

Prace Filologiczne 2022 (77): 93–105

ISSN 0138-0567; e-ISSN 2720-5037

Copyright © by Monika Kaczor, 2022

Creative Commons: Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-

-Bez utworów zależnych 3.0 PL (CC BY-NC-ND 3.0 PL)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>

<https://doi.org/10.32798/pf.972>

MONIKA KACZOR

Uniwersytet Zielonogórski

e-mail: mkaczor@uz.zgora.pl

<http://orcid.org/0000-0002-7289-933X>

CO ROBI Z NAMI POST I JAK O TYM MÓWIMY?
PROPOZYCJA REKONSTRUKCJI ZNACZENIA *POSTU*
(NA PRZYKŁADZIE ULOTEK
REKLAMOWO-INFORMACYJNYCH)

WHAT DOES FASTING DO TO US, AND HOW DO WE TALK ABOUT IT?
A PROPOSAL FOR RECONSTRUCTING THE MEANING OF FASTING
(BASED ON THE EXAMPLE OF ADVERTISING
AND INFORMATION LEAFLETS)

ABSTRACT: The aim of the article is a pragmatic description of fasting – what it is for language users, what it means for them and to what extent its modern understanding can enrich or change the lexicographic description of this word. Advertising materials aimed at promoting health and combating civilization diseases are good material to show how language preserves what is primary and what is secondary in thinking and talking about fasting.

KEYWORDS: semantic features, semantic definition, dictionary definition, cultural and scientific categorization, semantic category

Wprowadzenie

Post jest pojęciem wieloznacznym. W sensie najogólniejszym jest ograniczeniem ilościowym bądź jakościowym spożywania pokarmów. Ten pierwszy polega

na zredukowaniu posiłków, ich ilości i częstotliwości aż do postu ścisłego o chlebie i wodzie. W tym drugim znaczeniu nazywany jest także abstynencją i to niekoniecznie tylko wobec napojów alkoholowych. W chrześcijańskiej tradycji post obejmuje przede wszystkim pokarmy mięsne, ale w tradycji pokutnej były też posty beznabiałowe (Wielgus, Duchniewski, Daniluk 1997).

Pod wpływem przeobrażeń natury technicznej, technologicznej, kulturowej i społecznej poszerzyło się rozumienie *postu*. Współcześnie post dla wielu osób może kojarzyć się z osłabieniem, brakiem energii i zanikiem mięśni, co zniechęca do jego przeprowadzenia. Tymczasem w zgromadzonym materiale odnajdujemy sądy odwrotne: post zwiększa energię, daje przyływ sił, regeneruje i wzmacnia siłę mięśni, a także jest sposobem na długowieczność.

Teoretyczno-metodologiczne podstawy badań

Przed rozpoczęciem analizy znaczenia *postu* warto poczynić pewne zastrzeżenia natury metodologicznej. W niniejszym opracowaniu definicję rozumieć jako opis semantyczny wyrazu, uwzględniający zależności wynikające z naukowego i potocznego obrazu świata oraz czynniki kulturowe i wiedzę o rzeczywistości pozajęzykowej, a także wzajemne uwarunkowania elementów opisowych i oceniających w treści znaczeniowej słów (Bartmiński, Tokarski 1993, s. 47).

Charakterystyka zgromadzonego materiału

Bazą materiałową są ulotki reklamowo-informacyjne zachęcające do skorzystania z turnusów leczniczych metodą postu oraz wypoczynku z postem według metody dr Ewy Dąbrowskiej. Na potrzeby artykułu zostało zgromadzonych 47 ulotek, które są dostępne w ośrodkach oferujących wczasy leczniczo-odchudzające z dietą dr Ewy Dąbrowskiej. Treści reklamowe posiadające autoryzację wspomnianej autorki rozpraw naukowych i popularnych książek propagujących zdrowy styl życia oraz prawidłowe żywienie, zachęcające do regeneracji organizmu formą postu, wydają się szczególnie dobrą podstawą do badania określonych koncepcji znaczeniowych tego wyrazu, pozwalających na rozpatrywanie *postu* w kategoriach interpretacji, ze szczególnym uwzględnieniem tego, co jest charakterystyczne w sposobach ujmowania *postu* w języku. Przedstawione w tych specyficznych tekstach kultury (Bartmiński 2013, s. 161–180) sposoby rozumienia *postu* sprzyjają poszerzeniu opisu semantycznej struktury tego słowa. Zdaniem Jerzego Bartmińskiego,

teksty kultury uczestniczą w podtrzymywaniu i kształtowaniu norm i konwencji składających się na mentalny (świadomościowy) wymiar kultury, mają zdolność oddziaływania na wyobraźnię i emocje, jako teksty „kultowe” stają się nośnikami określonych „idei” (Bartmiński 2014, s. 100).

