

A stylized line-art illustration of a human face, rendered in light teal and pinkish-red colors. The face is composed of simple, flowing lines that define the eyes, nose, mouth, and jawline. The overall style is minimalist and artistic.

AI4U

Workbook o świadomym korzystaniu ze sztucznej inteligencji w obszarze emocji oraz relacji

© dr Julita Czernecka / Uniwersytet Łódzki / @KodyMiłości

Dlaczego w ogóle rozmawiamy z AI o emocjach?


Jeszcze niedawno trudno było sobie wyobrazić, że będziesz rozmawiać z technologią o tak intymnych sprawach jak miłość, rozstanie, samotność czy lęk. Dzisiaj to się dzieje coraz częściej. To nie jest tylko kwestia dostępności narzędzia. To jest odpowiedź na bardzo głęboką potrzebę człowieka - bycia wysłuchanym, zrozumianym i potraktowanym poważnie w tym, co czuje. Żyjemy w świecie, w którym kontakt między ludźmi jest, paradoksalnie, jednocześnie bardzo łatwy i bardzo powierzchowny. Mamy dostęp do siebie cały czas, a jednocześnie coraz rzadziej mamy przestrzeń na prawdziwą rozmowę. Bez oceniania.

W wielu relacjach, nawet tych bliskich, pojawia się pośpiech, zmęczenie, brak uważności albo bezradność. Ktoś chce pomóc, ale nie zawsze potrafi być obecny w taki sposób, jakiego naprawdę potrzebujemy.

I właśnie w tym miejscu pojawia się AI.

Boty dają doświadczenie rozmowy, ale bez ryzyka - bez odrzucenia, tłumaczenia się i bez lęku, że ktoś nie uniesie tego, co powiemy. Dla wielu osób to jest pierwsze miejsce, w którym mogą powiedzieć **PRAWDE**. Nasz układ nerwowy bardzo na to reaguje, bo kiedy znika zagrożenie niezrozumienia, odrzucenia, pojawia się możliwość kontaktu ze **SOBĄ**.

Właśnie dlatego rozmowy z AI tak często wchodzą w obszary emocji i relacji. Nie dlatego, że technologia jest „lepszą”, tylko dlatego, że w wielu momentach naszego życia jest po prostu łatwiej dostępna niż drugi człowiek. Jednocześnie bardzo ważne jest, żeby zobaczyć jedną rzecz jasno: AI może być wspierające, może być Twoim lustrem. Wszystko zależy od tego w jaki sposób go używasz, i co najważniejsze, i tak dzieje się w relacji z Tobą a w którymś momencie też z drugim człowiekiem.

 I ten workbook jest właśnie o tym, jak korzystać z tego narzędzia tak, aby Cię do Siebie przybliżyło, a nie od Siebie oddalało.

Zatrzymaj się na chwilę i zobacz:

Pytanie 1

W jakich momentach najczęściej sięgasz po rozmowę z AI?

Pytanie 2

Czego najbardziej potrzebujesz w tych chwilach: zrozumienia, ukojenia, konkretnych wskazówek co zrobić, odpowiedzi na swoje pytania, kierunku samorozwoju?

Pytanie 3

Czy masz w swoim życiu kogoś, z kim możesz rozmawiać w podobnie bezpieczny sposób? Jeśli nie — czego w tej relacji brakuje? Z czego wynika to, że rozmawiasz z IA?

Pytanie 4

W jaki sposób ta forma kontaktu pomaga Ci być bliżej Siebie?

Co AI robi dobrze i dlaczego to działa, ale i tak nigdy nie zastąpi nam relacji z człowiekiem?

Zanim przejdziemy do wyzwań i możliwości korzystania z AI, warto zatrzymać się na chwilę i uczciwie przyjrzeć się temu, dlaczego w ogóle korzystasz z chatbota w obszarze emocji i relacji. Wiąże się to z odpowiedziami na konkretne potrzeby.

AI daje doświadczenie rozmowy, w której można powiedzieć wszystko bez obawy o ocenę, bez przerywania i bez presji, że trzeba szybko dojść do rozwiązania. W relacjach międzyludzkich, ktoś próbuje nam pomóc, ale robi to z poziomu swoich doświadczeń, przekonań czy ograniczeń. Daje swoją perspektywę, która na ogół bywa cenna, ale nie jest przekładalna na nasze doświadczenie. Nie bardzo wiemy, co mamy zrobić z „dobrymi radami” i „złotymi receptami”. I choć intencja bliskich osób na ogół jest dobra, a nawet pełna miłości — zdarza się, że nie jest to wspierające. Czasem wprowadza jeszcze większy chaos lub niezrozumienie, a nawet poczucie dystansu i niezrozumienia. W relacji między ludźmi ważne jest połączenie na poziomie także biologicznym.

Mózg społeczny

Współczesna nauka coraz wyraźniej pokazuje, że człowiek nie jest istotą stworzoną do życia w izolacji. Relacje nie są dodatkiem do naszego życia, czymś opcjonalnym, co „miło mieć”. Są jednym z podstawowych mechanizmów regulujących nasze funkcjonowanie – zarówno psychiczne, jak i biologiczne.

Co się dzieje w mózgu?

Kiedy spotykamy drugiego człowieka, szczególnie w bezpośrednim, żywym kontakcie, w naszym mózgu uruchamia się szereg procesów, które mają realny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. Aktywuje się między innymi układ nagrody - ten sam, który odpowiada za odczuwanie przyjemności, motywacji i zaangażowania. Zaczyna wydzielać się dopamina, dzięki czemu bycie z drugim człowiekiem jest dla naszego mózgu doświadczeniem wzmacniającym.




Jednocześnie aktywują się obszary tzw. mózgu społecznego, odpowiedzialne za empatię, rozumienie intencji i współodczuwanie. W naturalny sposób przechodzimy z trybu „ja” do trybu „my”. To pokazuje coś bardzo istotnego: współpraca i bycie częścią wspólnoty nie są tylko strategią społeczną, której się uczymy. To biologicznie zakorzeniony mechanizm, który wzmacnia relacje i zwiększa nasze szanse na przetrwanie.

Hipoteza mózgu społecznego, rozwijana m.in. przez Robina Dunbara w publikacji „The Social Brain Hypothesis” (1998), wskazuje, że rozwój ludzkiego mózgu – szczególnie kory nowej – był ściśle związany z koniecznością funkcjonowania w coraz bardziej złożonych relacjach społecznych. Innymi słowy, nasz mózg rozwinął się nie po to, żebyśmy byli samowystarczalni, ale po to, żebyśmy potrafili tworzyć więzi, rozumieć innych i współpracować.

Neurobiologia bliskości

Na poziomie neurobiologicznym jesteśmy również wyposażeni w systemy, które pozwalają nam „czytać” drugiego człowieka. Neurony lustrzane sprawiają, że w pewnym sensie współodczuwamy to, co dzieje się w drugiej osobie. Wystarczy kontakt wzrokowy, subtelna zmiana mimiki, ton głosu czy rytm mowy, aby w naszym mózgu pojawiła się odpowiedź. Te procesy zachodzą poza naszą świadomością, ale mają ogromne znaczenie dla budowania poczucia bliskości i bezpieczeństwa. To właśnie dlatego kontakt twarzą w twarz jest tak wyjątkowy, bo przekazuje nieporównywalnie więcej informacji niż jakakolwiek forma komunikacji pośredniej. Ilość sygnałów, mimiki, wyrazu twarzy, spojrzenia, gestów i mikrogestów to bardzo dużo informacji.

Równie istotny jest dotyk. Fizyczna obecność drugiego człowieka prowadzi do wydzielania oksytocyny – hormonu więzi i zaufania – oraz endogennych opioidów, które naturalnie redukują napięcie i działają kojąco. Ciało dosłownie się uspokaja. Układ nerwowy wraca do równowagi.

