

FRAZEMI KOJIMA SE IZRAŽAVAJU EMOCIJE

SAŽETAK

Predmet našeg istraživanja su frazemi kojima se izražavaju emocije sreće, iznenađenja, tuge, ljutnje, straha, gađenja i srama. Istraživanje je pokazalo da ovu vrstu frazema možemo podijeliti u tri kategorije: frazeme koji kao sastavnicu imaju emociju, frazeme koji kao sastavnicu imaju somatizam kojim se izražava emocija, te frazeme koji svojim značenjem izražavaju emociju. Zanimljivo je da je znatno veći broj frazema koji označavaju negativne emocije: tugu, strah i ljutnju u odnosu na one koji označavaju pozitivne emocije. Istraživanjem smo došli do spoznaje da su frazemi ne samo izravne slike naših emocija već i da frazemi sa somatizom predstavljaju određenu tjelesne reakcije koja nastaju uslijed proživljavanja neke emocije.

Cljučne riječi: frazemi, emocije, sreća, iznenađenje, tuga, strah, ljutnja, gađenje, sram.

1. Uvod

U radu smo istraživali oblike frazema kojima se iskazuju emocije, pojam emocije, procese nastanka emocija, pozitivne i negativne emocije, te način na koji različita emotivna stanja dobivaju svoje ostvarenje na jezičkom planu u vidu frazoloških jedinica. Primijetili smo da ne postoji jedna sveobuhvatna definicija emocija s obzirom da ih doživljavamo na različite načine i s obzirom da je u pitanju dio nauke koji je još uvijek predmet istraživanja. Odlučili smo se za definicije emocija koje su najbliže temi našeg rada, a naročito onu koja navodi da su emocije vrsta duševnog stanja koje ponekad prate tjelesne promjene, izrazi i

djela. Ova definicija je i odraz onoga što izražavaju frazemi koji iskazuju emocije; oni su najčešći pokazatelji naših tjelesnih reakcija i duševnih stanja koji su dobili svoje ostvarenje u jeziku.

U radu smo govorili o pozitivnim i negativnim emocijama te smo u skladu s tim izvršili podjelu frazema. Tako nalazimo frazeme koji izražavaju pozitivne emocije (sreću, iznenađenje) te one koji izražavaju negativne emocije (tugu, strah, ljutnju i gađenje). Također, predmetom analize bili su frazemi koji izražavaju emociju srama, no nismo je svrstali ni u jednu od postojećih kategorija, pošto ista može imati i pozitivne i negativne konotacije (mada je ovo slučaj i s drugim emocijama). Sve frazeme smo podijelili u tri grupe: a) frazeme koji kao sastavnicu imaju jednu od navednih emocija; b) frazeme koji kao sastavnicu imaju somatizam kojim se izražava neka od spomenutih emocija; c) frazeme koji znače emociju, a kao sastavnicu ne sadrže ni emociju ni somatizam.

Istraživanje smo izvršili tako što smo najprije definisali svaku emociju, objasnili njeno značenje, ukazali na tjelesne reakcije koje se javljaju prilikom doživljavanja neke od navednih emocija te u sastavu poglavlja o navedenoj emociji istaknuli frazeme sa sastavnicom emocijom, somatizmom kojim se iskazuje emocija te frazeme koji svojim značenjem iskazuju emociju, a na kraju smo objasnili proces njihovog nastanka ili porijeklo frazema.

Istraživanje je pokazalo postojanje mnoštva frazema koje koristimo da bismo iskazali ili opisali naše unutrašnje, duševno, emocionalno stanje te tjelesne reakcije na isto. Zanimljivo je da je prisutno znatno više frazema kojima se iskazuju negativne emocije (strah, ljutnja i tuga) u odnosu na frazeme kojima se iskazuju sreća ili iznenađenje.

2. Emocije i proces nastanka emocija

Ne postoji jedna općeprihvaćena definicija emocija, ne postoji jedan jasan odgovor šta su emocije, međutim ako uporedimo više definicija koje govore o emocijama, mogu se razmatrati neke koje će služiti kao polazište za pisanje rada i razmišljanje nastanka i značenja frazema kojima se izražavaju emocije. Neke od definicija su: "Emocija je obično izazvana svjesnim ili nesvjesnim vrednovanjem nekog događaja kao bitnog za neki važan cilj (...)" (Oatley, K. & Jenkins, M. J.

2003: 96); “Emocija se obično doživljava kao poseban tip duševnog stanja, koje katkad prate ili za njima slijede tjelesne promjene, izrazi i postupci” (Oatley, K. & Jenkins, M. J. 2003: 96); „Emocije su misli koje se nekako ‘osjećaju’ u mlazevima, pulsevima, ‘pokretima’ naših jetri, umova, srca, stomaka, kože. One su utjelovljene misli (...)“ (Wierzbicka, A. 1999: 2)

Druga definicija je naročito bitna za naše istraživanje, jer potvrđuje bitan segment nastanka frazema koji izražavaju emocije, a to je da frazemi ove vrste u svom sastavu imaju često somatizam (*glava, brada, brk, grlo, čelo, obraz, srce, pete, stomak*), a čijim se doticanjem, pomjerenjem, pokretom, odnosno nekom tjelesnom radnjom iskazuje određena emocija. Također, brojni su frazemi čija je jedna sastavnica emocija (*sreća, tuga, ljutnja...*) kao i oni u kojima emocije iščitavamo na planu značenja. U prilog navedenom govore i Stein, Trabasso i Liwag koji navode da emocije ne nastaju iznenada već prolaze kroz proces nastanka, odnosno niz faza. Faze kroz koje prolazi emocija u svom nastanku su: “1. Opaža se obično neočekivan događaj, koji mijenja položaj važnog cilja. 2. Vjerovanja su često na iskušenju: to može izazvati pojavu **tjelesnih promjena i izraza**. 3. Stvaraju se planovi o tome što učiniti u vezi s događajima kako bi se ponovo uspostavio ili promijenio cilj i razmatraju se vjerojatni rezultati planova.” (Oatley, K. & Jenkins, M. J. prema Stein, Trabasso i Liwag, 2003: 98).

