

AGATA PIASECKA

 <https://orcid.org/0000-0002-0033-1067>

University of Lodz

Faculty of Philology

Institute of East European Studies

Department of Translation and Linguistics

ul. Pomorska 171/173

90-236 Łódź, Poland

[agata.piasecka@uni.lodz.pl](mailto:agata.piasecka@uni.lodz.pl)

## JĘZYKOWY OBRAZ PROCESÓW POZNAWCZYCH WE FRAZEOLOGII POLSKIEJ (ANALIZA KOGNITYWNO-METAFORYCZNA)

### THE LINGUISTIC IMAGE OF COGNITIVE PROCESSES IN POLISH PHRASEOLOGY (A COGNITIVE-METAPHORICAL PERSPECTIVE)

The article reconstructs the linguistic image of cognitive processes in Polish based on a sample of fifty phraseological units. It adopts a cognitive-metaphorical perspective combined with a semantic-pragmatic analysis, allowing for the description of dominant conceptual schemas: THINKING IS EFFORT, THINKING IS A JOURNEY, THE MIND IS A CONTAINER, UNDERSTANDING IS LIGHT, and THINKING IS WAR. The analysis reveals how phraseological units denote intellectual activities (reasoning, memory, decision-making, idea generation), attributing to them spatial, material, dynamic, and conflictual dimensions. Particular attention is given to somatic metaphors – especially metaphorical representations of the head – as central conceptual material for both knowledge storage and the expression of emotional tensions. The novelty of the study lies in the typology of conceptual metaphors related to cognitive processes in Polish and the reconstruction of their evaluative dimension. The results indicate strong evaluative patterns regarding cognitive processes: intellectual competence is linguistically endorsed, whereas cognitive chaos and forgetting are devalued. The article includes a typology of metaphors, an index of analyzed units, and a discussion of the pragmatic functions of the phraseological expressions. The study is qualitative in nature; the selection of units was based on their representativeness in phraseological dictionaries.

**Keywords:** Polish phraseology, conceptual metaphor, cognitive processes, linguistic image of the world, somatisms



Received: 26.10.2025. Verified: 3.11.2025. Accepted: 7.11.2025.

© by the Author, licensee University of Lodz – Lodz University Press, Lodz, Poland. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license CC BY-NC-ND 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

**Funding information:** University of Lodz. **Conflict of interests:** Article was authored by the deputy editor-in-chief and the editor of the issue; editorial and review handled independently by the editor-in-chief. **Ethical considerations:** The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication. **Declaration regarding the use of GAI tools:** Not used.

Artykuł rekonstruuje językowy obraz procesów poznawczych w polszczyźnie na materiale pięćdziesięciu frazeologizmów. Przyjęto perspektywę kognitywno-metaforyczną oraz analizę semantyczno-pragmatyczną, co pozwala opisać dominujące schematy konceptualne: MYŚLENIE TO WYSIŁEK, MYŚLENIE TO PODRÓŻ, UMYSŁ TO POJEMNIK, ZROZUMIENIE TO ŚWIATŁO oraz MYŚLENIE TO WALKA. Analiza ujawnia, w jaki sposób frazeologizmy denotują czynności intelektualne (rozumowanie, pamięć, podejmowanie decyzji, tworzenie pomysłów), nadając im wymiar przestrzenny, materialny, dynamiczny i konfliktowy. Szczególną rolę przypisano somatyzmom – zwłaszcza metaforycznej realizacji głowy – jako centralnego materiału konceptualnego służącego zarówno magazynowaniu wiedzy, jak i wyrażaniu napięć emocjonalnych. Nowością opracowania jest próba typologizacji metafor konceptualnych związanych z procesami poznawczymi w polszczyźnie oraz rekonstrukcja ich aksjologicznego wymiaru. Wyniki wskazują na silne wartościowanie procesów poznawczych: sprawność intelektualna jest językowo aprobowana, a chaos poznawczy i zapominanie – deprecjonowane. Artykuł zawiera typologię metafor, indeks analizowanych jednostek oraz omówienie funkcji pragmatycznych frazeologizmów. Badanie ma charakter jakościowy; wybór jednostek oparto na kryteriach reprezentatywności w słownikach frazeologicznych.

**Słowa kluczowe:** frazeologia polska, metafora konceptualna, procesy poznawcze, językowy obraz świata, somatyzmy

## Uwagi wstępne

Współczesne badania językoznawcze podkreślają, że język funkcjonuje w ścisłym związku z kulturą i mentalnością społeczną. Nie jest jedynie narzędziem komunikacji, lecz także nośnikiem wiedzy o wartościach, normach i sposobie postrzegania świata przez człowieka (Kardela, 2006: 214). Stałe związki wyrazowe – frazeologizmy, przysłowia czy skrzydlate słowa – pełnią funkcję kulturowego zwierciadła informacji: umożliwiają przekazywanie doświadczeń oraz społecznie akceptowanych norm myślenia i emocji w sposób obrazowy i charakterystyczny dla danej wspólnoty językowej.

Przedstawianie zjawisk w języku stanowi specyficzną wizję świata – próbę ujęcia rzeczywistości w kategorie zgodne z ludzkimi wyobrażeniami, wiedzą i doświadczeniem. Każde użycie języka jest jednocześnie efektem aktywności poznawczej i projekcją sposobu patrzenia na świat. A analiza mechanizmów językowych pozwala odsłonić rozmaite aspekty natury ludzkiej (Małecki, 2013: 131–132).

Myślenie – jako podstawowy mechanizm poznawczy, umożliwiający przetwarzanie informacji, rozwiązywanie problemów i planowanie działań, jest procesem złożonym, w którym współistnieją aspekty intelektualne, emocjonalne i społeczne (Tabakowska, 1995: 20; Muszyński, 1993: 185). Analiza procesów myślowych ujawnia nie tylko organizację wiedzy, lecz także wartości kulturowe przypisywane intelektowi, rozumowi i pamięci.

Frazeologia stanowi szczególnie cenne źródło wiedzy o tym, jak ludzie konceptualizują procesy poznawcze (por. Spagińska-Pruszek, 2005; Piasecka, 2023). Niniejszy artykuł koncentruje się na językowym obrazie procesów myślowych – obejmującym czynności intelektualne takie jak zdobywanie wiedzy, wnioskowanie, podejmowanie decyzji, zapamiętywanie czy analizowanie – oraz na tym, w jaki sposób frazeologizmy denotują, wartościują i konceptualizują te czynności.

Koncepty kształtujące nasze myślenie bardzo często sięgają po najdrobniejsze, pozornie nieistotne szczegóły. Porządkują odczucia, zachowania oraz relacje z ludźmi. Jeżeli przyjmiemy, że systematyka pojęciowa człowieka opiera się w dużym stopniu na metaforach, wówczas nasze myślenie, doświadczenia i codzienne działania pozostają w ścisłym związku z metaforycznym sposobem postrzegania świata (Лакофф, Джонсон, 2008: 25).

