Lekcja 35: Emocje

*W której: poznasz zwroty, którymi wyrazisz najważniejsze emocje — od radości, przez strach, gniew, aż po podekscytowanie. Po drodze wyjaśnimy sobie różnicę między **alone** i **lonely** oraz między **bored** i **boring**.*

RADOŚĆ I SMUTEK

I'm happy. – Jestem szczęśliwy.

/aɪm ˈhæpi/

Słówko **happy** można też przetłumaczyć jako **zadowolony**, jeżeli chcemy powiedzieć, **z czego** jesteśmy zadowoleni. W takim przypadku **happy** łączymy z **with**:

I'm happy with the service. – Jestem zadowolony z obsługi.

/aɪm ˈhæpi wɪð ðə ˈsɜːvɪs/

I'm happy with the result. – Jestem zadowolony z wyniku.

/aɪm ˈhæpi wɪð ðə rɪˈzʌlt/

I'm happy with my room. – Jestem zadowolony z mojego pokoju.

/aɪm ˈhæpi wɪð maɪ ruːm/

*

Słowo **look** poznałeś w lekcji 28 jako „patrzeć” (**Look in the mirror!**). Ma jednak też drugie znaczenie:

to look + przymiotnik = wyglądać (jakoś)

You look sad. – Wyglądasz na smutnego.

/ju: lʊk sæd/

Inne przykłady tego wzoru:

You look tired. – Wyglądasz na zmęczonego.

You look happy. – Wyglądasz na szczęśliwego.

You look great! – Wyglądasz świetnie! (z lekcji 30)

You look beautiful! – Wyglądasz pięknie! (z lekcji 33)

*

„SAM” PO ANGIELSKU: ALONE VS LONELY

W angielskim mamy dwa słowa, które tłumaczymy na „sam / samotny” — i każde z nich opisuje coś innego. Zasada jest jednak prosta — wystarczy zapamiętać, do czego pasuje każde z nich.

1) ALONE — SYTUACJA, BYĆ SAMEMU

Słówka **alone** /əˈləʊn/ używamy, gdy mówimy o **sytuacji** — fakcie, że nikogo więcej nie ma. Nie mówi nic o uczuciach.

I am alone at home. – Jestem sam w domu.

/aɪ æm əˈləʊn ət həʊm/

He lives alone. – On mieszka sam.

/hiː lɪvz əˈləʊn/

2) LONELY — UCZUCIE, BYĆ SAMOTNYM

Słówka **lonely** /ˈləʊnli/ używamy, gdy mówimy o **uczuciu** samotności. To brak bliskości, tęsknota za kimś.

I feel lonely. – Czuję się samotny.

/aɪ fiːl ˈləʊnli/

You can feel lonely in a crowd. – Można czuć się samotnym w tłumie.

/juː kən fiːl ˈləʊnli ɪn ə kraʊd/

W SKRÓCIE:

Możesz być **alone** i czuć się świetnie. Możesz też być w tłumie obcych — fizycznie nie być **alone** — a czuć się **lonely**.

People can be alone but not lonely. – Ludzie mogą być sami, ale nie samotni.

/ˈpiːpl kən biː əˈləʊn bʌt nɒt ˈləʊnli/

*

I'm alone. – Jestem sam.

/aɪm əˈləʊn/

I'm alone here. – Jestem tu sam.

/aɪm əˈləʊn hɪə/

I feel lonely. – Czuję się samotny.

/aɪ fiːl ˈləʊnli/

I'm alone here and I feel lonely. – Jestem tu sam i czuję się samotny.

/aɪm əˈləʊn hɪə ənd aɪ fiːl ˈləʊnli/

*

Słowo **alone** wraca też w innym, bardzo częstym wyrażeniu — gdy chcemy, żeby ktoś nas zostawił w spokoju. W tym wyrażeniu **alone** tłumaczymy dwojako: dosłownie **samego**, a w naturalnym polskim — **w spokoju**:

Leave me alone! – Zostaw mnie w spokoju! *(dosł. Zostaw mnie samego.)*

/liːv miː əˈləʊn/

*

I'm tired. – Jestem zmęczony.

