

<https://doi.org/10.19195/2028-8322.21.7>

DOMINIKA POROSZEWSKA

ORCID: 0009-0009-7411-9606

UNIwersytet JANA DŁUGOSZA W CZĘSTOCHOWIE



## CECHY GATUNKOWE PODKASTU INTERNETOWEGO NA PRZYKŁADZIE *O ZMIERZCHU* MARTY NIEDŹWIECKIEJ

### Genre features of the Internet podcast on the example of Marta Niedźwiecka's *O Zmierzchu*

#### Streszczenie

W artykule przedstawiono aktualny stan badań nad podcastami, co doprowadziło do wniosku, że jest to gatunek medialny o charakterze multimodalnym, przyjmujący formę dźwiękową, audialną lub audialno-wizualną, co podkreśla jego zdolność do wykorzystywania różnorodnych kodów semiotycznych współtworzących złożony przekaz. Artykuł stanowi wstępne rozpoznanie specyficznych cech gatunkowych podcastu internetowego *O Zmierzchu*, który reprezentuje dynamicznie kształtujący się wzorzec gatunkowy. Analiza ta pozwala na bardziej szczegółowe zrozumienie ewoluującej natury podcastów oraz ich roli we współczesnym krajobrazie mediów. Ujęcie podcastu w ramach gatunku medialnego jest kluczowe z uwagi na przyjętą perspektywę obserwacji konkretnego materiału, co umożliwiło zastosowanie narzędzi badawczych genologii lingwistycznej oraz genologii medialnej.

**Słowa kluczowe:** podcast, podcasting, gatunek medialny, internet, nowe media

#### Abstract

The article presents the current state of research on podcasts, which led to the conclusion that the podcast is a multimodal media genre, adopting audio, aural or audio-visual forms, which emphasizes its ability to use a variety of semiotic codes that co-create a complex message. The article provides a preliminary identification of the specific genre characteristics of an Internet podcast *O Zmierzchu*, which represents a dynamically evolving genre pattern. This analysis provides a more detailed understanding of the evolving nature of podcasts and their role in the contemporary media landscape. The framing of the podcast within a media genre is crucial due to the perspective adopted for the observation of specific material, which made it possible to apply the research tools of linguistic genology and media genology.

**Keywords:** podcast, podcasting, media genre, internet, new media

## Wprowadzenie

Podcasty stają się jedną z niezwykle dynamicznie rozwijających się w ostatniej dekadzie form medialnych, która zyskuje coraz większe znaczenie w komunikacji. Związane z kolejną zmianą w szybko zmieniającym się krajobrazie medialnym mogą być traktowane jako symptom nowych sposobów produkcji, dystrybucji i odbioru treści cyfrowych (Kobus, 2022, s. 8). Wzrostowi zainteresowania podcastami jako formą komunikacji towarzyszy stale rosnąca liczba przekazów publikowanych w tej konwencji na całym świecie. W 2004 roku hasło podcast w wyszukiwarce Google dawało 6 tys. wyników (Berry, 2006, s. 144), w roku 2024 liczba ta wzrosła do ponad 4,2 mld<sup>1</sup>. W skali globalnej w połowie roku 2023 liczba słuchaczy podcastów osiągnęła wartość 464,7 mln. W tym samym czasie można odnotować ponad 5 mln podcastów na całym świecie zawierających ponad 70 mln odcinków, ich nagrania są dostępne w około 150 różnych językach (*Podcast Statistic For 2024 (Listeners & Current State)*).

Produkowanie i udostępnianie w internecie treści audio z możliwością subskrybowania ich dzięki specjalnemu oprogramowaniu określane jest terminem podcasting (Stachyra, 2017, s. 29). Z kolei podcast może być ujmowany ogólnie jako rodzaj audycji dźwiękowej oferujący zróżnicowane treści. Fenomen popularności podcastów jest ściśle związany z kulturowym zwrotem od „galaktyki Gutenberga” w stronę właściwej współczesnym mediom nowej oralności (MacCath-Moran, Kobus, 2022, s. 85). Istotnym czynnikiem był również czas pandemii i kwarantanny, w którym słuchanie podcastów stało się dla wielu osób znaczącą namiastką kontaktu z innym człowiekiem. We współczesnej kulturze medialnej (audiowizualnej) coraz większy nacisk kładzie się na aspekt audio, co może być związane z nieufnością wobec wysocze sztucznej, symulacyjnej struktury mediów wizualnych (Kobus, 2022, s. 9). Kultura medialna jest swoistą rzeczywistością wirtualną tworzoną przez media masowe, wokół coraz bardziej interaktywnej sfery audiowizualnej, która „przeniknęła w społeczeństwie medialnym duchową tkankę obrazowania i komunikowania, łącząc różne kultury w elektroniczny »cybertekst«” (Goban-Klas, 2007, s. 44; 2011, s. 184). Bogusław Skowronek (2013, s. 28, 12) kulturę medialną uznaje za tworzoną przez media rozumiane jako sensotwórcze „maszyny konstruujące, kreujące w pewien określony sposób obrazy świata”.

Artykuł ten ma charakter wstępnego rozpoznania specyficznych cech gatunkowych podcastu internetowego, który jest realizacją kształtującego się dynamicznie wzorca gatunkowego. Materiałem badawczym są wybrane odcinki podcastu *O Zmierzeniu* autorstwa Marty Niedźwieckiej, poświęconego tematyce psychologii i seksualności. Podcast jest formalnie podzielony na sezony, które rozpoczynają się z początkiem kolejnego roku, udostępniany jest w serwisie YouTube, na kanale autorki *Marta Niedźwiecka*<sup>2</sup> oraz w serwisach Spotify, Apple Podcasts, Radio-Polska, Podtail, Podbean oraz Podchaser. W 2024 roku rozpoczął się szósty sezon podcastu, który ma już łącznie 188 odcinków<sup>3</sup>.

Korpus badawczy stanowią odcinki podcastu wybrane z różnych sezonów, co pozwala na uzyskanie reprezentatywnej próbki z całego dostępnego materiału. Średni czas trwania poszczególnych odcinków wynosi 42 minuty. Do analizy wybrałam 41 odcinków, które zostały dobrane na podstawie kilku kryteriów: pochodzą z różnych sezonów (z każdego wybrano po siedem–dziewięć odcinków), co pozwala obserwować sposób ich organizacji na przestrzeni lat; poruszają różne tematy, co umożliwiła uchwycenie zakresu treści omawianych w podkaście.

<sup>1</sup> Dane na dzień 4.02.2024.

<sup>2</sup> Kanał *Marta Niedźwiecka* na portalu YouTube. Dostęp 12 grudnia 2023 z <https://www.youtube.com/@MartaNiedzviecka>.

<sup>3</sup> Dane na dzień 19.01.2024.

## Podkast – swoista forma medialna

Na gruncie medioznawstwa Paul Levinson (2010, s. 237) definiuje podkast jako „program dźwiękowy lub audiowizualny, który można otrzymać za darmo w sieci. Jego zaletą jest to, że pochodzi bezpośrednio od twórcy i nie musi spełniać jakichkolwiek wymagań nakładanych zwykle przez profesjonalnych producentów radiowych i telewizyjnych”. Badacz zalicza podkasty do nowych nowych mediów, które charakteryzują się dostępnością oraz elastycznością – dają odbiorcy wolność i władzę oraz równoważą udział konsumentów i producentów (Levinson, 2013, s. 15). Grażyna Stachyra zaznacza, że powiązanie „podkastów (jako produktów medialnych) z samą technologią ich pobierania rodzi liczne niejasności w nomenklaturze dotyczącej zarówno nazwy dla tych audialnych wytworów, jak i genologicznych odniesień do radia, z którym *podcasting* na ogół jest korelowany” (Stachyra, 2016, s. 71). Wynika to z faktu, że początkowo *podcasting* miał poszerzać ofertę rozgłośni radiowych przez udostępnianie na stronach stacji fragmentów wybranych audycji (Stachyra, 2017, s. 30). Badaczka, akcentując ścisły związek z tym medium, proponuje, by uznać podkast za radiową audycję odbieraną z przesunięciem czasowym lub w czasie rzeczywistym. Stwierdza też, że „genologicznie taki podkast odpowiadałby znanym z radia gatunkom (jak reportaż, słuchowisko, felieton, wywiad, talk-joke, phone-joke itp.)” (Stachyra, 2016, s. 78).

Medioznawca Lucian Balanuta (2021, s. 33–37), dokonując przeglądu stanowisk badawczych, wskazuje, że wraz z dynamicznym rozwojem podkastu jako swoistej formy medialnej ciągłym przemianom podlegał również sposób jego rozumienia i definiowania. Podkreśla, że obecnie konieczne jest nowe spojrzenie na podkast, który zazwyczaj jest traktowany jako forma ściśle związana z radiem. Szerokie ujęcie podkastu proponuje Tiziano Bonini (2022, s. 19–20), medioznawca, który uważa go za technologię hybrydową sytuującą się pomiędzy starymi a nowymi mediami, która remediuje radio oraz wiele wcześniejszych technologii medialnych. Na tym tle podkast jawi się jako forma kulturowa integrująca elementy dźwiękowe i wizualne, cechująca się określoną specyfiką i autonomią. Inni badacze podkreślają, że jest to nowa forma medialna, która, co istotne, wykorzystuje konwencje stylistyczne właściwe innym gatunkom (zob. Bachura-Wojtasik, 2017, s. 62).

