

Opis przeżyć wewnętrznych

Przeżycie wewnętrzne to ogół uczuć, jakie ogarniają nas pod wpływem chwilowych, ograniczonych w czasie bodźców. Bardzo ważne jest, byś odróżniał przeżycia od stałych cech. *Drażliwość* jest stałą cechą osoby przeczulonej na swoim punkcie, natomiast *rozdrażnienie* jest chwilowym przeżyciem i może ogarnąć każdego np. wskutek zmęczenia. Podobnie stałą cechą jest czyjaś *ciekawość świata*, *zaciekawienie* może zaś chwilowo ogarnąć każdego, nawet najmniej zainteresowaną światem osobę. Pamiętaj też, że przeżycia wewnętrzne mają swoje zewnętrzne przejawy, które czasem zdradzają nam, co dzieje się w duszy milczącej i pozornie spokojnej osoby. Uczuciu *skrępowania* towarzyszą rumieńce, niepewne ruchy, spuszczenie oczu itp., nagle *radość* objawia się w energicznych ruchach, gadatliwości, głośnym mówieniu, a *smutek* widać po nieruchomym spojrzeniu, milczeniu, braku energii. W swoim opisie uwzględniaj zarówno przeżycia, jak i ich zewnętrzne objawy.

Opis przeżycia wewnętrznego wymaga od autora umiejętności wczucia się w czyjąś sytuację i wnioskowania o przeżyciach na podstawie ich zewnętrznych przejawów. Sprawność ta przychodzi wraz z nabywaniem doświadczeń życiowych. Na nic się jednak ona nie zda, jeśli słownictwo twoje będzie zbyt ubogie, by wyrazić to, co czujesz i widzisz. Język nasz jest bogaty w słowa precyzyjnie nazywające uczucia: *obawa*, *niepokój*, *lęk*, *strach*, *przerażenie*, *trwoga*, *panika*. Spójrz, masz do dyspozycji aż siedem nazw różnego natężenia *strachu*. Ile wymyśliłbyś sam? Pewnie znacznie mniej, pamiętaj zatem o istnieniu *Słownika wyrazów bliskoznacznych*. Przyda ci się też drugi pomocnik - *Słownik frazeologiczny języka polskiego*, bowiem do obrazowego opisywania przeżyć wiele stałych związków frazeologicznych przydaje się jak znalazł: *chciałbym zapaść się pod ziemię*, *kamień spadł mi z serca*, *z duszą na ramieniu*, *czułem skrzydła u ramion*, *mgła przesłoniła mi oczy*, *krew uderzyła mi do głowy*. Korzystaj z nich, bo samemu trudno jest wymyślić coś równie trafnego.

Opis przeżycia wewnętrznego w zasadzie przeznaczony jest do wbudowania w opowiadanie, czasem przeplata się z wydarzeniami. W szkole przynajmniej raz musisz napisać sam opis, aby udowodnić, że wiesz, co to jest przeżycie i umiesz je nazwać. Potem masz zazwyczaj zadawane opowiadania z opisem przeżyć wewnętrznych.

Najczęstsze błędy

Mimowolne przechodzenie do opowiadania, co przydarzyło się bohaterowi;
2) Pomijanie wielu ciekawych przeżyć wskutek braku wyobraźni i chęci wczucia się w sytuację bohatera;
3) Relacjonowanie wewnętrznych rozważań bohatera zamiast nazywania jego uczuć.

Opis przeżyć wewnętrznych bohatera opowiadania Marka Hłaski "List"

Pedałowałem i pedałowałem ile sił w nogach. Wiozłem ważny, pilny list. Wiozłem list i nadzieję. To działo się tak szybko, że i teraz będę to opisywał chaotycznie. Wołałem go już od bramy. Spojrzał na mnie, a ja dostrzegłem smutek w jego oczach, lecz gdy mu powiedziałem, co przywożę, zmienił się od razu na twarzy, a i mnie zrobiło się ciepło na sercu. Kiedy on powoli, z drżeniem rąk odpieczętowywał list, czułem się jak zwycięski wódz i triumfator, a jednocześnie moja dusza piszczła jak głosik małego dziecka ze szczęścia i dumy, bo to ja właśnie uszczęśliwiłem tego człowieka. Gdy przeczytał, popatrzył swoim zwykłym ponurym wzrokiem na mnie, a ja poczułem narastający wstyd i winę. Odjechałem szybko. Czułem jakąś drzazgę wbijającą mi się w serce. Powoli łyż, jedna za drugą zaczęły spływać mi po nie najmłodszym już policzku. Byłem zrozpaczony, ponieważ widziałem po jego oczach, że pozbawiłem go nadziei. To bolało.