3. Pozitivne i negativne emocije

Emocije dijelimo na pozitivne i negativne u ovisnosti o tome da li izazivaju osjećaj ugone ili ne. Pozitivne emocije motivišu i pokreću, te u trenutku kada ih iskusimo imamo potrebu za radimo bolje i više. Ove emocije aktiviraju našu pažnju i svijest. Negativne emocije upozoravaju nas na opasnost te nas kao i pozitivne emocije mobiliziraju da djelujemo i suočimo se s postojećim problemom. No, razliku između emocija nije tako jednostavno definisati. Izard, Carroll E. navodi da „svaka emocija (npr. radost, strah) može biti pozitivna ili negativna ako su kriteriji za klasifikaciju zasnovani na prilagođenosti ili neprilagođenosti emocije u određenoj situaciji.“ (1977: 18) Pozitivnim emocijama se smatraju sreća i iznenađenje, a negativnim strah, tuga, ljutnja i gađenje.

4. Predmet istraživanja

Predmet istraživanja bile su emocije: sreća, iznenađenje, strah, ljutnja, tuga, gađenje i sram, a koje su dio frazema kao sastavnica ili frazemi značenjem izražavaju neku od spomenutih emocija. Istraživanje smo izvršili tako što smo najprije prepoznali koji frazemi kao jednu od sastavnica imaju emociju (*ići na sreću, puknuti od tuge*), koji frazemi sadrže somatizam kojim se izražava emocija (*ugristi se za bradu, imati obraza*) te koji frazemi u svom sastavu nemaju ni emociju ni somatizam, ali se njima izražava jedno od navedenih emocionalnih stanja: sreća, tuga, sram... (*živa rana, roditi se pod sretnom zvijezdom*). Ukupno je analizirano 139 frazema, od čega sa sastavnicom emocija 26, sa somatskom sastavnicom 50 i 63 frazema kojima se izražava emocija, a koji kao sastavnicu nemaju riječ emocija ili somatizam. Svaku emociju smo zasebno obradili tako što smo definisali šta označava i na koji način se ispoljava kroz tjelesnu ili fizičku reakciju te na koji način se izazvana reakcija prenosi na nivo frazema, šta izražava na frazeološkom nivou i u kojoj mjeri je nastanak frazema povezan s fizičkom ili tjelesnom reakcijom koju pokazujemo prilikom osjećanja neke od navedenih emocija.

5. Emocije u frazeologiji

Emocije kao *reakcije organizma na događaje koji su važni za njegove potrebe, ciljeve ili opstanak* (https://www.ssc.uniri.hr/files/Emocije_-_to_i_kako_s_njima.pdf) predstavljaju iznimno važan segment našeg svakodnevnog djelovanja. Osim što cjelokupno zdravlje našeg organizma ovisi o tome da li ćemo odabrati pozitivan ili negativan stav djelovanja, odnosno da li ćemo se odlučiti za pozitivne ili negativne emocije, i u skladu s njima djelovati i izgraditi svoj unutrašnji svijet, emocije predstavljaju i bitan dio međuljudske komunikacije. Emocije nas motivišu, pokreću, bude svijest, želju za promjenom načina razmišljanja i djelovanja (stvaranja ugodne radne atmosfere za sebe i druge, razvijanja prijateljskih odnosa, poboljšanja našeg mentalnog i fizičkog zdravlja i niza drugih aspekata). Upotrebljene u frazemima, emocije dobivaju svoj jezik kojim se oslikava njihovo značenje. Više ne postoje samo kao dio ljudskog tijela koji se ispoljava kroz razne fizičke reakcije već su i živ entitet. Tako frazemi kojima se

izražavaju emocije postaju slike naših osjećaja: sreće, iznenađenja, tuge, straha, ljutnje, gađenja, srama i drugih osjećaja, ali pokazuju i tjelesne reakcije na neku od emocija. Pa, npr. ako se osjećamo vrlo sretno, upotrijebit ćemo frazeme *pijan/lud od sreće* ili *sretan koliko je težak*. Ako smo veoma ljuti na nekoga, upotrijebiti ćemo frazeme *ošinuti očima* ili *imati zub na nekoga*. Naša unutrašnja stanja i tjelesne reakcije na ista izražavamo upotrebom tri vrste frazema: frazema čija je jedna od sastavnica sama emocija: *ugnati strah (u kosti)*, frazema sa somatizmom kao sastavnicom koji izražavaju emocije: *biti nakraj srca* i frazema koji kao svoju sastavnicu nemaju ni emociju ni somatizam, ali značenjem izražavaju određeno emocionalno stanje: *ide komu kosa uvis*.

5.1. Sreća

Upozitivnoj psihologiji sreća se definiše “kao spoj pozitivnih emocija oduševljenja i ugone s pozitivnim akcijama zaokupljenosti i angažiranosti. Pozitivne emocije koje ulaze u doživljaj sreće mogu biti vezane uz prošlost, sadašnjost ili budućnost. Prve uključuju zadovoljstvo, ponos i smirenost, potonje uključuju optimizam, nadu i povjerenje, a emocije koje prate doživljaj sreće u sadašnjosti jesu užitak i zadovoljenje.” (sreća | Hrvatska enciklopedija).

“Prvi način na koji se može shvatiti sreća je radost, najbrži i najdirektniji osjećaj sreće kojeg možemo iskusiti. Radost se pojavljuje kada nam se određena želja ispuni, takvo stanje ne traje dugo i ne uključuje kognitivne procese (osim što prepoznajemo ispunjenje želje). Drugi kontekst u kojem možemo shvatiti sreću je ispunjenost ili jednostavno biti sretan sa životom. (...) treći, najširi kontekst sreće je dobar život.” (<https://core.ac.uk/download/pdf/270092554.pdf>)

Govoreći o emocijama radosti, zadovoljstva, sreće i opećenito prijatnih emocija u koje svrstava sve prethodno navedene, Ekman navodi razliku između osmijeha prijatnosti i svih drugih osmijeha, a koju je otkrio francuski psiholog De Bulonj. De Bulonj je vršio eksperiment u kojem je strujom nadrživao mišiće lica. Primijetio je da osoba nije izgledala sretna, iako je eksperimentom aktivirao veliki jagodični mišić koji podiže uglove usana i stvara osmijeh. Tada je ispitaniku ispričao šalu, a osmijeh koji je nastao je bio odraz prijatnosti, što je De Bulonj prepoznao po tome što se aktivirao mišić oka, odnosno mišić koji se “ne

povinuje volji; on se uključuje u igru samo putem iskrenog osjećanja, pozitivne emocije”. (Ekman, P. prema De Bulonj, D. 2011: 262) Ono što želimo da kažemo navodeći ovaj primjer, je da postoje razne vrste osmijeha koje karakteriziraju različiti izrazi lica, ali jedino se prijatan i iskren osmijeh, odnosno istinska sreća, manifestuje pokretanjem očnog mišića, što se pokazuje na način da su obrva i preklop očnog pokrivača povučeni naniže.

