

Małgorzata KARWATOWSKA
Lublin

„Lęk to strach przed strachem”
Krzysztof Kąkolewski

LĘK. PORTRET JĘZYKOWY POJĘCIA W WYPOWIEDZIACH LICEALISTÓW

1. Uwagi wstępne

Lęk to uczucie, które przenika życie ludzkie. Wszak wszyscy się czegoś boimy: ciemności, samotności, choroby, śmierci czy choćby przyszłości, dnia jutrzejszego. Tak więc obok lęków uzasadnionych, koncentrujących się wokół realnych sytuacji, np. troski o zdrowie własne czy osób najbliższych, możemy ulegać nieokreślonym niepokojom wiążącym się z terroryzmem, zatruciem środowiska czy nieznaną nam przyszłością, kiedy nie wiemy, co przyniesie jutro, albo doświadczając lęków bardziej prozaicznych, np. o ocenę z egzaminu.

Kępiński twierdzi, że „lęk stanowi domieszkę do wszystkich naszych aktywności, każda bowiem aktywność wymaga wyjścia w świat otaczający, a ten zawsze kryje w sobie znane i nieznanie niebezpieczeństwa” (Kępiński 1987: 285). To towarzyszące człowiekowi od zarania dziejów uczucie wydaje się czymś niezbędnym w jego życiu, bo przecież osoba pozbawiona lęku byłaby niezdolna do unikania sytuacji niebezpiecznych, tak jak człowiek pozbawiony uczucia bólu jest niezdolny do unikania nieustannych uszkodzeń ciała (Kępiński 1987: 69).

Przyjrzyjmy się, jak to doznanie definiują słowniki języka polskiego:

- ‘uczucie trwogi, obawy przed czymś’ (Szymczak 1982: 290);
- ‘uczucie strachu, często doznawane bez wyraźnej przyczyny i zwykle przez dłuższy czas’ (Bańko 2000: 762);
- ‘uczucie powstające w sytuacji zagrożenia; niepokój, obawa’ (Dunaj 2001: 461),

a zatem przywołane źródła objaśniają pojęcie poprzez odnotowanie jego synonimów: *niepokój*, *trwoga*, *obawa*, *strach* oraz lakoniczne zasygnalizowanie mechanizmów powstawania tego stanu świadomości¹.

¹ Tischner określa lęk jako stan świadomości w przeciwieństwie do męstwa, które, jego zdaniem, jest aktem świadomości [1992: 279].

Dla pełniejszego obrazu pojęcia przywołajmy jeszcze ustalenia filozofów i psychologów. I tak Grzegorzczuk (1983: 20) zaliczając *lęk* do wartości witalnych, sytuuje go w grupie wartości relacji z otoczeniem (sytuacją zewnętrzną) i przeciwstawia pewności siebie. Autorzy *Małego słownika etycznego* określają *lęk* jako 'stan emocjonalny, reakcję na niesprecyzowane źródłowo (w odróżnieniu od strachu) zagrożenia' i wyjaśniają, że pojawia się on najczęściej w sytuacjach niezrozumiałych, niestabilizowanych, wymagających od człowieka podjęcia ryzyka. Podkreślają również konieczność odróżnienia lęku moralnego, będącego reakcją psychiki na niedopełnienie obowiązujących w danym społeczeństwie czy środowisku norm i zasad wyznaczających sposoby zachowania, postępowania uznane przez ogół tej społeczności za właściwe, od lęku dotyczącego istnienia, bytowania człowieka, charakterystycznego dla koncepcji egzystencjalistycznych [Jedynak 1999: 144].

Według Żebrowskiej (1966:411) *lęk*, obok strachu i niepokoju, należy do stanów obronnych, w obrębie których można wydzielić trzy grupy:

1. lęki przed przedmiotami i zjawiskami, typu: burze, ogień, zwierzęta;
2. lęki związane z własną osobą i zjawiskami natury ogólnej, np. choroba, śmierć, niepokoje związane z życiem szkolnym;
3. lęki przed kontaktami społecznymi.

Już tylko pobieżny przegląd stanowisk pokazuje *explicite*, że mówiąc o lęku, mamy do czynienia z podstawowym stanem uczuciowym, należącym z całą pewnością do grupy emocji wartościowanych negatywnie.

Spójrzmy, jak rozumieją to pojęcie uczniowie szkół średnich. Wyjaśnię, że ankietowaniem objęłam grupę osiemdziesięciu licealistów z Lublina, których zadaniem było udzielenie odpowiedzi na kilka pytań dotyczących rzeczownika *lęk*.

2. Zewnętrzne objawy lęku

Proponuję przyjrzeć się opisowi wyglądu człowieka, który doznał uczucia lęku, bo jak słusznie dowodzi Nowakowska-Kempna (2000: 79), zarówno ekspresja ludzkiej twarzy, jak i język ciała, stają się interesujące dla lingwisty, jeśli przybierają kształt językowy.

Oto fizjologiczne objawy lęku wynotowane z wypowiedzi respondentów:

- *bladość twarzy* – 15²,
- *pocenie się* – 14,
- *zimny pot* – 11,
- *zimne dreszcze* – 10,

² Cyfry wskazują liczbę osób wymieniających dany wyraz.