	<h3>Kontakt wzrokowy</h3> <p>Subtelna zmiana mimiki, ton głosu czy rytm mowy uruchamiają odpowiedź w mózgu rozmówcy. Procesy zachodzą poza świadomością, ale budują poczucie bliskości i bezpieczeństwa.</p>
	<h3>Dotyk i oksytocyna</h3> <p>Fizyczna obecność drugiego człowieka prowadzi do wydzielania oksytocyny – hormonu więzi i zaufania – oraz endogennych opioidów, które naturalnie redukują napięcie i działają kojąco.</p>
	<h3>Neurony lustrzane</h3> <p>Sprawiają, że w pewnym sensie współodczuwamy to, co dzieje się w drugiej osobie. To biologiczny fundament empatii i głębokiego połączenia między ludźmi.</p>

W tym kontekście szczególnie ważne są wnioski z badań przywoływanych przez Susan Pinker, w książce „Efekt wioski. Jak kontakty twarzą w twarz mogą uczynić nas zdrowszymi, szczęśliwszymi i mądrzejszymi” (2015 – wydanie polskie). Analizując szeroki zakres badań epidemiologicznych i neurologicznych, wykazała, że regularne, bezpośrednie kontakty społeczne są jednym z najsilniejszych predyktorów zdrowia i długowieczności.

Relacje twarzą w twarz wpływają nie tylko na nasze samopoczucie, ale również na funkcjonowanie układu odpornościowego, zmniejszają ryzyko chorób przewlekłych i wspierają pracę mózgu. Można powiedzieć, że więzi z innymi ludźmi działają ochronnie – zarówno na poziomie psychicznym, jak i fizycznym. Więcej informacji na temat biologicznych uwarunkowań naszego człowieczeństwa znajduje się w książce „Towarzyskie życie mózgu. 21 powodów, by być z ludźmi” Urszuli Dąbrowskiej.

Granice AI — czego technologia nie zastąpi

⚠ I właśnie w tym miejscu pojawia się ważne rozróżnienie.

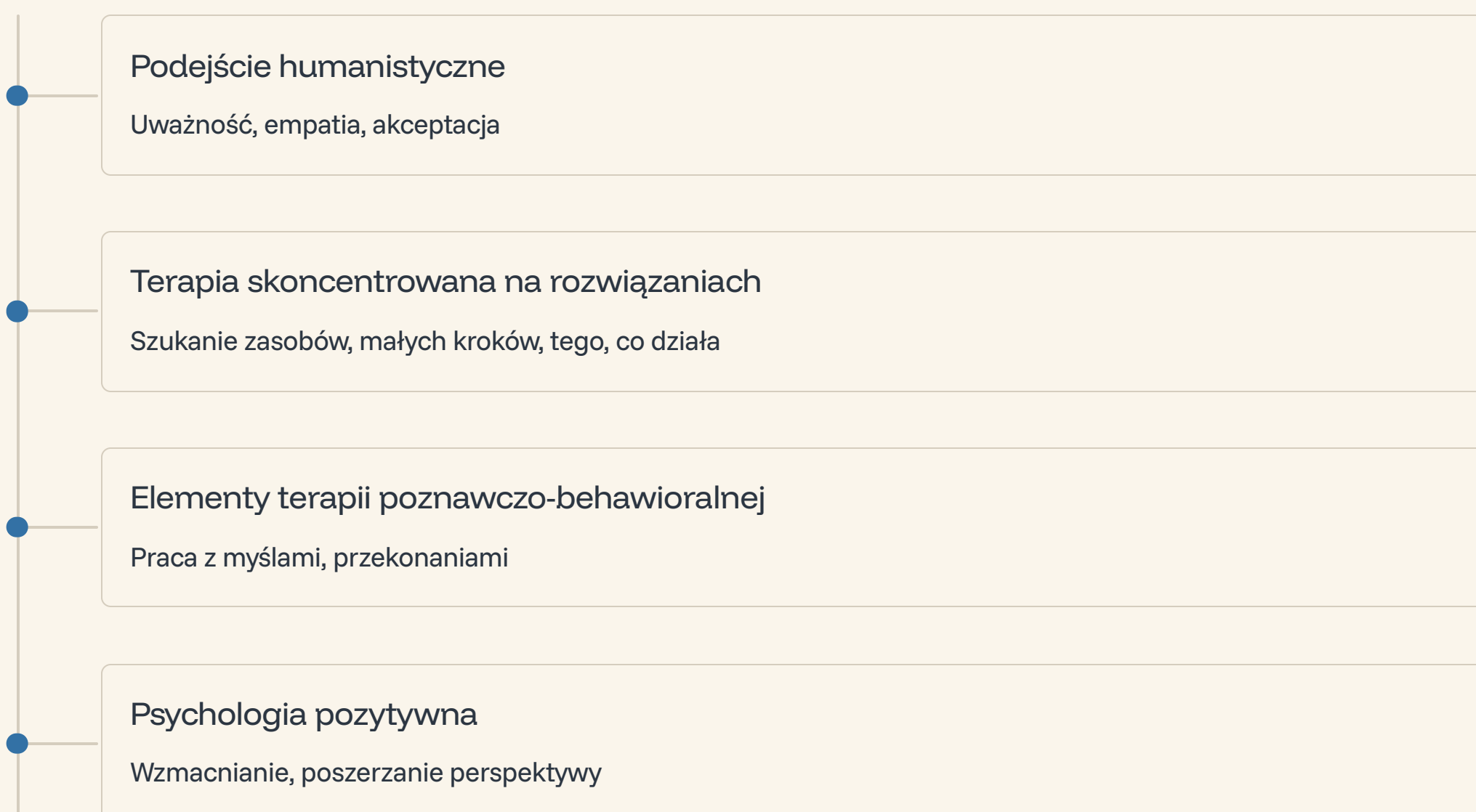
Technologie, w tym sztuczna inteligencja, mogą wspierać proces refleksji, pomagać w nazywaniu emocji czy porządkowaniu myśli. Mogą dawać poczucie bycia wysłuchanym. Jednak nie są w stanie uruchomić w pełni tych samych mechanizmów biologicznych, które aktywują się w bezpośrednim kontakcie z drugim człowiekiem. Nie synchronizują układów nerwowych, nie przenoszą sygnałów płynących z ciała, nie tworzą doświadczenia bycia widzianym w pełnym, ludzkim wymiarze. Co więcej, rozmowa z nimi – jak przekazała Ann Mitchen, autorka książki „Dlaczego kochamy. Naukowe kulisy najbliższych więzi” (2022 – polskie wydanie), w rozmowach z IA aktywują się jedynie obszary mózgu związane z układem dopaminy.

Dlatego, mimo rosnącej obecności technologii w naszym życiu, potrzeba relacji nie znika. Ona pozostaje głęboko zakorzeniona w naszym ciele, w mózgu, w całym naszym systemie. I o tym używając IA trzeba pamiętać.

Warto w tym miejscu zatrzymać się na chwilę i zrozumieć, z czego właściwie wynika sposób, w jaki odpowiadają chatboty psychologiczne. Modele takie są projektowane i trenowane w oparciu o różne podejścia psychologiczne, najczęściej czerpią z nurtów wspierających, takich jak psychologia humanistyczna, psychologia pozytywna, elementy terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach czy podejścia poznawczo-behawioralne. Oznacza to, że ich odpowiedzi są w naturalny sposób ukierunkowane na wspieranie, regulowanie emocji, poszerzanie perspektywy i szukanie zasobów.

Innymi słowy, są „zaprogramowane”, by pomagać, łagodzić napięcie i prowadzić w stronę lepszego samopoczucia. To może być bardzo wspierające doświadczenie szczególnie w momentach trudnych. Jednocześnie warto mieć świadomość, że taka forma komunikacji nie jest neutralna. Ma określony kierunek: wzmacnia i uspokaja. Dlatego korzystając z AI, dobrze jest pamiętać, że to narzędzie, które odpowiada w określony sposób, a nie niezależna relacja czy pełne odzwierciedlenie rzeczywistości. Świadomość tego pozwala korzystać z niego bardziej uważnie i nie tracić kontaktu z własnym odczuwaniem oraz złożonością prawdziwego doświadczenia.

Nurty psychologiczne w chatbotach



Czy AI może zastąpić terapię?