W rodzimej literaturze przedmiotu coraz częściej kategoryzuje się podkast jako autonomiczny gatunek medialny. W grupie nowych gatunków o multimodalnym charakterze wymieniany jest między innymi przez Małgorzatę Lisowską-Magdziarz (2018, s. 151) oraz Iwonę Loewę (2022, s. 1106), które łączą jego powstanie z przemianami praktyk medialnych związanych z rozwojem technologii cyfrowych (zob. Dul, 2002, s. 215; Gorlewska, 2022, s. 109 i in.). Grzegorz Ptaszek (2015, s. 36) określa gatunek medialny jako rodzaj wypowiedzi medialnej, która ma swoją specyficzną formę poznawczą, organizującą doświadczenia medialne oraz wiedzę o świecie. Spełnia w kulturze określone funkcje: „kategoryzacyjną, komunikacyjną, interpretującą oraz więziotwórczą”. Badacz zwraca uwagę, że wykorzystywanie kategorii gatunku medialnego pozwala „na uwzględnienie w genologicznych analizach tych wypowiedzi, które właśnie nie są tworzone przez dziennikarzy, lecz są wytworem szeroko rozumianego przemysłu medialnego” (Ptaszek, 2017, s. 27).

## Założenia metodologiczne

W pracy posługuję się metodą analizy gatunkowej opracowaną przez Marię Wojtak (2004) na gruncie genologii lingwistycznej, wykorzystywaną również w badaniach genologii

medialnej. Jest to metoda, która może być wykorzystana do analizy gatunków medialnych różnego typu, nie tylko tekstowych, ale również multimodalnych (Grochala, 2017; Bolek, 2017; Wójcicka, 2019).

Ujęcie podkastu w ramy gatunku wypowiedzi medialnej jest istotne ze względu na przyjętą w pracy perspektywę obserwacji wybranego materiału, która pozwala na wykorzystanie wymienionych narzędzi badawczych, u których podstaw leżą między innymi prace M. Wojtak (2004, 2014, 2019, 2019a; Kępa-Figura, Ślawska, 2023). Badaczka traktuje gatunki jako modele organizacji wypowiedzi, byty abstrakcyjne zorganizowane wewnętrznie, także zbiór konkretnych wypowiedzi realizujących określony wzorzec (Wojtak, 2004, s. 16–17; 2019, s. 272). Wzorzec gatunkowy stanowi zestaw zasad określających kluczowe poziomy organizacji gatunku, relacje między tymi poziomami oraz sposoby ich działania. Powstają i utrwalają się one poprzez konwencję, co wiąże się z naśladowaniem, modyfikowaniem lub wprowadzaniem nowych schematów komunikacyjnych (Wojtak, 2019, s. 115). Zgodnie z regułami analizy genealogicznej uwagę poświęcam czterem aspektom realizacji wzorca gatunkowego wyróżnionym w koncepcji gatunku M. Wojtak (2004, s. 14–17; 2019, s. 115–116; 2019a, s. 39–40): poznawczemu (tematyka odcinków, sposób jej przedstawiania, punkt widzenia nadawcy, komponent wartościujący), strukturalnemu (tytuły odcinków, ich części początkowe i końcowe, sposób segmentacji), pragmatycznemu (funkcje wypowiedzi, cel komunikatu, rola nadawcy i odbiorcy) i stylistycznemu (wyznaczniki stylistyczne związane z genezą użytych środków, powiązane z innymi poziomami wzorca). Wzorzec gatunkowy może ulegać zmianom i przekształceniom ze względu na dynamiczny charakter procesów komunikacyjnych oraz zmieniający się kontekst społeczno-kulturowy, w którym funkcjonują gatunki (Ptaszek, 2017, s. 32).

Wykorzystanie tego sposobu opisu w odniesieniu do gatunku medialnego ujmowanego jako wzorzec wypowiedzi/komunikatu stosowany w mediach (Fras, 2013, s. 69) uświadamia, że o ich specyfice nie decyduje tylko forma realizacji, ale również uwikłanie w kontekst występowania – publikację i przekaz treści za pośrednictwem danego medium (zob. Balcerzan, 1999; Ślawska, 2019, s. 225; Kępa-Figura, Ślawska, 2023, s. 7; Lisowska-Magdziarz, 2008, s. 135). Analizowany podkast jest również internetową formą gatunkową, która, jak pisze Monika Górską-Olesińska (2009, s. 52), kształtuje się na bazie „powielanych, a potem modyfikowanych wzorców ich użycia” w drodze zapożyczania elementów z gatunków już istniejących. Zjawisko to do gatunków medialnych odnosi M. Lisowska-Magdziarz (2015, s. 60), która pisze, że mogą się ze sobą mieszać oraz wzajemnie na siebie nakładać. Badane odcinki podkastu jako wypowiedzi medialne aktualizują (konkretyzują) wzorzec gatunkowy podkastu oraz realizują reguły dyskursu medialnego.

Przyjmuję za najnowszymi ustaleniami, że podkast jest gatunkiem medialnym o multimodalnym charakterze, który realizuje się w formie dźwiękowej, audialnej lub audialno-wizualnej. Cechuje się seryjnością, co oznacza, że składa się z wielu odrębnych opublikowanych jednostek (odcinków). Podkasty charakteryzują się dostępnością oraz zróżnicowaną formą, ich zakres tematyczny oraz sposób prowadzenia zależą tylko od autorów. Jednocześnie są dostępne na żądanie (*personal on demand*) w dowolnie wybranym przez odbiorcę czasie i miejscu (Doliwa *et al.*, 2020, s. 37), stanowią też formę komunikacji umożliwiającą wymianę wiedzy i doświadczeń.

Podkast ze swojej natury jest przekazem multimodalnym, co oznacza, że nadawcy stosują w nich rozmaite środki semiotyczne (werbalne i niewerbalne, wizualne i akustyczne), tworzące globalny sens przekazu (Maćkiewicz, 2016, s. 18–19). Multimodalność, definiowana jako współgranie różnych systemów semiotycznych w procesie tworzenia znaczeń na poziomie całego tekstu (Czachur *et al.*, 2022, s. 14), jest zasadniczą cechą podkastu, w którym elementy audialne, werbalne i wizualne współtworzą złożony przekaz. Dominującą rolę odgrywa kod audialny, który staje się kluczowym nośnikiem przekazu, kod werbalny realizowany

jest w wersji pisanej i mówionej. Na graficzne elementy tekstowe składa się tytuł nadrzędny, tytuły oraz opisy odcinków stanowiące paratekst, którego zadaniem jest zaprezentowanie treści i zachęcenie odbiorców do wysłuchania i samodzielnej interpretacji materiału (Loewe, 2007, s. 23).

## Specyficzne cechy gatunkowe podcastu *O Zmierzchu*

O specyfice podcastu *O Zmierzchu* decyduje swoista organizacja wszystkich jego elementów obejmująca aspekt poznawczy, strukturalny, pragmatyczny oraz stylistyczny. W tym kontekście warto zwrócić uwagę na zewnętrzne otoczenie podcastu. Na platformach streamingowych oraz w serwisie YouTube każdy odcinek jest opatrzony opisem, który pełni funkcję rozszerzonego narzędzia komunikacyjnego (na przykład „Jest to odcinek, w którym niechcący docieram do odpowiedzi dotyczących szczęścia, chociaż pytam o coś zupełnie innego. Jest o tym, dlaczego puszczenie kontroli na poziomie ciała i umysłu jest dla nas trudne, i o tym, co z tym wszystkim ma wspólnego seks. Oraz słów parę o ego, które daje radę, kiedy nagle wydarza się *blackout*”)<sup>4</sup>. Na platformie Spotify jest on wzbogacony o link prowadzący do platformy crowdfundingowej Patronite<sup>5</sup> oraz hashtagi pełniące funkcję słów kluczowych związanych z treścią odcinka (na przykład #ozmierzchu #seksisens #psychologia #polskie-podcasty #podkast). W serwisie YouTube opis jest uzupełniony o kolejne hiperłącza, między innymi do mediów społecznościowych autorki oraz tematycznych playlist odcinków podcastu. Komplementarnym kodem jest grafika, jaką jest opatrzony każdy odcinek, która pełni funkcję identyfikacyjną oraz stanowi pewną reprezentację treści. Na kod dźwiękowy podcastu składają się intro i outro, stanowiące ramę strukturalną odcinka oraz, co najważniejsze, wypowiedź nadawcy. Głos nadawcy przekazuje treść, nadaje też podcastowi wymiar ekspresyjny dzięki zmianom intonacji, tempa mówienia oraz akcentowi logicznemu. Te zabiegi pomagają uwydatnić istotne aspekty omawianych zagadnień.

Przedstawiona analiza cech gatunkowych podcastu koncentruje się na werbalnym wymiarze podcastu z racji tego, że język mówiony jest w nim dominującym kodem semantycznym.

Analiza poznawczego wymiaru podcastu prowadzi do wniosku, że istotną tematyką jego odcinków jest wpływ czynników psychologicznych, społecznych i kulturowych na różne obszary życia człowieka. W podkaście rozważane są zagadnienia związane z wpływem rodziny i wychowania na kształtowanie się człowieka (na przykład w odcinkach: *Jak przestać być grzeczną dziewczynką/chłopczykiem?*; *DDA, trauma i ogórki*; *Parentyfikacja – trzy wielkie straty*), relacjami międzyludzkimi (*Radioaktywność w relacjach*; *Prawie Szekspir, ale prawie. Ghosting*; *Nasze małe świnki*), a także seksualnością (*Radar i hamulec – kontrola w seksie*; *Człowiek jest jak cebula, czyli LGBT+*; *Kto komu seksu odmawia. I dlaczego?*). Nadawca porusza także kwestie związane z emocjami (*Corrida na pełnej*; *Wysoka wrażliwość – o co w tym chodzi?*; *Jak głupiejemy od stresu?*) oraz wpływem norm społecznych na nasze decyzje i postawy (*Mężczyzna w każdym calu*; *Duchota i presja, polskie macierzyństwo*; *Mieć dziecko czy nie mieć?*). Wszystko to składa się na kompleksową analizę ludzkich zachowań oraz doświadczeń, co daje słuchaczom pełniejsze spojrzenie na różnorodne uwarunkowania psychiki oraz relacji

---

<sup>4</sup> Odcinek podcastu *O Zmierzchu S05 E03 – Jak puścić?*. Dostęp 10 czerwca 2024 z [https://www.youtube.com/watch?v=qEWRk\\_FXPTc](https://www.youtube.com/watch?v=qEWRk_FXPTc).