Kovačević, B. i Ramadanović, E. navode da se “izraz lica radosne osobe očituje u pokretima mišića očiju i usana. Usne su zakrivljene prema gore, a pravi se osmijeh dobiva zatezanjem mišića s vanjske bočne strane očiju, pri čemu se od smijanja stvaraju bore uz sljepočnice i uglove usana (tzv. svračje noge).” (2016: 509). O navedenom i pojavi “svračijih noga” piše i Ekman, samo znatno detaljnije, s obizorm na prirodu njegovog istraživanja.

U korpusu istraživanih frazema sastavnicu *sreća* nalazimo u oblicima: *ići na sreću, biti lud/pijan od sreće, imati više sreće nego pameti, imati vrašku sreću, kušati/pokušati sreću, luda/slijepa sreća, pokucala sreća i na čija vrata, poludjeti od sreće. potjerala koga bolja sreća, prihvatila se koga sreća, sjajiti se/sjati se od sreće, sreća se komu osmjehuje/smiješi/nasmiješi, sreća u nesreći, svezati sreću s kim, u sreći i nesreći*. Ovim frazemima se izražava: a) uspjeh, dobar rezultat uprkos nenadanju ili tome što ništa nije učinjeno da bi se uspjeh postigao te neočekivano prevazilaženje nekog teškog stanja: *imati više sreće nego pameti* (dobro proći uprkos lošem držanju/postupku; uspijevati sticajem povoljnih prilika a ne zbog vlastitih sposobnosti), *imati vrašku sreću* i *kušati/pokušati sreću* (dobro proći, sretno se izvući iz teškog položaja), *luda/slijepa sreća* (neočekivan/sretan ishod/rezultat čega), *sreća u nesreći* (srećan izlazak iz teška položaja), *ići na sreću* (uzdati se u slučaj, nadati se čemu ne poduzimajući ništa), *potjerala koga bolja sreća* (imati sreće/uspjeha); b) osjećaj sreće, ponekad i ekstatična sreća: *biti lud/pijan od sreće* (osjećati se vrlo sretnim), *poludjeti od sreće* (biti/osjećati se presretnim), *sjajiti se/sjati se od sreće* (osjećati se vrlo sretan, pokazivati svojim izgledom sreću), *sreća se komu osmjehuje/smiješi/nasmiješi* (biti sretan/uspješan); c) početak napredovanja: *pokucala sreća i na čija vrata* (krenuti nabolje), *prihvatila se koga sreća* (početi uspješno napredovati, imati sreće u poslovima); d) brak ili partnerstvo: *svezati sreću s kim* (1) upustiti se s kim u zajednički posao; 2) stupiti u brak/u zajednički život), *u sreći i nesreći* (bez obzira na teškoće i opasnosti, uvijek).

Frazemi sa somatizom kojima se izražava koncept sreće su: *smiješi se/nasmiješi se komu brk* (odavati/pokazivati/pokazati zadovoljstvo/radost, radovati se), *igra/zaigra/kliče/raste komu srce* (osjećati/osjetiti veliku radost/veliko zadovoljstvo), *lako je komu pri srcu* (biti veseo/dobro raspoložen/vedar), *milo/ugodno i sl. je komu oko srca* (biti veseo/raznježen/blažen; ugodno se osjećati), *puno je komu srce* (biti zadovoljan, obradovati se), *hvatati se/uhvatiti se za stomak/trbuh od smijeha (smijući se)* (jako se smijati, mnogo i dugo se smijati), *puna šaka brade* (velika sreća/korist/dobit, potpuno zadovoljstvo), *pečene ševe lete (komu) u usta (padaju s neba)* (blagostanje, sreća vlada), *smijati se/ceriti se od uha do uha* (široko/veselo se smijati/ceriti). Glagolskim frazemom *smiješi se/nasmiješi se komu brk* označava se sreća, radost i zadovoljstvo ostvareno pokretom usana prema gore, a što je dovelo do pomjermanja brka pa tim i nastanka ovog frazema. Još jednim glagolskim frazemom *smijati se/ceriti se od uha do uha* izražava se intenzitet osmijeha, odnosno sreće, kao i frazemom *hvatati se za stomak/trbuh od smijeha*. Znatna količina sreće je izražena frazemom *puna šaka brade*, gdje sastavnica *brada* znači mjeru sreće, odnosno ono čega je puno. *Srce* je u frazemima *igra... komu srce, milo... je komu oko srca i puno je komu srce* "kontenjer" za realizaciju ove emocije, pa i njenog ostvarenja u najljepšoj i najvećoj mjeri.

Osim frazemima u kojima se riječ *sreća* nalazi kao sastavnica, frazema sa somatizmom, značenje sreće nalazimo i u frazemima: *biti izvan sebe* (biti presretan), *smijati se/nasmijati se/kikotati se do suza* (jako se smijati, nasmijati se), *udarati u talambase* (radovati se čemu, naglašavati što pretjerano), *sretan je neko koliko je težak* (biti vrlo sretan), *roditi se pod sretnom zvijezdom* (biti sretan u životu), a zanimljivo je da je većinom frazema ove vrste *sreća* izražena u naglašenoj mjeri/količini. Naročito je zanimljiv frazem *kikotati se do suza* jer ima oblik oksimorona.

5.2. Iznenađenje

Emocija koja u poređenju s drugim emocijama najkraće traje je iznenađenje. Traje svega nekoliko sekundi, što nije karakteristika nijedne druge emocije. Najčešće se stapa s drugim emocijama, srećom, strahom, ljutnjom, gađenjem..., u zavisnosti od toga šta je bio uzrok iznenađenja. Pojavljuje se u trenutku kada

se desi neočekivan događaj i kada je osoba nespremna na isti. Zanimljivo za ovu emociju je što, kako navodi Ekman, “kada smo iznenađeni, nemamo mnogo vremena da svesno mobiliziramo svoje napore kako bismo upravljali svojim ponašanjem”. (Ekman, P. 2011: 200), što ovu emociju čini možda i najspontanijom i najiskrenijom u odnosu na druge.