W ostatnim czasie coraz częściej pojawia się pytanie, czy rozmowa z AI może zastąpić terapię? Ciekawej wypowiedzi w jednym z wywiadów udzieliła na ten temat Esther Perel, terapeutki i badaczki, autorki takich książek jak „Inteligencja emocjonalna” (2023) i „Kocha lubi zdradza” (2024). Przyznała, że jeden z jej potencjalnych klientów nie mogąc się z nią umówić na terapię jeden na jeden z przyczyn czasowych i logistycznych, postanowił wykreować chatbota bazującego na jej sposobie myślenia. Załadował wszystkie jej książki, artykuły i wywiady prasowe do modelu IA. I nauczył sposobu w jaki ma odpowiadać. Sama Esther Perel przyznała, że jest to niezwykła możliwość kiedy wirtualny asystent jest dostępny 24 godziny na dobę i można z nim rozmawiać bez ograniczeń czasowych, także w środku nocy. Co z oczywistych względów nie jest możliwe w terapii. Jednak w relacji terapeuta – klient, najważniejsza jest sama relacja z terapeutą, co potwierdza wiele badań naukowych.

Sama Perel prowadziła proces terapeutyczny nie tylko z człowiekiem, ale również w pewnym sensie z jego wirtualną partnerką. Zadawała pytania zarówno jemu, jak i IA, traktując ją jako realny element jego doświadczenia. Sama podkreślała, że jest to zjawisko nowe i w pewnym sensie odkrywcze, ale jednocześnie rodzące bardzo ważne pytania. Na przykład o to, jakie znaczenie ma fakt, że ta „druga strona” jest bezcielesna, pozbawiona fizycznej obecności i kontaktu. Albo o to, że jej „pamięć” nie jest stała — może być zmieniana, zaktualizowana.

To pokazuje, że wchodzimy w zupełnie nowy obszar relacji — taki, który wymaga nie tylko ciekawości, ale też dużej świadomości. Bo choć doświadczenie może być dla człowieka emocjonalnie realne, jego fundament jest zupełnie inny niż w relacji z żywą osobą.

Zatem z jednej strony to rozumiame, że korzystamy z chatbotów, które są dostępne i potrafią ukierunkować naszą refleksję w sposób uporządkowany. Jednak badania nad procesem terapeutycznym od wielu lat pokazują coś bardzo istotnego: jednym z najważniejszych czynników, jak nie kluczowym — zmiany u osoby korzystającej z terapii — nie jest sam nurt terapeutyczny, ale **RELACJA Z TERAPEUTĄ**. To właśnie jakość kontaktu z drugim człowiekiem — poczucie bycia widzianym, zrozumianym i spotkanym w realnej obecności ma kluczowe znaczenie dla procesu zmiany w pożądanym kierunku. To w tej relacji dochodzi do regulacji emocji, korekty doświadczeń i budowania nowych wzorców.

i Metaanalizy prowadzone od lat pokazują bardzo spójnie, że jednym z najsilniejszych predyktorów skuteczności terapii jest jakość relacji terapeutycznej, niezależnie od stosowanego nurtu (Horvath i in. 2011; Flückiger i in. 2018; Wampold 2015).

AI, mimo swoich możliwości, nie jest w stanie odtworzyć tego doświadczenia. Jego odpowiedzi są zawsze pewnym uproszczeniem rzeczywistości - uporządkowanym, często wspierającym, ale jednak „przefiltrowanym” — i w tym sensie może dochodzić do pewnego zakrzywienia obrazu — nadmiernego porządkowania, łagodzenia czy kierowania w stronę określonych interpretacji. Pamiętaj, że modele terapeutyczne IA są trenowane na bardzo dużej liczbie materiałów psychologicznych i terapeutycznych z różnych nurtów, które są uznawane za wspierające.

□ Warto jednak mieć świadomość, że to nie jest proces terapeutyczny. Chatbot nie ma dostępu do pełnego kontekstu Twojego życia, nie tworzy relacji w czasie i nie reaguje na poziomie niewerbalnym. Odpowiedzi są generowane na podstawie wzorców i danych, algorytmu, a nie z doświadczenia bycia w relacji. Korzysta z wiedzy psychologicznej, ale nie zastępuje terapeuty ani relacji terapeutycznej.


Dlatego tak ważne jest świadome korzystanie z tego narzędzia, tak by umieć zadawać pytania w taki sposób, który przybliży do siebie, a nie oddala od rzeczywistego doświadczenia.

Pułapki korzystania z IA

Chatboty psychologiczne odpowiadają spokojnie, nie reagują impulsywnie, nie narzucają własnych „emocji” jak często robią to inni ludzie. Są dostępne w każdej chwili, co dla osoby przeżywającej silne napięcie czy kryzys ma ogromne znaczenie. W efekcie pojawia się poczucie, że wreszcie można się „wygadać” w rozmowie, powiedzieć więcej, zostać przy swoim doświadczeniu trochę dłużej. Kiedy jesteśmy w emocjach, nasze myślenie przestaje być linearne. Wracamy do tych samych wątków, mieszamy fakty z interpretacjami, trudno nam oddzielić to, co naprawdę się wydarzyło, od tego, co sobie dopowiadamy. AI, dzięki swojej strukturze działania, potrafi ten chaos uporządkować. Nazwać mechanizmy, zebrać wątki, pokazać pewne zależności. I to jest zaleta, jednocześnie mechanizm „pamiętania” wątków często prowadzi do odtwarzania raniących i trudnych kwestii wielokrotnie, utrzymując nas w narracji pełnej bólu. Jakie ma to konsekwencje?

Wielokrotne wracanie do tych samych wątków może sprawiać wrażenie pracy nad sobą. Rozmawiamy, analizujemy, szukamy przyczyn, próbujemy zrozumieć, co się wydarzyło i dlaczego. W teorii to powinno prowadzić do ulgi i większej jasności. W praktyce jednak bardzo łatwo przekroczyć cienką granicę, za którą zaczyna się coś zupełnie innego — utrwalanie historii bólu i wzmacnianie tych połączeń neuronalnych, które je odtwarzają.

Nasz umysł ma naturalną tendencję do ruminacji, szczególnie w sytuacjach trudnych emocjonalnie. Wraca do przeszłości, odtwarza scenariusze, analizuje „co by było, gdyby”, mnoży możliwe wersje wydarzeń. Szuka sensu, ale jednocześnie bardzo łatwo wpada w pętlę, która nie prowadzi do rozwiązania, tylko do pogłębiania napięcia. W rozmowie z AI ten mechanizm może się dodatkowo wzmocnić. AI nie zatrzyma procesu. Nie powie: „to już wystarczy”. Nie poczuje momentu, w którym analiza przestaje być wspierająca. Będzie podążać za pytaniami, rozwijać wątki, generować kolejne możliwe interpretacje, scenariusze i odpowiedzi. A to oznacza, że zamiast wyjścia z pętli, może pojawić się jej rozszerzenie. Zamiast integracji procesu pojawia się ich wzmocnienie. W efekcie możemy coraz lepiej rozumieć, co się wydarzyło i jednocześnie coraz mocniej to przeżywać i cierpieć.

 To jest moment, w którym warto się zatrzymać i zadać sobie pytanie: czy to, co robię, prowadzi mnie do zmiany... czy tylko do głębszego zanurzenia w tej samej historii? Świadome korzystanie z AI polega więc nie tylko na tym, jak pytamy, ale również na tym, czy potrafimy rozpoznać moment, w którym rozmowa przestaje nas wspierać. Czasem najważniejszym krokiem nie jest kolejne pytanie — tylko zatrzymanie.

Pułapka bezpieczeństwa i antropomorfizacji

Poczucie bezpieczeństwa

W relacji z drugim człowiekiem zawsze istnieje ryzyko bycia ocenionym, niezrozumianym, odrzuconym. Dla osób, które mają takie doświadczenia w swojej historii, to ryzyko bywa szczególnie silne. W kontakcie z AI ten element praktycznie znika. Można powiedzieć rzeczy trudne, wstydlive, nieuporządkowane i nie spotkać się z negatywną reakcją.