Z kolei narracja w nich prowadzona jest sposobem rozumienia świata przez ludzi (Trzebiński 2002, s. 17–43).

Materiały rozpowszechniające skuteczne leczenie postem, których celem jest promocja zdrowia i zwalczanie chorób cywilizacyjnych, przedstawiają, jak język utrwała stałość i zmienność rozumienia pojęcia *postu*, co pozwala również na skonfrontowanie uzyskanego obrazu z definicją słownikową. Są one także wartościowym materiałem, pokazującym „życie” tego wyrazu, umożliwiającym określenie pola znaczeniowego *postu* i ujawniającym jego związek z innymi wartościami. Pokazują już inny sposób rozumienia *postu*, co wiąże się z rozwojem nowych dyscyplin naukowych zajmujących się zdrowym odżywianiem. Ich osiągnięcia pozwoliły spojrzeć na post i inaczej ocenić jego funkcje oraz znaczenie. Na podstawie kontekstów użycia tego pojęcia można również określić, jakie są motywacje użytkowników języka do posługiwania się nim, co pozwala opisać uzus językowy i przedstawić, jak zmienia się struktura znaczenia tego leksemu. Teksty informacyjne zachęcające do korzystania z postu utralają określony sposób myślenia o nim, z uwzględnieniem utartych sądów, „stereotypowych motywów”, co pozwala zestawić te aspekty z definicją słownikową.

Badania dotyczące opisu semantycznego są ważne, ponieważ pokazują związki zależności między naukowym, słownikowym a potocznym obrazem świata w definicjach znaczeniowych *postu* (Tab. I). Nie bez znaczenia są również powiązania czynników kulturowych z elementami wiedzy potocznej, które mają istotne znaczenie dla określenia tego, co jest elementem motywującym w kształtowaniu treści znaczeniowej *postu*. Prowadzą one do odpowiedzi na pytania, z jakiego powodu pościć?, w jaki sposób pościć?, w jakim celu pościć?, czyli, jaka jest współcześnie definicja *postu*.

W artykule skupiam się na informacji znaczeniowej i pragmatycznej *postu*, która jest zawarta w ulotkach reklamowo-informacyjnych dotyczących leczenia metodą opracowaną przez dr E. Dąbrowską.

Tabela I. Profile znaczeniowe słowa *dieta* i przykładowe wyrazy tematyczne.

Profil znaczeniowy	Przykładowe hasła
post jako część programu diety	działanie oczyszczające i rewitalizujące; kontrolowana półgłodówka; oczyszczanie organizmu z toksyn; ograniczenia kaloryczne; ograniczenia żywieniowe; okresowe ograniczenie; ilości i różnorodności pokarmów; rozkładanie własnych białek i tłuszczów jako niezbędnego źródła energii; zainicjowanie procesu trawienia wewnętrznego; hamowanie stymulacji i rozrostu komórek tłuszczowych; wprowadzenia ujemnego bilansu kalorycznego
post jako fenomen samouzdrawiającego się organizmu	naturalny mechanizm samoregulacji; magiczny środek uzdrawiający; właściwości samoleczenia; potencjał leczniczy; przywrócenie równowagi zdrowotnej; przywracanie prawidłowych parametrów do norm; uruchamianie procesów samoleczenia na poziomie genowym; poprawa samopoczucia; wydolności i zdrowia; samoleczenie się i oczyszczanie się organizmu; uruchomienie potencjału leczniczego; przywracanie zdrowia i poprawianie samopoczucia; normalizowanie czynności biochemicznych; odbudowanie równowagi zdrowotnej; poprawa markerów zdrowia; wywoływanie kryzysów ozdowieńczych; przywracanie norm zapisanych w materiale genetycznym; oczyszczane komórek i materiału genetycznego z toksyn; uruchamianie procesów samoleczenia na poziomie genowym; wykorzystywanie naturalnych zdolności organizmu do samodzielnego leczenia
post jako antidotum na współczesne choroby cywilizacji	regulator długowieczności; włączanie genów odpowiedzialnych za długowieczność; przystosowanie organizmu w przypadku przejadania się; przestrzajanie adaptacyjnie genów poprzez wyłączenie komórek przyjmujących zbyt duże ilości kalorii; hamowanie stymulacji rozrostu komórek tłuszczowych; zahamowanie postępu starzenia i chorób z nim związanych; naprawa „wadliwych” komórek; holistyczne (całościowe) leczenie kompleksowym uzdrawianiem; usuwanie przyczyn chorób (zaburzeń); oczyszczanie i usprawnianie działania mózgu; oczyszczanie; poprawianie; usprawnianie i aktywizowanie funkcjonowania neuronów; hamowanie zaniku funkcji kognitywnych
post jako profilaktyka i leczenie	wyłączanie genów odpowiedzialnych za długowieczność; uruchamianie programu „żyć jak najdłużej”; regeneracja tkanek i skóry; spożywanie niskocukrowych warzyw i niskocukrowych owoców; lecznicze uczucie głodu; antidotum na utrzymanie wagi na stałym poziomie;