Koncept iznenađenja nalazimo u somatskim frazemima: *sjesti/padati/pasti na dupe* (zabezegniti se od iznenađenja, jako se iznenaditi) i *oči komu iskoče (hoće iskočiti)* (gledati s najvećim zanimanjem/s najvećom radoznalošću, jako se čuditi). U ovim frazemima pokret tijela znači iznenađenje. U prvom frazemu u pitanju je slika čovjeka koji je zbog iznenađenja osjetio slabost u nogama te uslijed iste “pao na dupe”. U drugom frazemu nalazimo sliku osobe koja je zbog velike radoznalosti do te mjere fokusirala pogled da djeluje kao da će joj “ispasti” oči.

Ostali frazemi koji sadrže koncept iznenađenja su: *baciti bombu* (izazvati veliko iznenađenje), *odjeknuti/eksplozirati kao/poput bombe* (iznenaditi, izazvati veliku senzaciju), *zanijemiti/zinuti od čuda* (jako se začuditi, iznenaditi se, zapanjiti se), *zadržati/zadržavati dah* (ne disati od straha, od iznenađenja), *uhvatiti koga na djelu* (zateći koga, iznenaditi koga na mjestu čina), *nanio koga vjetar* (nenadano/iznenada se pojaviti), *kao (hladnom) vodom poliven* (neugodno iznenađen; nelagodno), *hladan tuš* (razočarenje, iznenađenje, šok), *kao da je iz oblaka pao* (iznenada, zaprepašteno), *ne vjerovati svojim očima* (čuditi se čemu ne vjerujući očitim činjenicama, biti iznenađen), *ostati/ostajati bez riječi* (zanijemiti, zapanjiti se,abezegniti se od čuda/od iznenađenja). Prva dva frazema sa sastavnicom *bomba* doslovno prenose informaciju da se nešto desilo iznenada, potpuno neočekivano, kao kada bomba eksplodira. Frazemi *zanijemiti/zinuti od čuda* i *ostati/ostajati bez riječi* imaju značenje velikog šoka, iznenađenja koje je uzrokovalo gubitak sposobnosti govora. Budući da su oči organ koji najbolje svjedoči istinitosti nečega, u frazemu *ne vjerovati svojim očima* čin nevjerice je toliko iznenađan i velik da pojedinac ne vjeruje onome što vidi iako je u pitanju čulo na koje se može u potpunosti osloniti. Frazemom *kao da je iz oblaka pao* izražava se intenzitet iznenađenja mjeren visinom koja se mora preći između zemlje i neba.

Nismo pronašli nijedan frazem koji kao sastavnicu ima riječ *iznenađenje*.

5.3. Strah

Ekman navodi da kada smo uplašeni možemo učini svašta, a možemo i ne uraditi ništa, što zavisi od toga šta smo u prošlosti naučili, a što nas može zaštititi u ovakvoj situaciji. Kada su u pitanju tjelesne reakcije koje se pojavljuju u trenucima straha, krv odlazi u nožne mišiće, pripremajući nas za bijeg, što ipak ne znači da ćemo da bježimo. Ovakva reakcija znači nas je “evolucija pripremila da uradimo ono što je bilo najadaptivnije tokom istorije naše vrste”. (Ekman, P. 2011: 205) Druga reakcija na strah je skrivanje. Ostale reakcije na strah pokazuju se podizanjem gornjih kapaka koji su praćeni zategnutim donjim kapcima, podizanjem obrva i njihovim skupljanjem, mada izraz straha ne iziskuje nužno ovu reakciju, te zatezanjem usana unazad, prema očima. Kovačević i Ramadanović navode da se od ostalih promjena koje prate strah javljaju suha usta, lupanje srca, znojenje, drhtanje te smanjen dotok krvi u mozak. (2016: 518).

Ekman navodi da su novija istraživanja pokazala da postoje tri načina na koja se razlikuje strah u zavisnosti od toga da li je prijetnja neposredna ili predstojeća. “Prvo, različite pretnje dovode do različitog ponašanja: neposredna pretnja obično dovodi do radnje (skamenjivanje ili beg) koja se bavi pretnjom, dok briga zbog predstojeće pretnje dovodi do pojačane pažnje i mišićne napetosti. Drugo, odgovor na neposrednu pretnju često je analgetičan, smanjuje se osećaj bola, dok briga zbog predstojeće pretnje uvećava bol. I na kraju, postoje određeni dokazi da neposredna pretnja i predstojeća pretnja angažuju različite oblasti moždane aktivnosti.” (Ekman, P. 2011: 207/8).

Ekman navodi da “postoji bliska veza između uzbuđenosti i straha, čak i kada je strah samo navodan i kada ga ne izaziva aktualna opasnost” (Ekman, P. 2011: 249), jer npr. ono što nekome izaziva uzbuđenost drugom je zastrašujuće.

Ekman navodi da se strah i začudnost “mogu da stapaju ako nam prijeti nešto strahovito i teško shvatljivo ili upotpunosti neobjašnjivo” (Ekman, P. 2011: 250), ali također smatra da je potrebno da se strah i začudnost kao emocije odvoje jedna od druge.

U istraživanom korpusu frazemi koji sadrže sastavnicu *strah* su: *pozelenjeti od straha* (jako se uplašiti), *strah božiji* (1) strašno, užasno; 2) strašilo), *strah i trepet* (veliki strah, strahovanje, ono od čega se strepi), *umirati/umrijeti/premrijeti od straha* (jako se plašiti/uplašiti, vrlo se bojati, jako se prestrašiti), *živ umrijeti/*

premrijeti od straha (veoma/jako se prepasti). Frazemom *pozelenjeti od straha* iskazuje se fiziološko stanje pojedinca uzrokovanog velikim straha prilikom kojeg dolazi do zastoja u disanju i nemogućnosti dolaska zraka do mozga, a što uzrokuje bljedilo lica, koje je u književnim djelima prikazano zelenom bojom lica. Na istom fonu su frazemi *umirati... od straha* i *živ umrijeti/premrijeti od straha*. Uslijed velikog straha može doći do srčanog zastoja kod osoba s oslabljenom funkcijom srca. Frazem *strah božiji* je utemeljen na vjerovanju da nema većeg straha od Božijeg straha, npr. straha od poplave, požara, zemljotresa koji su uzrokovani Božijom voljom.

