GRAMATYKA · ZAIMKI

Zaimki zwrotne w angielskim: myself, by myself, each other i polskie „się”

Igor Zadrużyński

Opublikowano 19 listopada 2026

O LEKCJI

Polski ma jedno małe słowo, które załatwia mnóstwo spraw: się. Myjemy się, ubieramy się, spotykamy się, cieszymy się, martwimy się. Angielski ma do tego całą rodzinę zaimków zwrotnych (myself, yourself, themselves), ale używa ich znacznie rzadziej. Ta lekcja pokazuje, kiedy zaimek zwrotny jest potrzebny, kiedy polskie „się” trzeba po angielsku po prostu pominąć i czym różni się themselves od each other.

SŁOWA KLUCZOWE: Gramatyka, Zaimki

Wersja online z ćwiczeniami i nagraniami wymowy



SPIS TREŚCI

1. Formy zaimków zwrotnych 1
2. Gdy podmiot i dopełnienie to ta sama osoba 2
3. Polskie „się”, którego po angielsku nie ma 2
4. Sam, osobiście: zaimek dla podkreślenia 3
5. Themselves czy each other ? 4
6. Po przyimku miejsca – zwykły zaimek 4
Źródła i dalsza lektura 5

To trzecia lekcja o zaimkach, po zaimkach osobowych[1] i dzierżawczych[2].

1. Formy zaimków zwrotnych

Zaimek zwrotny (*reflexive pronoun*) kończy się na *-self* w liczbie pojedynczej i na *-selves* w mnogiej.

CC BY-NC 4.0 · zadruzynski.com/zaimki-zwrotne/

OSOBA	ZAIMEK ZWROTNY	PRZYKŁAD
I	my self	I cut myself.
you (jedna osoba)	your self	Help yourself!
he	him self	He hurt himself.
she	her self	She taught herself Spanish.
it	it self	The door locks itself.
we	our selves	We enjoyed ourselves.
you (kilka osób)	your selves	Make yourselves at home.
they	them selves	They built it themselves.

Uwaga na dwie nieregularności: *himself* i *themselves* (od formy dopełnienia), ale *myself, yourself, ourselves* (od formy dzierżawczej). Form *hisself* ani *theirselves* nie ma w standardowym języku.

2. Gdy podmiot i dopełnienie to ta sama osoba

Zaimek zwrotny jest potrzebny, gdy ktoś robi coś **sam sobie**, a czasownik zwykle łączy się z dopełnieniem: *hurt, cut, burn, blame, introduce, teach, enjoy.*

PRZYKŁADY

- **Be careful with that knife – you'll cut yourself.**
  Uważaj z tym nożem, skaleczysz się.
- **Let me introduce myself. I'm the new caretaker.**
  Pozwólcie, że się przedstawię. Jestem nowym woźnym.
- **Don't blame yourself. It wasn't your fault.**
  Nie obwiniaj się. To nie była twoja wina.
- **Did you enjoy yourselves at the fair?**
  Dobrze się bawiliście na festynie?

Uwaga na *enjoy*: po nim zawsze stoi dopełnienie. Mówimy *I enjoyed the film* albo *I enjoyed myself*, ale nigdy samo *I enjoyed.*

Kilka zwrotów z zaimkiem zwrotnym brzmi bardzo naturalnie i warto je znać w całości: *Help yourself!* (częstuj się), *Make yourself at home* (czuj się jak u siebie), *Behave yourself!* (zachowuj się), *Take care of yourself* (dbaj o siebie).