<sup>5</sup> Portal crowdfundingowy Patronite. Dostęp 23 stycznia 2024 z <https://patronite.pl/Zmierzchu>.

społecznych. Podkast *O Zmierczu* ma charakter edukacyjny oraz popularyzatorski<sup>6</sup>, nadawca odwołuje się do wiedzy, badań naukowych, własnych doświadczeń, praktyki zawodowej, na co wskazuje w podkaście, na przykład (wyróżnienia w cytatach – D.P.):

Bo bardziej zazdrosne będą nie te osoby, które, i tu **twarda wiedza wchodzi**, nie te osoby, które są bardziej szczodre emocjonalnie (Niedźwiecka, M. (Gospodarz), 2021, 6 lutego, *Dwie paskudy na „z” – zazdrość i zawiść*, nr 6 [odcinek podkastu audio], *O Zmierczu*)<sup>7</sup>.

Jak rodzice mówią, że ich dziecko jest grzeczne? To co, waszym zdaniem, tak naprawdę mają na myśli? **Bo z moich obserwacji, lektur, roboty, osobistych i nie tylko doświadczeń** wynika, że mają na myśli dostosowanie, uległość, wręcz konformizm, respektowanie zasad niezależnie od tego, jak idiotycznych, słuchanie starszych i niezależnie od tego, jakimi dzbanami są i jakie fanozły przynoszą, bycie cicho, bycie spokojnym, to znaczy niezbyt żywym, bez biegania, wydawania odgłosów i w ogóle machania łapami (2021, 10 kwietnia, *Jak przestać być grzeczną dziewczynką/chłopczykiem?*, nr 15).

I naukowiec, na którego teorii dzisiaj oprzemy nasz sposób myślenia – Bowlby, zrobił takie badanie, w którym w pokoju umieścił matki z ich małymi dziećmi, naprawdę małymi. [...] Aktualnie mówimy o czterech wzorcach więzi: bezpiecznych, ambiwalentnych, unikowych i zdeorganizowanych, i opowiem o nich pokrótce, żebyście zobaczyli, jak to działa (2020, 8 lutego, *Dlaczego związki się nie udają?*, nr 5).

Punkt widzenia nadawcy, który wpływa na sposób prezentowania tematyki, nie jest całkowicie obiektywny i ukształtowany wyłącznie na bazie wiedzy naukowej, ale również na subiektywnych przeżyciach, co czyni podkast atrakcyjnym dla odbiorców. Nadawca często wyraża opinie krytyczne wobec określonych zachowań, wprowadzając do wymiaru poznawczego podkastu elementy aksjologiczne, na przykład:

I ja osobiście mam tak, że mnie strasznie męczy to nazywanie każdego detalu z życia psychicznego ludzi i trzepanie jakichś takich pseudomerytorycznych tekstów wokół tego i artykułów, i komentarzy. A że *ghosting* to, a *gaslighting* to, i te wszystkie zjawiska istniały, po prostu były w inny sposób nazywane (2022, 6 sierpnia, *Prawie Szekspir, ale prawie. Ghosting*, nr 16).

Mało się zastanawiamy nad naszymi motywacjami w dawaniu, ile tam jest potrzeby docenienia, bycia sprawczym. Które są ważne, tylko trzeba rozumieć, że my realizujemy swoje potrzeby. Dzięki temu, że ktoś coś od nas może wziąć, że i tutaj jakoś nie, nie unikniemy tego skojarzenia z sytuacją w Polsce. Bardzo by było dobrze, gdybyśmy widzieli w tych osobach wyzuty z majątku, domów, bezpieczeństwa, mało tego, państwowości na chwilę, żebyśmy w nich zobaczyli żywych ludzi (2022, 19 marca, *Dobra Pani, czyli o pomaganiu*, nr 6).

W opisie aspektu strukturalnego trzeba zwrócić uwagę na zewnętrzny kompozycyjny wyróżnik podkastu, którym jest jego tytuł nadrzędny (nazwa) – *O Zmierczu*, oznaczający „porę dnia, półmrok” lub metaforycznie „koniec, kres czegoś” (‘zmierzch’ [hasło], cyt. za: *Słownik języka polskiego*), leksem ‘zmierzch’ wnosi też semantykę intymności, bliskości. Tytuł główny staje się nazwą apelatywną, jest przenoszony na poszczególne odcinki, które autorka nazywa „zmierzchami”, na przykład: „Jeszcze tylko podziękuję matronkom i patronom, którzy hojnym

<sup>6</sup> Popularyzacja wiedzy w kontekście podkastu *O Zmierczu* obejmuje szerzenie informacji na temat różnorodnych aspektów psychiki człowieka oraz seksualności. Jej celem jest zwiększenie świadomości i zrozumienia tych zagadnień, a także promowanie akceptacji i otwartości wobec różnorodności ludzkich doświadczeń psychologicznych i seksualnych. Przez edukację słuchaczy nadawca w podkaście dąży do wsparcia odbiorców w rozwijaniu zdrowego podejścia do własnej psychiki i seksualności oraz budowaniu bardziej świadomych i empatycznych relacji z innymi.

<sup>7</sup> W kolejnych cytatach z podkastów M. Niedźwieckiej podaję już tylko datę emisji, tytuł i numer odcinka.



gestem po ostatnim odcinku sypnęli złotem na zmierzchy” (2021, 11 września, *Poczucie winy, wyrzut na sumieniu*, nr 37). Tytuły odcinków podcastu *O Zmierzchu* są zróżnicowane strukturalnie i nieschematyczne, pełnią funkcję nominatywną, identyfikując kolejne odcinki (Ślawska, 2008, s. 125), ich konstrukcja wskazuje na wykorzystanie pewnych powtarzalnych zabiegów językowych mających na celu ich uatrakcyjnienie, takich jak nawiązania intertekstualne do tekstów kultury, gry komunikacyjne z odbiorcą (pytania, apele, enigmatyczne konstrukcje językowe), które kształtują ich specyfikę. Warto przywołać tytuły zawierające odniesienia intertekstualne, realizujące również pragmatyczną funkcję zatrzymania uwagi odbiorcy, na przykład: *Jak Reksio szynkę, czyli o odpuszczaniu; Dobra Pani, czyli o pomaganiu; Prawie Szekspir, ale prawie. Ghosting; Życie w czasach zarazy; Czterech Jeźdźców Apokalipsy i Jeden Pies; Nowy wspaniały Dzik Zachód*. Istotne pragmatycznie są tytuły o strukturze pytania: *Dlaczego związku się nie udają?; Jak przestać być grzeczną dziewczynką/chłopczykiem?; Jak umieć w rozchodzenia/rozwoły?; oraz apelu: Bądź sobie ninją!*, także enigmatyczne: *Las, seks, produktywność*. Inne tytuły, takie jak *Poczucie winy, wyrzut na sumieniu; Związek, umowa na czas odesłony; People pleaser – ludzko dogadzacz*, sygnalizują wymiar poznawczy odcinków.

Pod względem strukturalnym kompozycja podcastu jest w pewnym stopniu zbliżona do struktury audycji radiowej, niemniej jednak to nadawca całkowicie samodzielnie decyduje o jego elementach kompozycyjnych i ostatecznym kształcie, co czyni podcast autonomiczny w tym zakresie<sup>8</sup>. Marek Jeziński (2014, s. 147–148) wskazuje, że audycje radiowe mają trójdzielny schemat kompozycyjny, który obejmuje początek charakteryzujący się elementami typowymi dla danej audycji, takimi jak jingle i powitanie słuchaczy w jednolitej formie; rozwinięcie składające się z improwizowanych prezentacji lub rozmów na żywo; oraz zakończenie, czyli słowa skierowane do słuchaczy na koniec programu. Podobny trójdzielny schemat kompozycyjny można zauważyć w analizowanym podkaście.

Strategicznymi elementami podcastu są jego części stanowiące delimitacyjną ramę wypowiedzi. Na część inicjalną odcinków składa się dźwiękowe intro wprowadzające niepokojący, tajemniczy nastrój oraz formuła powitalna („Witam was”), zwrot do odbiorców, jak i odniesienie do nazwy podcastu mające formułiczny i rytualny charakter, na przykład: „Witam was w kolejnym odcinku podcastu *O Zmierzchu*” (przykładowo 2022, 19 lutego, *Wysoka wrażliwość – o co w tym chodzi?*, nr 4); „Witam was w pierwszym grudniowym odcinku podcastu *O Zmierzchu*” (2021, 4 grudnia, *Człowiek jest jak cebula, czyli LGBT+*, nr 49). W tej części pojawia się również schematyczna zapowiedź odcinka, na przykład: „Dzisiaj będzie o stresie chronicznym” (2021, 6 listopada, *Jak głupiejemy od stresu?*, nr 45); „Dzisiaj będzie o ghostowaniu” (2022, 6 sierpnia, *Prawie Szekspir, ale prawie. Ghosting*, nr 16). W większości odcinków część wstępna kończy się apelatywną formułą „Płyn w dłoń, zaczynamy” bądź podobną konstrukcją („Płyn w dłoń i jedziemy”; „Zapnijcie pasy i startujemy”; „Płyn w dłoń i nadrabiamy”), co stanowi metatekstowy sygnał rozpoczęcia głównego segmentu podcastu.