Frazemi sa somatizmom kojima se izražava strah su: *tjerati/utjerati/natjerati/stjerati/uliti komu strah u kosti* (silno plašiti/zaplašiti koga, jako prestrašiti koga), *ugnati strah (u kosti)* (držati koga u strahu/u pokornosti), *zastade komu duša* (prepasti se, jako se uplašiti), *grlo (u grlu) se komu steže* (1) osjećati veliku bol; 2) osjećati se neugodno poradi neizvjesnosti predstojeće situacije; ne može govoriti od straha ili velika uzbuđenja), *posjekoše se komu koljena* (biti u velikom strahu), *diže se/ježi se komu kosa (na glavi)* (biti zaprepašten, osjećati strah/užas), *ide komu kosa uvis* (prestraviti se, osjećati ljutnju/užas), *lediti srce* (izazvati užas/strah), *ohladilo se komu srce* (jako se uplašiti), *otijesnilo komu oku srca* (osjetiti strah/neugodnost/mučninu), *padalo je/palo je komu srce u gaće/u hlače/u pete* (jako se uplašiti, bojati se), *srce je/stoji komu u peti* (biti strašljiv, kukavica, nemati hrabrosti). Prilikom osjećanja straha stežu se govorni mišići, što dovodi do gubljenja sposobnosti govora. To je osnova za nastanak frazema *grlo (u grlu) se komu steže*. Frazemi *lediti srce, ohladilo se komu srce, otijesnilo komu oko srca, diže se/ježi se komu kosa (na glavi)* podlogu za nastanak imaju u tome što se prilikom osjećaja straha mišići zgrče, cirkulacija oslabi, što uzrokuje osjećaj hladnoće i stezanja. Frazem *posjekoše se komu koljena* osnovu za nastanak ima u tome što prilikom osjećaja straha zaista drhte ruke ili noge te se osjeća određena doza nestabilnosti i nemogućnosti kretanja, pa i paraliziranosti. Frazemi *padalo je/palo je komu srce u gaće/u hlače/u pete* i *srce je/stoji komu u peti* svoj nastanak duguju tome da uslijed osjećanja intenzivnog straha stičemo utisak da se mjesto srca iz grudnog koša pomjera na drugo mjesto, jedno od navedenih u frazemima.

Značenje *straha* pronalazimo i u frazemima *mijenjati/promijeniti boju* (bljedjeti ili crvenjeti/probljedjeti ili pocrvenjeti od straha; prestrašiti se),

ostati bez daha (zapanjiti se, prestrašiti se), *zadržati/zadržavati dah* (ne disati od straha), *osjetiti ježeve* (*po tijelu*) (osjetiti jezu/drhtavicu zbog straha), *krv se komu ledi/sledi/zaledi* (*u žilama*) (osjećati/osjetiti veliki strah/užas, prestrašiti se), *sabiti koga u orahovu ljusku* (natjerati koga da se sasvim povuče, jako zastrašiti koga, potpuno potisnuti/nadvladati koga), *bježati kao od vatre* (bježati bojeći se velike opasnosti), *bojati se/čuvati se/uklanjati se i sl. koga, čega kao žive vatre* (mnogo se bojati koga/čega; pomno se kloniti čega), *plašljiv/strašljiv kao zec* (vrlo, plašljiv, strašljiv), *hladan znoj probija koga* (obuzima koga jeza/strah), *umrijeti živ* (jako se uplašiti, protrnuti od straha), *ni živ, ni mrtav* (vrlo preplašen, izvan sebe od straha), *stajati/stati/sjediti kao okamenjen* (ukočiti se od čuda/od straha i sl.; biti zaprepašten), *ostati kao posječen* (ostati zaprepašten/preneražen od straha/čuda/iznenađenja i sl.), *bojati se prazne puške/od prazne puške* (bojati se bez razloga, biti strašljiv), *bježati/trčati i dr. kao puškom pogođen* (bježati, trčati uplašeno/brzo), *sabiti/satjerati koga u mišiju rupu* (natjerati koga da se sasvim povuče, prestrašiti koga, utjerati komu strah u kosti, potpuno potisnuti, nadvladati koga). Osnova za nastanak frazema *mijenjati/promijeniti boju* je u tome što cirkulacija oslabi ili se pojača prilikom osjećaja straha. Blijeda koža nastaje u trenucima kada cirkulacija oslabi, a crvenilo ili rumenilo kada se pojača. Frazemi *ostati bez daha* i *zadržati/zadržavati dah* pokazuju reakciju organizma koja se očituje u tome što dolazi do stezanja mišića i nemogućnosti govora zbog čega osoba koja se nalazi u stanju straha ima osjećaj da je ostala bez daha. Frazem *hladan znoj probija koga* porijeklo ima tome što se broj otkucaja srca prilikom doživljavanja straha poveća te se uslijed toga javlja osjećaj znojenja. Frazem *stajati/stati/sjediti kao okamenjen* i frazem *ostati kao posječen* osnovu za nastanak imaju u tome što se prilikom doživljavanja straha mišići grče što dovodi do nemogućnosti kretanja. Nastanak poredbenog frazema sa zoonimskom sastavnicom *plašljiv/strašljiv kao zec* utemeljen je na osobini zeca kao izuzetno plahe i strašljive životinje. *Sabiti/satjerati koga u mišiju rupu* je frazem koji kao i prethodno navedeni, svoje značenje veže s osobinom plahe i strašljive životinje. Činom tjeranja nekoga u mišiju rupu nekoga smo jako prestrašili i nismo mu dali mogućnost izbora. Posebno zanimljiv je oblik *umrijeti živ*, gdje je oblikom oksimorona izraženo postojanje znatne doze straha. Iako je živa, u trenutku preživljavanja straha, osoba se osjeća kao da je duša napustila tijelo.

5.4. Tuga

U trenucima kada osoba osjeća tugu unutrašnji uglovi obrva su podignuti, gornji kapci su malo spuštteni, uglovi usana su povučeni prema dolje, obrazi su podignuti tako da stvaraju nabore koji idu od nozdrva prema uglovima usana. “Tužan je čovjek spor i nesiguran u hodu, (...), glas mu je slab i tih, zbog oslabljene aktivnosti dišnih mišića (...)” (Kovačević, B., Ramadanović, E. 2016: 513). U trenucima tuge osoba može osjećati i ljutnju zbog toga što nije spriječila događaj koji je uzrokovao stradanje bliske osobe. Mogu da se miješaju trenuci patnje s trenucima tuge. Tuga je jedna od najdugotrajnijih emocija i, kako navode Kovačević i Ramadanović, usmjerna je prema prošlosti.

