

# OPIS PRZEŻYĆ

Forma wypowiedzi

# Czym jest opis przeżyć?

Opis przeżyć wewnętrznych wymaga od nas **wczucia się w sytuację bohatera**. Najczęściej w opisie odnosimy się do jednej konkretnej sytuacji, która wpłynęła na bohatera, lub do szeregu wydarzeń, które wywołały w bohaterze określone emocje.

Przy opisywaniu przeżyć wewnętrznych po pierwsze należy się skupić na **precyzyjnym określeniu emocji, które towarzyszą bohaterowi**, a po drugie - na bodźcach, które te emocje wywołały. W wypowiedzi trzeba zachować odpowiednie proporcje – okoliczności nie mogą zdominować opisu. Powinny zostać jedynie zarysowane.

Opis przeżycia wewnętrznego zawiera:

- **elementy opowiadania** (należy opowiedzieć, co wywołało w bohaterze emocje),
- **nazwy uczuć** (im bogatszy opis, tym lepiej),
- przedstawienie **wewnętrznych i zewnętrznych przejawów odczuwanych emocji** (np. o złości świadczy przyspieszony oddech czy zaczerwieniona twarz).

Najtrudniejsza w redagowaniu tej formy wypowiedzi jest konieczność wykorzystania pewnej wiedzy życiowej na temat ludzkiej psychiki. Aby dobrze oddać emocje, musimy obserwować samych siebie oraz otaczających nas ludzi. Opis przeżyć wewnętrznych tworzymy, stosując **narrację pierwszoosobową lub trzecioosobową**.

Uwaga! Trzeba pamiętać, aby **odróżniać emocje od cech charakteru**. Jeżeli ktoś jest porywczy i wybuchowy, to oznacza, że jest taki na co dzień. To jego usposobienie. Natomiast wściekłość odczuwa się z jakiegoś powodu, to emocja, która wiąże się z określonym zdarzeniem.

# Kompozycja opisu przeżyć

## Wstęp

Wstęp ma być wprowadzeniem. Opisz w nim okoliczności, które towarzyszyły przeżyciom bohatera. Jeśli przedstawiasz opis przeżyć wymyślonej postaci, w tym miejscu możesz już zacząć przedstawiać jej charakter.

## Rozwinięcie

Rozwinięcie to opis kolejnych stanów bohatera oraz emocji, które nim kierowały. Nawiązuj w rozwinięciu również do wydarzeń, które wpłynęły na bohatera. Zostały one zarysowane już we wstępie, więc tu staraj się już nie opisywać ich szczegółowo (chyba że są bardzo ważne). Istotne jest uwzględnienie tego, że emocje wpływają na odczucia fizyczne. Mogą się one przejawiać w takich reakcjach jak: drżenie rąk, zawroty głowy, złe samopoczucie itp.

Dobrze, jeśli rozwinięcie jest dynamiczne. Nie warto skupiać się tylko na jednej emocji. Zwróć uwagę na to, czy stan psychiczny ewoluował (zmieniał się), był chwilowy czy może trwał dłużej. Zastanów się, czy określona reakcja była zgodna z charakterem postaci, czy może była dla niej nietypowa, oraz czy w trakcie przeżywania emocji zmieniała się sytuacja, w jakiej się znalazł bohater.

## Zakończenie

W zakończeniu skup się na tym, jak dana sytuacja, wraz ze swoim finałem, wpłynęła na stan psychiczny bohatera, czyli do jakich emocji wydarzenie ją doprowadziło. Czy bohater się uspokoił, a może emocje sprawiły, że doszedł do jakichś wniosków - na przykład postanowił, że będzie się starał być bardziej opanowany?

# Bank sformułowań

W opisie przeżyć wewnętrznych najważniejsze jest **nazywanie emocji**, czemu służą takie określenia jak:

- rozczarowany/rozczarowana
- roztrzęsiony/roztrzęsiona
- wściekły/wściekła
- zaniepokojony/zaniepokojona
- szczęśliwy/szczęśliwa
- osowiały/osowiała
- rozżalony/rozżalona
- pełen/pełna euforii
- zdumiony/zdumiona
- zakochany/zakochana
- zrozpaczony/zrozpaczona
- smutny/smutna
- radosny/radosna
- zubożętniały/zubożętniała
- speszony/speszona

Wyrażenia przydatne do opisu fizycznych objawów emocji:

- serce biło mi jak oszalałe
- ze strachu drżały mi kolana
- zaczęło mi się robić słabo
- twarz jej nagle poczerwieniała
- nerwowo zaczął przygryzać wargę
- oczy promieniały jej radością
- nie mógł przestać się uśmiechać



# Opis przeżyć – mapa myśli