### Podstawy teoretyczne badań

Analiza opiera się na założeniach językoznawstwa kognitywnego, według których język stanowi integralny komponent ludzkiego poznania, a jego struktury odzwierciedlają sposoby konceptualizacji rzeczywistości. Znaczenie frazeologizmów nie jest tylko zbiorem konwencji, lecz wynikiem utrwalonych schematów poznawczych ukształtowanych przez doświadczenie jednostkowe i kulturowe.

Na rekonstrukcję kulturowych modeli myślenia oraz uchwycenie relacji między językiem, poznaniem a kulturą pozwala analiza językowego obrazu świata (JOS). Zgodnie z ujęciem J. Bartmińskiego i R. Tokarskiego, JOS to zespół sądów o świecie utrwalonych w języku, obejmujących zarówno wiedzę potoczną, jak i system wartości właściwy danej wspólnotie, które określają cechy i sposoby istnienia obiektów świata pozajęzykowego (Bartmiński, Tokarski, 1986: 72).

Analiza semantyczna w nurcie kognitywnym opiera się właśnie na założeniu, że znaczenie językowe jest wynikiem konceptualizacji, czyli sposobu, w jaki człowiek postrzega, interpretuje i porządkuje doświadczenie rzeczywistości (Кубрякова, Демьянков, Панкрац, Лузина, 1996: 442–443). W tym kontekście szczególną rolę odgrywają metafory pojęciowe, będące podstawowym mechanizmem myślenia umożliwiającym rozumienie pojęć abstrakcyjnych poprzez odniesienie do doświadczeń konkretnych i cielesnych (Лакофф, Джонсон, 2008; Szczepankowska 2011; Kalisz, Kubiński 2008: 20). Wyróżnia się dwa poziomy ich funkcjonowania: konceptualny, obejmujący ogólne schematy poznawcze (np. MYŚLENIE TO PODRÓŻ) oraz językowy, ujawniający się w postaci jednostek frazeologicznych (np. *dojść do wniosku*, *błądzić myślami*). Metafory pojęciowe odzwierciedlają sposoby organizacji wiedzy i mechanizmy ludzkiego poznania, stanowiąc struktury pośredniczące między językiem, doświadczeniem i kulturą

(Кубрякова, Демьянков и др., 1996: 431–432; Sulikowska, 2018: 62–64; Rybarkiewicz, 2015; Burzyńska, 2001: 109–111).

Z perspektywy językoznawstwa kognitywnego formy językowe – w tym związki frazeologiczne – odzwierciedlają zasady oraz mechanizmy ludzkiej działalności poznawczej. Jak wskazują G. Lakoff i M. Johnson (2008), struktury językowe są zakorzenione w strukturach konceptualnych; zatem sposób, w jaki jednostki językowe konstruują znaczenie, koreluje z tym, jak człowiek postrzega, organizuje i interpretuje doświadczenie. Regularny charakter nominacji metaforycznej świadczy o metaforycznym wymiarze samego myślenia – nowe znaczenia powstają poprzez odnoszenie do wcześniej ukształtowanych modeli doświadczenia. Mechanizm ten, określany w terminologii kognitywnej jako mapowanie międzydomenowe (*conceptual mapping*), polega na przenoszeniu struktury jednej domeny pojęciowej (źródłowej) na inną domenę (docelową). Dzięki temu metafory konceptualne (np. MYŚLENIE TO PODRÓŻ, ZROZUMIENIE TO ŚWIATŁO) funkcjonują nie tylko jako utrwalone konwencje językowe, lecz przede wszystkim jako schematy poznawcze porządkujące doświadczenie i sposoby interpretacji świata.

Konsekwencją przyjęcia tej perspektywy jest postrzeganie frazeologizmów jako nośników powtarzalnych, systemowych relacji pomiędzy domenami. Wyjaśniają one regularność i schematyczność procesów metaforyzacji obecnych w idiomatyce językowej.

W niniejszym artykule przyjmuję perspektywę kognitywno-metaforyczną, w której analiza frazeologizmów służy rekonstrukcji językowego obrazu procesów myślowych. Celem jest identyfikacja i opis metafor konceptualnych, organizujących językowy obraz myślenia w polszczyźnie, ze szczególnym uwzględnieniem takich schematów, jak: MYŚLENIE TO WYSIŁEK, MYŚLENIE TO PODRÓŻ, UMYŚŁ TO POJEMNIK, ZROZUMIENIE TO ŚWIATŁO oraz MYŚLENIE TO WALKA. Zaproponowane podejście pozwala uchwycić nie tylko semantyczną strukturę frazeologizmów, lecz także ich funkcję poznawczą i aksjologiczną w kształtowaniu kulturowego modelu umysłu<sup>1</sup>.

## Cel i zakres badań

Celem artykułu jest opis językowego obrazu procesów poznawczych w polszczyźnie na materiale frazeologicznym. Analiza ma ukazać, w jaki sposób stałe

---

<sup>1</sup> Choć teoria metafory konceptualnej stanowi solidną podstawę analizy, niektórzy badacze (np. Kiklewicz, 2019) wskazują, że metafory mogą być bardziej konstruktami kognitywistycznymi niż uniwersalnymi fenomenami umysłu. Niniejsza analiza przyjmuje jednak perspektywę Lakoffa i Johnsona (2008), koncentrując się na funkcji metafor w organizacji językowego obrazu świata, co pozwala przybliżyć kulturowe uwarunkowania procesów poznawczych.

związki wyrazowe nie tylko denotują podstawowe czynności intelektualne, lecz również jak je wartościują i konceptualizują, nadając wymiar przestrzenny, materialny, dynamiczny bądź konfliktowy.

Przedmiotem zainteresowania jest również identyfikacja dominujących schematów konceptualnych (m.in. GŁOWA JAKO POJEMNIK, MYŚLENIE TO PRACA/WYSIŁEK, ZROZUMIENIE TO ŚWIATŁO) oraz określenie mechanizmów ich współdziałania w konstruowaniu spójnego obrazu poznania.

W opracowaniu zastosowano podejście kognitywno-metaforyczne, uzupełnione analizą semantyczno-pragmatyczną, której celem jest identyfikacja i opis wzorców konceptualnych oraz rekonstrukcja ich konotacji wartościujących.

Materiał obejmuje frazeologizmy najlepiej ukazujące różnorodne aspekty myślenia, nie stanowi jednak pełnej ekscerpacji leksykograficznej jednostek o tej tematyce. Podczas analizy wykorzystano pięćdziesiąt popularnych związków frazeologicznych współczesnej polszczyzny. Zostały one zaczerpnięte z uznanych źródeł leksykograficznych: *Wielkiego słownika frazeologicznego języka polskiego* P. Müldnera-Nieckowskiego (2003), *Słownika frazeologicznego języka polskiego* S. Skorupki (1987) oraz *Wielkiego słownika frazeologicznego PWN z przysłówiami* A. Kłosińskiej, E. Sobol i A. Stankiewicz (2009). Pomocniczo wykorzystano także wybrane słowniki języka polskiego (Dubisz, 2003; Zgółkowska, 1994–2005), aby uchwycić wariantowość oraz utrwalone konotacje kulturowe badanych jednostek.