Među frazemima sa somatizmom kojima se izražava tuga pronašli smo slijedeće oblike: *pokunjene glave* (tužan, nezadovoljan, posramljen), *bosti/ubosti koga u srce* (bolno vrijeđati/uvrijeđiti koga, ražalostiti koga), *cijepati/parati/kidati komu srce* (zadavati komu veliku duševnu bol, rastužiti koga), *pukne/prepukne komu srce* (osjetiti tešku tugu/žalost), *steže se komu oko srca* (jako se ražalostiti, osjetiti veliku duševnu bol), *teško je komu pri srcu* (biti tužan/žalostan/snužden/zabrinut), *tišti komu srce* (biti pokunjen/potišten/utučen/ožalošćen), *dovesti koga do suza* (rasplakati koga), *ganuti/tronuti/ražalostiti koga do suza* (duboko ganuti/jako ražalostiti koga), *rana na srcu* (velika briga, nesreća, tuga, bol). Primijetimo da je najčešći somatizam u sastavu ove grupe frazema riječ *srce*. Razlog tome je što srce smatramo središtem svih emocija; posmatramo ga kao neki vid pohrane za sve što osjećamo te je takvo bogat izvor za tvorbu frazema. Mnoštvo frazema sa ovim somatizmom nam govori da je veoma često srce spremište za tugu. Tako se, kada osjećamo tugu, srce *cijepa*, *para*, *kida*, *pukne* ili *prepukne*, tuga *tišti srce*, nekome je *teško* pri srcu, neko nas može *ubosti* u srce, a na srcu može biti i *rana*. Upotreba navedenih glagola, priloga i imenica u zadatom kontekstu ukazuje da se ovim frazemima izražava duševna bol: potištenost, tuga, utučenost. Frazem *pokunjene glave* svoje porijeklo nalazi u tjelesnoj reakciji osobe kada osjeća tugu (i sram). Nastaje uslijed nedostatka snage i volje, te za razliku od sreće ili ponosa, osoba ne osjeća potrebu da svoju tugu pokaže pred svima. Ona na ovaj način također sakriva svoju tugu od drugih. U frazemima *dovesti koga do suza* i *ganuti/tronuti/ražalostiti koga do suza* suze su metonimija za tugu, a frazemi ukazuju na loš postupak jedne osobe prema drugoj.

Koncept tuge prisutan je u frazemu sa sastavnicom *tuga* u samo jednom obliku: *pući/puknuti/rastrgati se od tuge*. Ovaj frazem u značenju *jako se žalostiti i mnogo tugovati ili žaliti* označava tugu koju je gotovo nemoguće izdržati uslijed njene jačine. U trenutku takve tuge osoba se osjeća ispunjena tugom mimo svake mjere te osjeća da će (ona ili srce) da “pukne”. U ovakvim frazemima srce je rezervoar za tugu.

Ostali frazemi u kojima je prisutan koncept tuge su: *istjerati komu suze* (ražalostiti koga do suza), *more suza* (mnogo suza, gorak plač), *živa rana* (bol, tuga koja ne prolazi), *obući se u crno* (pasti u veliku žalost, ožalostiti se zbog čije smrti). Uslijed intenzivne boli, boli koja ne prolazi javlja se frazem *živa rana*. Frazem *obući se u crno* svoje nastanak pronalazi u tradicijskom vjerovanju da je u slučaju smrti osobe potrebno obući crnu odjeću koja je znak tuge i žalosti. Frazemi *istjerati komu suze* i *more suza* nastanak imaju u prirodnoj reakciji organizma da se uslijed tuge javljaju suze čiji je rezultat olakšanje bola ili tuge.

5.5. Gađenje

Gađenje je emocija za koju je zanimljivo da je možemo pojmiti svim čulima, odnosno aktivacija bilo kojeg čula može dovesti do gađenja: nešto što smo vidjeli, čuli, pomirisali, dotaknuli, pojeli može da bude uzrok ove emocije. Također, pomisao na nešto, nečiji postupak, ideja, izgled mogu biti uzrok gađenja. Ekman navodi istraživanje Rozina o vrstama gađenja: primarnom i interpersonalnom. Prema Rozinu okidači za interpersonalno gađenje su: nešto što je čudno, bolesno, zlosrećno te nemoralno. Prilikom osjećaja gađenja dolazi do nabiranja nosa, spuštanja obrva i podizanja gornje usne.

Pronašli smo samo jedan frazem kojim je izražen osjećaj gađenja, a to je frazem sa somatskom sastavnicom *diže se/podiže se komu stomak (na što)* u značenju *osjećati/osjetiti odvratnost, imati osjećaj gađenja prema čemu*. Nastanak frazema stoji u vezi s fiziološkim činom nadimanja želuca i stvaranja mučnine u trenutku kada vidimo, pomirišemo, dotaknemo ili pojedemo nešto što nije primjereno ili je neukusno.

5.6. Ljutnja

Izvor ljutnje može biti bilo šta – uzrok može biti u nama (iznevjereno očekivanje, zaborav nekog važnog zadatka, kašnjenje zbog nektiviranosti alarma...), ali može bit i vanjske prirode (nečiji pokušaj da nas fizički ili psihički povrijedi (uputi nam ružnu riječ, pokuša da se naruga našem radu ili izgledu, ismije zadatak na kojem smo vrijedno radili...)). S obzirom na mnoštvo stanja koja aktiviraju ljutnju, u pitanju je emocija koja se veoma često javlja u svakodnevnim aktivnostima. Ekman navodi da postoje različite vrste ljutnje. “Indignacija je nadobudna ljutnja; mrzovoljnost je pasivna ljutnja; ogorčenost /razdraženost/ se odnosi na zloupotrebjeno strpljenje. Osveta je vrsta ljutite radnje koja se obično počinu nakon perioda razmišljanja o uvredi i ponekad je po intenzitetu snažnija nego čin koji ju je isprovocirao.” (Ekman, P. 2011: 161) Često se javlja praćena drugim emocijama: strahom, odbojnošću, krivicom i sramom, a ako se javlja sama, obično ne traje dugo. Prilikom osjećaja ljutnje obrve su spuštene i skupljene, primjetno je i sjevanje očima, mada ne uvijek, usne mogu biti čvrsto stisnute, ali mogu biti i razdvojene u kvadratnom ili pravougaonom obliku.