Profil znaczeniowy	Przykładowe hasła
	niedopuszczenie do ponownych zaburzeń metabolizmu; eliminacja wszystkich drażniących składników z organizmu; odzyskanie pełnej sprawności i motoryki; zwiększona aktywność neuronów w mózgu; poprawa zdolności intelektualnych i opóźnienie zwyrodnienia układu nerwowego; opóźnienie starzeje się mózgu; detoksykacja organizmu; odnawianie krwi; ułatwianie trawienia; alkalizacją organizmu; dostarczanie tlenu; energii; witamin i minerałów w najlepiej przyswajalnej postaci
post jako kontrolowany rodzaj głodówki	włączanie zastępczego odżywiania wewnętrznego; zainicjowanie znacznego ograniczenie spożywanego pożywienia w określone dni; przywrócenia jego wewnętrznej równowagi i opóźnienie procesów starzenia
post jako filozofia życia	uzyskanie harmonii fizyczno-psychiczno-duchowej; wspieranie rozwoju duchowego; wolna od skrajności i nierozsądku filozofia zdrowia; oczyszczanie duszy i umysłu; forma koncentracji i dobrego samopoczucia; forma wstrzemięźliwość – nieskupiania się na tym; co zewnętrzne; zwracanie się do swojego wnętrza; obserwowanie siebie i dostrzeganie swoich nieuporządkowanych strony; forma opanowania siebie; oddalania od siebie rzeczy niepożytecznych; przygotowanie organizm na przyjęcie rzeczy dobrych; samodyscyplina i wewnętrzny rozwoju w celu opanowania swojego ciała i umysłu; wprowadzenie ładu i pokoju wewnętrznego; harmonii ducha i ciała

Źródło: opracowanie własne

Deficyjne ujęcia *postu* we współczesnych wybranych słownikach języka polskiego

Aby odtworzyć znaczenie *postu*, istotne wydaje się przybliżenie jego opisu leksykograficznego. W tym opracowaniu odniosę się do czterech słowników języka polskiego (SJPD, JPSz, USJP, WSJP).

W *Słowniku języka polskiego* pod redakcją Witolda Doroszewskiego znajduje się następujący opis: 'wstrzymywanie się częściowe od jedzenia, niekiedy ograniczone do niektórych potraw, zwłaszcza mięsnych; ustanowiony przez różne religie zakaz spożywania potraw mięsnych w określone dni roku'. Ta bardzo zwięzła definicja ujmuje *post* jako rodzaj połowicznego umartwienia. Jest utożsamiany z bardzo ścisłym i surowym niejedzeniem mięsa. Definicje ilustrują

przykłady zdań: *Post na wstrzemięźliwość zasadza się; nie tylko zdrowiu przeciwna nie jest, ale owszem według powszechnego wszystkich lekarzów zdania, pomocna; Jeść z postem; Odbywa jeden ze swoich trzydniowych postów oszczędnościowych, w czasie których żywi się tylko suchym chlebem i czarna kawą; Zabawa dochodziła szczytu w zapustny wtorek, o północy cichła muzyka, sprzątano ze stołu resztki uczyty i stawiano śledzia na znak, że zaczął się wielki post, w których użyto leksemu w definiowanym znaczeniu oraz w typowych połączeniach, wskazujących na koncepcję postu.*