- *trzęsie się jak galareta, trzęsą mu się ręce, mówi drżącym głosem, plecie bez sensu, plecie bez związku* – 8,
- *wytrzeszcza oczy, wybatusza oczy, szeroko otwiera oczy, bełkotliwa mowa, jaka się* – 7,
- *obgryzanie paznokci, gwałtowne ruchy, nerwowe ruchy, rozbiegane oczy, gwałtowne bicie serca* – 5,
- *szczęka zębami, skręca go w dołku, czuje ból głowy, czuje ból brzucha* – 4,
- *serce wali młotem, zaciskanie nerwowe rąk, nerwowe drapanie się, szybkie chodzenie, człowiek miota się, łzy napływają mu do oczu* – 3,
- *człowiek rzuca się do ucieczki, robi małpią minę, stoi jak wryty, stoi jak słup soli, ma nogi z waty, wykazuje agresywność, ma telepawę/telepaczkę, słowa więzną mu w ustach, ma zimne ręce, zamiera w bezruchu* – 2,
- *marszczy brwi, ma zaszępioną minę, nerwowy śmiech, trudności w mówieniu, usta mu dygoczą, usta mu się trzęsą, wykonuje nieskoordynowane ruchy, przygryza wargę, smutek maluje mu się na twarzy, wykazuje nadmierną ruchliwość, plumka się, ma spuszczoną głowę, nogi odmawiają mu posłuszeństwa, nie może ruszyć się z miejsca, odczuwa mdłości, nie może usiedzieć na miejscu, wykrzykuje, ma przyspieszony oddech, nie może złapać powietrza, słowotok, mówi cicho, mówi niewyraźnie* – 1.

Przywołane określenia dowodzą, że lęk, według młodzieży, to stan wyzwajający bardzo różne reakcje fizjologiczne i motoryczne człowieka: od uczucia całkowitego paraliżu (*stoi jak wryty, stoi jak słup soli, zamiera w bezruchu*), poprzez nadmierne pobudzenie (*szybkie chodzenie, wykonywanie gwałtownych ruchów*), aż do beładnej ucieczki (*człowiek rzuca się do ucieczki*). Okazuje się, że fizjologiczne objawy *lęku* są bardzo podobne do objawów strachu, o którym Goleman (1997: 28) tak pisze: „W strachu krew napływa do dużych mięśni szkieletowych takich, jak mięśnie nóg, dzięki czemu łatwiej jest rzucić się do ucieczki. Powoduje to odpływ krwi z twarzy, przez co staje się ona blada (i mamy wrażenie, że ‘krew zamiera nam w żyłach’). Jednocześnie ciało zastyga, choćby tylko na moment, w bezruchu, być może po to, byśmy mieli czas ocenić, czy lepszą reakcją nie byłoby ukrycie się. Połączenia w sterujących emocjami ośrodkach mózgowych uruchamiają napływ fali hormonów, które zmuszają nasze ciało do czynności”. Podobnie Nowakowska-Kempna (2000: 282), dokonując analizy frazeologizmów dotyczących uczucia *strachu* w języku polskim i bułgarskim, wymienia doznania fizjologiczno-motoryczne tego stanu, które w znacznej mierze pokrywają się z obserwacjami licealistów na temat *lęku*. Autorka stwierdza, że w miarę rozwoju sytuacji *experiencer* doznający strachu dokonuje oceny możliwości uniknięcia niebezpieczeństwa i w zależności od niej albo podejmuje próbę ucieczki, albo stara się opanować strach i zdobywa się na odwagę, albo powoli zamiera, uważając, że jeśli będzie w znieruchomiałej, zastygłej, jakby martwej postaci, przeciwnik nie zaatakuje.

Jak wynika z podawanych przykładów uczniowskich, zewnętrzne manifestacje *lęku* dostrzec można, obserwując:

- oczy człowieka, np.: *wytrzeszcza oczy, wybałusza oczy, szeroko otwiera oczy, rozbiegane oczy, łzy napływają mu do oczu*;
- jego usta np.: *usta mu dygocą, usta mu się trzęsą, przygryza wargę*;
- wygląd twarzy, np.: *bladłość twarzy, robi małą minę, marszczy brwi, ma zasępioną minę, smutek maluje mu się na twarzy*;
- całość postaci, np.: *trzęsie się jak galareta, obgryzanie paznokci, gwałtowne ruchy, nerwowe ruchy, wykonuje nieskoordynowane ruchy, ma spuszczoną głowę*.

Tak więc ktoś z zewnątrz z łatwością zauważy objawy lęku u osoby doznającej go. Jednakże takie reakcje, jak: zimne dreszcze, gwałtowne bicie serca, skręcanie w dołku, odczuwanie bólu głowy, odczuwanie bólu brzucha, przyspieszony oddech, odczuwanie mdłości są już odbierane tylko przez *experientera*. Niemniej zarówno jedne, jak i drugie prowadzą do zakłócenia równowagi w funkcjonowaniu człowieka.

Kto zatem doznaje lęku? Czy lęk zagraża każdemu człowiekowi? Okazuje się, że najbardziej narażone na to uczucie są: *osoby słabe, ludzie bojaźliwi, zakompleksieni, samotni, pesymiści, ludzie, którzy dopuścili się czegoś złego, przewrażliwieni, niezaradni, nieśmiali, osoby chore, zamknięte w sobie, podatne na stres*, a także *uczniowie i maturzyści*. Najwięcej respondentów (48 osób – 60%) twierdzi jednak, że *wszyscy* podlegamy temu stanowi. Zaledwie 10% badanych uważa, iż lęku doznają rodzice o dzieci, matki czekające na powrót dzieci z dyskoteki, ale i *dzieci o rodziców*.