U konceptu frazema sa sastavnicom *ljutnja/bijes*, ona je izražena oblicima *ljeniti se od bijesa* (mnogo se uzrujavati/ljutiti) i *pucati/puknuti/pući od bijesa* (*pretjerano/prekomjerno se ljutiti/razljutiti se*). Ova dva frazema svoj porijeklo nalaze u tome što prilikom osjećaja ljutnje krv brže cirkuliše tako stvarajući osjećaj topline. Osoba koja osjeća ljutnju na ovom stepenu je poput tempirane bombe te stoga i upotreba glagola *pucati/puknuti*.

Frazemi sa somatizmom kojima se izražava ljutnja su: *ugristi se za bradu* (naljutiti se, srditi se), *ide/jurne/udari komu krv u glavu/u lice/u obraze* (postajati, postati uzrujan/uznemiren/razdražljiv), *biti nakraj srca* (biti razdražljiv, razljutiti se za najmanju sitnicu), *kipi komu u srcu* (biti bijesan/ljutiti). Frazemi *jurnuti komu krv u glavu* i *kipi komu u srcu* nastaju iz razloga što se cirkulacija pojačava kod osjećanja ljutnje, odnosno tom prilikom srčani mišić brže ispumpava krv.

U grupi ostalih frazema kojima se izražava ljutnja pronašli smo oblike: *bijesan kao bik* (veoma bijesan, ljut, razjaren), *biti bez sebe* (biti vrlo razjaren/ljut/uzbuđen/izbežuljen/ogorčen), *biti izvan sebe* (biti razjaren/ljut/uzbuđen/izbežumljen/ogorčen), *bijesan kao guja* (jako ljut), *pucati/puknuti/svisnuti od jada* (jako se ljutiti, biti vrlo ljut, žestiti se, razljutiti se), *biti ljute naravi* (biti nagao,

biti prijeke naravi), *uzavri komu krv* (uzbuditi se, uzrujati se, postati žestok/vatren), *izvesti (koga) iz njegova mira* (razljutiti koga), *povisiti ton* (reći glasnije nego obično, reći ljutito, zapovjednički govoriti), *bijesan/ljut kao zmija* (jako/vrlo ljut), *pištati kao zmija u procijepu* (oglašavati se zbog kakve neugodnosti, glasno vrištati poradi kakve ljutnje), *siktati kao zmija* (biti vrlo bijesan/ljut, siktati od ljutnje), *planuti kao oganj* (jako i naglo se razljutiti), *izlaziti iz pameti* (bješnjeti, ljutiti se; ne moći shvatiti), *crven kao paprika* (crven od uzbuđenja, ljut), *ljut kao paprika* (vrlo ljut, razjaren, bijesan), *biti kao nabita/napeta/zapeta i sl. puška* (biti vrlo nervozan, biti ljut, osjetljiv), *kidati se na rezance* (vrlo/mnogo se ljutiti), *ljut kao ris* (vrlo ljut, bijesan). U sastavu ove grupe frazema izdvajaju se frazemi sa zoonimskom sastavnicom: *bijesan kao bik*, *bijesan kao guja* ili *bijesan/ljut kao zmija*, *ljut kao ris*, *pištati kao zmija u procijepu*, *siktati kao zmija* kojima se izražava poredba s opasnim i/ili divljim životinjama za koje je tipično da napadaju brzo i neočekivano, kao što se kod pojedinih ljudi pojavljuje osjećanje ljutnje. U frazemima *biti bez sebe*, *biti izvan sebe* i *izlaziti iz pameti* prikazana je ljutnja koja je toliko snažna da se osoba koja je osjeća ne može kontrolisati te je doživljava kao nešto izvanjsko. U frazemima *uzavri komu krv*, *planuti kao oganj*, *crven/ljut kao paprika* stvara se metonimija ljutnja je crvenilo, a koje nastaje uslijed ubrazane cirkulacije i crvenila lica koje osjećamo kada smo veoma ljuti, bijesni.

5.7. Sram

Osjećaj srama može biti uzrokovan raznim, za osobu, neugodnim situacijama: neuspjehom, neispunjenim očekivanjem, nemogućnošću da se potigne ono što društvo očekuje od nas, nepoznavanjem materije koja je tema razgovora, drugačijim svjetonazorima, nemogućnošću upravljanja emocijama itd. U trenucima srama osoba spušta oči nastojeći izbjeći osuđujući pogled druge osobe. Kada osoba obara pogled/spušta oči u pitanju je "iskaz želje psihološkog distanciranja od drugih" (Tognacci, Stefano prema Anolli 2015: 459) Često se javlja i crvenilo lica, drhtanje, povećan broj otkucaja srca, znojenje. Osim ovih reakcija na sram, osoba može reagovati tako da njeno lice djeluje bezosjećajno, praćeno grimasama, grickanjem usana, mrštenjem čela.

Koncept srama izražen je frazemima sa somatizmom: *crniti/ocrniti/kaljati/okaljati obraz* (sramotiti/osramotiti koga; izgubiti čast, poštenje), *imati obraza* (ne usuđivati, stidjeti se), *nemati obraza* (činiti, učiniti što bez stida; ne stidjeti se), *pljuvati/pljunuti komu u obraz/u oči* (sramotiti/osramotiti koga javno), *prati/oprati obraz* (skinuti sramotu, opravdati se/opravdavati se). Osjećaj srama u bosanskom jeziku je vezan za somatizam *obraz*. Obraz je odlika časti, postojanja srama i skromnosti. Tako, ukoliko osoba “ima obraza” znači da je sram, ali i da je časna i poštena. Osoba koja nema srama ili sramoti nekoga, narušava svoju čast ili poštenje, “kalja obraz” ili “crni obraz”. Također, upotrebljava se i izraz “pljunuti komu u obraz”, a osoba tim činom nekoga javno sramotiti ili nastoji obeščastiti. Suprotno od frazema “ocrniti obraz”, nalazi se frazem “oprati obraz”, a upotrebljava se da bi se pokazalo da je osoba uspjela “skinuti” sramotu sa sebe.

Koncept srama izražen je i frazemima: *obarati/oboriti pogled (k) zemlji (u zemlju)* (stidjeti se, postidjeti se) i *stajati kao popljuvan* (osjećati se osramoćen). Prvi frazem nastaje, kako smo iznad napisali, uslijed želje osobe da izbjegne osudu drugih. Drugi frazem osnovu za nastanak nalazi u tome što “pljuvanje”, pored toga što označava fiziološki proces, označava i vid kritike. Ako kažemo da je neko “popljuvan”, o njemu je iznesen kritički sud, kazano je nešto negativno, zbog čega se osoba može osjećati osramoćeno i nelagodno.