3. Polskie „się", którego po angielsku nie ma

To najważniejsza część lekcji. Wiele polskich czasowników z „się" ma angielskie odpowiedniki **bez** zaimka zwrotnego. Czynność jest wtedy oczywista sama z siebie: myję się = *I wash.*

CC BY-NC 4.0 · zadruzynski.com/zaimki-zwrotne/

PRZYKŁAD	CZASOWNIK	POLSKI
I got up, washed and got dressed.	wash, get dressed	umyć się, ubrać się
He shaves every morning.	shave	golić się
Just relax and enjoy the view.	relax	odprężyć się
I can't concentrate with this noise.	concentrate	skupić się
Don't worry, we'll be fine.	worry	martwić się
We met at university.	meet	poznać się, spotkać się
I feel much better today.	feel	czuć się
Do you remember the name of that pub?	remember	pamiętać, przypomnieć sobie
The shop opens at nine.	open, close, start, finish	otwierać się, zaczynać się
Hurry up, we're late!	hurry	spieszyć się

TYPOWY BŁĄD

✕ ~~I feel myself tired. We met ourselves in London. Relax yourself!~~

✓ I feel tired. We met in London. Relax!

Gdy czynność dotyczy samego podmiotu, a czasownik sam to mówi, angielski nie dodaje zaimka. Z *wash, dress, shave* zaimek zwrotny jest możliwy tylko wtedy, gdy chcemy podkreślić wysiłek: *My son is three and he can already dress himself* (ubiera się sam).

Wiele polskich „się" angielski oddaje jeszcze inaczej, przez *get* + przymiotnik albo stronę bierną: *zgubić się* = *get lost*, *ożenić się* = *get married*, *zdenerwować się* = *get angry*, *urodzić się* = *be born*.

4. Sam, osobiście: zaimek dla podkreślenia

Zaimek zwrotny może też podkreślać, że coś zrobiła **właśnie ta osoba**, a nie ktoś inny. Po polsku mówimy wtedy „sam", „osobiście". Zaimek stoi zaraz po rzeczowniku albo na końcu zdania.

PRZYKŁADY

- I made this cake myself.
  Sam upiekłem to ciasto.
- The head teacher herself came to watch the match.
  Na mecz przyszła sama dyrektorka.
- The village itself is tiny, but the beach is huge.
  Sama wioska jest malutka, ale plaża ogromna.

By myself = sam, bez nikogo

By + zaimek zwrotny znaczy „sam, w pojedynkę, bez pomocy", tak samo jak *on my own*:

PRZYKŁADY

- **My grandad still lives by himself.**
  Mój dziadek wciąż mieszka sam.
- **Did you put up these shelves by yourself?**
  Sam powiesiłeś te półki?

5. *Themselves* czy *each other*?

Polskie „się" ma jeszcze jedno znaczenie: wzajemność. *Oni się lubią* to zwykle „lubią jeden drugiego", a nie „każdy lubi sam siebie". Angielski rozróżnia te dwa znaczenia:

ZDANIE	ZNACZENIE
Anna and Kate looked at themselves in the mirror.	każda patrzyła na siebie
Anna and Kate looked at each other.	patrzyły jedna na drugą
They blamed themselves.	każdy obwiniał siebie
They blamed each other.	obwiniali się nawzajem

Zamiast *each other* można powiedzieć *one another*; znaczenie jest takie samo, brzmi nieco bardziej oficjalnie. Uwaga: przy *meet, kiss, marry, fight* wzajemność jest oczywista, więc zaimek zwykle pomijamy: *They met in 2015 and married a year later.*

TYPOWY BŁĄD

✗ ~~Tom and Sue love themselves. (gdy chodzi o to, że kochają siebie nawzajem)~~

✓ **Tom and Sue love each other.**

They love themselves znaczy, że każde z nich jest zakochane w sobie samym. Zabawne, ale zwykle nie o to chodzi.

6. Po przyimku miejsca – zwykły zaimek

Po przyimkach miejsca (*next to, behind, near, in front of, around*) angielski używa zwykle zwykłej formy dopełnienia, nawet gdy chodzi o tę samą osobę:

PRZYKŁADY

- **She put her bag next to her.**
  Postawiła torbę obok siebie.
- **He closed the door behind him.**
  Zamknął za sobą drzwi.