/aɪm ˈtaɪəd/

I'm exhausted. – Jestem wykończony.

/aɪm ɪgˈzɔːstɪd/

„BORED" VS „BORING" — WZÓR -ED VS -ING

W angielskim wiele przymiotników emocjonalnych występuje w dwóch wersjach — z końcówką **-ed** oraz **-ing**. To bardzo częsta pułapka dla Polaków, bo po polsku nie ma takiego rozróżnienia.

1) -ED — TY CZUJESZ TO (osoba)

Końcówka **-ed** mówi, że TY (osoba) czujesz daną emocję:

bored /bɔːd/ – znudzony (TY czujesz nudę)

tired /ˈtaɪəd/ – zmęczony (TY czujesz zmęczenie)

excited /ɪkˈsaɪtɪd/ – podekscytowany (TY czujesz podekscytowanie)

surprised /səˈpraɪzd/ – zaskoczony

confused /kənˈfjuːzd/ – zdezorientowany

worried /ˈwʌrid/ – zmartwiony

2) -ING — COŚ WYWOŁUJE TO UCZUCIE (rzecz, sytuacja)

Końcówka **-ing** mówi, że COŚ (rzecz, sytuacja) wywołuje tę emocję:

boring /ˈbɔːrɪŋ/ – nudny (COŚ jest nudne)
tiring /ˈtaɪərɪŋ/ – męczący (COŚ jest męczące)
exciting /ɪkˈsaɪtɪŋ/ – ekscytujący (COŚ jest ekscytujące)
surprising /səˈpraɪzɪŋ/ – zaskakujący
confusing /kənˈfjuːzɪŋ/ – mylący

W SKRÓCIE — Porównaj pary:

I'm tired. – Jestem zmęczony.
This work is tiring. – Ta praca jest męcząca.

I'm excited. – Jestem podekscytowany.
This trip is exciting. – Ta wycieczka jest ekscytująca.

I'm surprised. – Jestem zaskoczony.
This news is surprising. – Ta wiadomość jest zaskakująca.

I'm confused. – Jestem zdezorientowany.
This is confusing. – To jest mylące.

*

I'm bored. – Nudzi mi się.

/aɪm bɔːd/

The film is boring. – Ten film jest nudny.

/ðə fɪlm ɪz ˈbɔːrɪŋ/

UWAGA: to najczęstsza pułapka Polaków. Polak chce powiedzieć „nudzi mi się” i mówi **I'm boring** — a tak naprawdę powiedział, że ON JEST nudny! Pamiętaj: **-ed** = ja, **-ing** = to.

*

I miss you. – Tęsknię za tobą.

/aɪ mɪs juː/

I miss home. – Tęsknię za domem.

/aɪ mɪs həʊm/

UWAGA: po słowie **miss** NIE dodajemy żadnego przyimka — sam czasownik wystarczy. Polacy często robią ten błąd i starają się dosłownie przetłumaczyć „za” w tym zwrocie, ale to błąd:

❌ ~~I miss for you.~~

❌ ~~I miss to you.~~

✅ **I miss you.**

*

Kiedy widzisz, że ktoś jest smutny lub przygnębiony, możesz go pocieszyć:

Cheer up! – Głowa do góry!
/tʃɪər ʌp/

STRACH I NIEPOKÓJ

I'm afraid. – Boję się.
/aɪm əˈfreɪd/

Żeby powiedzieć, **CZEGO** się boimy, po słowie **afraid** dodajemy **of**:

I'm afraid of dogs. – Boję się psów.
I'm afraid of the dark. – Boję się ciemności.

I'm afraid of spiders. – Boję się pająków.
/aɪm əˈfreɪd əv ˈspaɪdəz/

*

Po **of** możemy dać rzeczownik (spiders, dogs) LUB czasownik z końcówką **-ing**:

I'm afraid of flying. – Boję się latania.