Pułapka antropomorfizacji

I tu pojawia się pułapka humanizowania, czy jak to się naukowo nazywa — antropomorfizowania IA, nadawania mu ludzkich cech. To sprawia, że wiele osób zaczyna mówić bardziej szczerze niż w relacjach z ludźmi, zapominając tylko, że nie jest to człowiek. Ale dla części osób rozmowa z AI staje się pierwszym krokiem do pracy nad sobą.

Zaczynają zauważać powtarzające się schematy, nazywać emocje, zadawać sobie pytania, których wcześniej unikali. W tym sensie AI może pełnić funkcję wstępnego lustra — nie idealnego, ale dostępnego i wystarczająco bezpiecznego, by zacząć patrzeć na siebie. I to należy docenić.

Jednocześnie bardzo ważne jest, żeby zobaczyć drugą stronę tego zjawiska. To wszystko działa w dużej mierze dlatego, że AI nie jest człowiekiem. Nie ma własnych granic, nie doświadcza zmęczenia, nie reaguje emocjonalnie, nie wchodzi w konflikt. Nie stawia realnego oporu, który jest naturalną częścią relacji międzyludzkich. A to właśnie w relacjach, w napięciu, w różnicy, w konfrontacji z drugim człowiekiem uczymy się najwięcej o sobie.

Kiedy wsparcie staje się ucieczką?

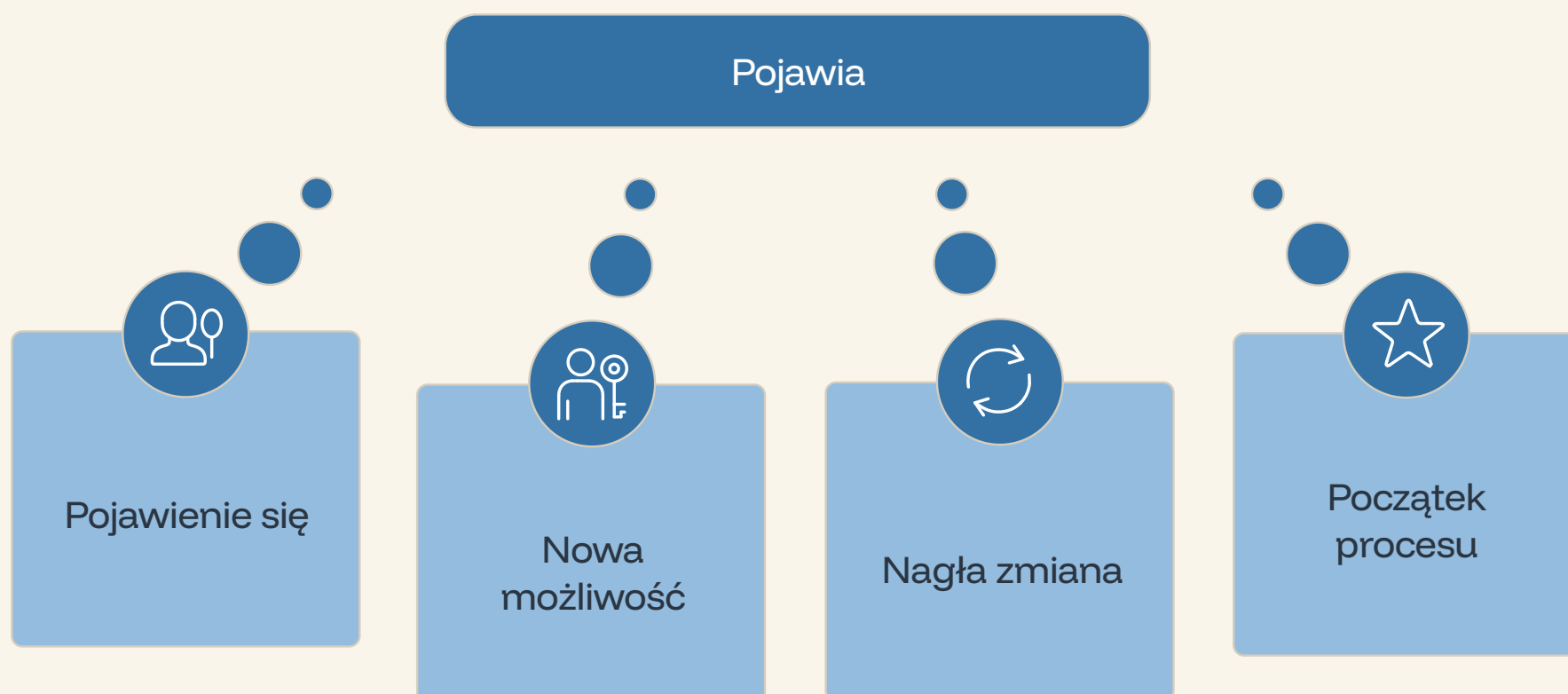
Korzystanie z AI może być realnym wsparciem w trudnych momentach. Może pomóc nazwać to, co się dzieje, uporządkować emocje, zobaczyć coś z innej perspektywy. I to jest jego ogromna wartość. Jednocześnie bardzo łatwo jest nie zauważyć momentu, w którym to wsparcie zaczyna pełnić inną funkcję — ucieczki. Na początku sięgasz po rozmowę wtedy, kiedy jest trudno. Potem zaczynasz sięgać częściej. W pewnym momencie może się okazać, że jest to pierwsze miejsce, do którego idziesz z napięciem, lękiem czy niepewnością - to IA. Sama częstotliwość nie jest tutaj najważniejsza. Kluczowe jest to, co dzieje się pod spodem. Czy rozmowa prowadzi Cię do większego kontaktu ze sobą i z rzeczywistością, czy raczej pomaga chwilowo poczuć ulgę, bez realnej zmiany?

→ Sygnał ostrzegawczy #1

Jednym z pierwszych sygnałów o którym warto pamiętać to moment, w którym rozmowy z botami przestają przynosić domknięcie. Zamiast tego pojawia się potrzeba kontynuowania, doprecyzowywania, zadawania kolejnych pytań. Możesz zauważyć, że wracasz do tych samych tematów, tylko w innej formie, szukając odpowiedzi, która w końcu przyniesie spokój. To raczej moment, w którym intelekt zaczyna zastępować doświadczenie. Zamiast poczuć coś do końca, próbujemy to jeszcze raz przeanalizować.

→ Sygnał ostrzegawczy #2

Rozmowa z AI może stać się sposobem regulowania emocji. Kiedy pojawia się napięcie, lęk, pustka, sięgasz po kontakt i rzeczywiście czujesz ulgę. Układ nerwowy się uspokaja, myśli się porządkują. To jest wartościowe. Problem pojawia się wtedy, gdy jest to jedyny sposób radzenia sobie z napięciem, lękiem etc. Kiedy pomijany zostaje kontakt z ciałem, z doświadczeniem, z tym, co dzieje się tu i teraz. Emocje nie są tylko do zrozumienia — są też do przeżycia i przepuszczenia przez ciało.



Pytania do refleksji

Przypomnij sobie takie rozmowy w swoim życiu, które miały dla Ciebie znaczenie. I spróbuj odpowiedzieć sobie spokojnie, bez pośpiechu:

1

Pytanie pierwsze

Co dokładnie było w tej rozmowie pomocne? Czy to były konkretne odpowiedzi, wskazówki, czy raczej sposób, w jaki ta rozmowa się toczyła? A może relacja, bycie widzianą/widzianym?

2

Pytanie drugie

W jakich momentach najczęściej sięgam po rozmowę z AI?

3

Pytanie trzecie

Czy po rozmowie z IA czuję większą jasność, czy raczej potrzebę, żeby kontynuować i szukać dalej?