Źródłami lęku, według badanych, są przede wszystkim:

- myśli (stan umysłu), np.: *myśli o sędzie Bożym, o śmierci, o karze, o popełnionej gafie*;
- przeżycia, doświadczenia, np.: *uczestnictwo w wypadku samochodowym, gdy coś przeskrobiemy, sytuacje ekstremalne, takie jak skok ze spadochronem, skok do wody ze znacznej wysokości, oglądanie straszego filmu, oglądanie horroru (film), koszmary sen*;
- sytuacje trudne, w których czujemy się niepewnie, np.: *sprawdzian, lekcje, łacina, matematyka, polski, załatwianie ważnej sprawy, załatwianie spraw istotnych, których wynik zaważy na naszym przyszłym życiu*.

3. Skojarzenia dotyczące lęku

Kolejna dyspozycja polegała na spontanicznym podaniu wyrazów, wyrażeń i zwrotów wiążących się, zdaniem młodzieży, z analizowanym pojęciem. A oto lista rangowa słów kojarzących się młodym ludziom z rzeczownikiem *lęk*:

- *strach* – 46
- *obawa* – 24
- *niepokój* – 15

- *stres* – 14
- *ból* – 13
- *szkoła* – 11
- *przerażenie* – 12
- *bojaźń, matura* – 6
- *fizyka, matematyka* – 7
- *niebezpieczeństwo, niepewność, samotność, śmierć, zły sen* – 5
- *bezsenność, horror (film), nieznanne* – 4
- *historia, łacina, nerwy, zagrożenie* – 3
- *bezsilność, dreszcze, groźba, kłopoty, noc, nowa sytuacja, nowe wyzwania, paranoja, problem, trwoga, ucieczka* – 2
- *adrenalina, bezdech, broń, ciemny las, cierpienie, ciśnienie, depresja, diabeł, koszmar, męstwo, morderca, niechęć, niemoc, niezdecydowanie, nóż, oczekiwanie, odwaga, oswojenie, płacz, podmuch, presja, przyzwyczajenie, psychologia, pustka, rozpacz, samobójstwo, sor Fiałka, suche liście, szum, ucisk w brzuchu, ucisk w gardle, wojna, wróg, wstyd, zabójstwo, złe duchy* – 1

Tak więc *lęk* kojarzy się uczniom bardzo różnorodnie:

1. z synonimami słowa: *strach, obawa, niepokój*. Te wyrazy bliskoznaczne, poświadczane także w słownikach, uzyskały najwyższą frekwencję, co jest dowodem uporządkowania, zhierarchizowania i ustrukturalizowania języka w naszej świadomości (Kurcz 1992: 85). Wyrażenia bliskoznaczne kojarzymy najszybciej, gdyż posiadają wspólne składniki znaczeniowe³;
2. z sytuacjami lękotwórczymi, np. *horror (film), kłopoty, lekcje: fizyka, historia, łacina, matematyka; matura, niebezpieczeństwo, noc, problemy, samotność, wojna, zabójstwo, zagrożenie*;
3. z osobami, przedmiotami, które mogą się stać przyczyną zagrożenia, np. *broń, nóż, morderca, sor Fiałka, wróg*;
4. z czynnikami irracjonalnymi wywołującymi lęk, np. *diabeł, złe duchy*;
5. z objawami somatycznymi, np. *adrenalina, bezdech, dreszcze, płacz, uścisk w brzuchu, uścisk w gardle*;
6. z miejscami, które sprzyjają powstawaniu lęku, np. *ciemny las, szkoła*;
7. z postawami człowieka wobec lęku, np. *odwaga – bezsilność, męstwo – bojaźń*;
8. z czynnikami redukującymi lęk, np. *przyzwyczajenie, oswojenie*;
9. z konsekwencjami ulegania lękowi, np. *depresja, paranoja, samobójstwo*.

³ I. Kurcz utrzymuje, że jedną z zasad organizacji naszego słownika umysłowego jest zasada wyspecjalizowanych podziałów, tzn. porządkowania według różnego rodzaju wymiarów, dziedzin znaczeniowych, np. przeciwieństwa, synonimii, nadrzędności itp. Autorka pisze: „Jednostki słownika umysłowego stanowią sieć powiązań tworzonych na rozmaitych zasadach semantycznych (pola semantyczne) i syntaktycznych (możemy np. bez trudu wymienić wyrazy należące do jakiejś kategorii gramatycznej), a także na zasadzie dźwiękowej (możemy wymienić wyrazy zaczynające się na jakąś literę lub rymujące się itp.)” (1992: 87–88).

Następne techniki ankietowe miały pokazać, jak badani uczniowie rozumieją tę kategorię. Zgromadzona leksyka służyła obserwacji łączliwości rzeczownika *lęk* z czasownikami i przymiotnikami. Uznałam bowiem, że uzyskane kolokacje pozwolą mi odtworzyć składniki semantyczne i wartościujące opisywanego leksemu.

4. Kolokacje rzeczownika *lęk* z czasownikami i przymiotnikami

Oto lista czasowników i przymiotników łączących się z wyrazem *lęk*, które podaję w układzie rangowym.