Polskie „siebie, sobą" kusi, żeby powiedzieć *behind himself*, ale tak się nie mówi.

CC BY-NC 4.0 · zadruzynski.com/zaimki-zwrotne/

CIEKAWOSTKA: SELFIE

Najmłodszy krewny zaimków zwrotnych to *selfie*, zdjęcie zrobione samemu sobie. Słowniki Oxford ogłosiły je słowem roku 2013. Najwcześniejszy znany zapis pochodzi z australijskiego forum internetowego z 2002 roku: młody człowiek pokazał zdjęcie rozciętej wargi po upadku na schodach. Końcówka *-ie* pasuje do australijskiego zwyczaju skracania słów, jak *barbie* (grill).

DO ZAPAMIĘTANIA

Najważniejsze z tej lekcji

- *myself, yourself, himself, herself, itself, ourselves, yourselves, themselves.*
- Gdy ktoś robi coś sobie: *I cut myself, introduce yourself, enjoy yourselves.*
- Bez zaimka: *wash, get dressed, shave, relax, concentrate, worry, meet, feel, hurry* – mimo polskiego „się".
- Podkreślenie: *I made it myself*; *by myself* = sam, bez nikogo.
- *themselves* = każdy siebie; *each other* = nawzajem.
- Po przyimku miejsca: *behind him, next to her*, nie *himself.*

DLA NAUCZYCIELA

Pułapkę „się" dobrze ćwiczy się na porannej rutynie. Uczniowie piszą po polsku pięć zdań o swoim poranku (*budzę się, myję się, ubieram się, spieszę się*), a potem tłumaczą je w parach i skreślają każde zbędne *myself*. Różnicę *themselves* / *each other* warto pokazać ruchem: dwie osoby wychodzą na środek i na hasło *look at each other* patrzą na siebie nawzajem, a na hasło *look at yourselves* – każda w swoje lusterko albo telefon.

Źródła i dalsza lektura

- Paciorek J., *Wielka gramatyka języka angielskiego*, Wydawnictwo GREG, Kraków 2024.
- British Council, LearnEnglish, *Reflexive pronouns*, https://learnenglish.britishcouncil.org/free-resources/grammar/english-grammar-reference/reflexive-pronouns [dostęp: 19.11.2026].
- SBS News, *'Selfie' named Oxford Dictionaries' word of the year*, 2013, https://www.sbs.com.au/news/selfie-named-oxford-dictionaries-word-of-the-year [dostęp: 19.11.2026].
- Swan M., *Practical English Usage*, wyd. 4, Oxford University Press, Oxford 2016 – hasła o zaimkach zwrotnych, *each other* i zaimkach po przyimkach miejsca.
- Murphy R., *English Grammar in Use*, wyd. 5, Cambridge University Press, Cambridge 2019 – rozdziały o *myself/yourself* i *each other.*

Adresy linków z tekstu

1. https://zadruzynski.com/zaimki-osobowe/
2. https://zadruzynski.com/zaimki-dzierzawcze/

CC BY-NC 4.0 · zadruzynski.com/zaimki-zwrotne/

LICENCJA

© 2026 Igor Zadrużyński. Ten tekst jest udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC 4.0). Możesz go kopiować, rozpowszechniać i przerabiać w celach niekomercyjnych pod warunkiem, że podasz autora i adres źródła, dołączysz link do licencji i zaznaczysz, czy wprowadzono zmiany. Przykład poprawnego oznaczenia:

> Igor Zadrużyński, *Zaimki zwrotne w angielskim: myself, by myself, each other i polskie „się”*, zadruzynski.com, https://zadruzynski.com/zaimki-zwrotne/, licencja CC BY-NC 4.0

Licencja nie obejmuje cytatów, ilustracji ani innych materiałów pochodzących od innych autorów — obowiązują dla nich ich własne zasady.

Ilustracje, przy których nie podano innego źródła, zostały wygenerowane z pomocą AI.

zadruzynski.com