
Opis przeżyć wewnętrznych

Każdy człowiek znalazł się wiele razy w sytuacji, która spowodowała szybsze bicie serca, wyzwoliła silne emocje i obudziła uczucia. Opis przeżycia wewnętrznego to forma umożliwiająca zapis stanu, jaki przeżyliśmy pod wpływem silnych bodźców zewnętrznych.

Uczuciom i emocjom towarzyszą objawy wewnętrzne i zewnętrzne. Miłość i nienawiść, strach i radość to stany, które mają wpływ nie tylko na psychikę człowieka, ale także na jego ciało. Zdenerwowani – oddychamy szybciej, szczęśliwi – odczuwamy przypływ energii, wzrost sił witalnych. W określonych sytuacjach mimowolnie zaciskamy zęby, prostujemy się lub pochylamy. Nie panujemy nad drżeniem rąk, odczuwamy pieczenie twarzy lub nieprzyjemny chłód. W ten sposób nasz organizm przypomina, że ciało i dusza stanowią całość, że nie da się oddzielić tego, co fizyczne od sfery uczuciowej

Opis przeżycia wewnętrznego powinien uwzględniać zarówno subiektywne, niedostrzegalne dla innych i często jedynie wyobrażone reakcje, jak i zewnętrzne, widoczne przejawy stanu psychicznego. Nazwaniu tych wszystkich doświadczeń służą nie tylko pojedyncze wyrazy, ale także związki frazeologiczne, oddające w metaforyczny lub dosłowny sposób to, co się z nami dzieje.

Zamieszczony poniżej tekst stanowi przykład opisu przeżyć wewnętrznych. Tym razem mamy do czynienia z dość przykłą sytuacją. Kuba obiecał klasie, że zorganizuje atrakcyjną, bardzo taną jednodniową wycieczkę. Niestety, skończyło się na obietnicy bez pokrycia. Chłopiec musi teraz stawić czoła zawiedzionym kolegom i nauczycielowi, który mu zaufał.

Kuba należał do „rannych ptaszków” i zazwyczaj nie miał problemów ze wstawaniem. Tego dnia nie miał jednak ochoty na podniesienie się z łóżka. Z trudem otworzył oczy i ciężko westchnął. Wiedział, że czekają go przykre chwile. Nie zjadł śniadania. Na pytania mamy odpowiadał półstówkami. Idąc do szkoły, wbijał wzrok w ziemię i nie reagował na nawoływania kolegów. Z ciężko bijącym sercem przetrwał dwie lekcje. Odczuwał suchość w gardle, a policzki paliły go zupełnie tak jak wtedy, gdy miał wysoka gorączkę.

Nadeszła godzina wychowawcza. Chłopiec zaciskał nerwowo ręce. Serce podchodziło mu do gardła. Czuł wstyd. Obiecał klasie „złote góry” i za chwilę będzie musiał wszystko odwołać. Skulił się, czując na sobie pytający wzrok nauczycielki. Miał ochotę zapaść się pod ziemię. Czy ktoś go zrozumie? Tak bardzo chciał zorganizować ten wyjazd. Był pewien, że tata, który zawsze tak chętnie pomagał w podobnych sytuacjach, i tym razem nie zawiedzie. Niestety, okazało się, że firma ojca realizuje pilne zlecenie i przez najbliższe miesiące nie ma możliwości wynajęcia autokaru i załatwienia wyjazdu z atrakcjami. Kuba czuł się zawiedziony. Rozczarowaniu towarzyszyła świadomość, że będzie musiał stawić czoła zdenerwowanym kolegom, którzy zebrali już pieniądze na wyjazd.

Chłopiec wstał. Prze moment nie mógł wydobyć głosu, ale po chwili zdołał się opanować i wyjaśnił całą sytuację. Rozległ się zbiorowy jęk zawodu, ale nikt nie oskarżył niefortunnego organizatora. Niektórzy wyrazili nawet współczucie z powodu kłopotów ojca. Wychowawczyni zaproponowała wyjście do kina za te same pieniądze. Kuba poczuł, jak kamień spada mu z serca. Świat nabrał kolorów, a problem zmalał do rozmiarów, które nie zagrażały niczyjemu zdrowiu, życiu czy dobremu samopoczuciu. Chłopiec odetchnął z ulgą. Słowo „przepraszam” wypowiedział bardzo cicho, ale wszyscy je usłyszeli. Nikt nie miał pretensji, a kilka osób stwierdziło, że to przecież nie jest wina Kuby.