Czasowniki:

- *czuć, odczuwać* – 35
- *doznawać* – 23
- *doświadczać, pokonać, przewyciężyć* – 14
- *chwyta, opanować* – 8
- *tłamsi, budzi się, narasta* – 6
- *dokucza, wyczuwać, paraliżuje, obezwładnia, ogarnia, przenika* – 5
- *czai się, dopada, męczy, przechodzi, odchodzi* – 3
- *czyha, nęka, niszczy, wzmacnia się, dręczy* – 2
- *analizować, myśleć (lękliwie), przeżywać, uciekać, atakuje, dusi, nie daje (spokoju), przygniata, rodzi się, rysuje się (na czyjejs twarzy), wykańcza, wzmacnia się, zabija, zbliża się, zmniejsza się* – 1

Przymiotniki i imiesłowy przymiotnikowe:

- *straszny* – 19
- *paraliżujący, przerażający* – 15
- *wielki, ogromny* – 12
- *przeraźliwy* – 10
- *okropny, paniczny* – 7
- *duży, niezasadniony, niebezpieczny* – 5
- *ciągły, nieopanowany, niezrozumiały, zabójczy, zdradliwy* – 3
- *chwilowy, obezwładniający, przytłaczający, zimny* – 2
- *bezbarny, bezgraniczny, błady, cichy, ciemny, groźny, inspirujący, instynktowny, mały, męczący, mroczny, nienormalny, niepojęty, niepozorny, niespodziewany, niszczący, niewąski, nowy, olbrzymi, oszałamiający, paranoiczny, pożerający, przejmujący, prześladowający, słaby, stary, twórczy, wszechogarniający* – 1

Z łączliwości słowa *lęk* z czasownikami można wyprowadzić następujące wnioski:

1. uczucie lęku charakteryzuje się różnym stopniem intensywności np. *zmniejsza się, przechodzi/atakuje, narasta, wzmacnia się, ogarnia, obezwładnia;*

2. swoistą, wyróżniającą cechą lęku jest jego zmienność w czasie, np. *rodzi się, budzi się, przechodzi, odchodzi*;
3. pojawienie się lęku jest zagrożeniem dla człowieka, np. *dręczy, dusi, nęka, niszczy, tłamsi, wykańcza*.

Podawane przez młodzież verba ujawniają ujemne wartościowanie lęku, czego najlepszym dowodem są czasowniki takie, jak: *dokucza, męczy, niszczy, obezwładnia, paraliżuje, tłamsi, wykańcza*, które sygnalizują ograniczenie ludzkiej swobody i woli, wskazują na niemożliwość podjęcia jakichkolwiek działań. Ponadto słowa te, według źródeł leksykograficznych, otwierają miejsca dla rzeczowników z konotacjami negatywnymi, np. ‘*męczy kaszel, hałas, tłok*’, ‘*paraliżuje strach*’, ‘*niszczy grad, susza, pożar*’, ‘*dokucza głód, zimno*’.

Wśród przymiotników również zdecydowanie przeważają leksemy nacechowane negatywnie (*groźny, niebezpieczny, niszczący, przerażający, paraliżujący, zabójczy, zdradliwy*), co pozwala wnioskować, że uczucie to jest czymś niepożądanym w życiu ucznia, czymś, od czego młody człowiek pragnąłby się wyzwolić. Nie sposób jednakże pominąć epitetów: *twórczy, inspirujący*, które z kolei eksponują mobilizujące aspekty lęku. Ciekawe jest określenie *blady lęk*, utworzone prawdopodobnie na wzór wyrażenia *blady strach*, które wskazuje wielki, niemożliwy do opanowania lęk. Skoro już jesteśmy przy nazwach barw, to sądzę, że warto się zatrzymać przy nazwie *ciemny*, której Tokarski [1995: 70–73] przypisuje dwukierunkowe konotacje i dwukierunkowe ich wartościowanie, a więc z jednej strony radość i dobro, z drugiej zaś smutek i zło. Sądzę jednak, że u podłoża kolokacji *ciemny lęk* leżą negatywne doznania emocjonalne, rezygnacja, chęć ucieczki od czegoś, co nam zagraża.

Przymiotniki: *nienormalny, paranoiczny* kierują naszą uwagę ku jeszcze jednej cesze pojęcia, a mianowicie jego niezgodności ze zdrowym rozsądkiem.

5. Lęk w metaforach językowych

Podawane przez uczniów konstrukcje czasownikowe dowodzą, że pojęcie *lęku* ma w znacznym stopniu strukturę metaforyczną. Na temat metafory napisało już wiele (Black 1983, Ricoeur 1984, Dobrzyńska 1984 i 1994, Lakoff, Johnson 1988, Baluch 1995), toteż nie wydaje się koniecznym przywoływanie ustaleń badaczy. Wystarczy przypomnieć, że metafora polega na „zrozumieniu i doświadczeniu pewnego rodzaju rzeczy w terminach innej rzeczy” (Lakoff, Johnson 1988: 27), gdyż mówiąc o zjawiskach, których nie postrzegamy za pomocą zmysłów, musimy odwoływać się do przenośnego użycia języka „Każdy, kto mówi o rzeczach, których nie można zobaczyć, ani dotknąć, ani usłyszeć itp., musi nieuchronnie tak mówić, jakby rzeczy te można było zobaczyć lub ich dotknąć, lub je usłyszeć” (Lakoff, Johnson 1988: 7).

Spójrzmy zatem, w jaki sposób młodzież metaforyzuje *lęk*.