Analiza obejmuje jednostki o utrwalonej strukturze semantycznej. Uwzględniono wyrażenia powszechnie rozpoznawalne przez użytkowników języka polskiego, o wyraźnej motywacji semantycznej i potencjale metaforycznym. Wybór pięćdziesięciu przykładów wynikał z założenia jakościowego charakteru analizy – wystarczającego do uchwycenia powtarzalnych schematów konceptualnych.

W badaniu zrezygnowano z analizy korpusowej, ponieważ celem nie było określenie skali występowania poszczególnych jednostek w dyskursie, lecz rekonstrukcja ich znaczeń konceptualnych w świetle danych słownikowych. Uzasadnieniem takiego podejścia jest fakt, że słowniki frazeologiczne, jako źródła normatywno-deskryptywne, rejestrują jednostki o wysokim stopniu utrwalenia w języku, stanowiąc wiarygodny materiał do badań nad językowym obrazem świata.

### **Somatyzm głowa we frazeologicznym modelu myślenia**

Szczególne znaczenie w analizie procesów poznawczych mają *somatyzmy*, czyli wyrazy odnoszące się do budowy anatomicznej człowieka. Części ciała, w tym *głowa*, odgrywają w języku rolę naturalnego materiału konceptualnego – wchodzą

w skład podstawowego zasobu słownikowego i pozwalają wyrażać zarówno procesy poznawcze, jak i emocjonalne doświadczenia człowieka (por. Алексеенко, Хорды, 1999; Kraśnicka-Wilk, 2001; Będkowska-Kopczyk, Nowakowska-Kempna, 2003; Милашевская, 2011; Милашевская, 2013; Милашевская, 2014; Воробьева, 2014; Piasecka, 2017).

W językowym obrazie myślenia *głowa* jest traktowana jako siedlisko umysłu, pamięci, intelektu i rozumu. Metafora konceptualna GŁOWA JAKO POJEMNIK znajduje swoje realizacje w jednostkach takich jak: *mieć coś w głowie*, *przychodzić komuś do głowy*, *mieć pstro w głowie*, *mieć w głowie groch z kapustą* czy *mieć głowę na karku*. Frazeologizmy pokazują, że ten element ludzkiego ciała pełni funkcję zarówno magazynu wiedzy, jak i centrum aktywności poznawczej. W języku polskim symbolizuje on zdolności intelektualne, logikę, refleksję i pamięć – jej „pełność” jest utożsamiana z mądrością, doświadczeniem i sprawnością myślową, natomiast „pustka” obrazuje brak wiedzy, chaos poznawczy, dezorientację lub niezdolność do logicznego rozumowania.

Frazeologizmy deprecjonujące myślenie, takie jak *mieć pstro w głowie*, *mieć w głowie groch z kapustą*, odzwierciedlają kulturową tendencję do wartościowania intelektu – brak rozsądku, lekkomyślność lub nieumiejętność organizowania myśli są wartościowane negatywnie i przedstawiane jako metafory pustki, bałaganu lub niestałości w umyśle. W kontrze do tego pojawiają się frazeologizmy pozytywnie wartościujące, np. *mieć głowę na karku*, *mieć olej w głowie*, *mieć głowę do czegoś*, które podkreślają sprawność intelektualną, zdolność przewidywania konsekwencji działań i praktyczne wykorzystanie rozumu.

Głowa nie pełni wyłącznie funkcji symbolicznej – we frazeologii obecny jest także wymiar dynamiczny i procesowy tego konceptu. Jednostki typu *coś chodzi komuś po głowie*, *dręczy kogoś jakaś myśl*, *zawracać sobie głowę* prezentują umysł jako przestrzeń aktywności intelektualnej, w której myśli poruszają się, „krążą”, mogą nawet generować napięcie emocjonalne. W rezultacie *głowa* staje się miejscem interakcji między rozumem a sferą afektywną. W tym ujęciu schemat POJEMNIKA splata się z metaforą PODRÓŻY, ponieważ procesy poznawcze są ujmowane jako ruch myśli wewnątrz przestrzeni głowy. Łączy się on także z metaforą WYSIŁKU, gdyż umysł „pracuje” lub „zмага się” z trudnościami.

Dodatkowo, językowy obraz *głowy* koreluje z metaforami przestrzennymi i materialnymi: myśli są czymś, co można *wkładać* do głowy, *przzywoływać*, *gubić* lub *tracić*, co nadaje procesom poznawczym wymiar fizyczny, niemal namacalny. Takie ujęcie wskazuje, że ta część ludzkiego ciała jest nie tylko symbolem intelektu, lecz także swoistym POJEMNIKIEM myśli i wiedzy, w którym procesy myślowe mają swoją strukturę, porządek i hierarchię.

## Metafory konceptualne jako narzędzie opisu procesów poznawczych

W kolejnej części artykułu analizowane są metafory konceptualne, które organizują językowy obraz procesów poznawczych w polszczyźnie. Punkt wyjścia stanowi założenie kognitywne, że metafora to mechanizm poznawczy umożliwiający ujmowanie zjawisk abstrakcyjnych poprzez odniesienie do doświadczenia cielesnego i przestrzennego. Frazeologizmy traktowane są zatem nie tylko jako jednostki leksykalne, lecz jako reprezentacje struktur pojęciowych ludzkiego umysłu, ujawniające sposoby interpretowania i porządkowania wiedzy o świecie.

Analiza koncentruje się na pięciu wzajemnie powiązanych sferach konceptualizacji: wysiłku (MYŚLENIE TO PRACA/WYSIŁEK), podróży (MYŚLENIE TO PODRÓŻ/WĘDRÓWKA), pojemnika (UMYSŁ TO POJEMNIK/MAGAZYN), światła (ZROZUMIENIE TO ŚWIATŁO) oraz walki (MYŚLENIE TO WALKA). Każda z tych metafor odzwierciedla odmienny aspekt aktywności poznawczej człowieka. Wspólnie tworzą one zintegrowany model myślenia, ujmujący poznanie jako proces cielesno-pojęciowy, uwarunkowany zarówno strukturą ludzkiego doświadczenia, jak i systemem wartości kulturowych utrwalonych w języku.

