

Marinka Černetič<sup>1</sup> in Miha Černetič<sup>2</sup>

## Sem čuječ ali čuječen? O terminologiji koncepta čuječnost<sup>3</sup>

*Am I mindful?*

*The guidelines concerning Slovenian terminological use of the concept mindfulness*

Z naraščanjem popularnosti čuječnosti v slovenskem prostoru se množijo tudi primeri netočne uporabe izrazov za to sicer zelo koristno duševno zmožnost. Pogosta napaka je govorjenje, da je nekdo čuječ, ko v resnici mislimo, da je čuječen. Zato je namen tega kratkega prispevka osvetliti pridevniško dilemo čuječ-čuječen (oz. vzporedno dilemo čuječe-čuječno, ko gre za prislove) iz jezikoslovno-slovenističnega ter vsebinsko-psihološkega vidika.

Čeprav je razlika med zadevnimi besedami le v črki ali dveh, gre v kontekstu psihološke stroke za dva povsem različna pomena. Kadar sem čuječ, to namreč pomeni, da sem buden in pozoren na dražljaje okoli sebe. Lahko tudi pazljiv in skrben, kar je po Slovarju slovenskega knjižnega jezika (SSKJ) drugi od obeh možnih pomenov besede čuječ.

Biti čuječen pa je tudi (in, lahko rečemo, predvsem) strokovni termin. Ko sem čuječen/čuječna, uporabljam specifično mentalno zmožnost, pri kateri se nepre-  
sojajoče, sprejemajoče zavedam svojega doživljanja in okolice.

V SSKJ je geslo čuječen pomensko opredeljeno zelo podobno kot geslo čuječ, kar pomeni, da sta v splošni jezikovni rabi dopuščeni obe besedi. (Gledano iz jezikoslovnega vidika, je beseda čuječen zaznamovana; natančneje, opredeljena je s kvalifikatorjem *knjižno*.) Drugače je s terminoslovnega vidika, kjer se je zaradi potrebe po enoznačnosti besed ter natančnosti izražanja smiselno omejiti na enega od obeh izrazov, in sicer na tistega, ki je besedotvorno bližji osnovnemu terminu, konceptu čuječnost. To sta pridevnik čuječen in prislov čuječno.

1 Marinka Černetič, prof. slov., specializantka integrativne psihoterapije, potnaprej@potnaprej.si

2 Doc. dr. Miha Černetič, univ. dipl. psih., psihoterapevt, SFU Ljubljana, miha.cernetic@amis.net

3 Prispevek je objavljen na <https://potnaprej.si/index.php/blog/cujecnost/sem-cujec-ali-cuječen>

Za večjo razumljivost pogledajmo primer. Izraza *skrben* in *skrbeč* sta si na zunaj zelo podobna, vendar označujeta zelo različni človeški lastnosti. Pravzaprav si večina ljudi želi biti čim bolj skrbna, a čim manj skrbeča. Gledano psihološko, ni pomenska razlika med pridevnikoma *čuječen* in *čuječ* nič manjša kot med pridevnikoma *skrben* in *skrbeč*.

Pridevnik *čuječen* in prislov *čuječno* sta tudi predlagana v strokovnem slovenističnem mnenju, objavljenem v spletni terminološki svetovalnici Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša (ISJFR ZRC SAZU, 2015).

Nekoliko kasneje so slovenisti na to temo objavili še strokovno mnenje v spletni Jezikovni svetovalnici Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša (Ledinek in Weiss, 2016), kjer avtorja navajata, da *čuječnost* besnodružinsko prej in hitreje povežemo s pridevnikom *čuječ* in prislovom *čuječe* kot s pridevnikom *čuječen* in prislovom *čuječno*. Pišeta še, da terminologija najbrž vključuje nevtralnost vseh enot, ki spadajo v isto besedno družino. S terminološkega vidika se avtorja do dotičnega vprašanja torej ne opredelita, medtem ko je iz zgornje obrazložitve razvidno, da v terminoslovnem pogledu dvojček *čuječ/čuječe* ni ustrezen, kadar gre za povezavo s čuječnostjo kot psihološkim konceptom v smislu angl. *mindfulness*.

V SSKJ je mogoče opaziti, da ko gre za vsakdanjo rabo jezika, zaseda pridevnik *čuječ* primarno vlogo v primerjavi s pridevnikom *čuječen*, čigar vloga je sekundarna, čeravno sta obe pridevniški različici dopustni. Zato je dvojček *čuječen/čuječno* s terminološkega vidika še toliko ustrežnejši (v primerjavi z izrazoma *čuječ/čuječe*), saj naj bi bili termini, kot že omenjeno, čim bolj enoznačni ter čim manj podvrženi nevarnosti zamenjevanja z izrazi široke, vsakdanje rabe. Beseda, ki je v vsakdanji rabi manj pogosta izbira, je toliko primernejša, da se jo napolni s posebnim pomenom v smislu termina.

Dodati velja še nekaj. Izvorno gre pri besedi *čuječ* za deležnik. Tako se lahko vprašamo: Ko praktikiram čuječnost (denimo izvajam čuječnostno vajo), ali takrat čujem (sem buden)? Zagotovo. Toda buden sem (bolj ali manj) tudi sicer, marsikdaj, kadar nisem v stanju čuječnosti. Ali sem takrat pazljiv, skrben? Morda. A tudi to ni nekaj, kar bi moje stanje čuječnosti definiralo. Čuječ sem torej lahko tudi, kadar nisem hkrati čuječen.

Sklenemo lahko, da je, tako po jezikovni kakor po vsebinski plati, v povezavi s čuječnostjo kot psihološkim terminom smiselno ter ustrezneje uporabljati izraza **čuječen** in **čuječno** namesto izrazov *čuječ* in *čuječe*.

Slednja se nanašata predvsem na budnost in pazljivost, ne na specifično, nepre-sojajočo-sprejemajočo obliko zavedanja in pozornosti.

Bodimo torej čuječi (budni, pazljivi, skrbni) pri uporabi izrazov za čuječnost!

## Viri

Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. (2015). Nečuječnost. Pridobljeno s spletnega mesta Terminologiše: <https://isjfr.zrc-sazu.si/sl/terminologisce/svetovanje/necujecnost>

Ledinek, N., in Weiss, P. (2016, november). Ustreznica angl. »mindfulness« je »čuječnost«? Pridobljeno s spletnega mesta Jezikovna svetovalnica Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU: <https://svetovalnica.zrc-sazu.si/topic/1626/ustreznica-angl-mindfulness-je-%C4%8Duje%C4%8Dnost>