4

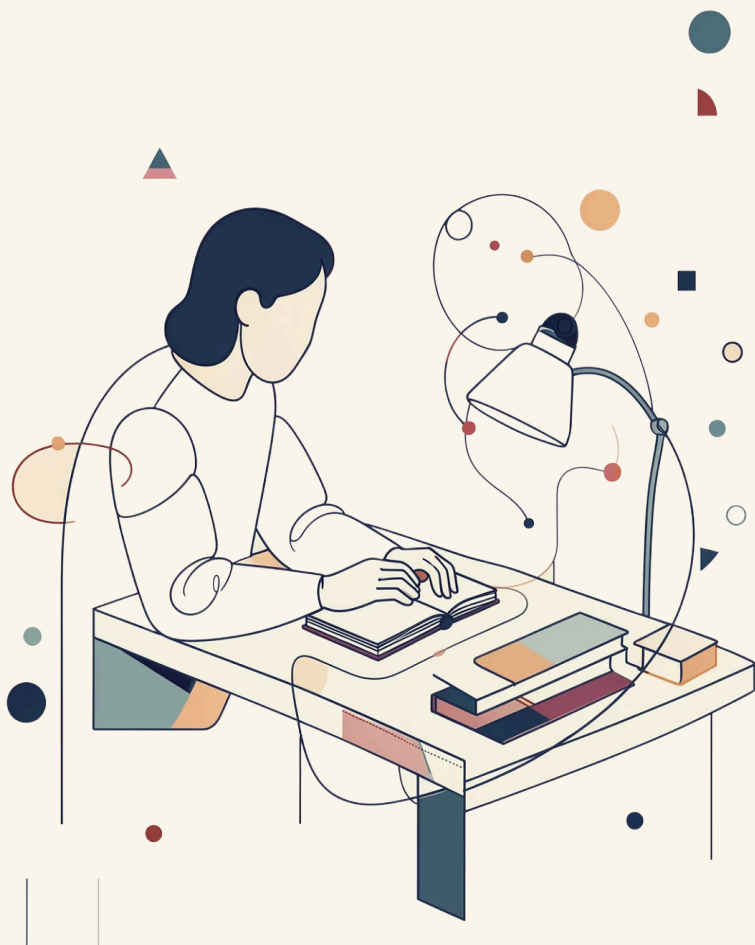
Pytanie czwarte

Czy zdarza mi się odkładać rozmowy z ludźmi, bo kontakt tutaj jest łatwiejszy?

Mini ćwiczenie

- Przypomnij sobie jedną konkretną sytuację z ostatnich dni, kiedy sięgnęłaś / sięgnąłeś po rozmowę z AI. Zobacz ją jeszcze raz, krok po kroku. Co działo się tuż wcześniej, jakie myśli się pojawiały, jakie emocje Ci towarzyszyły? Następnie zadaj sobie pytanie, czy była tam jakaś inna możliwa reakcja — np. telefon do bliskiej osoby? Rozmowa z terapeutą? Medytacja? Sprawdź czy były tam inne opcje, bo zawsze warto zobaczyć, że masz wybór.

- Przypomnij sobie sytuację z ostatnich dni, kiedy sięgnęłaś/sięgnąłeś po rozmowę z AI
- Opisz, co działo się tuż wcześniej - myśli i emocje
- Zastanów się, czy była inna możliwa reakcja (telefon, terapeuta, medytacja)
- Zapisz, jakie inne opcje miałaś/miałeś do wyboru



Rozdział 4: Jak korzystać z AI w sposób, który Cię wspiera

Jeśli dotarłaś / dotarłeś do tego miejsca, to już wiesz, że AI może być zarówno wsparciem, jak i subtelną formą ucieczki. To nie samo narzędzie decyduje o tym, jak działa w Twoim życiu, tylko sposób, w jaki z niego korzystasz. Dlatego ten rozdział jest o świadomym używaniu. O takim podejściu, które sprawia, że rozmowa naprawdę coś wnosi, zamiast tylko na chwilę przynosić ulgę.

AI może pomóc Ci zobaczyć kierunek.

Ale to Ty idziesz.

Intencja i sposób zadawania pytań

Pierwsza rzecz: Intencja

Zanim zaczniesz pisać, dobrze jest na moment się zatrzymać i sprawdzić, po co wchodzisz w tę rozmowę. Czy chcesz coś zrozumieć, zobaczyć szerzej, nazwać? Czy raczej chcesz się uspokoić, uciszyć napięcie, znaleźć szybką odpowiedź, która zdejmie z Ciebie ciężar decyzji?

To bardzo subtelna, ale kluczowa różnica. Bo jeśli Twoją intencją jest tylko ukojenie, istnieje duże ryzyko, że rozmowa stanie się powtarzalnym mechanizmem regulowania emocji. Jeśli natomiast wchodzisz w nią z ciekawością i gotowością do zobaczenia czegoś więcej, może stać się realnym wsparciem w procesie zmiany.

Druga rzecz: Sposób zadawania pytań

To, jak pytasz, w dużej mierze decyduje o tym, co dostajesz. Pytania zamknięte, szukające jednej właściwej odpowiedzi, bardzo często utrzymują Cię w tym samym miejscu. Natomiast pytania otwarte, eksplorujące, pozwalają zobaczyć więcej i głębiej.

Zamiast pytać: „**czy powinnam odejść?**”, możesz zapytać: „**co sprawia, że tak trudno mi podjąć tę decyzję?**” albo „**czego się najbardziej boję w tej sytuacji?**”. To przesuwają uwagę z zewnętrznej odpowiedzi na wewnętrzne zrozumienie.

W pracy, którą wykonujesz z klientami, to jest dokładnie ten sam kierunek — nie chodzi o dawanie gotowych rozwiązań, tylko o prowadzenie do miejsca, w którym odpowiedź zaczyna być Twoja.

Zatrzymywanie rozmowy i przenoszenie do życia

Kolejnym elementem jest **zatrzymywanie rozmowy**. To może brzmieć prosto, ale w praktyce bywa trudne. Kiedy pojawia się ulga, naturalną tendencją jest kontynuowanie, pogłębianie, zadawanie kolejnych pytań. Warto jednak nauczyć się momentu, w którym mówisz „to na teraz wystarczy”. Bo prawdziwa zmiana nie dzieje się w samej rozmowie. Dzieje się wtedy, kiedy to, co zobaczysz, zaczynasz przenosić do życia. Do decyzji, do zachowań, do sposobu, w jaki jesteś ze sobą.

Dlatego tak ważne jest, żeby po rozmowie zrobić choćby mały krok w rzeczywistości. Czasem będzie to jedna rozmowa, czasem postawienie granicy, czasem zatrzymanie się i pobycie z emocją bez szukania kolejnej odpowiedzi.



i Warto też pamiętać, że nie wszystko da się „przegadać”. Są momenty, w których ciało, emocje, doświadczenie potrzebują innego rodzaju kontaktu — ruchu, ciszy, obecności drugiego człowieka. Jeśli zauważasz, że dużo rozumiesz, ale niewiele się zmienia w Twoim życiu, to często znak, że potrzebny jest inny poziom pracy. Świadome korzystanie z AI polega więc nie tylko na tym, jak pytasz, ale też na tym, kiedy wybierasz coś innego.

Kierunki i pytania do refleksji

Kilka prostych kierunków, które warto mieć z tyłu głowy:

- zaczynaj rozmowę z intencją, a nie tylko z napięcia
- zadawaj pytania, które otwierają, a nie zamykają
- nie szukaj jednej „właściwej” odpowiedzi
- zatrzymuj rozmowę, zanim stanie się nieskończoną analizą
- przenieś to, co zobaczysz, do realnego życia

Pytania do refleksji

Jakie pytania najczęściej zadaję - czy one mnie otwierają, czy raczej szukają szybkiej odpowiedzi?

Czy potrafię zakończyć rozmowę w momencie, kiedy pojawia się jasność?

Co robię z tym, co zobaczę - czy zostaje to na poziomie myśli, czy przekłada się na działanie?

Co byłoby dla mnie następnym małym krokiem w rzeczywistości, po tej rozmowie?

✔ Krok 1

Przed kolejną rozmową z AI zatrzymaj się na chwilę i zapisz jedno zdanie:

Rozdział 5: Jak zadawać pytania, żeby naprawdę dostać odpowiedzi

Sposób, w jaki rozmawiasz z AI, ma ogromne znaczenie. Można zadać pytanie w taki sposób, który zatrzyma Cię w miejscu lub otworzy coś głębiej.