Naszemu bohaterowi zrobiło się lekko na duszy. Optymistycznie nastawiony do życia – zachował pogodę ducha nawet wtedy, gdy na fizyce „zarobił” jedynekę. Spoglądał w przyszłość ze spokojem. Nie ma przecież sytuacji bez wyjścia.

	Uczucia, emocje	Objawy wewnętrzne	Objawy zewnętrzne
C I E R P P I E N I E	Cierpieć, odczuwać cierpienie, poznać smak cierpienia; Rozpaczać, pograżyć się w rozpacz, wpaść w rozpacz lub w otchłań rozpacz; Odczuwać, poznać ból, doznać bolesnego przeżycia, doświadczyć bólu; tęsknić, nie móc pogodzić się ze stratą, boleśnie doświadczyć braku, uczucia pustki; Rozczarować się, doznać rozczarowania, zawieść się, doznać zawodu, czuć się oszukany, odtrąconym, zawiedzionym	Serce w piersi zamiera, przestaje bić; powstrzymać łzy, czuć piekące łzy w oczach, hamować napływające do oczu łzy, z trudem opanować szloch; świat wiruje przed oczami, grunt osuwa się pod nogami, świat traci barwy, robi się ciemno przed oczami; nie mieć siły na najdrobniejszy gest; poruszać się z trudem, wrosnąć w ziemię, odczuwać ciężar, czuć się przybitym, stracić ochotę do życia, nie widzieć przed sobą perspektyw; widzieć wszystko w ponurych barwach; nieść w sercu ciężar trudny do udźwignięcia; nie wierzyć w to, co się słyszy lub widzi; stracić wiarę w ludzi;	plakać, szlochać, łkać; zakryć twarz rękoma, ukryć twarz w dłoniach; zaniemówić, milczeć, nie móc wydobyć głosu; znieruchomieć, opuścić ręce, przygarbić się, pochylić się, ukryć twarz w ramionach, zastygnąć; wyciągnąć ręce ku górze, załamywać ręce, wyrywać sobie włosy z głowy; skulić się, upaść, ukryć się przed ludźmi; spoglądać zranionym wzrokiem; poszarzeć, zblednąć, krew odpływa z twarzy; drżące ręce, sine wargi, pot występujący na czole;] wykonywać bezradne gesty, rozkładać ręce
R A D O Ś Ć	Cieszyć się, odczuwać radość nie do opisaną, doświadczyć radości; czuć się mile zaskoczonym, odczuć ulgę; wpaść w błogi nastrój	serce bije radośnie, krew żywo krąży w żyłach; świat nabiera kolorów, wiruje przed oczami; wszystko nabiera sensu; oddychać pełną piersią, odczuć przyływ energii, czuć ochotę do życia; odczuć, jak ciężar opada z serca, pozbyć się ciężaru	podskakiwać, uśmiechać się; w oczach pojawiają się radosne iskierki, oczy błyszczą radośnie; nie móc ukryć szczęścia; wyprostować się, odetchnąć z ulgą; wygładzone czoło, zarumienione policzki, emanować radością, promieniować szczęściem; rozchmurzyć, rozpromienić, rozjaśnić się,
M I Ł O Ś Ć	Kochać, wielbić, przepadać za..., oszaleć dla...; Lubić, darzyć sympatią, ufać, szanować, odczuwać podziw, podziwiać, podkochiwać się, "czuć miętę przez rumianek"	serce wyrywa się z piersi...; w głowie szumi, wiruje; nie móc wydobyć głosu na widok...; mieć nogi jak z waty; krew pulsuje w skroniach; odczuć ciepło koło serca, zostać ogarniętym falą ciepła; odczuć spokój, błogość; poczuć się lekko i beztrosko; odzyskać wiarę, chęć do życia;	błyszczące oczy, promienna twarz; spoglądać czule, życzliwie, z zachwytem; drzeć, wykonywać nieporadne gesty; oblać się rumieńcem; spoglądać w zamyśleniu, toczyć wokół nieobecny wzrokiem; poruszać się żwawo, energicznie; okazywać czułość, spoglądać ufnie, zerkać przyjaźnie