LĘK TO ISTOTA ŻYWA

lęk budzi się
lęk rodzi się
lęk odchodzi

LĘK TO DRAPIEŻNE ZWIERZĘ – przeciwnik

lęk czai się
lęk czyha
lęk chwyta⁴
lęk atakuje
lęk dopada
lęk paraliżuje
lęk obezwładnia
lęk wykańcza
uciekać przed lękiem
chować się przed lękiem
lęk dusi
lęk przygniata

Bardzo często uczniowie konceptualizują abstrakcyjne pojęcie, jakim jest lęk jako ISTOTĘ ŻYWA. Ta antropomorfizacja lęku wskazuje na niechętny stosunek młodzieży do analizowanej kategorii, czego najlepszym potwierdzeniem staje się metafora LĘK TO DRAPIEŻNE ZWIERZĘ. A zatem lęk pojmowany jest jako przeciwnik usposobiony względem kogoś lub czegoś nieprzyjaźnie, agresywnie, dążący do jego unicestwienia. To wreszcie coś, co nie lubi danej osoby i zwalczają ją. Tak więc, z jednej strony lęk to uczucie niszczące człowieka tak jak drapieżnik swą ofiarę, którego intencją jest pragnienie pokonania przeciwnika, wyrządzenie mu krzywdy, z drugiej zaś to stan, którego pragniemy uniknąć, tak jak stronimy od czegoś, co jest wobec nas nieprzychylnie. Z tą metaforą skorelowana jest przenośnia

LĘK TO WRÓG⁵

lęk atakuje
lęk zwycięża
uciekać przed lękiem
chować się przed lękiem

⁴ Pragnę podkreślić, że czasowniki: *atakuje* i *chwytą* nie muszą się odnosić tylko do jednej kategorii, gdyż równie dobrze mogą funkcjonować w innych polach wyrazowych, np. 'atakuje gruźlica', 'chwytą angina, grypa', 'chwytają dreszcze, drgawki, konwulsje', 'atakuje wilk, lew', 'chwytają rybę', ale jedno ze znaczeń słowa z całą pewnością wiąże się z tym zjawiskiem.

⁵ Korzystam z niektórych ustaleń Nowakowskiej-Kempnej (2000: 279–310), która zajmowała się konceptualizacją *strachu*. Okazuje się, na co zwracałam uwagę już wcześniej, że te dwa pojęcia są przez respondentów postrzegane bardzo podobnie.

co dowodzi jej koherencji zewnętrznej i wewnętrznej oraz ogromnego znaczenia dla konstruowania pojęciowego wizerunku lęku.

Obraz lęku, jaki wyłania się z przywołanych metafor, pokazuje tę kategorię jako uczucie przytłaczające człowieka, wpływające negatywnie na jego stan psychiczny. Często bywa tak, że osoba doświadczająca lęku czuje się przez niego pokonana, bo lęk paraliżuje ją, pozbawiając możliwości wykonywania jakichkolwiek ruchów, uniemożliwiając jakąkolwiek aktywność, stąd metafora

LĘK TO PARALIŻUJĄCY GAZ

lęk ogarnia

lęk obezwładnia

lęk paraliżuje

lęk przenika

Metaforyzacja nie dotyczy w tym przypadku niezgodności między słowem a światem zewnętrznym, służy raczej pragnieniu zrozumienia nowej kategorii i wykorzystaniu do jej interpretacji własnego doświadczenia i obserwacji. Przyczynia się również do nadania pojęciu większej wyrazistości, obrazowości, sugestywności, sprawia, że staje się ono bardziej nośne semantycznie⁶. Warto podkreślić także i to, że przedstawione metafory charakteryzują nie tylko lęk, ale także ucznia i jego sposób konceptualizacji kategorii. Uczucie to postrzegane jest jako 'niepożądane', 'niechciane', 'złe'. Poprzez dobór konstrukcji czasownikowych młodzież sygnalizuje wobec niego niechęć i ujawnia jego negatywne wartościowanie.

6. Uczniowskie definicje

Interesujących obserwacji dostarcza sposób definiowania pojęcia. Młodzież określa lęk bardzo różnorodnie jako:

- **uczucie**, np. *to uczucie zagrożenia; to uczucie, które może towarzyszyć nam w chwilach realizacji trudnych zadań; to uczucie niepokoju przed czymś, obawa; to uczucie negatywne, które może niszczyć człowieka; to uczucie paraliżujące umysł i zachowanie człowieka;*
- **odczucie**, np. *to odczucie przykrości; to odczucie, z którym mamy do czynienia wówczas, gdy doświadczamy czegoś pierwszy raz albo gdy stykamy się z czymś, z czym wiąże się złe wspomnienie;*
- **stan**, np. *to stan, który towarzyszy obawie o przyszłość; to stan, który towarzyszy zaistniałej sytuacji; to stan niepokoju, niepewności, obawy związany*

⁶ Do podobnych konkluzji doszłam, obserwując metafory uczniowskie dotyczące *prawdy i kłamstwa*. Por. Karwatowska (2001).

z konkretną sytuacją; to stan niepewności, poczucie, że nie jest się bezpiecznym; to stan fizyczny i psychiczny, w którym człowiek czegoś się obawia; to stan emocjonalny wywołany przez różne sytuacje życiowe, pozostawiający krótko- lub długotrwały ślad w psychice;