W sposób specjalistyczny definiuje *post* Słownik języka polskiego pod redakcją Witolda Szymczaka. Jest to: ‘wstrzymywanie się częściowe od jedzenia, niekiedy ograniczone do niektórych potraw, zwłaszcza mięsnych; zakaz spożywania potraw mięsnych w określone dni w roku ustanowiony przez różne religie’. W tej definicji do zakresu *postu* włącza się element świadomego aktu rezygnowania lub znacznego ograniczania spożycia pokarmów i/lub napojów na pewien określony czas. Co więcej, z zakresu znaczeniowego wynika, że post prowadzi do konieczności zmiany sposobu życia, w tym także rodzaju i ilości składników odżywczych, potrzebnych człowiekowi w określonym czasie. Na to, że post kształtuje dyscyplinę wewnętrzną, wskazują takie określenia, jak: *ścisły post, przestrzegać postu, zachowywać post, złamać post.*

Z kolei *Uniwersalny słownik języka polskiego* pod red. Stanisława Dubisza rozdziela znaczenie *postu* na trzy, co powoduje, że jego rozumienie zostaje uściśnione i w pewnym stopniu zmodyfikowane. Definicja pierwsza i druga przynosi precyzyjne rozumienie *postu* w ujęciu religijnym: 1. ‘religijny zakaz spożywania w pewnym okresie posiłków lub pewnych potraw’; 2. ‘okres, w którym wiernych obowiązuje ten zakaz’. Jest to coś więcej niż zalecony sposób odżywiania się z ustaleniem jakości i ilości pokarmów. Na tym poziomie rozumienia znaczenia *postu* zwraca się uwagę na przyjęte w danej wspólnocie religijnej sposoby zachowania się, wynikające z tradycji i hierarchii wartości uznanych w danej społeczności. Ten aspekt charakteryzują takie same określenia i połączenia wyrazowe, jak we wcześniejszych opracowaniach słownikowych, ale równie pojawiają się nowe, np.: *umartwiać się postem, rozdawać jałmużnę.*

Trzecie znaczenie (przenośne) opisano następująco: ‘powstrzymanie się od jakiś przyjemności z różnych powodów’.

W *Wielkim słowniku języka polskiego* definicja leksemu *post* jest skonstruowana bardzo podobnie jak we wcześniejszych opracowaniach słownikowych. W znaczeniu religijnym *post* jest to ‘okres, w którym obowiązuje zakaz spożywania pokarmów mięsnych lub ograniczenie spożywania posiłków’.

Post jako część programu diety

Implikacje, jakie rodzi rozumienie *postu* w kategorii interpretacji, prowadzą do skojarzeń z dietą, jako rodzajem kontrolowanej głodówki. Zwraca się uwagę również na cechy asocjacyjne i konotacyjne, które są uwarunkowane czynnikami kulturowymi. *Post* to nie tylko przykład jednej z wielu diet odchudzających.

Wydaje się, że w znaczeniu podstawowym i najogólniejszym *post* funkcjonuje jako element skutecznej *diety*. Na kształt semantycznej definicji *postu*, to znaczy na dobór cech i ich zewnętrzną hierarchizację, ma wpływ określona racjonalność, która skorelowana jest z pewnymi aspektami diety. Stąd *post* jest używany w rozumieniu: wykluczenia niezdrowych (nietolerowanych) pokarmów, przygotowania posiłków z warzyw niskoskrobiowych i owoców niskocukrowych, włączenia umiarkowanej aktywności ruchowej, korzystania z wyciszenia w celu uzyskania harmonii fizyczno-psychiczno-duchowej, spalania tłuszczu, czyli procesów redukcji zbędnych tkanek i ich naprawy, uruchomienie procesu regeneracji.