Główną część odcinków wypełnia wypowiedź autorki, która szczegółowo omawia kolejne zagadnienia psychologiczne, kwestie zdrowia psychicznego oraz dynamikę relacji międzyludzkich, przywołując zebrane dane naukowe i wykorzystując własną wiedzę. Oprócz sekwencji opisowych (na przykład: „Opowiem wam historię za zgodą osoby zainteresowanej,

---

<sup>8</sup> W audycji radiowej istnieje ustalona struktura programowa, której nadawca musi przestrzegać, uwzględniając ramy czasowe, przerwy na reklamy oraz wytyczne redakcyjne. Z kolei w przypadku podcastów twórcy mają pełną swobodę w kształtowaniu treści, długości odcinków, częstotliwości publikacji oraz formy przekazu, co czyni podcasty bardziej elastycznymi i autonomicznymi. Na nasilenie autonomiczności podcastów wpływa zniesienie roli nadawcy instytucjonalnego oraz powiązanych z nim strategii programowych, co umożliwia twórcom pełną niezależność w dokonywaniu wyborów dotyczących treści i formy ich przekazu (zob. Stachyra, 2008).

pewnej młodej damy pracującej ze mną od jakiegoś czasu nad problemem nadmiernego zaangażowania w relacje damsko-męskie. Bo mam wrażenie, że ta scenka opisuje miejsce, daje poczuć to miejsce autonomii nierelacyjnej, to miejsce, które próbuję wam dzisiaj przybliżyć. Oto owa młoda dama, nieco zaabsorbowana zaangażowaniami, interakcjami damsko-męskimi, przeżyła ważny moment” (2022, 25 czerwca, *W pojedynkę, czyli samej\_mu?*, nr 13)), informacyjnych (na przykład: „A na marginesie, jak już jesteśmy przy tym ciebie i seksie, to przypominę, że ja taką książkę napisałam *SlowSex* i jak pisałam ten odcinek, robiłam do niego notatki, to do niej wróciłam i ona nadal jest dobra, więc jeżeli byście chcieli poszukać swojej utraty kontroli poprzez seksualność, to być może was to wesprze” (2023, 4 lutego, *Jak puścić?*, nr 3)) oraz narracyjnych (na przykład: „Człowiek, który żyje w cieniu tej katastrofy i węszy wszędzie nadejście bardzo złych rzeczy, to jest człowiek, który się orientuje jakby nie na ten kierunek, o który chodzi, to wygląda tak, że sparentyfikowani ludzie, oczywiście tam może wchodzić w to milion subtelności związanych z osobowością, zaburzeniami, dodatkowymi rzeczami, traumami, no wiecie?, proces odpinania od ciała, rzutują też, nie wiem, nadużycia seksualne, choroby, tego typu historie” (2022, 24 grudnia, *Parentyfikacja – trzy wielkie straty*, nr 26)). Na wypowiedź składają się również sekwencje argumentacyjne (na przykład: „Jeśli osoba posiadająca kompetencje do pracy z ludźmi, to może być mentor, coach, psycholog, psychoterapeuta, trener, używa na osobach cywilnych lub osobach ze swojego otoczenia tych narzędzi profesjonalnych, to to może być bardzo nie spoko. Ale też, jeśli osoba posiadająca kompetencje do pracy z ludźmi zaprzęgnie swoje kompetencje do budowania kontaktu, do pogłębiania więzi świadomie, to może być bardzo dobrze i to może genialnie wzbogacić całe otoczenie i – co więcej – przełożyć się na samoświadomość pozostałych osób w układzie. No niestety trzeba myśleć i czuć jednocześnie” (2022, 12 listopada, *Radioaktywność w relacjach*, nr 23)) oraz perswazyjne (na przykład: „No i dobra, a to co, nie ma zdrowego poczucia winy? No jest. Jak jesteśmy, w miarę tam rośliśmy, w miarę spoko, to jak kogoś skrzywdzimy albo zrobimy coś nefajnego, zachowamy się niezgodnie z własnymi standardami, to pojawia się w nas bardzo określony dyskomfort, który, jeżeli dobrze rozpoznamy, to to jest sygnał do tego, żeby coś na przykład naprawić, przeprosić, zrekompensować, przemyśleć, coś tutaj wdroyć, albo, nie wiem, dojść do wniosku, że się czegoś boję i potrzebuję nad sobą popracować albo się oddalić na chwilę do kącika i pójść przemyśleć sprawę” (2021, 11 września, *Poczucie winy, wyrzut na sumieniu*, nr 37)), w których nadawca uzasadnia prezentowane przez siebie stanowisko, przedstawia pewne opinie, przekonuje odbiorców do zmiany swoich postaw i zachowań. Nadawca przedstawia informacje stopniowo, co umożliwi lepsze zrozumienie kwestii omawianych w podkaście przez słuchaczy. Końcowe części zawierają wyrażenia metatekstowe, wprowadzające krótką konkluzję, na przykład:

Bo to, że poznawanie ludzi to jest bardzo ryzykowne zajęcie, to mam nadzieję, że już wszyscy wiemy, więc kończąc ten długawy jak na wakacje wywód, życzę wam powodzenia w poznawaniu fantastycznych nowych osób, bez potencjału paskudnego traktowania innych (2022, 6 sierpnia, *Prawie Szekspir, ale prawie. Ghosting*, nr 16).

I mając to, pełne ufności, pełni ufności, możemy ruszyć w stronę ludzi, co do których wiemy, że są nieidealni, wiemy, że będą popełniać błędy i wiemy, że w ten czy w inny sposób na nas nadepną, bo taka jest natura wszechświata, co wcale nie znaczy, że relacje, które z nimi mamy, są radioaktywne i mogą nas zabić (2022, 12 listopada, *Radioaktywność w relacjach*, nr 23).

W większości zakończeń autorka przekazuje podziękowania dla matronek<sup>9</sup> i patronów wspierających działanie podcastu oraz używa wyrażenia temporalnego „Dobrej nocy” lub „Dobranoc”, co stanowi spójne nawiązanie do nazwy podcastu. Fakultatywną częścią ramy jest

<sup>9</sup> Matronka jest feminatynym odpowiednikiem słowa patron.



zapowiedź tematyki następnego odcinka oraz życzenia przekazywane słuchaczom, odcinek wieńczy dźwiękowe outro.

Analiza komponentu pragmatycznego pokazuje, że nadawca podcastu występuje w roli eksperta, psychologa i psychoterapeuty: dzieli się wiedzą z odbiorcami, przyjmując rolę przewodnika po zagadnieniach trudnych pod względem poznawczym i emocjonalnym. Swoją postawą buduje zaufanie u odbiorców, by podcast był przestrzenią, w której mierzą się ze swoimi problemami i odkrywają prawdę o sobie. Nadawca na poziomie językowym buduje rolę psychologa, akcentując swoją wiedzę i doświadczenie zawodowe:

Chcę wam dzisiaj opowiedzieć o teorii przywiązania Bowlby'ego. Jedna z moich klientek została okradziona na wakacjach (2020, 8 lutego, *Dlaczego związku się nie udają?*, nr 5).

Jak się dobrze domyślicie, chodzi o Freuda i chociaż lubię mu czasem pojechać [...], to tak ten pomysł na wieloaspektową konstrukcję ludzkiej psychiki złożonej z ego i superego to naprawdę na tamte czasy był przebłysk geniuszu (2021, 11 września, *Poczucie winy, wyrzut na sumieniu*, nr 37).

Nadawca jednocześnie przełamuje profesjonalizm, zmniejszając dystans między nim a odbiorcami:

Wyjątkowo nie będę wredna, bo jestem osłabiona. Więc wam nie powiem, że żeby przestać być grzeczną osobą, to trzeba przestać być grzeczną osobą (2021, 10 kwietnia, *Jak przestać być grzeczną dziewczynką/chłopczykiem?*, nr 15).

No bo jak wchodzimy załknieni, niepewni siebie, w ogóle nie kumamy, o co cho..., i jeszcze do tego wydarzają się trudne rzeczy, no to coraz mniej my tam jesteśmy jako my, coraz bardziej jesteśmy przerażeni, coraz bardziej musimy kogoś udawać, no wiecie, się nakręca (2023, 4 lutego, *Jak puścić?*, nr 3).

Marta Niedźwiecka stosuje inkluzywne podejście, twierdząc, że jej podcast jest przeznaczony zarówno dla osób początkujących, jak i zaawansowanych. Jak twierdzi: „Także ci początkujący, ale też zaawansowani znajdą coś dla siebie” (2019, 1 czerwca, *Przyjemność, nie taka łatwa*, nr 1). Analiza komentarzy pod odcinkami na platformie YouTube wskazuje, że słuchaczami są zarówno kobiety, jak i mężczyźni – osoby zainteresowane zdrowiem psychicznym i seksualnym, relacjami międzyludzkimi, zrozumieniem siebie oraz wewnętrzną przemianą. Komentarze wskazują, że słuchacze mają wyrobione opinie na temat wielu kwestii, co świadczy o ich głębokim zaangażowaniu i poszukiwaniu wiedzy na te tematy (na przykład: „Pani Marto, jest Pani genialna, robi Pani kawał dobrej roboty, chętnie bym usłyszała trochę więcej o kumulacji w przyjaźni kobieta–kobieta, bez seksu, domyślam się, że wzór jest podobny... jednak trudno czasami być szczerym w prosty sposób, nie urażając... dziękuję, pozdrawiam”<sup>10</sup>; „Mam ważne pytanie – jak nie zrobić tego swojemu dziecku i przy tym nie zwariować? Może dobry temat na cały podcast?”<sup>11</sup>; „Wow... czekam na ciąg dalszy. Ależ nam potrzeba takiej wiedzy”<sup>12</sup>). Wypowiedzi użytkowników podkreślają, że tematyka zdrowotna, szczególnie w kontekście psychologicznym i seksuologicznym, jest dla nich szczególnie istotna (na przykład: „Im więcej słucham, tym więcej widzę pracy przede mną”<sup>13</sup>; „*Mind blow!*

---

<sup>10</sup> O Zmierzchu S02 E07 – *Dogadaj się! Czyli o komunikacji*. Dostęp 10 czerwca 2024 z <https://www.youtube.com/watch?v=ngKpHasDVsk>.