### 1. MYŚLENIE TO PRACA/WYSIŁEK – dynamiczny aspekt poznawania

W polszczyźnie procesy myślowe ujmowane są przede wszystkim jako zjawisko dynamiczne, wymagające wysiłku, koncentracji i zaangażowania, ale zarazem narażone na niestabilność i emocjonalne napięcia. Frazeologia jest bogata w związki ukazujące myślenie jako formę pracy, często niemal fizycznego trudu. Metafora MYŚLENIE TO PRACA/WYSIŁEK realizuje się w jednostkach typu: *łamać sobie głowę, ruszyć głowę, zaprzętać sobie głowę*. Każdy z tych zwrotów ujmuje myślenie jako działanie aktywne, wymagające energii i determinacji. Użycie czasowników nacechowanych semantyką wysiłku czy ruchu (*łamać, ruszyć, zaprzętać*) ujawnia antropomorficzne postrzeganie procesu poznawczego: umysł działa jak ciało, które można zmusić do pracy, przemęczyć, a nawet „nadwyrężyć”. Przywołane frazeologizmy mają często ambiwalentny wydźwięk: z jednej strony nobilitują rozumność, konsekwencję i wytrwałość, z drugiej – podkreślają ograniczenia natury ludzkiej, zmęczenie, bezowocność lub frustrację wynikającą z niemożności znalezienia rozwiązania.

Ten sam model konceptualny może przejść w fazę emocjonalnej niestabilności, gdy myślenie przestaje być procesem kontrolowanym. Zwroty *coś chodzi komuś po głowie, dręczy kogoś jakaś myśl czy zawracać sobie głowę, zaprzętać sobie głowę* obrazują sytuację, w której człowiek nie panuje nad własnym tokiem rozumowania – myśli stają się natrętne, uporczywe, a ich obecność budzi niepokój. Myślenie zyskuje tu wymiar psychicznego napięcia, a frazeologia oddaje subtelną granicę mię-

dzy aktywnym poszukiwaniem rozwiązania a uleganiem emocjom. W tym kontekście pojawia się też metafora UTRATY RÓWNOWAGI: jednostki *przewróciło się komuś w głowie* lub *stracić głowę* nawiązują do obrazów, w których rozum zostaje zdominowany przez uczucia, impulsy lub nadmiar wrażeń. W przeciwieństwie do konstruktywnego „łamania głowy”, „utrata głowy” jest jednoznacznie negatywna – oznacza rezygnację z logicznego myślenia i zaburzenie porządku poznawczego.

Frazeologizm *nie móc zebrać myśli* obrazuje momenty, w których procesy poznawcze zostają zaburzone lub przeciążone. Podmiot doświadcza wówczas trudności w uporządkowaniu informacji, koncentracji i wyciąganiu wniosków, co pokazuje niestabilny charakter myślenia. Frazeologizm ten współgra z innymi wyrażeniami negatywnie wartościującymi myślenie, np. *mieć mętlik w głowie*, *mieć pstro w głowie*, *mieć zielono w głowie*. W naturalny sposób łączy się tu aspekt dynamiczny (proces myślowy jest w ruchu, nieuporządkowany) z emocjonalnym (frustracja, poczucie chaosu).

## 2. MYŚLENIE TO PODRÓŻ/WĘDRÓWKA – metafora przemieszczania i zmiany perspektywy

Metafora konceptualna MYŚLENIE TO PODRÓŻ pozwala językowo uchwycić dynamikę i zmienność procesów poznawczych, co znajduje odzwierciedlenie we frazeologizmach *dojść do wniosku* czy *błądzić myślami*. Procesy poznawcze przedstawiane są jako przemieszczanie się w przestrzeni, w której umysł porusza się między różnymi punktami, natrafia na przeszkody, poszukuje odpowiedzi i dąży do osiągnięcia celu. Frazeologizmy takie jak *dojść do wniosku* wskazują na osiągnięcie rezultatu intelektualnego – moment, w którym „podróż myślowa” kończy się sukcesem, a zdobyta wiedza lub rozwiązanie problemu staje się dostępne dla świadomości podmiotu.

Z kolei frazeologizmy *gubić się w myślach* i *kręcić się w kółko* odzwierciedlają trudności poznawcze, dezorientację lub nadmiar informacji. Są one oparte na obrazie umysłu, który porusza się bez wyraźnego kierunku, zatracając orientację i doświadcza chaosu intelektualnego. W tym ujęciu „wędrówka myślowa” może być zarówno konstruktywna – prowadząc do rozwiązania problemu i uporządkowania przestrzeni poznawczej (POJEMNIKA), jak i destruktywna – powodując frustrację czy poczucie zagubienia.

Analizowana metafora podkreśla aspekt wysiłku i trudności w myśleniu. Tak jak w fizycznej wędrówce po nieznanym terenie napotykamy przeszkody, zmęczenie czy niepewność kierunku, tak w procesach poznawczych pojawiają się przeszkody intelektualne, niejasności i konflikty wewnętrzne. Frazeologizmy wskazują na aktywny udział człowieka w „przemieszczaniu” się po przestrzeni myślowej – myślenie nie jest biernym odbiorem informacji, lecz wymaga inicjatywy, orientacji i świadomego pokonywania trudności.

### 3. UMYŚL TO POJEMNIK/MAGAZYN – modelowanie pamięci

Metafora konceptualna UMYŚL TO POJEMNIK przedstawia pamięć i umysł jako naczynie na idee, wiedzę i wspomnienia. Realizacje językowe typu *mieć coś w głowie*, *wbić sobie coś do głowy*, *coś wyleciało z głowy* podkreślają materialny charakter treści poznawczych oraz aktywny aspekt pamiętania. Myśli są w nich konceptualizowane jako obiekty, które można *wkładać*, *przechowywać*, *wydobywać* lub *gubić*. Przywołane frazeologizmy wskazują ponadto, że pamięć wymaga aktywności intelektualnej: nie ogranicza się do biernego przechowywania, lecz obejmuje świadome przywoływanie informacji, które mogą być utrwalone, częściowo zapomniane lub chwilowo niedostępne.

Model pamięci ujawnia się także w jednostkach typu *nabić sobie głowę czymś* oraz *mieć głowę nie od parady*. Pierwszy z nich obrazuje stan nadmiaru informacji prowadzący do przeciążenia poznawczego – pojemnik jest przepełniony i niezdolny do dalszego „gromadzenia” treści. Drugi natomiast wyraża pozytywne wartościowanie intelektu, podkreślając jego pojemność, sprawność i zdolność do operowania wiedzą. W obu przypadkach umysł jawi się jako naczynie, które można napełniać, porządkować lub opróżniać, a jego „zawartość” stanowi miarę zdolności poznawczych człowieka.

Proces zapominania przedstawiany jest we frazeologii jako utrata lub wyciek treści z przestrzeni pojemnika. Wyrażenia takie jak *wypaść komuś z pamięci*, *puścić coś w niepamięć*, *mieć dziurawą pamięć*, *wyparowało z głowy*, *wyleciało z głowy* wskazują na schemat nieszczelności, w którym wiedza traktowana jest jak substancja mogąca zniknąć, „wyciec” lub „ulatniać się”. Obrazy te podkreślają materialny i dynamiczny charakter myśli w językowym obrazie człowieka.

Z kolei frazeologizm *odświeżyć pamięć* ujawnia aktywny aspekt funkcjonowania pojemnika poznawczego – możliwość ponownego „otwarcia” i uporządkowania jego zawartości. Taki sposób ujmowania pamięci zakłada, że przechowywane w niej informacje nie są niezmiennie, lecz mogą być aktualizowane, przywracane i reinterpretowane. Frazeologizmy *mieć coś w pamięci* czy *mieć coś na końcu języka* tworzą spójne kontinuum metaforyczne, w którym wiedza istnieje w przestrzeni pojemnika i może być z niej „wydobyta” do świadomości lub wypowiedziana w akcie mowy.