Post jako fenomen samouzdrawiającego się organizmu

Na kształt semantycznej definicji *postu* ma wpływ jego funkcja polegająca na samoleczeniu się i oczyszczaniu się organizmu. W myśleniu i mówieniu o poście ważne jest wszystko to, czemu podlega organizm pod jego wpływem. Uruchamia on drzemiący w nim potencjał leczniczy. Przywraca nie tylko zdrowie i poprawia samopoczucie, ale równocześnie normalizuje czynności biochemiczne, tzn. „zwiększa zbyt niskie ich poziomy i obniża zbyt wysokie, ale zawsze do zakresu normy, natomiast prawidłowych nie zmienia”. Odbudowuje równowagę zdrowotną pod wpływem nawet krótkotrwałych okresów powstrzymywania się od spożywania posiłków lub ich ograniczenia. Poprawia markery zdrowia.

Ważną cechą znaczeniową *postu* jest to, że prowadzi do tzw. kryzysów ozdrowieńczych, które są korzystne i nie należy ich hamować lekami, ponieważ skutkują wyłączeniem z infekcji i przywróceniem norm zapisanych w materiale genetycznym.

Oprócz czynnika leczniczego istotnym aspektem *postu* jest również wymiar profilaktyczny. W tym znaczeniu oczyszcza komórki i materiał genetyczny z toksyn, a dzięki tysiącom bioaktywnych substancji, w które obfitują warzywa i owoce (np. polifenole), uruchamia procesy samoleczenia na poziomie genowym.

Nadmiar jedzenia sprzyja wielu groźnym chorobom cywilizacyjnym. Wobec tego część społeczeństwa zwraca się w kierunku medycyny naturalnej, a w szczególności *postu*, który wykorzystuje naturalne zdolności organizmu do samodzielnego leczenia.

Post jako antidotum na współczesne choroby cywilizacji

Zdrowie to fundamentalny element, bez którego nie byłoby możliwe wyodrębnienie innych asocjacji *postu*. W opisach ukierunkowanych na wyróżnienie elementów semantycznych zdrowie rozbudowuje jego znaczenie, wskazując na konotacje z pożywieniem. *Post* wiąże się zatem ze spożywaniem pokarmów opartych na bazie jak najmniej przetworzonych roślin, gęstych odżywczo, czyli bogatych w substancje bioaktywne, a więc głównie warzyw, owoców i pełnoziarnistych kasz, orzechów, roślin strączkowych.

Funkcjonuje również wyobrażenie *postu* jako regulatora długowieczności. To określenie mówi o tym, że *post* przystosowuje organizm w przypadku przejadania się. Przestrzaja adaptacyjnie geny poprzez wyłączenie komórek przyjmujących zbyt duże ilości kalorii, by nie stymulowały rozrostu komórek tłuszczowych. Równocześnie włącza geny odpowiedzialne za długowieczność, dlatego też zahamowuje postęp starzenia i chorób z nim związanych. Podczas *postu* organizm zajmuje się naprawą „wadliwych” komórek, które są źródłem chorób.

Holistyczne (całościowe) leczenie jest również elementem definicyjnym *postu*. Wyznacza to kolejną perspektywę, która łączy się z kompleksowym uzdrawianiem, usuwaniem przyczyn chorób, ustępowaniem wszystkich chorób (zaburzeń), a nie tylko jednej choroby czy też tylko jednego objawu.

W znaczeniu *postu* wyróżnia się kolejny aspekt utrwalony w wartości pracy mózgu, który pod wpływem ścisłego ograniczenia przyjmowania posiłków oczyszcza się i zaczyna sprawnie działać. Elementem definicyjnym *postu*, wykraczającym poza zespół cech kategoryzujących i dyferencyjnych, który można określić jako konotacyjne (asocjacyjne), będący pochodną czynników kulturowych, jest mózg. Paradoksalnie uczucie głodu oczyszcza, poprawia, usprawnia i aktywizuje funkcjonowanie neuronów. Ten aspekt rozszerza znaczenie *postu* o elementy związane z hamowaniem zaniku funkcji kognitywnych, a także z procesami metabolicznymi i pośrednio z czynnościami mającymi wpływ na układ oddechowy i układ krążenia.

Post jako profilaktyka i leczenie

Stosunkowo często pojawia się aspekt znaczenia, który oparty jest na koncepcji, że *post* to spektakularny sposób na pozbycie się zbędnych kilogramów. Jest to pewnego rodzaju wariant definicyjny *postu*, który za kategorie wyjściową przyjmuje to, że obiektem odniesienia jest choroba jako problem estetyczny. Rozszerza się wariant definicyjny *postu* o elementy związane z regeneracją tkanek i skóry.