6. Zaključak

Frazemi predstavljaju jednu od oblasti koja se najmanje izučava u bosanskohercegovačkim lingvističkim krugovima iako nude uvid u trenutno stanje jezika i najbolje prikazuju promjene u svakodnevnom jeziku. Izučavanja iz oblasti frazeologije se granaju na više oblasti: izučavanje frazema sa somatizmom, frazema sa zoonimskom sastavnicom, frazema s toponimm kao sastavnicom, poredbenih frazema, frazema s emocijom kao sastavnicom itd. Nas je posebno zainteresovalo izučavanje frazema kojima se iskazuju emocije. S obzirom na to, istraživali smo tri vrste ovih frazema: frazeme koji kao sastavnicu imaju emociju, frazeme koji kao sastavnicu imaju somatizam kojim se izražava emocija i frazeme koji značenjem iskazuju emociju. Emocije čiju smo upotrebu u frazemima istraživali su: *sreća, iznenađenje, tuga, ljutnja, strah, gađenje i sram*.

Frazemi koji kao sastavnicu imaju riječ *sreća* ili kojima se iskazuje osjećanje sreće izražavaju uspjeh, dobar rezultat uprkos neočekivanosti istog ili tome što ništa nije učinjeno da bi se uspjeh postigao; osjećaj sreće koja je nakad i ekstatična, početaknapredovanja, brak ili partnerstvo. Frazemi koji kao sastavnicu imaju riječ iznenađenje ili se njima iskazuje iznenađenje, emocija koja najkraće traje, iskazuju radoznalost, čuđenje, snažno iznenađenjezapanjenost, nevjericu, nešto neočekivano. Iznenađenje, iako pozitivna emocija, može značiti i nelagodu, odnosno neugodnost. Frazemi koji za sastavnicu imaju riječ *strah* ili se njima iskazuje strah izražavaju veliku količinu straha koji je uzrokovan nečim ili koju je neko uzrokovao do te mjere da se *ledi srce* ili *odsjeku noge*, što vodi tome da je onemogućeno kretanje, tj. mogućnost normalnog funkcionisanja. Na osnovu analiziranih frazema strah predstavlja izuzetno snažnu emociju koja paralizira, emociju koja nas kada je iskusimo može navesti da bježimo ili da ne uradimo ništa. Frazemi koji za sastavnicu imaju riječ *tuga* ili se njima izražava tuga nose značenje velikog bola, žalosti, zabrinutosti, potištenosti, brige i nesreće. Izuzetno su ekspresivni i za njih je zanimljivo da kao i frazemi koji izražavaju sreću često kao sastavnicu imaju riječ *srce* koja je “kontenjer” za sve emocije, ali naročito sreću i tugu. Frazemi čija je sastavnica riječ gađenje ili koji zanče izražavanje emocije gađenja svoje porijeklo imaju u čulnom dijelu naše ličnosti. Emocija se javlja na osnovu podražaja koja opažamo čulima: mirisa, vidia, okusa... Samo je jedan frazem ovog oblika, a on znači odvratnost prema nečemu. Ljutnja je jedna od emocija koje najčešće doživljavamo s obzirom da je može uzrokovati bilo šta. S obzirom na učestalost njenog pojavljivanja i ne iznenađuje veliki broj frazema kojima se izražava ljutnja. Frazemi čija je sastavnica riječ *ljutnja* ili koji svojim značenjem ukazuju na ljutnju izražavaju razdražljivost i srditost, a najčešće nastaju u vezi s glagolima *ljeniti se*, *pucati*, *jurnuti*, *ići*, *udariti* kojima se ukazuje na tjelesnu reakciju koju ljutnja izaziva. Za ovu emociju zanimljivo je da se često izražava frazemima sa zoonimskom sastavnicom, za razliku od ostalih frazema kojima se iskazuje emocija. Također, učestali su i oblici poredbenih frazema. Emocija *srama* najčešće je izražena frazemima sa sastavnicom *obraz*. Ovaj somatizam je najučestaliji, jer je obraz odlika srama i časti, pa onaj ko “ima obraz” ima i osobinu srama. S druge strane, sram je predstavljen obaranjem pogleda koji znači da osoba ima potrebu da se distancira kako bi izbjegla osudu.

IDIOMS USED TO EXPRESS EMOTIONS

SUMMARY

The subject of our research are idioms which express emotions of happiness, surprise, sadness, anger, fear, disgust and shame. Research has shown that this type of idioms can be divided into three categories: idioms which have an emotion as its component, idioms which have a somatic component used to express emotions and idioms which express emotions through its context. It's interesting that there is a higher number of idioms which denote negative emotions: sadness, fear and anger compared to idioms denoting positive emotions. The result of this research is that idioms are not only direct pictures of our emotions but also idioms with a somatic component represent bodily reactions which originate while experiencing certain emotion.

Key words: idioms, emotions, happiness, surprise, sadness, fear, anger, disgust, shame.

7. Literatura

- Ekman, Paul (2011): *Razotkrivene emocije: Prepoznavanje izraza lica i osećanja radi unapređivanja komunikacije i emotivnog života*, Zavod za udžbenike: Beograd.
- Izard, Carroll E. (1977): *Human emotions*, Springer science + Business Media, New York.
- Kovačević, Barbara & Ramadanović, Ermina (2016): "Primarne emocije u hrvatskoj frazeologiji", *Rasprave*, Časopis Instituta za hrvatski jezik i jezikoslovlje 42/2, Zagreb.
- Oatley, Keith & Jenkins, M. Jennifer (2003): *Razumijevanje emocija*, Naklada Slap, Jastrebarsko.
- Tognacci, Stefano (2015): "Psihologija srama: Glavni psihologijski i kulturološki vidovi", preuzeto sa: 453_477_CuS_3_2016.pdf, 02.11.2021.
- Wierzbicka, Anna (1999): *Emotions across languages and cultures: diversity and universals*, Cambridge University Press, Cambridge.

ISTRAŽIVANJA

Internet izvori:

https://www.ssc.uniri.hr/files/Emocije_-_to_i_kako_s_njima.pdf, posjećeno 02.11.2021.

sreća | Hrvatska enciklopedija, posjećeno 27.10.2021.

<https://core.ac.uk/download/pdf/270092554.pdf>, posjećeno 27.10.2021.