- **system**, np. *to system wrażeń i bodźców odbieranych przez człowieka na skutek jakichś ekstremalnych i niebezpiecznych zdarzeń; to system nieprzyjemnych dla człowieka odczuć;*
- **sposób**, np. *to sposób wyrażania uczuć; to sposób zachowania zaszczonego człowieka;*
- **źródło**, np. *to źródło przykrych doznań; to źródło frustracji;*
- **reakcję**, np. *to reakcja obronna organizmu przed niebezpieczeństwem; to reakcja na zagrożenie;*
- **stres**, np. *to stres przed potworami czyhającymi w szkole; to stres przed szkołą; to stres przed egzaminami; to stres przed nauczycielami; to stres, którego doznają dwa razy w tygodniu przed lekcją fizyki;*
- **strach**, np. *to strach przed czymś, czego nie lubimy; to strach przed czymś nowym; to strach płynący z wnętrza;*
- **takie coś**, np. *to takie coś, co nas nagle nachodzi; to takie coś, czego chcemy uniknąć; to takie coś, co nas zmusza do nadmiernej aktywności.*

Obserwacja sposobów opisu pojęcia dowodzi, że uczniowie rzadko określają lęk przy pomocy definicji zamkniętej, strukturalnej, lecz uciekają się do definicji otwartej – eksplikacji⁷. Przy konstruowaniu definicji młodzież przywołuje własne doświadczenia dotyczące tego stanu, a zatem w uczniowskich eksplikacjach zawarta jest wiedza subiektywna, potoczna, zdroworozsądkowa. W ten sposób znaczenie słowa nie jest wiernym odzwierciedleniem cech obiektu odpowiadającego słowu, ale celowym uwydatnianiem jednych cech, przy jednoczesnym pomniejszaniu albo wręcz zacieraniu innych (Bartmiński, Tokarski 1993b: 49). Niestety, nie udało się młodzieży uniknąć błędnych kół w definiowaniu. Pojawiły się definicje tautologiczne, np.: *lęk to rodzaj lęku przed zagrożeniem, lęk to lęk przed nieznanym, lęk to lękliwość, która ogarnia człowieka*. Tego typu objaśnienia są puste informacyjnie, dowodzą kłopotów nadawcy w próbach podejmowanych w celu opisu pojęcia. Być może jednak, konstruując taki rodzaj definicji, uczeń czyni to zupełnie świadomie, dając odbiorcy do zrozumienia, że lęk jest czymś jedynym w swoim rodzaju i nie sposób porównać go z czymkolwiek innym.

Do częstych sposobów przedstawiania pojęcia należały definicje synonimiczne, które, podobnie jak tautologie, nie wnoszą informacji o strukturze znaczenia, nie wyjaśniają go, np. *lęk to niepokój, obawa, trwoga, panika; lęk to obawa,*

⁷ Na temat definicji i definiowania patrz np. Apresjan (1972), Bartmiński, Tokarski (1993a), Karwatowska (1995).

strach, niepokój i niepewność czegoś; lęk to niepewność, niepokój, obawa przed czymś; lęk to trwoga, przestach, bojaźń; lęk to niepokój, obawy i strachliwość, która ogarnia spanikowanego człowieka.

Pojawiają się jednak wyjaśnienia, które nie różnią się w niczym od definicji naukowych, logicznych, z wyraźnie zaznaczonym *genus proximum* oraz *differentia specifica*, np. *lęk to uczucie niepokoju przed czymś, obawa; lęk to uczucie obawy, które towarzyszy nam w sytuacji zagrożenia.* Tym ograniczonym definicjom klasycznym przeciwstawiają się definicje bardziej rozbudowane, bliskie potocznemu typowi racjonalności, które wykraczają poza zespół cech koniecznych i wystarczających, np. *lęk to uczucie niepokoju przed kimś lub przed czymś, wywołane jakimiś przeżyciami lub naszą wyobraźnią, przed którym chcielibyśmy uciec albo lęk to przykre uczucie, które może towarzyszyć nam w chwilach realizacji trudnych zadań, kiedy rodzą się wątpliwości, czy poradzimy sobie z nimi.*

7. Lęk w porównaniach

Pewnego rodzaju weryfikacją dotychczasowych ustaleń na temat lęku miały stać się porównania. Młodzież porównuje lęk do:

- *zgubienia w obcym miejscu* – 8
- *labiryntu, z którego trudno się wydostać* – 7
- *dzikiego zwierzęcia, ponieważ tak jak dzikie zwierzę lęk skrada się, przychodzi niespostrzeżenie, atakuje, przeraża* – 4
- *jedyńki/pały, bo jedno i drugie wywołuje podobne odczucia* – 3
- *nocy. I to, i to jednakowo tajemnicze i nieprzyjemne* – 2
- *bagna, które pochłania, nie sposób go pokonać, ale gdy się z niego wydobędziesz, doznajesz szczęścia* – 1
- *balansowania na linie nad przepaścią, gdy w każdej chwili możesz z niej spaść* – 1
- *choroby, która czasami może mieć łagodny przebieg i szybko się skończyć, ale może również doprowadzić do zgonu pacjenta* – 1
- *choroby, z którą podejmujemy walkę i w konsekwencji odnosimy nad nią zwycięstwo* – 1
- *ciemnego lasu. Wokół ciemność, dziwne odgłosy, mnóstwo drzew i ja – samotny i osaczony przez mrok* – 1
- *filmu „Hanibal”* – 1
- *jadowitego węża, który tylko czeka, aby ukąsić swoją ofiarę* – 1
- *długiego, ciemnego tunelu zakończonego światłem* – 1
- *nocnego koszmaru* – 1
- *rtęci w termometrze – podnosi się i opada* – 1
- *spadania z dziesiątego piętra* – 1

