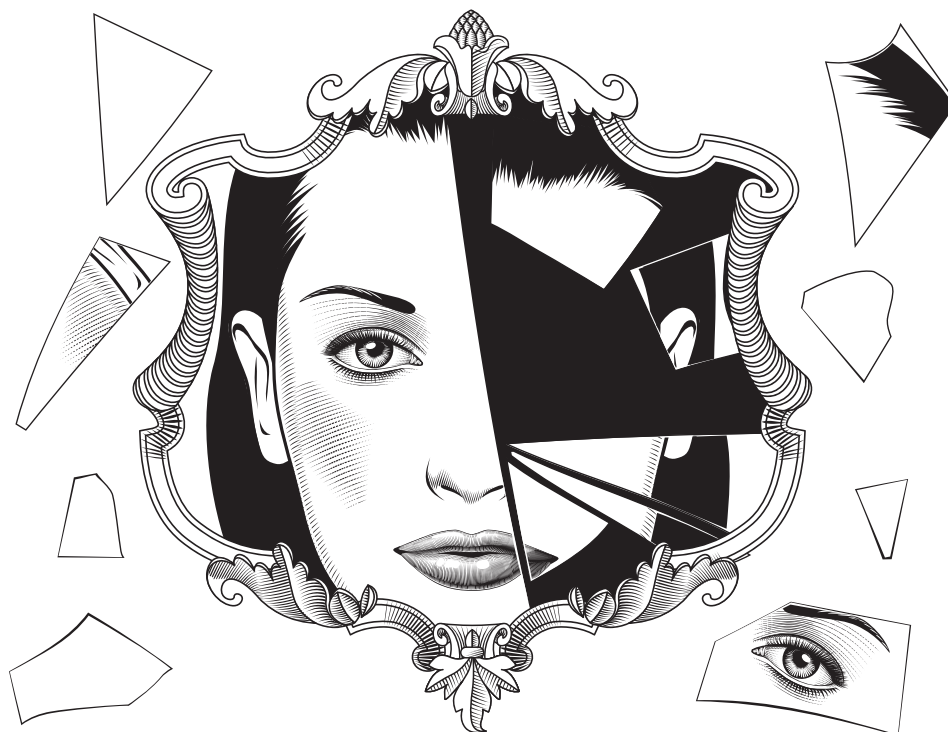
Młodszym i starszym dzieciom oraz dorosłym prezentowano dynamiczną mowę ciała połączoną z emocjonalnymi odgłosami wyrażającymi radość, strach, złość lub smutek. Czasem ciało i głos przekazywały tę samą emocję, a czasem sobie przeczyły; zadaniem uczestników było określenie, jak czuje się

przedstawiona osoba. Kiedy oba kanały były zgodne, wiek nie miał większego znaczenia. Różnice ujawniały się przy konflikcie: dzieci częściej „wierzyły uszom” i wybierały emocję słyszaną w głosie, natomiast u dorosłych przewaga słuchu zanikała: albo nie preferowali żadnego kanału, albo kierowali się mową ciała. Tendencja słuchowa utrzymywała się także u starszych dzieci, choć była słabsza. Badacze sądzą, że nie wynika to po prostu z gorszego odczytywania mowy ciała przez dzieci, lecz znaczenie może mieć dojrzewanie uwagi, kontroli reakcji i zdolności integrowania bodźców wzrokowych ze słuchowymi; informacja słuchowa szybko mija, dlatego może silniej przyciągać uwagę dziecka. Dziecko i dorosły mogą więc inaczej zinterpretować tę samą sytuację emocjonalną, bo nadają inną wagę temu, co słyszą i widzą. (NK) ●



*Nie chcę się podobać.
Chcę być prawdziwa.
Jeżeli w obrazie
jest brzydota, to dlatego,
że ona też jest częścią mnie*

Mela Muter



Też będę taka piękna

Badacze z Uniwersytetu w Padwie przyrzekli się zjawisku określanemu jako „snapchatowa dysmorfia” – sytuacji, w której zaczynamy traktować swoją cyfrowo poprawioną wersję zdjęć jako wzorzec własnego wyglądu i chcemy się do niej upodobnić, między innymi za pomocą zabiegów medycyny estetycznej. Dotychczas zjawisko to było szeroko komentowane, ale brakowało narzędzia pozwalającego badać je w uporządkowany sposób oraz danych pokazujących, jak wiąże się ono z objawami dysmorfobii, czyli nadmiernego skupienia na postrzeganych defektach wyglądu.

Autorzy przebadali kobiety zgłaszające się do włoskich klinik medycyny estetycznej, pytając je między innymi o: edytowanie i publikowanie *selfie*, wpływ mediów społecznościowych na postrzeganie własnego wyglądu, chęć upodobnienia się do zmodyfikowanych zdjęć, motywacje do korzystania z zabiegów, objawy dysmorfobii oraz zaufanie do własnego ciała. Jednocześnie

opracowali i przetestowali nowy kwestionariusz mierzący snapchatową dysmorfie. Okazało się, że jej silniejsze cechy wiązały się z nasileniem objawów dysmorfobii nawet po uwzględnieniu innych powodów korzystania z medycyny estetycznej. Zależność ta była jednak ograniczona, dlatego autorzy nie przedstawiają tego zjawiska jako głównej przyczyny zaburzenia, lecz raczej jako jeden z wielu możliwych czynników związanych z problematycznym obrazem ciała.

Ciekawy wynik dotyczył „zaufania do ciała” – poczucia, że własne ciało jest bezpieczne, wygodne i można polegać na płynących z niego odczuciach. Jego większy poziom wiązał się z mniejszym nasileniem objawów dysmorfobii, ale nie osłabiał związku między snapchatową dysmorfia a tymi objawami. Autorzy sugerują, że skupienie na tym, jak ciało się czuje i funkcjonuje, może mieć znaczenie ochronne, ale samo w sobie nie wystarcza, by zneutralizować wpływ cyfrowych wzorców wyglądu. (NK) ●

deserved

Wyjątkowy rytuał, na który zasługujesz.

Puszysta jak bita śmietana. Pachnąca jak ulubiony deser.
Rozpieść swoją skórę i zmysły podczas każdego prysznica.



Kremowa formuła otula skórę, pozostawiając ją miękką, gładką i pełną blasku. Orzeźwiające działanie i apetyczne aromaty zamieniają codzienną pielęgnację w wyjątkową chwilę przyjemności.