<sup>11</sup> O Zmierzchu S03 E15 – *Jak przestać być grzeczną dziewczynką/chłopczykiem?*. Dostęp 10 czerwca 2024 z <https://www.youtube.com/watch?v=ISNp-GC6L2o>.

<sup>12</sup> O Zmierzchu S04 E24 – *Kontakt z bazą – o życiu w ciele*. Dostęp 10 czerwca 2024 z <https://www.youtube.com/watch?v=niAdwLwRjYU>.

<sup>13</sup> O Zmierzchu #12 – *Kontrola – i na co Ci ona?*. Dostęp 10 czerwca 2024 z <https://www.youtube.com/watch?v=GTNh0cxt1Gg>.

Cała noc do dyspozycji... Jeszcze ze dwa razy pewnie posłucham, może przestanę zbierać tym razem szczękę z podłogi<sup>14</sup>; „Dziękuję bardzo za poruszenie niezwykle ważnego dla mnie tematu. Mój mur jak na razie jest nie do obalenia. Mając toksycznego rodzica, nie dostałam szansy na wykształcenie bezpiecznego stylu przywiązania, ale Pani materiały, jak i książki o psychologicznej tematyce otwierają mi oczy i pomagają zrozumieć samą siebie<sup>15</sup>”). Autorka podcastu aktywnie zachęca słuchaczy do dzielenia się swoimi przemyśleniami i tematami, które chcieliby, aby poruszono w podcastach. To podejście wskazuje na elastyczność nadawcy pozwalającą na dostosowywanie treści do zainteresowań odbiorców. Dzięki temu słuchacze mają poczucie, że realnie wpływają na kształtowanie wymiaru poznawczego podcastu.

Nadawca wyznacza odbiorcom role osób, które powinny poznać i zrozumieć mechanizmy psychologiczne, kierujące ich zachowaniem – w ten sposób stawia przed nimi konkretne cele edukacyjne i rozwojowe, przykładowo:

Proszę, grzeczni ludzie, którzy zostali wychowani do grzeczności. Zobaczcie, że siedzicie na beczce z nitrogliceryną i jakie to ma dla was skutki. Zobaczcie, że to, co macie pod spodem, to są pokłady wściekłości, albo że to już jest tak trudne, ta tłumiona latami wściekłość, że tam jest wręcz rozpacz i rezygnacja (2021, 10 kwietnia, *Jak przestać być grzeczną dziewczynką/chłopczykiem?*, nr 15).

I myślę, że grudzień to jest fantastyczny czas, żeby zacząć eksplorować zawartość tych wiaderek, bo jak sobie pomyślicie o waszych znajomych, którzy LGBT-ami są, albo o waszych przyjaciółach [...], to jak sobie domyślicie ten świat do końca, no to ja nie wiem, czy wy chcecie w nim żyć, bo ten świat dosyć brutalnie przypomina więzienną celę (2021, 4 grudnia, *Człowiek jest jak cebula, czyli LGBT+*, nr 49).

W związku z tym od odbiorców oczekiwany jest pewien poziom wiedzy lub zaangażowania (z uwagi na różne stopnie trudności poruszanych tematów) pozwalający na odpowiednie interpretowanie kontekstów oraz zrozumienie przekazywanych treści. Stosowane przez nadawcę strategie komunikacyjne pozytywnej aksjologizacji przekazywanych treści (oraz pośrednio: podcastu) oraz budowanie relacji z odbiorcami sterują uwagę odbiorców. Ujawniają się w odwoływaniu do tematów poruszanych w innych odcinkach, przywoływaniu wcześniejszych informacji oraz zapowiadaniu nowych, na przykład: „Nie chcę się nad tym rozwodzić, bo te te mechanizmy związane ze stresem, wydaje mi się, że mówiłam już do dość dokładnie, posłuchajcie, proszę, starych odcinków na ten temat” (2022, 26 listopada, *Kontakt z bazą – o życiu w ciele*, nr 24); „John Goodman, którego możecie pamiętać z odcinka o czterech jeźdźcach Apokalipsy, to jest badacz, który się zajmuje związkami romantycznymi od wielu lat w Stanach” (2023, 10 czerwca, *Nasze małe świnki*, nr 12). Mają na celu motywowanie odbiorców do regularnego słuchania podcastu lub odtwarzania wcześniejszych nagrań.

Niedźwiecka stosuje w swoich podcastach bezpośrednie zwroty do słuchaczy w drugiej osobie liczby mnogiej, na przykład: „Pracujcie nad swoimi złymi nawykami tak cierpliwie, jak się da, ale przede wszystkim nie pozwalajcie sobie ich wytworzyć” (2022, 1 października, *Stary nawyk nie rdzewieje*, nr 20); „No bo straciliście kontakt z bazą i możliwe, że ten, ta utrata dokonała się wiele lat temu. Zastanówcie się, kiedy czujemy siebie, kiedy czujecie siebie?” (2022, 26 listopada, *Kontakt z bazą – o życiu w ciele*, nr 24). Takie sformułowania projektują odbiorców jako aktywnych uczestników komunikacji, tworząc atmosferę intymności i bliskości.

---

<sup>14</sup> O Zmierzchu S03 E36 – Zgnite jabłko, czyli o odrzuceniu. Dostęp 10 czerwca 2024 z [https://www.youtube.com/watch?v=W\\_hXdr3lrZl](https://www.youtube.com/watch?v=W_hXdr3lrZl).

<sup>15</sup> O Zmierzchu S03 E11 – Reżyserzy bliskości – o powodach ściem i awarii. Dostęp 10 czerwca 2024 z <https://www.youtube.com/watch?v=eaqhhTsSEbc>.

Odbiorcy są traktowani jako uważni słuchacze, którzy są częścią wydarzenia komunikacyjnego, co dodatkowo wzmacnia ich zaangażowanie.

Kluczowa dla podcastu *O Zmierzchu* jest funkcja informacyjna – ściśle związana z realizacją celu wyznaczonego przez nadawcę, jakim jest przekazywanie oraz popularyzacja wiedzy na tematy psychologiczne związane z relacjami międzyludzkimi, seksualnością oraz zachowaniami społecznymi. Niezwykle ważną jest realizacja dyrektywnej (impresywnej) funkcji języka, która polega na udzielaniu porad, pomocy psychologicznej, wsparcia. Istotną dla organizacji podcastu jest funkcja perswazyjna, zorientowana na wywołanie zmiany postaw i zachowania u odbiorców. Nadawca bezpośrednio zwraca się do słuchaczy, dynamicznie używając form liczby pojedynczej i mnogiej, podmiotowego *ja* i inkluzywnego *my*, na przykład:

Ja chcę poprosić was o nietraktowanie DDA jak naklejki na dropsie, który, znaczy to trochę jest naklejka na dropsie. O traktowanie tej kategorii umownie, czyli dopuszczenie do myślenia i czucia, że jak mówię o sobie, że jestem DDA, to potrzebuję po przecinku zastanowić się, co tak naprawdę dla mnie znaczy to, co tam się wydarzyło, i jaki to jest konkretny, bo inaczej te generalizacje mogą nas zaprowadzić, no, w ślepe zaułki, ale przede wszystkim znieczulić na to, co tam się tak naprawdę wydarzyło (2021, 16 października, *DDA, trauma, ogórki*, nr 42).

W podkaście wyraziście realizowana jest funkcja ludyczna – zastosowanie humorystycznego tonu oraz przedstawianie sytuacji życiowych w sposób dowcipny przyczyniają się do łagodzenia napięcia emocjonalnego i stanowią efektywną strategię angażowania odbiorcy. Związane jest to również z wykorzystaniem elementów intertekstualnych przez autorkę<sup>16</sup>, co uwidacznia się już na poziomie tytułów odcinków oraz w ich zawartości, na przykład:

A że *ghosting* to, a tam *gaslighting* to, i te wszystkie zjawiska istniały, po prostu były w inny sposób nazywane. Nie było tak, że każdy detal ma swoją etykietkę. Ale wydarzyło się parę rzeczy, które spowodowało, że zaczęłam dumać nad *ghostingiem*, czy też *ghostowaniem*. Pomimo mojej utrzymującej się niechęci do tej nazwy, która wygląda jak taka niby mądra, a tak naprawdę opiera się dosyć o konwencjonalne umysłowo skojarzenie, że jak ktoś zniknął, to jest duchem. Prawie poezja i prawie Szekspir, normalnie. [...] Ostrzegam, że nie będzie optymistycznie. *Ghosting* ma jeszcze parę punktów stycznych z Szekspirem. Dramy, niespodziewane zwroty akcji i drugie dno, ale na tym analogie się kończą, bo *ghostowanie* nie ma tego, co jest esencją dobrego teatru, to znaczy, nie ma w nim życia (2022, 6 sierpnia, *Prawie Szekspir, ale prawie. Ghosting*, nr 16).