/aɪm əˈfreɪd əv ˈflaɪŋ/

*

Are you afraid? – Boisz się?

/ɑː juː əˈfreɪd/

Żeby zapytać **CZEGO** ktoś się boi, dodajemy **what** na początku i **of** na końcu zdania:

What are you afraid of? – Czego się boisz?

/wɒt ɑː juː əˈfreɪd əv/

UWAGA: w **pytaniach** przyimek **of** idzie na **KONIEC** zdania. Polak chciałby powiedzieć „Of what are you afraid?” — to gramatycznie poprawne, ale brzmi po angielsku bardzo formalnie. W codziennej mowie zawsze **of** daj na koniec.

*

Don't be afraid. – Nie bój się.

/dəʊnt biː əˈfreɪd/

*

Don't be shy! – Nie wstydź się! *(dosł. Nie bądź nieśmiały!)*

/dəʊnt bi: ʃaɪ/

*

Don't worry about it. – Nie martw się o to.

/dəʊnt ˈwʌri əˈbaʊt ɪt/

Pewnie kojarzysz piosenkę:

Don't worry, be happy! – Nie martw się, bądź szczęśliwy!

*

Jest różnica między **I worry** (czasownik) a **I'm worried** (przymiotnik):

I worry – mówi o ogólnym, częstym zachowaniu (ja często się martwię)

I'm worried – mówi o stanie w tej chwili (jestem w stanie zmartwienia)

W codziennej rozmowie częściej powiemy **I'm worried** — bo zwykle mówimy o konkretnej sytuacji, nie o ogólnym zachowaniu, np.

I'm worried about him. – Martwię się o niego.

I'm worried about her. – Martwię się o nią.

*

I'm worried. – Jestem zmartwiony.

/aɪm ˈwʌrid/

I'm worried about you. – Martwię się o ciebie.

/aɪm ˈwʌrid əˈbaʊt juː/

*

I'm nervous. – Denerwuję się.

/aɪm ˈnɜːvəs/

Żeby powiedzieć czym się denerwujemy, użyjemy słówka **about**, np.

I'm nervous about the exam. – Denerwuję się przed egzaminem. *(przed konkretnym egzaminem dziś)*

/aɪm ˈnɜːvəs əˈbaʊt ðiː ɪgˈzæm/

I'm nervous about the interview. – Denerwuję się przed rozmową kwalifikacyjną.

/aɪm ˈnɜːvəs əˈbaʊt ðiː ˈɪntəvjuː/

I'm nervous about the flight. – Denerwuję się lotem.

/aɪm ˈnɜːvəs əˈbaʊt ðə flaɪt/

GNIEW, FRUSTRACJA

Are you angry? – Jesteś zły?

/ɑː juː ˈæŋgri/

Po słowie **angry**, gdy chcemy powiedzieć **NA KOGO** jesteśmy źli, dodajemy **with**:

Are you angry with me? – Jesteś zły na mnie?

/ɑː juː ˈæŋgri wɪð miː/

*

Don't be angry with me. – Nie złość się na mnie.

/dəʊnt biː ˈæŋgri wɪð miː/

It's not my fault. – To nie moja wina.

/ɪts nɒt maɪ fɔːlt/

Don't be angry with me. It's not my fault. – Nie złość się na mnie. To nie moja wina.

/dəʊnt biː ˈæŋgri wɪð miː ɪts nɒt maɪ fɔːlt/

UWAGA — UK vs US: w **brytyjskim** angielskim mówimy **angry with somebody**. W **amerykańskim** częściej usłyszysz **angry at somebody**. Obie

wersje są poprawne — wybierz tę, która Ci pasuje, i trzymaj się jednej:

🇬🇧 UK: **Are you angry with me? / Don't be angry with me.**

🇺🇸 US: **Are you angry at me? / Don't be angry at me.**

*

I'm furious! – Jestem wściekły! /aɪm ˈfjʊəriəs/

Furious to mocniejsza wersja słowa **angry**. Gdy jesteśmy bardzo źli, powiemy:

I'm not angry, I'm furious! – Nie jestem zły, jestem wściekły!