W obrębie tej metafory widoczne są obrazy pełności/ubóstwa oraz szczelności/nieszczelności pamięci, które odzwierciedlają różnicowanie funkcjonalne i jakościowe procesów poznawczych. Rozszerzenia przestrzenno-czasowe (np. *sięgnąć pamięcią wstecz*, *cofnąć się pamięcią*) łączą schemat POJEMNIKA z metaforami ruchu i osi czasowej. W ten sposób pojemnik poznawczy zostaje otwarty w kierunku przestrzeni i dynamiki – pamięć nie tylko gromadzi treści, lecz umożliwia przemieszczanie się w obrębie przechowywanych doświadczeń, a zatem także w czasie.

#### 4. ZROZUMIENIE TO ŚWIATŁO – metafora impulsu intelektualnego

Zrozumienie ujmowane jest zgodnie z metaforą konceptualną ZROZUMIENIE TO ŚWIATŁO. Frazeologizmy takie jak *rozjaśnić się w głowie*, *rzucić światło na coś*, *mieć jasność sytuacji*, *świtać w głowie*, a także *rozpalać wyobraźnię* ukazują myślenie jako proces, w którym „ciemność” niewiedzy ustępuje miejsca „światłu” poznania. Metafora ta obrazuje moment wglądu, intuicji lub nagłego zrozumienia sytuacji – punkt zwrotny, w którym wcześniejsze trudności intelektualne zostają przewyżczone.

W tym samym polu metaforycznym mieszczą się wyrażenia *ujrzeć coś w nowym świetle* i *zobaczyć coś w innym świetle*, które odzwierciedlają zmianę perspektywy poznawczej. W obu przypadkach zrozumienie zostaje przedstawione jako akt ponownego „oświecenia” rzeczywistości, dzięki czemu ujawniają się jej nowe aspekty lub znaczenia. Zmiana „światła” jest tu równoznaczna z transformacją interpretacyjną – z nowym sposobem widzenia i wartościowania zjawisk.

Z kolei frazeologizm *zapaliła się komuś lampka* koncentruje się na momencie nagłego uświadomienia sobie czegoś, czyli na dynamicznej fazie procesu poznawczego. Zapalenie się światła w umyśle symbolizuje impuls intelektualny, chwilę olśnienia lub intuicyjne odkrycie, które inicjuje głębsze rozumienie. Wyrażenie to utrwała w języku dynamiczny model myślenia, w którym poznanie ma charakter eksploracyjny i opiera się na stopniowym „rozświetlaniu” umysłu.

Frazeologizmy *światła* mają wymiar zarówno poznawczy, jak i emocjonalny. Porządkują wcześniejsze doświadczenia i informacje, scalając je w logiczną całość, a jednocześnie wprowadzają wymiar nagłego olśnienia, ukazując kreatywność, zdolność wnioskowania i twórcze rozwiązania problemów.

Interesującym aspektem tej metafory jest jej zakorzenienie w doświadczeniu cielesnym i percepcyjnym, co potwierdza powiązanie ze schematem percepcji wzrokowej. Jasność, blask czy rozjaśnienie w głowie nie funkcjonują jako pojęcia czysto abstrakcyjne – język traktuje je niemal jak fizyczne światło, które przenika umysł i umożliwia „dostrzeżenie” właściwych rozwiązań.

#### 5. MYŚLENIE TO WALKA – metafora konfliktu poznawczego

Nieodłącznym aspektem procesów poznawczych jest konflikt – zarówno wewnętrzny, wynikający ze sprzecznych pragnień, emocji czy idei, jak i zewnętrzny, będący konsekwencją trudności poznawczych lub problemów wymagających rozwiązania. Frazeologizmy takie jak *bić się z myślami*, *biją się myśli w głowie*, *walczyć z myślami* przedstawiają myślenie jako rodzaj walki – z chaosem poznawczym, wewnętrznymi sprzecznościami lub przeszkodami intelektualnymi.

Metafora konceptualna MYŚLENIE TO WALKA ukazuje, że proces poznawczy nie jest biernym odbiorem informacji, lecz wymaga aktywności, wysiłku i strategii. Człowiek jawi się tu jako podmiot zmagający się z własnym umysłem, dążący do uporządkowania treści i przewyciężenia wewnętrznego oporu. Konflikt poznawczy przybiera różne formy: z jednej strony dotyczy nadmiaru informacji i nieuporządkowanych myśli (*nie móc zebrać myśli, mieć mętlik w głowie*), z drugiej – napięcia emocjonalnego i utraty kontroli nad rozumowaniem (*tracić głowę*).

W tej samej przestrzeni znaczeniowej pojawia się aspekt interakcyjny. Frazeologizmy typu *wiercić komuś dziurę w głowie* ujawniają, że myślenie może przyjmować charakter presji intelektualnej, wywieranej nie tylko na siebie, ale także na innych. W ten sposób myśl staje się narzędziem wpływu, a proces poznawczy – działaniem ukierunkowanym na wywołanie refleksji lub zmiany postawy.

Zmaganie się z myślami prowadzi do dwojakich rezultatów. Skuteczna „walka” może zakończyć się uporządkowaniem chaosu poznawczego, rozwiązaniem problemu lub stworzeniem nowej idei, natomiast niepowodzenie skutkuje frustracją, przeciążeniem intelektualnym czy poczuciem dezorientacji, co odzwierciedlają związki frazeologiczne *przewróciło się komuś w głowie, nie móc zebrać myśli*.

### Warstwa wartościująca: skutki i ocena myślenia

Analiza polskich frazeologizmów ujawnia, że procesy poznawcze nie są oceniane w języku neutralnie, lecz podlegają wyraźnej ewaluacji. Frazeologizmy pozytywnie wartościujące myślenie eksponują cechy takie jak mądrość, spryt, zdolność logicznego wnioskowania oraz skuteczność w rozwiązywaniu problemów. Realizacje językowe *mieć głowę na karku, mieć olej w głowie, mieć głowę do czegoś* wskazują na aprobatę dla kompetencji intelektualnych jako społecznie cenionej cechy, jednocześnie podkreślając wysoki status rozumu w polskiej kulturze językowej.

Równolegle obserwuje się silne wartościowanie negatywne, ukazujące ograniczenia i trudności poznawcze. Frazeologizmy typu *mieć pstro w głowie, mieć w głowie groch z kapustą, mieć dziurawą pamięć, przewróciło się komuś w głowie* sygnalizują chaos, brak rozsądku oraz niską sprawność pamięciową. Wzmiankowane jednostki ukazują zarówno bezowocny wysiłek intelektualny (*łamać sobie głowę* w znaczeniu mozolnego, nieskutecznego myślenia), jak i potencjalne skutki emocjonalne, takie jak dezorientacja czy frustracja (*nie móc zebrać myśli, mieć mętlik w głowie*).