Te elementy tekstowe uatrakcyjniają przekaz medialny, pozwalają na obrazowe przekazywanie informacji, ułatwiają przyswajanie treści. Z kolei aktualizowanie funkcji fatycznej służy nawiązaniu i podtrzymaniu kontaktu, ale również upodabnia monolog do rozmowy i wskazuje na otwartą relację między nadawcą a słuchaczami.

Podkast ze względu na reguły gatunkowe wykorzystuje język mówiony, który formalnie przybiera postać wypowiedzi monologicznej jednej osoby. Jest to jednak monolog o dużym stopniu dialogowości, interakcyjności, nasycony elementami dialogowymi (zwrotami do odbiorców, pytaniami, przywoływanymi dialogami, które rozbijają monologowość), na przykład:

Żaden podcast tu nie pomoże. Żadna książka i żadne w ogóle nawet spacerki ze zmierzchem. Jak rozpoznajecie w sobie taki wzorzec pochodzący z dysfunkcyjnego wychowania, to migusiem na terapię, migusiem (2021, 11 września, *Poczucie winy, wyrzut na sumieniu*, nr 37).

Chodzi o to, że ten ojciec potrafił mojej przyjaciółce, na przykład, dać jej zalegające u niego w domu żarówki na prezent. No i to było takie grube. I ona ostatnimi czasy mnie odwiedza i mówi: „Nie

---

<sup>16</sup> Dorota Zdunkiewicz-Jedynak (2016, s. 59) definiuje intertekstualność jako „wewnętrzzną dialogiczną związaną z powinowactwem z innymi tekstami kultury”.

uwierzysz, co mi dał ojciec". Na co ja pytam: „No co?”. Trochę już nie wiedząc, co jest gorsze od żarówek. A ona mi na to: „Termofor” (2022, 19 marca, *Dobra Pani, czyli o pomaganiu*, nr 6).

Język mówiony charakteryzuje się między innymi powiązaniem mówienia z sytuacyjnością, spontanicznością reakcji i określonymi środkami językowymi, są to: „powtórzenia, anakoluty (konstrukcje gramatycznie niespójne), wypowiedzi niedokończone, autopoprawki [...], pauzy wypełnione wyrazami retardacyjnymi (przypadkowymi, opóźniającymi tok zdania), elementy parajęzykowe (mhm, eee), potok składniowy, równoważniki zdań, skróty składniowe i elipsy” (Zdunkiewicz-Jedynak, 2008, s. 23–25). Do najczęściej pojawiających się środków językowych w odcinkach wybranych do analizy należy zaliczyć przede wszystkim powtórzenia (na przykład: „Ja się na trzecie mydło nie obrażam, ale nie nazywam tego sklepu swoim przyjacielem, że, że, że mamy jakieś rzeczy, które są jakieś, i mamy jakieś rzeczy, które są wymianą handlową” (2022, 19 marca, *Dobra Pani, czyli o pomaganiu*, nr 6)), autopoprawki (na przykład: „To jest bardzo ważny kawałek dbania o siebie, jednogłos. Od nowa, bo jednogłos moralny, nie, jeszcze raz. Bo jednogłos moralny w waszej głowie to jest, kurwa, kiepska akcja” (2021, 11 września, *Poczucie winy, wyrzut na sumieniu*, nr 37)), pauzy wypełnione wyrazami retardacyjnymi (na przykład: „Ee, ale chcę pokazać, że to bazowy, ten bazowy poziom naszych wewnętrznych odczuć. Ee, ma ten komponent fizjologiczny. Ma przeżywanie i uwalnianie stanów, które wynikają z naszej ciągłej współpracy i interakcji z otoczeniem. Eee, mamy też rekordy tych starych napięć” (2022, 26 listopada, *Kontakt z bazą – o życiu w ciele*, nr 24)), elementy parajęzykowe (na przykład: „W tle oczywiście jest tak, że, mmm, część takich agresywnych postaw czy pochodzących z agresji postaw jest kulturowo gratyfikowana. Bo świat nam bardzo dużo mówi o napieraniu, sięganiu, ekspansji w taki bardzo agry, taki no radykalnie agresywny, nieliczący się z innymi sposob. Eee, iii, mmm, często, mmm, widzę coś takiego, że ludzie myślą, że ich reakcje związane z ekspansją czy obroną są, mieszczą się zupełnie w normie” (2023, 15 kwietnia, *Corrida na pełnej*, nr 8)) oraz potok składniowy (na przykład: „To, że jakiś dorosły popełnił taką książkę, w której jest napisane, jak bić dziecko po to, żeby złamać mu charakter i żeby zmusić go do posłuszeństwa, to, to, to jest najlepszy, jak dla mnie oczywiście, wyrażam subiektywną opinię, dowód na obecność, nieustanną obecność zdeorganizowanych wzorców więzi w naszym społeczeństwie, bo to jest, bo ten dorosły wyrósł z takiego dziecka, które miało tak splątane przemoc z miłością i opieką, że on już nie jest w stanie, nawet będąc dorosłą osobą i korzystając z jakichś intelektualnych zasobów, rozróżnić tego, że stosowanie jakiegokolwiek przemocy wobec dziecka jest faktem bezdyskusyjnie złym” (2020, 8 lutego, *Dlaczego związki się nie udają?*, nr 5)). Wymienione elementy stanowią specyficzną cechę analizowanych przekazów uwydatniającą spontaniczność nadawcy i autentyczność.

W odcinkach wyraźnie ujawniają się cechy stylu potocznego języka (Bartmiński, 2001, s. 124–127), między innymi konkretność w zakresie słownictwa, która równoważy abstrakcyjność elementów odmiany naukowej, co jest właściwe dla przekazów popularnonaukowych. Łączy się to z obrazowością, metaforycznością, która ułatwia odbiór wypowiedzi. Z dużą sprawnością w tekście są mieszane i spajane elementy różnych odmian stylowych i rejestrów językowych, co daje dość niezwykły polifoniczny amalgamat językowy, na przykład:

Znikająca osoba nie może wziąć odpowiedzialności. Nie może potraktować drugiej osoby podmiotowo. Bo nie ma szansy na to, ten moduł nie został w nim, w niej zainstalowany. Żeby móc traktować drugą osobę podmiotowo, trzeba go widzieć jako żywą istotę mającą swoje potrzeby, historię, doświadczenia, trzeba się, jak to się mówi w slangu, liczyć się z kimś. Ghostujący tego nie zobaczy ani nie doświadczy, bo w jej czy w jego świecie wewnętrznym ludzie są przedmiotami, są obiektami, które się przesuwa w układance tak, żeby świat cały spełniał założenia i działał w cudzysłowie, jak należy. Znaczą, jak sobie ta osoba wymyśliła. [...] W każdym razie ten określony zestrój osobowości z cechami narcystycznym powoduje, że mamy do czynienia z udawaniem, z imitacją relacji. [...] To nie jest wielkie udawanie w stylu Makbeta albo Lira, którzy udają po to, żeby nam

powiedzieć coś najbardziej prawdziwego na świecie. I to nie jest tak jak w wielkim dramacie, że fatum ciągnie ludzi do odpowiedzialności za ich czyny, nawet jak są królami, bo na pewno kiedyś trzeba będzie zapłacić swoje rachunki. To jest taki nasz mały polsatowy dramat, w którym ludzie zachowują się paskudnie wobec siebie i nie ma za to żadnej kary. To są atropy relacji (2022, 6 sierpnia, *Prawie Szekspir, ale prawie. Ghosting*, nr 16).

Wyróżniającą cechą stylistyczną podcastu *O Zmierzchu* jest fachowość języka, widoczna w częstym używaniu profesjonalnej leksyki z zakresu psychologii, a także żargonowej, nieoficjalnej, służącej szczegółowemu objaśnieniu poruszanych tematów. Wykorzystanie języka specjalistycznego jest widoczne już na poziomie tytułów (na przykład: *DDA, trauma i ogórki*), a nasila się w głównym segmencie odcinków. Profesjonalizacja języka jest zabiegiem wspomagającym budowanie autorytetu nadawcy:

Ona jest źródłem świadomych emocji. I przetwarza bardzo skomplikowane dane dotyczące naszego stanu emocjonalnego, relacji, całej tej komplikacji, która odpowiada za, za nasze bycie w świecie, ale robi to megawolno, wielokrotnie wolniej niż **ciało migdałowate** i to jest ten obszar w mózgu, który odpowiada za tworzenie naszego **obrazu ja, czyli self** i budowanie spójnej narracji o sobie samym. Co ciekawe, dopiero po drugim roku życia dziecka ta **prawa część kory oczodołowo-czołowej** zaczyna tworzyć silne takie **dwukierunkowe, zwrotne powiązania z resztą układu limbicznego**. Między innymi dlatego dwu-, trzylatki są takie nieznośnie rozregulowane. Czytaj wkurzające, bo stają wobec bardzo trudnego zadania, jakim jest nauczenie się **koordynacji własnych afektów i impulsów** (2021, 16 października, *DDA, trauma, ogórki*, nr 42).