W znaczeniu słowa *post* wyraźnie uwydatnia się cecha oparta na czasowym spożywaniu niskoskrobiowych warzyw i niskocukrowych owoców, która skutecznie odwraca te choroby. Ważnym społecznie aspektem *postu* jest lecznicze uczucie głodu. Z materiałów zachęcających do powstrzymania się od spożywania określonych produktów wynika, że *post* pomaga wrócić do właściwej wagi. Jest sposobem na utrzymanie wagi na stałym poziomie i niedopuszczenie do ponownych zaburzeń metabolizmu. Wyeliminowuje wszystkie drażniące składniki z organizmu. Pomaga odzyskać pełną sprawność i motorykę. Kodowe rozumienie *postu* jest ujęte w metajęzykowej formule eksplikacyjnej: *głoduj, by żyć dłużej; post jest niezbędny dla organizmu jak sen; post daje odpocząć organizmowi od codziennej pracy związanej z trawieniem, odtruwaniem i wchłanianiem; lekarstwo w przypadku wszelkich patologii nadmiaru.*

W opisach ukierunkowanych na wyróżnienie elementów semantycznych *postu* rozbudowuje się jego znaczenie, wskazując na konotacje związane z neurobiologią. Post wiąże się zatem ze zwiększoną aktywnością neuronów w mózgu. Ze względów zdrowotnych elementami relewantnymi *postu*, które kreują kolejne jakości semantyczne, są poprawa zdolności intelektualnych i opóźnienie zwyrodnienia układu nerwowego, co w praktyce oznacza to, że mózg starzeje się wolniej, poprawiają się zdolności intelektualne, a nawet zmniejsza się ryzyko zachorowania na alzheimera. Otwartość formuły opisu semantycznego *postu* powoduje, że istnieje potrzeba wprowadzenia na poziomie cech redundantnych takich składników, które określają jego związek z detoksykacją organizmu. *Post* kojarzy się zatem z oczyszczaniem, odtruwaniem, odnawianiem krwi, ułatwianiem trawienia, alkalizacją organizmu, dostarczaniem tlenu, energii, witamin i minerałów w najlepiej przyswajalnej postaci.

Post jako kontrolowany rodzaj głodówki

Język jednoznacznie stawia potrzebę mówienia o poście w kontekście wstrzymywania się od pokarmów. Celem głodówki jest zainicjowanie znacznego ograniczenia spożywanego pożywienia w określone dni tygodnia – zazwyczaj co drugi dzień lub dwa dni w tygodniu. Stosowanie okresowych postów naprzemiennie z „oknami żywieniowymi” – czyli czasem, w którym wolno spożywać posiłki, przyczynia się do oczyszczenia organizmu z toksyn, przywrócenia jego wewnętrznej równowagi i opóźnienia procesów starzenia. Charakteryzuje go szczególna wolna od skrajności i nierozsądku filozofia zdrowia.

Post jako filozofia życia

Zgromadzony materiał badawczy pokazuje, że w eksplikacji *postu* jest możliwe wprowadzenie do opisu semantycznego stwierdzenia, że właściwe przeprowadzenie *postu* skutkuje oczyszczaniem duszy i umysłu, poszukiwaniem koncentracji i szczęścia. Elementem psychologicznym, a zarazem kulturowym, organizującym znaczenie *postu* jest wstrzemięźliwość, która prowadzi do nieskupiania się na tym, co zewnętrzne, ale do zwracania się do swojego wnętrza, by obserwować siebie i dostrzec swoje nieuporządkowane strony. Post jest czynnikiem opanowania siebie. Pomaga oddalić od siebie rzeczy niepożyteczne i przygotować organizm na przyjęcie rzeczy dobrych. Aktualizowane w opisach konotacje tekstowe pokazują, że *post* jest rozumiany w znaczeniu samodyscypliny i wewnętrznego rozwoju w celu opanowania swojego ciała i umysłu. W takim ujęciu znaczenie *postu* można określić jako wprowadzanie ładu i pokoju wewnętrznego, harmonii ducha i ciała, co pozwala spojrzeć inaczej (po ludzku) na drugiego człowieka (Łeńska-Bąk 2007, s. 49–61). To świadome wyrzeczenie, które ma wartość nieprzemijającą, duchową. Zalecana praktyka prowadzi do ogromnych korzyści zarówno dla ciała, jak i dla ducha.