Wartościowanie odnosi się także do funkcjonowania pamięci, postrzeganej w języku jako pojemnik o zmiennej pojemności i szczelności. Frazeologizmy ujmujące pamięć jako „przechowalnię treści” (np. *mieć coś w pamięci, coś utkwiło w pamięci, odświeżyć pamięć*) kontrastują z wyrażeniami wskazującymi na jej

nieszczelność lub utratę informacji (np. *wyleciało z głowy*, *wypaść komuś z pamięci*). Takie schematy językowe konsekwentnie kształtują ocenę kompetencji poznawczej podmiotu.

Dodatkowo frazeologizmy związane z decyzją, koncentracją i kontrolą emocji podkreślają normę efektywnego myślenia. Konstrukcje językowe wskazujące na rozważę lub opanowanie, np. *dojść do wniosku*, *przychodzić komuś do głowy*, *rozjaśnić się w głowie* sygnalizują, że skuteczne procesy poznawcze wymagają selekcji informacji, spokoju oraz kontroli emocji. W opozycji do tego frazeologizmy ilustrujące wpływ emocji na poznanie, np. *przewróciło się komuś w głowie*, *dreńczy kogoś jakaś myśl*, wskazują na zakłócenia, które obniżają racjonalność i zdolność do trafnego rozumowania.

Warstwa wartościująca wyłania się w powiązaniu z siecią metafor konceptualnych zidentyfikowanych w analizie: UMYSŁ TO POJEMNIK, MYŚLENIE TO PODRÓŻ, MYŚLENIE TO WYSIŁEK, ZROZUMIENIE TO ŚWIATŁO oraz MYŚLENIE TO WALKA. Wzajemne przenikanie tych schematów warunkuje praktyczne i normatywne oceny procesów poznawczych – wartościowanie funkcjonuje nie jako jednowymiarowy kod, lecz jako efekt kulturowego modelu myślenia, w którym sprawność, kontrola i efektywność są cenione, a chaos, impulsywność i zapomnianie – dewaluowane.

Warto zaznaczyć, że ocena procesów poznawczych w języku nie jest stała, lecz zależy od kontekstu pragmatycznego. Te same jednostki mogą pełnić funkcje ironiczne, żartobliwe lub wyrażać dystans emocjonalny – np. *mieć pstro w głowie* w wypowiedzi potocznej może sygnalizować pobłażliwość, a nie rzeczywistą krytykę; *mieć głowę nie od parady* może funkcjonować jako pochwała lub autoironia. Dynamika wartościowania wskazuje na elastyczność językowego obrazu umysłu oraz jego głębokie zakorzenienie w doświadczeniu interakcyjnym użytkowników języka.

### Zintegrowany obraz myślenia. Wnioski końcowe

Analiza frazeologizmów ukazuje złożony i wielowarstwowy językowy obraz procesów myślowych, w którym somatyzm *głowa* pełni funkcję centralnego ośrodka poznania. Myślenie ujawnia się w różnorodnych metaforach, odzwierciedlających zarówno dynamiczny charakter procesów poznawczych, jak i ich funkcje kulturowe, emocjonalne oraz praktyczne. Wyróżnić można kilka głównych typów metafor:

**Procesowe** – obejmują jednostki frazeologiczne wskazujące na wysiłek intelektualny (np. *łamać sobie głowę*), podróż po świecie myśli (*dojść do wniosku*), magazynowanie wiedzy (*mieć coś w głowie*), moment nagłego zrozumienia (*świtać w głowie*) oraz konflikt i zmagania umysłowe (*bić się z myślami*). Metafory te

ukazują myślenie jako działanie aktywne, wymagające energii, koncentracji i zaangażowania, często powiązane z napięciem emocjonalnym.

**Wartościujące** – obejmują frazeologizmy sygnalizujące pozytywne cechy myślenia, takie jak mądrość, spryt czy przewidywanie konsekwencji działań (*mieć głowę na karku, mieć głowę do czegoś*), jak również jednostki wskazujące na chaos poznawczy, brak rozsądku lub słabą pamięć (*mieć pstro w głowie, przewróciło się komuś w głowie, mieć dziurawą głowę*). Tego rodzaju metafory odzwierciedlają kulturowe standardy oceny intelektu.

**Funkcjonalne** – dotyczą pamięci, zapominania, koncentracji oraz podejmowania decyzji. Frazeologizmy typu *coś utkwilo w pamięci, nie móc zebrać myśli czy wypaść komuś z pamięci* uwydatniają materialny i cielesny charakter myśli oraz procesów poznawczych, ukazując ich porządek, podatność na zakłócenia i dynamikę.

Metafory konceptualne (WYSILEK, PODRÓŻ, POJEMNIK, ŚWIATŁO, WALKA) współdziałają, tworząc zintegrowany model procesów poznawczych, np. metafora PODRÓŻY (*dojść do wniosku*) łączy się z WYSILKIEM (*łamać sobie głowę*), ukazując myślenie jako aktywne i wymagające zaangażowania, podczas gdy POJEMNIK (*mieć coś w głowie*) splota się ze ŚWIATŁEM (*zapaliła się komuś lampka*), nadając pamięci i zrozumieniu wymiar materialny i dynamiczny.

Frazeologiczne obrazy myślenia konstruują procesy umysłowe w wymiarze fizycznym, przestrzennym i emocjonalnym, czyniąc je zrozumiałymi i komunikatywnymi w codziennym użyciu języka. Tym samym polska frazeologia nie tylko opisuje procesy poznawcze, lecz również stanowi medium, które utrwała kulturowy model człowieka jako istoty myślącej, twórczej, emocjonalnej i omylnej. Język ujmuje poznanie jako doświadczenie dynamiczne, cielesne i emocjonalne, w którym intelekt, emocje i działanie praktyczne współtworzą złożoną sieć znaczeń.