/aɪm nɒt ˈæŋgri aɪm ˈfjʊəriəs/

*

What's wrong? – Co się stało? / O co chodzi?

/wɒts rɒŋ/

*

I'm fed up. – Mam dość. *(dosł. Jestem przejedzony.)*

/aɪm fed ʌp/

Żeby powiedzieć, **CZEGO** mamy dość, dodajemy **with**:

I'm fed up with my boss. – Mam dość mojego szefa.

/aɪm fed ʌp wɪð maɪ bɒs/

UWAGA: gdy po **with** chcemy dodać **czasownik**, dodajemy mu końcówkę **-ing**. To nie jest dowolne — po przyimkach (with, of, about) czasownik **zawsze** dostaje **-ing**.

I'm fed up with cleaning. – Mam dość sprzątania.

/aɪm fed ʌp wɪð ˈkliːnɪŋ/

I'm fed up with cooking. – Mam dość gotowania.

/aɪm fed ʌp wɪð ˈkʊkɪŋ/

I'm fed up with working late. – Mam dość pracy po godzinach.

/aɪm fed ʌp wɪð ˈwɜːkɪŋ leɪt/

I'm fed up with waiting. – Mam dość czekania.

/aɪm fed ʌp wɪð ˈweɪtɪŋ/

*

I'm stressed. – Jestem zestresowany.

/aɪm strest/

Mocniejsza, bardziej potoczna wersja to **stressed out**:

I'm stressed out. – Jestem zestresowany.

/aɪm strest aʊt/

Inne sposoby na powiedzenie, że ktoś jest zestresowany:

I'm under pressure. – Jestem pod presją.

I'm overwhelmed. – Jestem przytłoczony.

*

Czasownik **stand** dosłownie znaczy „stać”. Ma jeszcze drugie, ważne znaczenie — „znosić, wytrzymać”:

I can't stand it! – Nie mogę tego znieść!

/aɪ kɑːnt stænd ɪt/

Can't stand to bardzo silne wyrażenie — używamy go, gdy coś nas naprawdę wkurza:

I can't stand her! – Nie mogę jej znieść!

I can't stand this music! – Nie mogę znieść tej muzyki!

*

Bardzo brytyjski zwrot — mówisz go komuś, kto się stresuje albo spieszy:

Take it easy! – Wyluzuj! *(dosł. weź to luźno)*
/teɪk ɪt ˈiːzi/

Take it easy, we're on holiday. – Wyluzuj, jesteśmy na wakacjach.
/teɪk ɪt ˈiːzi wɪə ɒn ˈhɒlədeɪ/

Inne sposoby na powiedzenie „wyluzuj”:
Relax! – Wyluzuj! (uniwersalne)
Chill out! – Wyluzuj! (potocznie)
Calm down! – Uspokój się! (phrasal verb z L34)

ZASKOCZENIE, ZMIESZANIE

I'm ... confused. – Jestem ... zdezorientowany.
/aɪm kənˈfjuːzd/

I'm a bit confused. – Jestem trochę zdezorientowany.
/aɪm ə bɪt kənˈfjuːzd/

*

I'm surprised! – Jestem zaskoczony!

/aɪm səˈpraɪzd/

I'm not surprised! – Nie jestem zaskoczony!

/aɪm nɒt səˈpraɪzd/

UWAGA: I'm not surprised mówisz, gdy coś się stało zgodnie z twoimi przewidywaniami: „Tak myślałem!”, „Spodziewałem się tego!”

*

That's impossible! – To niemożliwe!

/ðæts ɪmˈpɒsəbl/

No way! That's impossible! – Nie wierzę! To niemożliwe!