Podsumowanie

Przegląd zebranego materiału wskazuje na to, że docieklivość i chęć poznania prawdy o wpływie *postu* na zdrowie człowieka to najważniejszy ustrukturyzowany aspekt rozumienia *postu*. W tym znaczeniu jest on synonimem modelu żywienia, który może wynikać z określonego nurtu filozoficznego, mądrości w korzystaniu z dóbr konsumpcyjnych, podyktowanej względami moralnymi, duchowymi, ideologicznymi, ekologicznymi czy ekonomicznymi.

Opinie zawarte we wspomnianych tekstach silnie akcentują rozumienie *postu* jako „przywracania zdrowia jedzeniem”. To rodzaj restrykcyjnej diety. Nie jest to wyrzekanie się pożywienia, ale forma zdrowego i rozumnego korzystania z pokarmów. (Długosz, Trąbiński 2014, s. 73–83), która nie ma większego związku z pokutą (Jan Paweł II 1984; Jan Paweł 1987).

Post jest definiowany jako konkretne zachowanie żywieniowe, które ma wpływ na przemiany zachodzące w organizmie. Konotuje skojarzenia z przekonaniami i opiniami wartościującymi na temat otaczającego świata, psychologią żywienia, edukacją żywieniową, odnową biologiczną i modelowaniem sylwetki.

Analiza materiału badawczego pozwala stwierdzić, że zmienił się sposób mówienia i myślenia o kulturze *postu*. Poszerzyła się jego charakterystyka semantyczna. Znaczenie *postu* nie mieści się już w dawnych ustaleniach terminologicznych,

co skutkuje mnogością pojęć i terminów związanych z jego rozumieniem. Wiele elementów słownikowej treści definicji nie pojawia się we współczesnych tekstach zachęcających do postu, co wynika z przeobrażeń cywilizacyjno-kulturowych w zakresie kultury żywienia (Koecla 2014, s. 66–73).

Najbogatsze i najbardziej spójne znaczeniowo jest charakteryzowanie *postu*, jako krótkotrwałego powstrzymywania się od jedzenia, co może mieć zbawienny wpływ na organizm. Na wiedzy postrzeżeniowej, danej w codziennym doświadczeniu, jest oparte również rozumienie *postu* jako prostego sposobu na przedłużenie życia, oczyszczenie organizmu i uniknięcie wielu chorób, przy czym pościć należy jednak tak, jak jeść – z umiarem.

Z analizy materiału wynika, że *post* ma kilka aspektów, które prowadzą do skazania z dobrowolnym wyrzeczeniem przyjmowania pokarmów, świadomym aktem woli człowieka, a przez to ma wielką wartość duchową. Nie bez znaczenia jest również wartość semantyczna *postu* rozumiana jako oczyszczenie organizmu ze złożeń w sensie fizycznym, co wiąże się z naturalnym przywracaniem zdrowia. Post jest dobrem samym w sobie dla wszystkich ludzi – chce dać człowiekowi zdrowie fizyczne, psychiczne i duchowe. Organizm poddany procesom postu samodzielnie doprowadza do jego zdrowia, przywracając homeostazję. Nie leczy każdej choroby z osobna, lecz wszystkie razem. Post to dar, który został wszczepiony w naturę jako swoisty mechanizm naprawy całego człowieka.

Uwagę zwracają różne odcienie znaczeniowe *postu*. Można wyodrębnić takie, które są związane z granicami pożądaných zachowań żywieniowych i zasadami polegającymi na przestrzeganiu odpowiednich norm żywieniowych, które zapewniają organizmowi poprawę i utrzymanie podstawowych procesów życiowych. Post w przeciwieństwie do diety nie jest tylko sformalizowanym działaniem, którego celem jest dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz niezbędnych składników odżywczych, wyrażonych w przeliczeniu na jedną osobę i jeden dzień z uwzględnieniem zapotrzebowania organizmu zależnie od wieku, płci, stanu fizjologicznego, aktywności i trybu życia (Kaczor 2017, s. 65–75). W rozumieniu znaczenia *postu* eksponuje się respektowanie określonych norm postępowania, które warunkują prawidłowe funkcjonowanie organizmu w zakresie fizycznym i duchowym. Elementem konstytutywnym jest także rozumienie *postu* jako strategii prozdrowotnego żywienia i wyzbywania się szkodliwych produktów żywnościowych. Te zasady, polegające na dbałości o właściwości odżywiania, ważne dla prawidłowego wzrastania oraz utrzymania dobrego stanu zdrowia, są kolejnym elementem w strukturze znaczeniowej *postu*.