### Indeks opisanych frazeologizmów

*bić się z myślami* – ‘mieć rozterki natury intelektualnej (moralnej, etycznej); nie móc zdecydować się na jakiś wybór, podjęcie jakiejś decyzji; znajdować się w rozterce; wahać się’

*bijać się myśli w głowie* – ‘być w stanie rozterki, mieć sprzeczne myśli, nie móc się zdecydować’

*błądzić myślami* – ‘myśleć o czymś w sposób chaotyczny, rozproszony; nie skupiać się na danej chwili’

*cofnąć się pamięcią* – ‘przypomnieć sobie coś z przeszłości, wrócić myślami do wcześniejszych wydarzeń’

*coś chodzi komuś po głowie* – ‘ktoś ma jakiś pomysł, kogoś dręczy jakaś uporczywa myśl,  
*coś wyleciało z głowy* – ‘ktoś zapomniał o czymś’,  
*dojść do wniosku* – ‘zrozumieć coś, uświadomić sobie coś po przemyśleniu, rozwa-  
żeniu faktów lub sytuacji; wyciągnąć konkluzję’,  
*dręczy kogoś jakaś myśl* – ‘ktoś nie może przestać myśleć o czymś, co go niepokoi  
lub absorbuje’,  
*gubić się w myślach* – ‘dużo rozmyślać o czymś, zastanawiać się’,  
*kręcić się w kółko* – ‘powtarzać te same działania lub myśli bez postępu, nie zbliża-  
jąc się do rozwiązania’,  
*łamać sobie głowę* – ‘intensywnie się nad czymś zastanawiać, myśleć nad jakimś  
trudnym do rozwiązania problemem, borykać się z jakąś przeszkodą’,  
*mieć coś na końcu języka* – ‘usiłnie próbować przypomnieć sobie jakieś słowo, in-  
formację; usiłować powiedzieć coś, o czym się ledwo pamięta; mieć kłopoty  
ze znalezieniem właściwego słowa’,  
*mieć coś w głowie* – ‘myśleć o czymś, mieć jakiś pomysł lub plan’,  
*mieć coś w pamięci* – ‘pamiętać o czymś, zachować w pamięci jakieś wydarzenie  
lub informację’,  
*mieć dziurawą pamięć* – ‘często zapominać o różnych rzeczach, mieć słabą pamięć’,  
*mieć głowę do czegoś* – ‘mieć zdolności w jakiejś dziedzinie, mieć do czegoś talent,  
szczególne umiejętności’,  
*mieć głowę na karku* – ‘być bystrym, sprytnym, umieć sobie radzić w życiu, mieć  
zdolność zachowania zimnej krwi w trudnych sytuacjach’,  
*mieć głowę nie od parady* – ‘być inteligentnym, rozsądnym, zdolnym do logiczne-  
go myślenia’,  
*mieć jasność sytuacji* – ‘zrozumieć sytuację, mieć pełny obraz tego, co się dzieje’,  
*mieć mętlik w głowie* – ‘być zdezorientowanym, mieć chaos w myślach, nie móc  
uporządkować swoich myśli’,  
*mieć olej w głowie* – ‘mieć rozum; być rozsądnym, mądrym, myślącym’,  
*mieć pstro w głowie* – ‘być nierozsądnym, bezmyślnym, mało refleksyjnym; być  
niedojrzałym’,  
*mieć w głowie groch z kapustą* – ‘mieć chaos w myślach, być rozkojarzonym, my-  
śleć o wielu rzeczach naraz w nieuporządkowany sposób’,  
*mieć zielono w głowie* – ‘być beztroskim lekkoduchem; być niepoważnym, niezbyt  
rozsądnym’,  
*nabić sobie głowę czymś* – ‘za bardzo przejmować się czymś, zbyt skupiać się na  
jakiejś myśli lub problemie’,  
*nie móc zebrać myśli* – ‘mieć trudności z koncentracją, nie móc uporządkować  
swoich myśli’,  
*odświeżyć pamięć* – ‘przypomnieć sobie coś, wrócić myślami do zapomnianych  
informacji lub wydarzeń’,

*przewrócić się komuś w głowie* – ‘ktoś nabrał o sobie zbyt wysokiego mniemania, pod wpływem jakiegoś (domniemanego) sukcesu ktoś zaczyna wynosić się ponad otoczenie’,  
*przychodzić komuś do głowy* – ‘wpaść na jakiś pomysł’,  
*puścić coś w niepamięć* – ‘zapomnieć o czymś, przestać o czymś myśleć lub się tym przejmować’,  
*rozjaśnić się w głowie* – ‘zrozumieć coś, doznać olśnienia, zobaczyć sytuację w nowym świetle’,  
*rozpalać wyobraźnię* – ‘pobudzać kreatywne myślenie, inspirować do tworzenia nowych pomysłów’,  
*ruszyć głowę* – ‘zacząć myśleć nad czymś intensywnie’,  
*rzucić światło na coś* – ‘wyjaśnić coś, sprawić, że coś staje się bardziej zrozumiałe’,  
*sięgnąć pamięcią wstecz* – ‘przypomnieć sobie coś z przeszłości, wrócić myślami do dawnych wydarzeń’,  
*stracić głowę* – ‘zakochać się, być pod czyimś silnym wpływem, urokiem’,  
*strzelić coś do głowy* – ‘wpaść na jakiś pomysł (z reguły nie najlepszy); wyskoczyć z jakimś nieprzemyślanym pomysłem’,  
*świtać w głowie* – ‘w czyjejs głowie pojawia się jakiś niezły pomysł, ktoś wpada na jakiś pomysł’,  
*tracić głowę* – ‘przestać racjonalnie myśleć, stracić opanowanie, wpaść w panikę’,  
*ujrzeć coś w nowym świetle* – ‘zobaczyć coś z innej perspektywy, zrozumieć coś w nowy sposób’,  
*walczyć z myślami* – ‘zmagać się z rozterkami, mieć trudności z podjęciem decyzji lub uporaniem się z natłokiem myśli’,  
*wbić sobie coś do głowy* – ‘uprzeć się, usilnie starać się czegoś nauczyć, coś zapamiętać’,  
*wiercić komuś dziurę w głowie* – ‘uporczywie namawiać kogoś do czegoś, dręczyć kogoś natrętnymi myślami lub prośbami’,  
*wpaść na pomysł* – ‘nagle wymyślić coś, mieć nagły pomysł’,  
*wyleciało z głowy* – ‘ktoś zapomniał o czymś’,  
*wyparowało z głowy* – ‘ktoś zapomniał o czymś’,  
*wypaść komuś z pamięci* – ‘zapomnieć o czymś, nie pamiętać jakiejś informacji lub wydarzenia’,  
*zapaliła się komuś lampka* – ‘ktoś nagle coś zrozumiał, wpadł na pomysł lub przypomniał sobie coś’,  
*zawracać sobie głowę* – ‘przejmować się czymś, zajmować swoje myśli czymś nieistotnym lub niepotrzebnym’,  
*zobaczyć coś w innym świetle* – ‘spojrzeć na coś z innej perspektywy, dostrzec nowe aspekty sytuacji’.