/nəʊ weɪ ðæts ɪmˈpɒsəbl/

UWAGA: No way! ma dwa znaczenia, w zależności od tonu głosu:

1. **Niedowierzanie:**

No way! Really? – Nie wierzę! Naprawdę?

No way! You won? – Nie wierzę! Wygrałeś?

2. **Stanowcza odmowa:**

No way! – Nie ma mowy!

No way! Forget it! – Nie ma mowy! Zapomnij!

*

That's awful! – To okropne!

/ðæts ˈɔːfl/

PODEKSCYTOWANIE

I'm excited! – Jestem podekscytowany!

/aɪm ɪkˈsaɪtɪd/

Słowo **excited** jest po angielsku **dużo** częstsze niż polskie „podekscytowany”. Anglik powie **„I'm excited about dinner tonight"** (Cieszę się na kolację), gdzie Polak rzadko by tak entuzjastycznie zareagował na zwykłą kolację.

Żeby powiedzieć, **CZYM** jesteśmy podekscytowani, dodajemy **about**:

I'm excited about tomorrow. – Cieszę się na jutro.

I'm excited about our holiday in Italy. – Cieszę się na nasze wakacje we Włoszech.

I'm excited about the trip. – Jestem podekscytowany wycieczką.

/aɪm ɪkˈsaɪtɪd əˈbaʊt ðə trɪp/

*

I can't wait! – Nie mogę się doczekać!

/aɪ kɑːnt weɪt/

Po **can't wait** możesz dodać **to + czasownik**, żeby powiedzieć **CZEGO** nie możesz się doczekać:

I can't wait to see you! – Nie mogę się doczekać, żeby cię zobaczyć!

I can't wait to go on holiday! – Nie mogę się doczekać wakacji!

I can't wait to try this restaurant! – Nie mogę się doczekać, żeby spróbować tej restauracji!

*

Dwie typowe entuzjastyczne reakcje na dobre wiadomości:

Really? That's great news! – Naprawdę? To świetna wiadomość!

/ˈrɪəli ðæts greɪt njuːz/

That sounds great! Let's do it! – Brzmi wspaniale! Zróbmy to!

/ðæt saʊndz greɪt lets duː ɪt/

PODSUMOWANIE

W tej lekcji nauczyłeś się wyrażać emocje. Najważniejsze rzeczy do

zapamiętania:

1. PRZYMIOTNIK + PRZYIMEK (do zapamiętania w całości)

happy with – zadowolony Z czegoś

afraid of – wystraszony CZEGOŚ

worried about – zmartwiony O coś (długoterminowo)

nervous about – zdenerwowany czymś (krótkoterminowa trema)

angry with – zły NA kogoś

fed up with – mający dość CZEGOŚ

excited about – podekscytowany czymś

2. PARY KONTRASTOWE — TRZY ODRÓŻNIENIA

alone **vs** **lonely** – sytuacja (sam) vs uczucie (samotny)

bored **vs** **boring** – znudzony (osoba) vs nudny (rzecz)

worried **vs** **nervous** – długoterminowa troska vs krótkoterminowa trema

3. WZÓR -ED VS -ING

-ED = TY czujesz to (osoba)

-ING = COŚ to wywołuje (rzecz, sytuacja)

I'm bored / This is boring

I'm tired / This is tiring

I'm excited / This is exciting

I'm confused / This is confusing

I'm surprised / This is surprising

4. NAJWAŻNIEJSZE EMOCJE (lista)

happy – szczęśliwy / zadowolony

sad – smutny

tired / exhausted / knackered – zmęczony / wykończony / padnięty

bored – znudzony

lonely – samotny

afraid – wystraszony, bojący się

shy – nieśmiały

worried – zmartwiony

nervous – zdenerwowany, mający tremę

angry / furious – zły / wściekły

fed up – mający dość

stressed out – zestresowany

confused – zdezorientowany

surprised – zaskoczony

excited – podekscytowany

BRAWO TY 🥳 🚀 🙌