Mieszanie odmiany profesjonalnej języka z potoczną na poziomie leksykalnym jest widoczne w omawianym podkaście i stanowi jego istotną cechę, podkreśla inwencję autorską i pozwala nadawcy dostosować się do swojej publiczności. Mieszanie się odmian językowych na poziomie leksykalnym i wartości stylowych stanowi wyraz kreatywności i autentyczności nadawcy oraz podkreśla naturę podcastu, która sprzyja swobodnej ekspresji, twórczemu i humorystycznemu wykorzystaniu języka, na przykład:

I one się w psychologii [...] nazywają **ja powinnościowe i ja idealne**. Ja powinnościowe to jest nasze wyobrażenie o tym, jacy powinniśmy być. No po co? No po to, żeby było najlepiej, żebyśmy, żebyśmy byli **najzajebistsi** na świecie, kochani, doceniani, żeby wszystko działało. I **ja powinnościowe** w znacznej mierze się składa z przymusów, reguł, konsekwencji, obowiązków, zakazów, które jesteśmy **zinternalizowali od opiekunów** i ze świata i ono się bardzo lubi zajmować rzeczami, które mu się wydają moralnością. I **trzymać nas za twarz w tym departamencie**. [...] I ja idealne w naszych czasach no w ogóle **rozkwita jak pleśń na starym jedzeniu**, bo tam po prostu kwitną wszystkie nasze aspiracje. Nasze **takie też nadęcia**, których źródłem mogą być zgoła nieznanne dla nas samych. I dużo takich treści o charakterze sprawnościowym, jacy my to nieumiejący rzeczy jesteśmy, jacy my to właśnie niesprawczy w tym świecie, gdzie **tacy mejkerzy, ja, jak jak to nie wyjątkowi et cetera**. No i trzecie ja, które **jest po prostu taką myszką** przy tych dwóch **nadęciochach, jeden nadęcioch jest taki à la książd, a drugi nadęciocha jest à la gwiazda rocka**. To, to trzecie ja, **myszka taka, mała**, nazywa się ja realne. I ja realne jest takim zwykłym człowiekiem. Ma mocne strony, ma sporo słabych, **na okładkę „New York Timesa” raczej nie trafi**, nawet jak robi fajne rzeczy (2022, 8 stycznia, *Jak Reksio szynkę, czyli o odpuszczaniu*, nr 1).

To jest dlatego, że **wczesnodziecięca trauma relacyjna** zmodyfikowała nam osobowość i być może gdybyśmy nie byli drzewkiem Bonsai, to uczylibyśmy się dużo słabiej, ale byłibyśmy dużo mniej napięci [...]. I o tych **nieświadomych mechanizmach obronnych** też już się **prułam** mnóstwo razy, ale ponieważ bardzo mi zależy na tym, żebyście zrozumieli, że nie jesteśmy w żaden sposób rozdzielni z tym, co **trauma** w nas zostawia (2021, 2 listopada, *Bonsai, czyli co cię nie zabije, to cię pokaleczy*, nr 47).

I problem polega na tym, że my zaślepieni chceniem, bo ja tam naprawdę chciałam iść, staramy się albo nie wiem, tam mieć tą randkę, mieć te seksy, staramy się zlekceważyć za wszelką cenę i prawie

zawsze nam to wychodzi, to pierwsze wezwanie, **ten pierwszy BEEP, który mówi: wysoki poziom azotu. Nie? Będzie toksa. Będzie jakaś jazda. Nie? Ktoś tu kogoś będzie próbował obtańczyć [...]**. Jeśli nie słyszeliście o **trójkącie dramatycznym**, to tylko króciutko powiem, że to jest taki **model psychologiczny**, który mówi o **zaburzeniu równowagi w relacjach**, jest oczywiście konstrukcją teoretyczną, **nikt nie widział trójkąta dramatycznego**, znaczy widział zachowania, ale **on się nie pokazuje w białych chmurkach**, jest pewnym symbolicznym schematem tego, co się dzieje w pewnym typie układów międzyludzkich. [...] i twórcą tej koncepcji, tego modelu był Stephen Karpman, a my najczęściej możemy to odnaleźć, w sensie to najbardziej zostało rozślawione przez **analizę transakcyjną Berne'a**, którą też możecie znać z tego konceptu trzech takich **współistniejących schematów zachowań** – dziecko, dorosły i rodzic (2020, 12 września, *Trójkąt, azot i przemoc*, nr 36).

## Podsumowanie

Prezentowane wyniki analiz podkreślają różnorodne cechy gatunkowe omawianego podcastu *O Zmierzchu*, który wyróżnia się specyficznymi elementami, przyciągając tym samym uwagę odbiorców. Niezwykle oryginalne są tytuły odcinków, ślady strukturalne audycji radiowych (intro i outro, części początkowe oraz końcowe, rozwinięcie podcastu składające się z wypowiedzi nadawcy) w kompozycji odcinków, spójna narracja mówiącego nadawcy oraz wykorzystanie charakterystycznych cech języka mówionego, w szczególności potoczności, sprawiają, że ten podcast stanowi specyficzną realizację kształtującego się wzorca gatunkowego. Nie ulega wątpliwości, że podcast ten ma charakter edukacyjno-poradniczy, ponieważ jego głównym celem jest dążenie do poprawy jakości życia poprzez osiągnięcie równowagi i lepsze zrozumienie mechanizmów dotyczących relacji interpersonalnych oraz sfer emocjonalnych. Te charakterystyczne elementy składają się na atrakcyjność podcastu, przyciągającą i angażującą różnorodną publiczność. Podcasty stanowią fascynujące zagadnienie badawcze ze względu na ich rosnącą popularność i wpływ na media oraz społeczeństwo. Ich dynamiczny rozwój i popularność w ostatnich latach sprawiają, że są one doskonałym polem do analizy z perspektywy różnych dziedzin, a rozwijająca się różnorodność podcastów, tematów i gatunków tworzy obszar badań z szerokim spektrum możliwości.

## Bibliografia

- Bachura-Wojtasik, J. (2017). New communication practices on the radio and in the audiosphere. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Litteraria Polonica*, 43 (5), 51–66, <https://doi.org/10.18778/1505-9057.43.04>.
- Balanuta, L. (2021). Podcast – Towards an Inclusive Definition. *Acta Universitatis Danubius. Communicatio*, 2, 31–41, <https://dj.univ-danubius.ro/index.php/AUDC/article/view/1428>.
- Balcerzan, E. (1999). W stronę genologii multimedialnej. *Teksty Drugie: Teoria Literatury, Krytyka, Interpretacja*, 6, 7–24, <https://rcin.org.pl/ibl/publication/71719>.
- Bartmiński, J. (2001). Styl potoczny. W J. Bartmiński (Red.), *Współczesny język polski* (s. 115–134). Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Berry, R. (2006). Will the iPod kill the radio star? Profiling podcasting as radio. *Convergence: The International Journal of Research Into New Media Technologies*, 12, 143–162, <https://doi.org/10.1177/1354856506066522>.
- Bolek, E. (2017). Plakat artystyczny – przekaz multimodalny. W I. Hofman, D. Kępa-Figura (Red.), *Współczesne media. Gatunki w mediach*, t. 1: *Zagadnienia teoretyczne. Gatunki w mediach drukowanych* (s. 465–477). Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.



- Bonini, T. (2022). Podcasting as a hybrid cultural form between old and new media. W M. Lindgren, J. Loviglio (Red.), *The Routledge Companion to Radio and Podcast Studies* (s. 19–29). Routledge, <https://doi.org/10.4324/9781003002185>.
- Czachur, W., Hanus, A., Miller, D. (2022). Dyskurs, media, multimodalność. W stronę dialogu polonistyczno-germanistycznego. W W. Czachur, A. Hanus, D. Miller (Red.), *Dyskurs, media, multimodalność. Przyczynki do dialogu germanistyczno-polonistycznego* (s. 7–31). Oficyna Wydawnicza ATUT.
- Doliwa, U., Chyczewska, A., Grobelski, F., Łatacz, R. (2020). Podcasting w Polsce – próba analizy zjawiska. *Media – Kultura – Komunikacja Społeczna*, 1 (15), 37–54, <https://doi.org/10.31648/mkks.5119>.
- Dul, B. (2022). Analiza genologiczna podcastu kryminalnego na wybranych przykładach. *Tematy i Konteksty*, 12, 214–227, <https://doi.org/10.15584/tik.2022.15>.
- Fras, J. (2013). *O typologii wypowiedzi medialnych i dziennikarskich*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Goban-Klas, T. (2007). Nadchodzące społeczeństwo medialne. *Chowanna*, 2 (29), 37–51.
- Goban-Klas, T. (2011). *Wartki nurt mediów*. Wydawnictwo Universitas.
- Gorlewska, E. (2022). Kreowanie wirtualnej wspólnoty komunikacyjnej wokół dyskursu kryminologicznego na materiale podcastu Justyny Mazur. Piąte: nie zabijaj. *Białostockie Archiwum Językowe*, 22, 109–134, <http://hdl.handle.net/11320/14342>.
- Górska-Olesińska, M. (2009). *Słowo w Sieci. Elektroniczne dyskursy*. Opolskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk.
- Grochala, B. (2017). *Telewizyjna transmisja sportowa w ujęciu genologii lingwistycznej na materiale meczów piłki nożnej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Jeziński, M. (2014). Autorska audycja radiowa jako forma rytuału. *Athenaeum Polskie Studia Politologiczne*, 53, 139–153, <https://doi.org/10.15804/athena.2017.53.07>.
- Kępa-Figura, D., Sławska, M. (2023). Koncepcje Marii Wojtak – perspektywa mediolingwistyczna. *Studia Medioznawcze*, 1, 4–14, <https://doi.org/10.33077/uw.24511617.sm.2023.1.740>.
- Kobus, A. (2022). Introduction: Podcasting as the Marker of Cultural Shift in Media. *Literatura Ludowa. Journal of Folklore and Popular Culture*, 2, 7–9, <https://doi.org/10.12775/LL.2.2022.001>.
- Levinson, P. (2010). *Nowe nowe media*. Wydawnictwo WAM.
- Lisowska-Magdziarz, M. (2008). *Media powszednie. Środki komunikowania masowego i szerokie paradygmaty medialne w życiu codziennym Polaków u progu XXI wieku*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Lisowska-Magdziarz, M. (2015). Pytanie o genologię mediów w kulturze partycypacji. Próba rekonesansu metodologicznego. W W. Godzic, A. Kozieł, J. Szyłko-Kwas (Red.), *Gatunki i formaty we współczesnych mediach* (s. 13–34). Wydawnictwo Poltext.
- Lisowska-Magdziarz, M. (2018). Badanie wielomodalnych przekazów w mediach masowych. W A. Szymańska, M. Lisowska-Magdziarz, A. Hess (Red.), *Metody badań medioznawczych i ich zastosowanie* (s. 143–165). Wydawnictwo ToC.
- Loewe, I. (2007). *Gatunki paratekstowe w komunikacji medialnej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Loewe, I. (2022). Status, historia, ludzie i organizacje polskiej mediolingwistyki. *Studia Medioznawcze*, 1, 1101–1112, <https://doi.org/10.33077/uw.24511617.sm.2022.1.674>.
- MacCath-Moran, C.S., Kobus, A. (2022). Contemporary Folklore and Podcast Culture: Towards Democratization of Knowledge and Re-Oralization of Culture. A Conversation between Ceallaigh S. MacCath-Moran and Aldona Kobus. *Literatura Ludowa. Journal of Folklore and Popular Culture*, 2, 81–86, <https://doi.org/10.12775/LL.2.2022.006>.
- Maćkiewicz, J. (2016). Jak można badać przekazy multimodalne. *Język Polski*, 2, 18–27, <https://doi.org/10.31286/JP.96.2.3>.
- Ptaszek, G. (2015). W stronę bezgatunkowości mediów? O funkcji gatunków medialnych w procesie odbioru. W W. Godzic, A. Kozieł, J. Szyłko-Kwas (Red.), *Gatunki i formaty we współczesnych mediach* (s. 35–51). Wydawnictwo Poltext.
- Ptaszek, G. (2017). Wkład Profesor Marii Wojtak w rozwój genologii medialnej. W I. Hofman, D. Kępa-Figura (Red.), *Współczesne media. Gatunki w mediach*, t. 1: *Zagadnienia teoretyczne. Gatunki w mediach drukowanych* (s. 27–36). Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Skowronek, B. (2013). *Mediolingwistyka. Wprowadzenie*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.
- Stachyra, G. (2008). *Gatunki audycji w radiu sformatowanym*. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.