## Bibliography

- Alekseenko, Mikhail, Khordy, Mirosława (1999). *Frazeosemanticheskaya gruppa s somatizmom golova/ głowa v sovremennykh russkom i pol'skom yazykakh*. W: *Słowotwórstwo, semantyka i składnia języków słowiańskich*, red. M. Blicharski, H. Fontański, T. 1, (164–175). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego [Алексеевко, Михаил, Хорды, Мирослава (1999). *Фразеосемантическая группа с соматизмом голова/ głowa в современных русском и польском языках*. W: *Słowotwórstwo, semantyka i składnia języków słowiańskich*, red. M. Blicharski, H. Fontański, T. 1, (164–175). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego].
- Bartmiński, Jerzy, Tokarski, Ryszard (1986). *Językowy obraz świata a spójność tekstu*. W: *Teoria tekstu. Zbiór studiów*, red. T. Dobrzyńska (65–81). Wrocław: Zakład Narodowy Im. Ossolińskich.
- Będkowska-Kopczyk, Agnieszka, Nowakowska-Kempna, Iwona (2003). *Głowa i serce we frazeologii polskiej i słoweńskiej*. W: *Języki i tradycje Słowian*, red. E. Tokarz. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Burzyńska, Anna (2001). *Kognitywna teoria metafory w nauczaniu języka polskiego jako obcego*. W: *Inne optyki. Nowe programy, nowe metody, nowe technologie w nauczaniu kultury polskiej i języka polskiego jako obcego*, red. R. Cudak, J. Tambor (109–118). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Dubisz, Stanisław (2003). *Uniwersalny słownik języka polskiego*, t. 1–6. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kalisz, Roman, Kubiński, Wojciech (2008). *Dwadzieścia lat językoznawstwa kognitywnego w USA i w Polsce – próba bilansu*. W: *Językoznawstwo kognitywne. Wybór tekstów*, red. W. Kubiński, R. Kalisz, E. Modrzejewska (7–27). Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Kardela, Henryk (2006). *Metodologia językoznawstwa kognitywnego*. W: *Metodologie językoznawstwa. Podstawy teoretyczne*, red. P. Stelmaszczyk (196–233). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Kiklewicz, Aleksander (2019). *Metafory konceptualne: fenomeny umysłu czy konstrukty kognitywistyczne*. Cz. I, *LingVaria*, 2/28: 13–27.
- Kłosińska, Anna, Sobol, Elżbieta, Stankiewicz, Anna (oprac.). (2009). *Wielki słownik frazeologiczny PWN z przysłowiami*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kraśnicka-Wilk, Izabela (2001). *Kognitywne schematy wyobrażeń leżące u podstaw frazeologizmów z leksemem głowa*, *Język Polski*, LXXXI/5: 339–343.
- Kubryakova, Elena C., Dem'yanov, Valerii Z., Pankrats, Yurii G., Luzina, Larita G. (1996). *Kratkii slovar' kognitivnykh terminov*, pod obshch. red. E.S. Kubryakovoi. Moscow: Filol. f-t MGU im. M.V. Lomonosova [Кубрякова, Елена С., Демьянов, Валерий З., Панкрац, Юрий Г., Лузина, Ларита Г. (1996). *Краткий словарь когнитивных терминов*, под общ. ред. Е.С. Кубряковой. Москва: Филол. ф-т МГУ им. М.В. Ломоносова].
- Lakoff, Dzhordzh, Dzhonson, Mark (2008). *Metafory, kotorymi my zhivem*, per. s angl. A.N. Baranov, A.V. Morozova. Moscow: Izd-vo LKI [Лакофф, Джордж, Джонсон, Марк. (2008). *Метафоры, которыми мы живем*, пер. с англ. А.Н. Баранов, А.В. Морозова. Москва: Изд-во ЛКИ].
- Małecki, Łukasz (2013). *Kognitywny model konceptu strach w języku ukraińskim*, *Studia Ucrainica Posnaniensia*, 1: 131–138.
- Milashvskaya, Irina V. (2011). *Kontseptual'naya metafora GOLOVA – VMESTILISHCHE*, *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo*, 6/1: 360–363 [Милашевская, Ирина В. (2011). *Концептуальная метафора ГОЛОВА – ВМЕСТИЛИЩЕ*, *Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского*, 6/1: 360–363].
- Milashvskaya, Irina V. (2013). *Leksiko-frazeologicheskaya ob'ktivatsiya kontsepta 'golova' v povesti Sergeya Gandlevskogo «Trepanatsiya cherepa»*, *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo*, 6/2: 157–160 [Милашевская, Ирина В. (2013). *Лексико-фразеологическая объективация концепта 'голова' в повести Сергея Гандлевского*

- «Трепанация черепа», Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского, 6/2: 157–160].
- Milashkevskaya, Irina. V. (2014). *Kognitivnye priznaki kontsepta «golova» v povesti Sergeya Gandlevskogo «Trepanatsiya cherepa»*, Opera Slavica, XXIV/2: 16–22 [Милашевская, Ирина. В. (2014). *Когнитивные признаки концепта «голова» в повести Сергея Гандлевского «Трепанация черепа»*, Opera Slavica, XXIV/2: 16–22].
- Müldner-Nieckowski, P. (2003). *Wielki słownik frazeologiczny języka polskiego*. Warszawa: Świat Książki.
- Muszyński, Zbysław (1993). *O podmiotowym, społecznym i formalnym wymiarze języka, czyli o trzech aspektach znaczenia komunikacyjnego*. W: *O definicjach i definiowaniu*, red. J. Bartmiński, R. Tokarski (181–193). Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Piasecka, Agata (2017). *Otazhenie kontsepta golova v russkoi yazykovoi kartine mira (na materiale frazeologii)*, Sistema i struktura skhidnoslov'jans'kikh mov, 12: 146–165 [Piasecka, Agata (2017). *Отражение концепта голова в русской языковой картине мира (на материале фразеологии)*, Система и структура схи́днослов'янських мов, 12: 146–165].
- Piasecka, Agata (2023). *Procesy myślowe człowieka odzwierciedlone w polskich i rosyjskich frazeologizmach animalistycznych z zoonimami oznaczającymi wybrane zwierzęta hodowlane (rozważania z antropocentryzmem w tle)*, Językoznawstwo, 2/19: 41–56.
- Rybarkiewicz, Dorota (2015). *Rozumowanie metaforyczne, czyli „metaforą po oczach”*, Acta Universitatis Lodziensis, Folia Iuridica, 75: 207–225.
- Skorupka, Stanisław (1987). *Słownik frazeologiczny języka polskiego*, t. 1–2. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Spagińska-Pruszek, Agnieszka (2005). *Intelekt we frazeologii polskiej, rosyjskiej i chorwackiej*. Łask: LEKSEM.
- Sulikowska, Anna (2018). *Niedookreśloność znaczeniowa idiomów z perspektywy semantyki kognatywnej i jej implikacje dla frazeografii*, Applied Linguistics Papers, 25/3: 61–77.
- Szczepankowska, Irena (2013). *Człowiek, język, wizja świata w poezji Wisławy Szymborskiej. Studia semantyczne*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Tabakowska, Elżbieta (1995). *Gramatyka i obrazowanie. Wprowadzenie do językoznawstwa kognatywnego*. Kraków: Polska Akademia Nauk.
- Vorobëva, Lina B. (2014). *Ustoichivye vyrazheniya s komponentom golova v russkom i litovskom yazykakh*, Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Sotsial'no-gumanitarnye nauki, 4: 116–119 [Воробьева, Лина. Б. (2014). *Устойчивые выражения с компонентом голова в русском и литовском языках*, Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки, 4: 116–119].
- Zgółkova, H. (1994–2005). *Praktyczny słownik współczesnej polszczyzny*, t. 1–50. Poznań: Wydawnictwo Kurpisz.