- *szołty*. Nie ma co tłumaczyć, wystarczy tu przyjść – 1
- *sarny* – 1
- *sideł*. Łatwo w nie wpaść, trudniej się wydostać – 1
- *skoku z wieżowca* – nie pozostawia żadnych szans na przeżycie – 1
- *sznura*, który oplątuje ciało człowieka i trudno się z niego uwolnić – 1
- *wieszaka z ubraniami w ciemnym pokoju*. Gdy budzimy się w nocy (zapominając, że wieszak stoi) i spoglądamy na niego, oczami wyobraźni widzimy przerażającą zjawę, ale po zapaleniu światła zjawy znika, bo wieszak to tylko wieszak – 1
- *wizyty u dentysty*, bo jedno i drugie nieprzyjemne – 1
- *wzburzonej rzeki*, która wszystko ze sobą porywa – 1
- *zburzonej tamy na rzece*. Gdy tama dobrze funkcjonuje, rzeka płynie spokojnie, odżywia ziemię, gdy tama się zerwie, rzeka staje się niszczącym żywiołem. Podobnie z człowiekiem, który gdy jest spokojny, krew w jego żyłach płynie miarowo, ale gdy poczuje lęk, krew burzy się i człowiek przestaje być sobą – 1
- *znaku zapytania*. Nie zawsze wiesz, jakiej odpowiedzi udzielić – 1
- *złośliwego chochlika*, który cieszy się z twoich niepokojów – 1

Zaproponowane przez uczniów obrazowe porównania potwierdziły negatywne wartościowanie słowa *lęk*, który ukazany jest jako ‘coś złego’, ‘przerażającego’. Zestawienie *lęku* z *bagnem* czy z *siłłami* eksponuje podstępność tego uczucia. *Lęk* jawi się w tych porównaniach jako pułapka, potrzask, zasadzka czyhająca na chwilę naszej nieuwagi. Warte podkreślenia wydaje się tu także miejsce człowieka, który w niczym nie jest odpowiedzialny za swoje lęki. Z tymi zestawieniami korespondują analogie między *lękiem* a *dzikim zwierzęciem* czy *jadowitym wężem* wydobywające element zaskoczenia, fakt, że *lęk* zjawia się niezapowiedziany, jako coś, czego się nie oczekiwało, ale jednocześnie coś, czego konsekwencje mogą być dla nas zgubne.

Z kolei podobieństwo *lęku do ciemnego lasu* czy *labiryntu*, z którego trudno się wydostać wskazują na *lęk* jako na rodzaj osaczenia i jednocześnie akcentują bezradność ludzi wobec niego.

Zestawienie *lęku ze szkołą* wartościuje negatywnie nie tylko analizowane uczucie, które mogło pojawić się na skutek serii niepowodzeń: negatywnych ocen, tak zwanego „wrywania do tablicy”, albo zrodzić się z poczucia bezradności intelektualnej ucznia, ale także szkołę. Ta analogia potwierdza ustalenia badaczy, którzy dowodzą, że do najczęściej wiązanych ze szkołą emocji należą właśnie *lęk* i *nuda* (Niemierko 2002: 94).

Porównanie *lęku do wizyty u dentysty* eksponuje przykre uczucia, jakich doświadcza osoba ogarnięta przez lęk, zaś zestawienie *lęku z sarną* eksponuje strachliwą naturę człowieka, skłonnego do płoszenia się często z nieuzasadnionych powodów.

Ciekawe jest sugerowane przez ucznia podobieństwo *lęku do znaku zapytania*, które wskazuje na liczne niewiadome, po pierwsze związane z jego przyczynami (nie wiemy, co go może wywołać), po drugie z czasem wystąpienia tego stanu i po trzecie wreszcie z konsekwencjami lęku dla osoby doznającej go.

Tak więc lęk jest rozpięty między dwoma przeciwieństwami: tym, co człowiekowi zagraża (*jedyńka/pała, wizyta u dentysty, szkoła*) i tym, co człowiek sam tworzy (*wieszak z ubraniami w ciemnym pokoju*).

Zaprezentowane porównania dowiodły także, iż mimo bezbronności ludzi wobec lęku i pojawiania się go w okolicznościach niezrozumiałych, sytuacja zagrożenia nie musi nas zdominować, możemy wykazać się aktywnością i doprowadzić wszystko do optymistycznego finału, np. *lęk porównałbym do długiego, ciemnego tunelu zakończonego światłem czy lęk porównałabym do choroby, z którą podejmujemy walkę i w konsekwencji odnosimy nad nią zwycięstwo*.

Na ogół w podawanych porównaniach uczniowie powielają typowe, obieguowe opinie o lęku, ale pragnąc wykazać się kreatywnością, potrafią utworzyć niekiedy bardzo oryginalne i ciekawe zestawienia, dzięki czemu pojęcie to nabiera większej sugestywności, wręcz sensualnej wyrazistości.

8. Podsumowanie

Reasumując, stwierdzić należy, iż młodzież doskonale rozumie słowo *lęk*, czego potwierdzeniem są przywoływane przez nią określenia dotyczące analizowanej kategorii. Skoro młodzi ludzie mają tak wiele do powiedzenia na temat tej negatywnej, destrukcyjnej emocji, wywołanej poczuciem ogólnego zagrożenia, potrafią o niej pisać tak barwnie i bogato, to najprawdopodobniej stanowi ona bardzo ważny – zaskakująco wręcz ważny – element ich życia.