To moje największe zwycięstwo - opowiadanie z opisem przeżyć wewnętrznych.

Wyglądam okropnie, ta sina twarz, podkrążone oczy. Kolejna bezsenna noc. Czy ja kiedyś będę mógł żyć bez strachu przed nadchodzącą nocą? Terapeuta powiedział, że wszystko zależy wyłącznie ode mnie. Zastanawiam się, czy to w ogóle jest możliwe. Dorosły, dojrzały mężczyzna i boi się sam spać w nocy. Odkąd wyniosłem się od rodziców i mieszkam sam (jakieś pół roku), nie mogę prawidłowo funkcjonować. Przecież chyba nie mam żadnego urazu z dzieciństwa. Miałem osobny pokój i wtedy sypiałem spokojnie.

Zapalam nocną lampkę. To za mało. Włączam górne światło. Jest jeszcze gorzej, bo nie widzę, co czai

się za oknem. Zdecydowałem, że wytnę to drzewo za oknem, jego cień mnie denerwuje. Co jeszcze mógłbym zrobić? Franek mówił coś o psie..., że jest jak prawdziwy przyjaciel. Nigdy nie miałem własnego zwierzaka, nawet kanarka. Już wiem! W tak dużym mieszkaniu mogę pozwolić sobie chociażby na czarnego teriera rosyjskiego. Muszę o czymś myśleć, inaczej ta ciemność wejdzie w moją głowę. Już się zaczyna. Widzę tę czarną twarz z oczami jak reflektory i zębami jak komplet noży. I ten nauczyciel, który w szóstej klasie straszył nas stale i bił drewnianą linijką po rękach, aż szczypały i siniały. Telewizora nie będę włączał, bo ludzie mordowani są zawsze przy huk odbiornika. Jeszcze tylko cztery godziny do rana, trzeba przetrzymać, nawet z taki uciskiem w gardle, jakby serce miało się zaraz wyrwać.

Głupio było rozmawiać o tym z rodzicami. Tak się wyrывałem do samodzielności, a tu... Mama od razu wiedziała, że tak się to skończy i namawiała mnie do pozostania. Poradziła mi, bym przez cały czas mówił do siebie, bym zajmował się tylko własną osobą, nie rozglądając się dookoła. I posłuchałem tej rady. Zasnąłem, zanim skończyłem pierwsze zdanie. To była najtrudniejsza sprawa, której dotychczas stawiałem czoła i wygrałem. To moje największe zwycięstwo.

<https://www.edukator.pl/opis-przezyc-wewnetrznych,399.html>

Słownictwo opisujące przeżycia wewnętrzne:

coś ścisnęło mnie za gardło; wzruszenie odebrało mi głos; nogi zrobiły się jak w waty; nogi ugięły się pode mną; ze wstydu chciałem zapaść się pod ziemię; poczułem skrzydła u ramion; czułem się jak w siódmym niebie; ogarnął mnie głuchy żal; usychałem z żalu/ z tęsknoty; z trudem powstrzymywałem łzy napływające mi do oczu; płakałem bezgłośnie; łzy spływały mi po policzku; poczułem jak zwilgotniały mi oczy; z piersi wyrwał się gwałtowny szloch/ głuchy płacz; zaszlochałem w głos; płacz targał moim ciałem; moje plecy drżały od wstrzymanego/ tłumionego płaczu; straciłem panowanie nad sobą; chciałem płakać/ tańczyć/ śpiewać/ podskakiwać z radości; świat zawirował mi przed oczyma; oczy zasły mi mgłą/ łzami; rozsadzało mnie niczym nie zmacone szczęście; uśmiechałem się od ucha do ucha; uśmiech rozjaśnił mi/ rozpromienił twarz; przestępowałem z nogi na nogę; fala gorąca zalała mi twarz; spuściłem głowę; strach rozszerzył mi źrenice; oblał mnie zimny pot; spociałem się jak mysz kościelna; ręce zwilgotniały mi z przejęcia; zaniemówiłem z wrażenia; nagle zabrakło mi słów; poczułem pustkę w głowie; miałem sucho w gardle; język stanął mi kołkiem; zawirowało wokół mnie; z przejęcia zapomniałem jak się nazywam; krew pulsowała w moich żyłach; serce łopotało jak spłoszony ptak; serce chciało rozsadzić mi pierś; oczy załśniły dziwnym blaskiem; moje oczy rzucały pioruny; wszystkie słowa uleciały mi z głowy; obleciał mnie błydy strach; pogrążyłem się w bezbrzeżnym smutku; byłem na samym dnie rozpacz; opanowała mnie czarna rozpacz; poczułem dziwne ukłucie w sercu; moje serce ścisnęło dziwne przecucie; kamień spadł mi z serca; serce mi się kraje; moją twarz rozjaśnił uśmiech; miałem duszę na ramieniu; oblał mnie zimny pot; nie tałem zdziwienia; osłupiałem ze zdziwienia; strach zjeżył mi włosy na głowie; wpadłem w czarną rozpacz.