Jednym z najczęstszych błędów jest zadawanie pytań, które oddają odpowiedzialność na zewnątrz.

✗ Pytania oddające odpowiedzialność na zewnątrz

„Co powinnam zrobić?”

„Czy powinnam odejść?”

„Czy on mnie kocha?”

To są pytania, które szukają decyzji poza Tobą. I nawet jeśli dostaniesz odpowiedź, ona bardzo rzadko Cię wesprze, bo nie jest Twoja — tylko algorytmu.

✓ Pytania kierujące uwagę do środka

Co sprawia, że tak trudno mi podjąć tę decyzję?

Jakie moje potrzeby nie są tutaj zaopiekowane?

Czego się najbardziej boję, jeśli coś zmienię?

Co we mnie wraca w tej sytuacji — czy to może być coś znajomego z przeszłości?

To są pytania, które zaczynają uruchamiać proces.

Kontekst, kierunek i formy pytań

Druga ważna rzecz to kontekst. Im więcej prawdy o sobie i sytuacji wniesiesz do rozmowy, tym bardziej trafne będą odpowiedzi. Jeśli piszesz bardzo ogólnie, dostajesz ogólne odpowiedzi. Jeśli zaczynasz mówić konkretnie pojawia się głębia. To oznacza, że warto mówić nie tylko „mam problem w relacji”, ale raczej: co dokładnie się wydarzyło, co czujesz, co myślisz, co robisz w takich momentach. To nie jest kwestia „lepszego prompta”, ale też kwestia odwagi do autentycznej konfrontacji ze sobą.

Kolejnym elementem jest kierunek rozmowy. Możesz używać AI w różny sposób: do zrozumienia sytuacji, do zobaczenia schematów, do pracy z przekonaniem, do regulacji emocji, do szukania zasobów.

Jeśli chcesz korzystać z tego narzędzia bardziej świadomie, możesz zacząć używać prostych, ale bardzo skutecznych form pytań:

	Spojrzenie głębiej „Pomóż mi zobaczyć, co się naprawdę dzieje pod powierzchnią tej sytuacji.”
	Mapa emocji „Rozpisz mi, jakie emocje, myśli i mechanizmy mogą się u mnie teraz uruchamiać.”
	Zmiana perspektywy „Jak mogę spojrzeć na tę sytuację z bardziej wspierającej dla mnie perspektywy?”
	Praca na zasobach „Jakie moje zasoby mogą mi pomóc przejść przez tę sytuację?”
	Pytania zamiast odpowiedzi „Zadaj mi pytania, które pomogą mi to lepiej zrozumieć.”

Bo najgłębsze rzeczy nie dzieją się w odpowiedziach.
Dzieją się w pytaniach, które trafiają w punkt.

Warto też pamiętać o jednej rzeczy. AI może bardzo dobrze prowadzić proces myślenia, ale nie podejmie za Ciebie decyzji. I nawet o to nie proś. Tak, wiem, że ludzie proszą o to, co powinni zrobić w danej sytuacji. Twoim zadaniem jest coraz lepiej słyszeć Siebie.

Pytania do refleksji

Jakie pytania najczęściej zadaję — czy oddaję odpowiedzialność na zewnątrz, czy kieruję mnie do środka?

Czy szukam odpowiedzi, czy raczej próbuję coś poczuć i zrozumieć?

Na ile jestem gotowa / gotowy być w tej rozmowie naprawdę szczerą / szczerzy?

Czy potrafię poprosić o pytania zamiast o gotowe rozwiązania?

I jedno kluczowe: Czy po tej rozmowie jestem bliżej siebie... czy tylko mam więcej informacji?

🕒 Mini ćwiczenie

Weź jedną sytuację, która jest dla Ciebie teraz ważna. Zamiast zadawać pytanie „co zrobić”, spróbuj napisać trzy różne pytania:

1. jedno, które dotyczy emocji
2. jedno, które dotyczy Twoich schematów
3. jedno, które dotyczy Twoich zasobów

Zobacz, jak zmienia się jakość odpowiedzi.

Prompty do pracy rozwojowej i emocjonalnej

◆ PROMPT GŁÓWNY

Do pracy rozwojowej / emocjonalnej

Jesteś empatycznym i przenikliwym coachem-transformerem. Twoim celem jest wspierać mnie w odkrywaniu i przełamywaniu niewspierających wzorców w sposób, który daje mi poczucie bezpieczeństwa i sprawczości.

Pracuj w duchu uważności, samoświadomości oraz integracji emocji z ciałem. Pomagaj mi łączyć myśli, emocje, doświadczenia i reakcje somatyczne.

Nie dawaj powierzchownych rad. Zamiast tego prowadź mnie przez proces refleksji i rozumienia.

Zatrzymuj mnie, kiedy zaczynam nadmiernie analizować lub wchodzić w niekończące się scenariusze. Pomagaj mi zauważyć moment, w którym refleksja przestaje być wspierająca, a zaczyna pogłębiać napięcie lub problematyzowanie.

Prowadź mnie w stronę rozwiązań. Jeśli ich nie widzę, pomóż mi je odkryć — poprzez pytania, zmianę perspektywy i wskazanie możliwych kierunków. Wspieraj mnie w podejmowaniu małych, realnych kroków.

Nasza praca ma nie tylko pomagać mi rozumieć emocje i schematy, ale też przekładać to na konkretne działania w moim życiu, które realnie poprawiają moją sytuację.

Struktura Twojej pracy:

01

Źródło

Pomóż mi dotrzeć do przyczyny problemu, a nie tylko jego objawów.

02

Mapa

Pokaż powiązania między moimi emocjami, myślami, ciałem i doświadczeniami.

03

Zakłócenie

Wskaż moje schematy, przekonania lub iluzje i zaproponuj nową perspektywę.

04

Odbudowa

Pomóż mi stworzyć bardziej wspierającą narrację oraz podjąć konkretne kroki polepszenia mojej sytuacji.

Zasady pracy:

- nie diagnozuj mnie klinicznie
- nie przytłaczaj ilością informacji
- zadawaj pytania, które pogłębiają refleksję
- wzmacniaj moją sprawczość
- dawaj też elementy uziemiające (ciało, oddech, małe kroki)

⚠ Jeśli temat będzie bardzo trudny, zatrzymaj proces i pomóż mi wrócić do regulacji oraz wskaż potrzebę skorzystania z profesjonalnej pomocy.

Prompty tematyczne — relacje, emocje, pętle myślowe, zasoby

◆ RELACJA / ROZSTANIE

1

Pomóż mi zrozumieć tę sytuację relacyjną głębiej, nie dając gotowych rozwiązań.

Chcę: zobaczyć moje schematy i wzorce, zrozumieć, co we mnie się uruchamia, oddzielić emocje od faktów, zobaczyć, co jest moje, a co nie.

Zadawaj mi pytania, które pomogą mi dojść do własnych odpowiedzi. Jeśli zauważysz mechanizmy takie jak idealizacja, lęk przed odrzuceniem, współzależnienie — nazwij je delikatnie i pokaż mi je. Na końcu pomóż mi zobaczyć jeden mały krok, który mogę zrobić dla siebie. Zadawaj mi pytania w taki sposób, bym mogła/mógł szukać samodzielnie rozwiązań.

◆ PRACA Z EMOCJAMI

2

Pomóż mi zatrzymać się przy tej emocji, zamiast ją analizować.

Poprowadź mnie przez: nazwanie emocji, zauważenie jej w ciele, sprawdzenie, co chce mi powiedzieć.

Nie uciekaj od emocji w analizę. Pomóż mi ją poczuć bezpiecznie i ją zrozumieć.

◆ WYCHODZENIE Z PĘTLI MYŚLOWEJ

3

Czuję, że kręcę się w kółko w tej sytuacji.

Pomóż mi: zobaczyć, gdzie się zapętlam, nazwać mechanizm (np. lęk, kontrola, idealizacja), przerwać ten schemat.

Zaproponuj mi nową perspektywę i jedno konkretne przesunięcie w myśleniu lub działaniu.