		mieć ochotę na radosny okrzyk; powstrzymywać wzruszenie; unosić się nad ziemią, bujać w obłokach, oddawać się marzeniom; zapomnieć o Bożym świecie	
N I E N A W I Ś Ć	Nienawidzić, czuć wstręt, nienawiść, odrazę, gniew; płonać, pałać nienawiścią, gniewem; odczuwać zawiść, żądzę zemsty lub odwetu, gardzić, pogardzać; buntować się	powstrzymywać się od zadania ciosu...; odczuwać chłód w sercu, zimno; mieć w sercu kawał lodu; oddychać z trudem; serce zamiera, bije mocno, w żyłach zastyga krew, krew zawrzała; zamknąć się w sobie, zjeżyć się wewnętrznie; odczuwać chłód, lodowatą pustkę, obojętność; nie godzić się...; odczuwać wewnętrzny protest, wszystko się w środku zagotowa- ło, sprzeciwiło	zaciśkać zęby, pięści, ręce, wargi; cedzić coś przez zęby, syknąć, zmarszczyć brwi lub czoło; ukazać kamienną twarz, spoglądać niechęt- nie, wrogo, lodowato; prychać, parskać; cisnąć wzrokiem pioruny, mierzyć niena- wistnym wzrokiem; spoglądać spode łba; nie patrzeć w stronę; odwrócić się z pogardą, zaprotestować ges- tem, trzasnąć drzwiami, gwałtownie zaprze- czyć, opuścić...
S Z O K	Dziwić się, poczuć się zaskoczonym, prze- żyć szok	zamurowało, zatkało mnie; poczuć się otumanionym; nie wierzyć własnym oczom, stracić grunt pod nogami; "szczęka opada"; serce zamiera	usiąść z wrażenia, zaniemówić, wytrzesz- czyć oczy, znieruchomieć; zatrzymać się gwałtownie, kręcić głową z niedowierzaniem, otworzyć szeroko oczy
S T R A C H W S T Y D	Bać się, niepokoić, obawiać, odczuwać lęk, być przerażonym, przerazić się Wstydzić się, czuć się zażenowanym, zakło- potanym; czuć się nieswojo, niepewnie; odczuwać treść, stres	wstrzymać oddech; nie móc się ruszyć; mieć ściśnięte gardło; przed oczami zrobiło się ciemno, szaro; ujrzeć przed sobą przepaść; drzeć wewnętrznie, powstrzymywać się od krzyku; pragnienie zapadnięcia się pod ziemię; myśl o ucieczce; marzyć o zniknięciu; zaniemówić, zaczerwienić się, dać się ogarnąć panice; mieć pustkę w głowie, czuć na sobie wzrok...; mieć ochotę na schowanie się w mysiej dziurze; płonać wstydem; Odczuwać, jak płoną policzki, czuć su- chość w gardle, wstrzymywać oddech	krzyknąć ze strachu, drzeć, zrobić się bladym, białym jak ściana; znieruchomieć, cofnąć się; być jak sparali- żowany; otworzyć usta do krzyku, wbić wzrok poczerwienić, jąkać się, zacinać dukać; mówić szeptem, zachrypnąć; oblać się rumieńcem; zaniemówić, wbić wzrok w podłogę; drżące ręce, drżące wargi; uciekać wzrokiem, spuścić oczy, nie patrzeć w oczy; skulić się, spuścić głowę; oddychać szybko; pot występujący na czole;

			rozbiegany wzrok; widoczna niepewność; uśmiechać się niepewnie, pokrywać zmieszanie uśmiechem
S P O K Ó J	Odczuwać spokój, błogość	Oddychać pełną piersią; widzieć przed sobą jasną przyszłość; czuć się pewnie, czuć mocno grunt pod nogami, pewnie stąpać po ziemi; spać spokojnie, z optymizmem witać budzący się dzień; mieć mocne nerwy, trzymać nerwy na wodzy;	zachować spokój, mieć spokojną twarz; spoglądać pogodnie, uosabiać spokój; wykonywać spokojne gesty, całym sobą wyrażać opanowanie i pewność siebie; powstrzymywać się od zbędnych gestów; spojrzeć z namysłem, patrzeć uważnie