- Stachyra, G. (2016). Podcasting w perspektywie specyfiki produkcji radiowej. *Media – Kultura – Komunikacja Społeczna*, 12, 71–84, <https://doi.org/10.31648/mkks.3008>.
- Stachyra, G. (2017). Podcasting jako technologia audio. Perspektywy rozwoju. *Studia Medioznawcze*, 1, 29–41, <https://doi.org/10.33077/uw.24511617.ms.2017.68.407>.
- Ślawska, M. (2008). Tytuł, najmniejszy tekst prasowy. *Rocznik Prasoznawczy*, 2, 117–126, <http://hdl.handle.net/20.500.12128/18751>.
- Ślawska, M. (2019). Perspektywa genologiczna w badaniu tekstów prasowych/medialnych. W I. Hofman, D. Kępa-Figura (Red.), *Współczesne media. Problemy i metody badań nad mediami. Tom drugi* (s. 221–234). Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Wojtak, M. (2004). *Gatunki prasowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Wojtak, M. (2014). Genologiczna analiza tekstu. *Prace Językoznawcze*, 3, 63–71.
- Wojtak, M. (2019a). Teoretyczne obramowanie analiz gatunków prasowych (medialnych) – propozycja autorska, *Rocznik Medioznawczy*, 1, 37–53.
- Wojtak, M. (2019b). *Wprowadzenie do genologii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Wójcicka, M. (2019). *Mem internetowy jako multimodalny gatunek pamięci zbiorowej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Zdunkiewicz-Jedynak, D. (2008) *Wykłady ze stylistyki*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zdunkiewicz-Jedynak, D. (2016). Intertekstualność współczesnej komunikacji internetowej. Intertekstualne odwołania wewnątrzgatunkowe w memach. *Poznańskie Spotkania Językoznawcze*, 32, 57–73, <https://doi.org/10.14746/psj.2016.32.5>.

## Netografia

- Odcinek podcastu *O Zmierzchu #12 Kontrola – i na co Ci ona?*. Dostęp 10 czerwca 2024 z <https://www.youtube.com/watch?v=GTNhOcxt1Gg>.
- Odcinek podcastu *O Zmierzchu S02 E07 – Dogadaj się! Czyli o komunikacji*. Dostęp 10 czerwca 2024 z <https://www.youtube.com/watch?v=ngKpHasDVsk>.
- Odcinek podcastu *O Zmierzchu S03 E11 – Reżyserzy bliskości – o powodach ściem i awarii*. Dostęp 10 czerwca 2024 z <https://www.youtube.com/watch?v=eaqhhTsSEbc>.
- Odcinek podcastu *O Zmierzchu S03 E15 – Jak przestać być grzeczną dziewczynką/chłopczykiem?*. Dostęp 10 czerwca 2024 z <https://www.youtube.com/watch?v=ISNp-GC6L2o>.
- Odcinek podcastu *O Zmierzchu S03 E36 – Zgniłe jabłko, czyli o odrzuceniu*. Dostęp 10 czerwca 2024 z [https://www.youtube.com/watch?v=W\\_hXdr3lrZI](https://www.youtube.com/watch?v=W_hXdr3lrZI).
- Odcinek podcastu *O Zmierzchu S04 E24 – Kontakt z bazą – o życiu w ciele*. Dostęp 10 czerwca 2024 z <https://www.youtube.com/watch?v=niAdwLwRjYU>.
- Odcinek podcastu *O Zmierzchu S05 E03 – Jak puścić?*. Dostęp 10 czerwca 2024 z [https://www.youtube.com/watch?v=qEWRk\\_FXPTc](https://www.youtube.com/watch?v=qEWRk_FXPTc).
- Podcast Statistic For 2024 (Listeners & Current State). Dostęp 12 grudnia 2023 z <https://www.demandsage.com/podcast-statistics/>.
- Portal crowdfundingowy Patronite. Dostęp 23 stycznia 2024 z <https://patronite.pl/Zmierzchu>.
- Zmierzch [hasło]. W *Słownik języka polskiego*. Dostęp 16 grudnia 2023 z <https://sjp.pwn.pl/doroszewski/zmierzch;5530740.html>.

## Cytowane odcinki

Dostęp 12 grudnia 2023 z <https://www.youtube.com/@MartaNiedzwiecka>:

- O Zmierzchu S04 E04 – Wysoka wrażliwość – o co w tym chodzi?*
- O Zmierzchu #1 – Przyjemność, nie taka łatwa.*
- O Zmierzchu #21 – Czterech Jeźdźców Apokalipsy i Jeden Pies.*
- O Zmierzchu #33 – Bądź sobie ninją!*
- O Zmierzchu S02 E05 – Dlaczego związki się nie udają?*
- O Zmierzchu S02 E08 – Kto komu seksu odmawia. I dlaczego?*
- O Zmierzchu S02 E10 – Życie w czasach zarazy.*

O Zmierzchu S02 E15 – Las, seks i produktywność.  
O Zmierzchu S02 E36 – Trójkąt, azot i przemoc.  
O Zmierzchu S03 E06 – Dwie paskudy na „z” – zazdrość i zawiść.  
O Zmierzchu S03 E07 – Jak umieć w rozchodzenia/rozwoju?  
O Zmierzchu S03 E15 – Jak przestać być grzeczną dziewczynką/chłopczykiem?  
O Zmierzchu S03 E22 – Radar i hamulec – kontrola w seksie.  
O Zmierzchu S03 E37 – Poczucie winy, wyrzut na sumieniu.  
O Zmierzchu S03 E42 – DDA, trauma, ogórki.  
O Zmierzchu S03 E45 – Jak głupiejemy od stresu?  
O Zmierzchu S03 E47 – Bonsai, czyli co cię nie zabije, to cię pokaleczy.  
O Zmierzchu S03 E49 – Człowiek jest jak cebula, czyli LGBT+.  
O Zmierzchu S04 E01 – Jak Reksio szynkę, czyli o odpuszczaniu.  
O Zmierzchu S04 E06 – Dobra Pani, czyli o pomaganiu.  
O Zmierzchu S04 E11 – Związek, umowa na czas określony.  
O Zmierzchu S04 E12 – Mieć dziecko, czy nie mieć?  
O Zmierzchu S04 E13 – W pojedynkę, czyli samej\_mu?  
O Zmierzchu S04 E16 – Prawie Szekspir, ale prawie. Ghosting.  
O Zmierzchu S04 E20 – Stary nawyk nie rdzewieje.  
O Zmierzchu S04 E21 – People pleaser – ludzko dogadzacz.  
O Zmierzchu S04 E23 – Radioaktywność w relacjach.  
O Zmierzchu S04 E24 – Kontakt z bazą – o życiu w ciele.  
O Zmierzchu S04 E26 – Parentyfikacja – trzy wielkie straty.  
O Zmierzchu S05 E03 – Jak puścić?  
O Zmierzchu S05 E05 – Męczyzna w każdym calu.  
O Zmierzchu S05 E08 – Corrida na pełnej.  
O Zmierzchu S05 E12 – Nasze małe świnki.  
O Zmierzchu S05 E17 – Nowy wspaniały Dziki Zachód.  
O Zmierzchu S05 E24 – Duchota i presja, polskie macierzyństwo.