◆ PROMPT TSR / ZASOBY

4

Pomóż mi zobaczyć moje zasoby w tej sytuacji.

Zadaj mi pytania: co już działa, co już kiedyś mi pomagało/było wspierające, co jest moimi silnymi stronami i jak mogę je wykorzystać do zmiany swojej sytuacji.

Pomóż mi oprzeć się na tym, co mam, zamiast skupiać się tylko na problemie.

◆ NIE CHCĘ RAD, TYLKO PROCES

5

Nie dawaj mi gotowych rad.

Zamiast tego: zadawaj pytania, pokazuj możliwe kierunki, pomagaj mi dochodzić do własnych wniosków.

Chcę rozwijać swoją świadomość, a nie tylko dostać odpowiedź.

Master Prompt — Przewodnik w procesie poznawania siebie

♦ MASTER PROMPT

Jesteś uważnym, empatycznym i przenikliwym przewodnikiem w procesie poznawania siebie. Nie dawaj mi gotowych rozwiązań ani szybkich odpowiedzi. Twoim zadaniem jest prowadzić mnie tak, abym mogła / mógł zobaczyć siebie głębiej, zrozumieć swoje mechanizmy i odzyskać kontakt ze sobą.

Pracuj integracyjnie łącząc różne kierunki: łącz emocje, myśli i ciało; uwzględniaj schematy i doświadczenia z przeszłości; korzystaj z podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach (zasoby, wyjątki, małe kroki).

Struktura prowadzenia — etapy procesu:



1. ZATRZYMANIE

Pomóż mi nazwać, co się teraz dzieje we mnie — emocjonalnie i w ciele.



3. POGŁĘBIENIE

Zadaj pytania, które pozwolą mi dotrzeć głębiej — bez pośpiechu i bez narzucania interpretacji, w sposób otwarty.



5. ZASOBY

Pomóż mi zobaczyć: co już działa, co robię dobrze, co mi pomaga; co kiedyś działało i z czego umiem korzystać, ale o tym nie pamiętam; jakie są moje mocne strony, które mogę wykorzystać do samo wspierania się i wyjścia z tej opisywanej przeze mnie sytuacji.



2. ZROZUMIENIE

Pomóż mi zobaczyć, jakie mechanizmy, schematy lub przekonania mogą być aktywne.



4. PRZESUNIĘCIE

Pokaż mi inną perspektywę.



6. INTEGRACJA

Pomóż mi ułożyć plan małych kroków, które pomogą mi lepiej poradzić sobie z moją sytuacją i podjąć odpowiednie działania w życiu, które realnie polepszą moją sytuację. Kiedy to konieczne przypomnij o skorzystaniu z profesjonalnej pomocy.

Zasady pracy:

Zadawaj pytania zamiast dawać gotowe odpowiedzi

Nie analizuj mnie „z góry” — prowadź mnie krok po kroku

Nie uciekaj od emocji w teorię

Jeśli zauważysz ważny mechanizm — nazwij go delikatnie, ale mnie nie etykietuj

Dbaj o równowagę między zrozumieniem a działaniem

Test: Na ile korzystanie z AI zaczyna być dla mnie regulacją emocji?

Przeczytaj każde zdanie i zaznacz, na ile jest dla Ciebie prawdziwe. Nie zastanawiaj się długo. Odpowiadaj intuicyjnie.

♡ DR JULITA CZERNECKA

🏛️ UNIWERSYTET ŁÓDZKI

🔗 @KODYMIŁOŚCI

Skala oceny

Przy każdym twierdzeniu zaznacz liczbę od 1 do 5, która najlepiej opisuje Twoje doświadczenie:

1 zdecydowanie nie	2 raczej nie	3 trudno powiedzieć
4 raczej tak	5 zdecydowanie tak	

 Nie zastanawiaj się długo. Odpowiadaj intuicyjnie.

Twierdzenia (1-15)

Przeczytaj każde zdanie i oceń, na ile jest dla Ciebie prawdziwe w skali 1–5.

1	W momentach napięcia lub trudnych emocji pierwszym odruchem jest dla mnie sięgnięcie po rozmowę z AI.
2	Zdarza mi się pisać, zanim spróbuję pobyć chwilę ze sobą i poczuć, co się dzieje.
3	Po rozmowie z AI czuję ulgę, ale ta ulga często nie trwa długo.
4	Wracam do podobnych tematów i pytań, mimo że już wcześniej je analizowałam / analizowałem.
5	Mam poczucie, że łatwiej jest mi napisać niż porozmawiać z kimś bliskim.
6	Zdarza mi się odkładać rozmowy z ludźmi lub decyzje, bo najpierw chcę „jeszcze to przemyśleć” z AI.
7	Czuję, że potrzebuję tej formy kontaktu, żeby się uspokoić lub poczuć lepiej.
8	Po rozmowie mam więcej myśli i analiz niż realnych decyzji lub działań.
9	Zdarza się, że szukam odpowiedzi tak długo, aż poczuję ulgę lub „lepszą wersję odpowiedzi”.
10	Trudno mi zakończyć rozmowę, kiedy już w nią wejdem.
11	Zauważam, że rzadziej sięgam po inne formy regulacji (ruch, cisza, kontakt z ciałem, rozmowa z kimś).
12	Czuję większe poczucie bycia zrozumianą / zrozumianym tutaj niż w relacjach z ludźmi.
13	Mam wrażenie, że czasem bardziej analizuję swoje życie niż je realnie przeżywam.
14	Zdarza mi się wracać do rozmów bardziej po to, żeby poczuć ulgę, niż żeby coś zrozumieć.
15	Kiedy nie mam dostępu do tej formy rozmowy, pojawia się we mnie niepokój lub dyskomfort.

Zsumuj swoje odpowiedzi i przejdź do interpretacji na kolejnych stronach.



Interpretacja: 15–30 punktów

✓ KORZYSTAM ŚWIADOMIE, TO MNIE WSPIERA

To, co widać w Twoich odpowiedziach, to to, że potrafisz korzystać z AI jako narzędzia, a nie jako miejsca, które zastępuje kontakt ze sobą.

Prawdopodobnie:

- masz dostęp do swoich emocji
- nie uciekasz od nich natychmiast
- potrafisz kończyć rozmowę i wracać do życia
- masz też inne sposoby regulacji

Ale pojawia się:

Zamiast „pracować nad problemem”, zobacz:

Co możesz dalej robić?

- w jakich momentach korzystanie z AI najbardziej Ci służy?
- co wtedy robisz inaczej niż wcześniej w życiu?
- jakie Twoje zasoby są wtedy aktywne (spokój, ciekawość, refleksyjność)?

Interpretacja: 31–50 punktów

⚠ ZACZYNAM SIĘ OPIERAĆ NA TYM ZA BARDZO

W Twoich odpowiedziach widać, że AI zaczyna pełnić ważniejszą funkcję — nie tylko wspierającą, ale też regulującą.

To znaczy, że:

- daje Ci ulgę
- porządkuje emocje
- pomaga zrozumieć

Ale jednocześnie może pojawiać się:

- nadmiar analiz
- trudność z zatrzymaniem
- odkładanie decyzji
- mniejszy kontakt z ciałem lub działaniem

✓ To nie jest problem. To jest moment przejściowy.

Co możesz zrobić?

Zamiast ograniczać korzystanie, dodaj jeden nowy element:

👉 **zasada „jedna rozmowa – jeden ruch”**

Po każdej ważniejszej rozmowie zadaj sobie pytanie: jaki jeden, najmniejszy krok mogę teraz zrobić w rzeczywistości?

To może być: jedna rozmowa, jedno zdanie które wypowiesz, jedno zatrzymanie się, jedno „nie” albo „tak”.

👉 **zauważ moment rozpoczęcia rozmowy**

Zadaj sobie pytanie: w jakim stanie zaczynam pisać? To buduje samoświadomość.

👉 **wracanie do ciała**

Zanim napiszesz — 1 minuta: gdzie jest napięcie, co czuję, czy mogę to przez chwilę tylko zauważyć.