Słownictwo opisujące zmiany zachodzące w wyglądzie:

zbladł z przerażenia; poczerwieniał z wściekłości; twarz pokryła się rumieńcem; twarz wykrzywił grymas złości/ zniecierpliwienia; twarz rozjaśniła się w uśmiechu; oczy załśniły dziwnym blaskiem; uśmiech rozpromienił twarz; roześmiał się od ucha do ucha; wybuchnął płaczem; trząsł się od płaczu; zalał się łzami; zanosił się płaczem.

Słownictwo nazywające uczucia, synonimy:

radość: (szczerza; dziecinna) wesołość, rozbawienie;

smutek: (cichy, bezbrzeżny, głęboki, nieznośny) melancholia, przygnębienie, zasmucenie, żal, rozpacz (beznadziejna; nieopisana); chandra; depresja;

ból: (dotkliwy; nieznośny; przejmujący);

miłość: (dozgonna, gwałtowna, niewysłowiona; głęboka; gorąca; ślepa; bezinteresowna) ;
uwielbienie;

nienawiść: (dzika; fanatyczna; głucha; mściwa; nieprzejednana; zaciekła; zapamiętała;
zimna);

szczęście: (bezgraniczne; idylliczne; nadzwyczajne; nagłe; niebiańskie; niewymowne;
niewypowiedziane; niezmacone; promienne; ślepe); beztroska;

sympatia: (bezwiedna, jawna, mimowolna, niekłamana, nieprzeparta; nieukrywana);
przywiązanie;

strach: (paniczny, blady, niemy, nieopisany, obezwładniający; śmiertelny; potworny;
piekielny; niesłychany); lęk, przerażenie, niepokój, pesymizm;

ciekawość: (niezdrowa, dziecienna) zainteresowanie;

złość: (bezbrzeżna, bezsilna, histeryczna, mściwa, szatańska, tajona, zapiekła)
zdenerwowanie; wściekłość, irytacja, wzburzenie, pasja, gniew, agresja;

tęsknota: (wszechogarniająca, bezdenna, bolesna, najszybsza, nieokiełznana, niepojęta,
nieukożona, niewymowna, straszliwa, wiekuista) nostalgia;

nadzieja: (wielka, słaba, niepłonna, ułudna, wygórowana, płonna, zwodnicza) optymizm,
pogoda ducha;

apatia: (beznadzieja, głęboka, zupełna) zubożenie, otępienie, bierność;

zmartwienie: (ciężkie, szczere, tajone, wieczne) zgrzyzota;

wstyd: (fałszywy, głęboki, palący, piekący) zażenowanie;

pogada: (głęboka, nieukrywana) lekceważenie;

podziw: (głęboki, mimowolny, niemy, nietajony, szczery);

niechęć: (nieprzewyciężona) antypatia, wrogość, odraza;

ulga: (cwilowa, niemała, niewysłowiona, niewypowiedziana, wielka, znaczna);

duma: (niepohamowana, obrażona);

wahanie się: niezdecydowanie;

wstręt: (chorobliwy, niepohamowany, instynktowny, mimowolny, niepokonany,
niewymowny) obrzydzenie;

samotność:

litość: (głęboka, szczera) współczucie;

rozczarowanie: (bolesne, gorzkie, straszne, zupełne) rozgoryczenie;

(słownictwo zaczerpnięte z: M. Kuziak, S. Rzepczyński, R. Kastorski, *Jak pisać po Polsku?
W szkole. W domu. W pracy.*, Bielsko- Biała 2004.)

<http://jpolski2gim.blogspot.com/2013/11/opis-przezyc-wewnetrznych.html>