Okazuje się, że nieobce są uczniowi różnorodne sytuacje lękotwórcze osłabiające jego sprawność działania, a niekiedy wręcz paraliżujące jakąkolwiek aktywność. Młodzież ma również świadomość, iż walka z lękiem kosztuje wiele wysiłku, bo „człowiek w stanie lęku jest niezdolny do myślenia, do podjęcia decyzji, czuje się rozbity, fizycznie i psychicznie obolały” (Kępiński 1987: 15). Doświadczają go jednak wszyscy, jest więc lęk zjawiskiem zbyt powszechnym, by przejść obok niego obojętnie, nie zauważywszy go.

Cokolwiek jednak napisalibyśmy o tym stanie świadomości, wypada chyba zgodzić się z Kępińskim (1987: 285), że „lęk jest w jakimś stopniu „solą” naszych przeżyć, bez niego życie nie miałoby swego smaku, pokonując bowiem lęk – co jest konieczne, by rozszerzyć swą przestrzeń życiową – doznajemy uczucia zadowolenia, że my jesteśmy zwycięzcami, a nie otaczający nas świat”.

Bibliografia

- Apresjan J.D., 1972, *Definiowanie znaczeń leksykalnych jako zagadnienie semantyki teoretycznej*, w: A. Wierzbicka (red.), *Semantyka i słownik*, Wrocław.
- Baluch W., 1995, *Metafora w ujęciu kognitywnym (Przegląd)*, „Pamiętnik Literacki”, z. 2.
- Bańko M. (red.), 2000, *Inny słownik języka polskiego*, t. 1–2. Warszawa.
- Bartmiński J., Tokarski R. (red.), 1993a, *O definicjach i definiowaniu*, Lublin.
- Bartmiński J., Tokarski R., 1993b, *Definicja semantyczna: czego i dla kogo?*, w: J. Bartmiński, R. Tokarski (red.), *O definicjach i definiowaniu*, Lublin.
- Black M., 1983, *Jeszcze o metaforze*, „Pamiętnik Literacki”, z. 2.
- Dobrzyńska, T., 1984, *Metafora*. Wrocław.
- Dobrzyńska, T., 1994, *Mówiąc przenośnie... Studia o metaforze*, Warszawa.
- Dunaj, B. (red.), 2001, *Słownik współczesnego języka polskiego*, t. 1–2, Warszawa.
- Goleman D., 1997, *Inteligencja emocjonalna*, tłum. A. Jankowski, Poznań.
- Grzegorzczak A., 1983, *Próba treściowego opisu świata wartości i jej etyczne konsekwencje*, Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk–Łódź.
- Jedynak S., 1999, *Mały słownik etyczny*, Bydgoszcz.
- Karwatowska M., 1995, *Definicje w dyskursie lekcyjnym w klasach II–III*, w: J. Ożdżyński (red.) *Językowy obraz świata dzieci i młodzieży*, Kraków.
- Karwatowska M., 2001, *Prawda i kłamstwo w języku młodzieży licealnej lat dziewięćdziesiątych*, Lublin.
- Kępiński A., 1987, *Lęk*, Warszawa.
- Kurcz I., 1992, *Język a psychologia. Podstawy psycholingwistyki*, Warszawa.
- Lakoff G., Johnson M., 1988, *Metafory w naszym życiu*, Warszawa.
- Niemierko B., 2002, *Ocenianie szkolne bez tajemnic*, Warszawa.
- Nowakowska-Kempna I., 2000, *Konceptualizacja uczuć w języku polskim. Część II. Data*, Warszawa.
- Ricoeur P., 1984, *Proces metaforyczny jako poznanie, wyobrażenie i odczuwanie*, „Pamiętnik Literacki”, z. 2.
- Szymczak M., 1982, *Słownik języka polskiego*, t. 1–3. Warszawa.
- Tischner J., 1992, *Świat ludzkiej nadziei. Wybór szkiców filozoficznych 1966–1975*, Kraków.
- Tokarski R., 1995, *Semantyka barw we współczesnej polszczyźnie*, Lublin.
- Żebrowska M., 1966, *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, Warszawa.

FEAR. LINGUISTIC PORTRAIT OF THE TERM IN HIGH SCHOOL STUDENTS' SPEECH

Summary

The aim of the research is to reconstruct the understanding of a word *fear* by youth learning at high school as well as words that are formally and/or meaningfully close to it. The experiment required answering the questions included in the survey that were formulated in such a way as to provide information referring to three basic issues:

1. How is the noun *fear* understood?
2. How does it connect with adjectives and verbs?
3. What are the semantic directions of this collocation?

The author starts the analysis of the material acquired from the youth from a description of external manifestations of fear assuming that both human face expression and body language become interesting for a linguist when they adopt a linguistic form. The answer to the question how the students expand a semantic field of *fear*, and whether they are guided by some semantic fixed values being opposite to relative values while understanding this word, seemed equally interesting.

Thus collected material has been analyzed and interpreted from numerous perspectives: the collocation of the word *fear* with adjectives and verbs, defining the term, and the process of metaphorization and rhetoric.

To sum up, the author concludes that the youth understand the word *fear* perfectly well, which can be proved by the modifiers she quotes referring to the analyzed category.