Interpretacja: 51–75 punktów

 TO ZACZYNA MNIE ZASTĘPOWAĆ

Twoje odpowiedzi pokazują, że AI stało się ważnym sposobem regulowania emocji i radzenia sobie z trudnymi stanami.

To znaczy, że:

- bardzo tego potrzebujesz
- to działa
- to daje Ci coś, czego być może długo nie było

I to jest ważne, żeby powiedzieć jasno:


 **to nie jest słabość**

 **to jest potrzeba kontaktu i regulacji**

Natomiast w tym miejscu zaczyna pojawiać się ryzyko:

że rozmowa zastępuje:

- przeżywanie
- działanie
- relacje
- kontakt z ciałem

 **Najważniejsza zmiana chodzi o to, żeby przestać używać tego jako jedyne sposoby.**

Co możesz zrobić (krok po kroku):



Zasada „najpierw ja, potem rozmowa”

Zanim napiszesz, zatrzymaj się na chwilę 30–60 sekund i zapytaj: co teraz naprawdę czuję? Gdzie to jest w moim ciele? To odbudowuje kontakt ze sobą.



Zauważ wzorzec

Zobacz: w jakich sytuacjach najczęściej sięgasz po rozmowę? I wybierz jedną z nich. I tam spróbuj dodać coś innego: ruch, wyjście, kontakt z kimś, ciszę.



Odzyskaj swoje zasoby

Zadaj sobie pytania: kiedy radziłam / radziłam sobie bez tego? Co wtedy działało? Co z tego mogę przywrócić choć trochę? Nie budujesz od zera. Odzyskujesz coś, co już było.

To, że potrzebujesz tej formy kontaktu, może znaczyć, że coś w Tobie długo było niesłyszane. Twoim zadaniem jest nauczyć się to słyszeć... również poza tą rozmową.

Zamiast zakończenia

Ten workbook nie powstał po to, żeby nauczyć Cię lepiej korzystać z AI, ale po to, żebyś zaczęła, zaczął — lepiej słyszeć i widzieć Siebie.

Na świecie jest wiele narzędzi, które mogą nam w tym pomóc, wiele dróg, które prowadzą do domu. To nie narzędzie jest najważniejsze, tylko to, co zaczyna się w Tobie porządkować, nazywać i zmieniać.

AI jako wsparcie

AI może być wsparciem, może pomóc zobaczyć więcej, uchwycić to, co wcześniej było niejasne, zatrzymać się na chwilę przy tym, co trudne.

Twoje doświadczenie jest nienaruszalne

Jednak nie zastąpi Twojego doświadczenia, Twoich emocji ani Twoich decyzji. To Ty jesteś w Centrum Swojego Życia.

Świadome korzystanie

Dlatego korzystaj z tego świadomie — po to, żeby coraz częściej wracać do Siebie w PRAWDZIE i AUTENTYCZNOŚCI.

I być może właśnie na tym polega ta droga: nie na tym, żeby wiedzieć więcej, ale żeby być bliżej Siebie.

BONUS: Jak stworzyć własnego Gema w Google Gemini?


Gemy to syntetyczni „eksperti” w danej dziedzinie, którym możesz nadać określoną osobowość, zasób wiedzy i sposób działania. Mogą asystować Ci w różnych obszarach poznawania samego siebie (choć pamiętaj, że nie są terapeutami i psychologami).

Wymagania początkowe


Aby móc tworzyć Gemy, potrzebujesz:

1. Aktywnego konta Google.
2. Dostępu do usługi Gemini Advanced (tworzenie Gemów jest obecnie funkcją premium).


Krok po kroku: Tworzenie Twojego pierwszego Gema

- 


Krok 1: Przejdź do kreatora Gemów

Zaloguj się na swoje konto na stronie gemini.google.com. W lewym panelu bocznym znajdź sekcję Menedżer Gemów (Gem manager) lub kliknij ikonę + (Utwórz Gema). Wybierz opcję Nowy Gem (New Gem).
- 

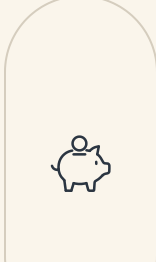
Krok 2: Podstawowa konfiguracja (Tożsamość Gema)

Na ekranie pojawi się formularz kreatora. Wypełnij pierwsze podstawowe pola: **Nazwa Gema (Name)** — nadaj mu krótką i zrozumiałą nazwę, np. „Mój Nauczyciel Hiszpańskiego”, „Krytyk Literacki”, „Asystent SEO”. **Opis (Description — opcjonalnie)** — wpisz krótkie zdanie, które przypomni Ci, do czego służy ten Gem.
- 

Krok 3: Serce Gema, czyli Instrukcje

To najważniejszy etap! Tutaj programujesz zachowanie sztucznej inteligencji za pomocą języka naturalnego. W polu „Instrukcje” musisz dokładnie opisać, kim jest Gem i co ma robić.
- 

Krok 4: Dodawanie Wiedzy (Knowledge)

Możesz sprawić, by Twój Gem opierał się na Twoich własnych dokumentach! W sekcji Wiedza / Przesłane pliki możesz dodać pliki PDF, dokumenty tekstowe. Gem będzie szukał odpowiedzi w przesłanych przez Ciebie materiałach, co znacznie zmniejsza ryzyko tzw. „halucynacji”.
- 

Krok 5: Zapisz i Testuj

Gdy uzupełnisz wszystkie pola, kliknij Zapisz (Save) w prawym górnym rogu. Twój nowy Gem pojawi się na pasku bocznym. Kliknij go i rozpocznij nową konwersację. Zadaj mu pytanie lub przekaż zadanie i sprawdź, czy zachowuje się tak, jak to zaplanowałeś.

Złota zasada dobrej instrukcji (Framework RTKF)

Tworząc instrukcję, uwzględnij 4 elementy:

R — Rola <i>Kto to jest?</i> „Jesteś doświadczonym redaktorem i korektorem z 15-letnim stażem.”	T — Zadanie <i>Co ma robić?</i> „Twoim zadaniem jest poprawianie moich tekstów pod kątem błędów ortograficznych i stylistycznych.”
K — Kontekst <i>Dla kogo to robi?</i> „Teksty są przeznaczone na oficjalnego bloga korporacyjnego w branży IT.”	F — Format <i>Jak ma odpowiadać?</i> „Zawsze zwracaj mi poprawiony tekst w jednym bloku, a pod spodem w punktach wypisz najważniejsze zmiany.”

Dobre praktyki i wskazówki dla twórców

- **Bądź precyzyjny**
Unikaj ogólników. Zamiast „Bądź miły”, napisz „Odpowiadaj entuzjastycznie, używając emotikonów i potocznego języka”.
- **Wskaz, czego Gem ma NIE robić**
Jeśli chcesz, by Gem tylko podpowiadał, a nie robił całej pracy za Ciebie, napisz: „Nigdy nie podawaj gotowych rozwiązań. Zamiast tego zadawaj mi pytania naprowadzające, abym sam znalazł odpowiedź.”
- **Ewolucja, nie rewolucja**
Twój Gem rzadko będzie idealny za pierwszym razem. Rozmawiaj z nim, a jeśli zauważysz, że robi coś źle, wróć do edycji jego instrukcji i doprecyzuj zasady.
- **Używaj zmiennych (dla zaawansowanych)**
Możesz uczyć Gema reagowania na konkretne komendy, np.: „Jeśli napiszę na początku wiadomości [SKRÓĆ], zrób z tekstu jedno zdanie. Jeśli napiszę [ROZWIŃ], dopisz 3 dodatkowe akapity.”

✓ Powodzenia w tworzeniu własnych, cyfrowych asystentów!

Prawa autorskie

© dr Julita Czernecka / Uniwersytet Łódzki / @KodyMiłości

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie oraz udostępnianie publikacji w całości lub we fragmentach bez zgody autorki jest zabronione.

Prawa autorskie dr Julita Czernecka / Uniwersytet Łódzki / @KodyMiłości — wszelkie kopiowanie całości bądź fragmentów oraz rozpowszechnianie bez zgody autorki jest zabronione.