Konteksty, w jakich występuje *post*, pozwalają uznać, że jego strukturę semantyczną opisują również procesy motywacyjne uwzględniające podłoże fizyczne i psychiczne, prowadzące do porzucenia niewłaściwych przyzwyczajeń zdrowotnych i odzyskania właściwego stosunku do jedzenia. Na tym etapie

rozważań *post* jest sposobem na wsparcie żywieniowe do promowania detoksyfikacji i rewitalizacji organizmu.

O *poście* mówi się z uwzględnieniem określonych ram pragmatycznych, w których są widoczne odwoływania się do wiedzy i przekonań specjalistów, utartych sądów i stereotypowych przekonań, co może być inspiracją do zastanowienia się nad jego aksjologicznym znaczeniem.

Bibliografia

- Bartmiński, J. (2013). The cognitive definition as a texe of culture. W: A. Głaza, D.S. Danahera i in. (red.), *The Linguistic Worldview: Ethnolinguistics, Cognition and Culture* (161–180). London: Versita.
- Bartmiński, J. (2014). Narracyjny aspekt definicji kognitywnych. W: D. Filar, D. Piekarczyk (red.), *Narracyjność języka i kultury* (99–115). Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Bartmiński, J., Tokarski, R. (1993). Definicja znaczeniowa: czego i dla kogo? W: J. Bartmiński, R. Tokarski (red.), *O definicjach i definiowaniu* (47–61). Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Długosz, A., Trąbiński, T. (2014). Uważne jedzenie jako forma praktyki duchowej i filozofia codzienności. W: A. Drzał-Sierocka (red.), *W garnku kultury. Rozważania nad jedzeniem w przestrzeni społeczno-kulturowej* (73–83). Gdańsk: Wydawnictwo Naukowe Katedra.
- Jan Paweł II (1984). *Adhortacja Reconciliatio et paenitentia*. Pozyskano z Reconciliatio et Paenitentia (2 grudnia 1984) | John Paul II (vatican.va).
- Jan Paweł II (1987). *Encyklika Sollicitudo rei socialis*. Pozyskano Sollicitudo rei socialis, 30 grudnia 1987 | John Paul II (vatican.va).
- Kaczor, M. (2017) *Semiwegetarianizm czy be active i be fit motivation? Dieta – propozycja rekonstrukcji znaczeń (na podstawie programu TVN Meteo Active)*. Pozyskano Kuchnia i stół w komunikacji społecznej.pdf
- Koecla, W. (2014). Brzuchu obmierzły! Przez twoją to sprawę,/ pochlebca sprzedał wolność za potrawę – o skutkach niewłaściwego odżywiania się w osiemnastowiecznych poradnikach medycznych. W: M. Błaszowska, K. Kleczkowska (red.), *Kultura jedzenia. Jedzenie w kulturze* (66–73). Kraków: AT Wydawnictwo.
- Łeńska-Bąk, K. (2007). Powiedz mi, co jesz, a powiem ci, kim jesteś. W: K. Łeńska-Bąk (red.), *Pokarmy i jedzenie w kulturze. Tabu, dieta, symbol* (49–61). Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
- Trzebiński, J. (2002). *Narracja jako sposób rozumienia świata*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne.
- Wielgus, I., Duchniewski, J., Daniluk, M. (red.). (1997). *Encyklopedia katolicka*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.

Wykaz skrótów

SJPD – *Słownik języka polskiego*, red. Witold Doroszewski, t. I–XI, Warszawa 1958–1969.

JPSz – *Słownik języka polskiego*, red. Mieczysław Szymczak, t. I–III, Warszawa 1978–1981.

USJP – *Uniwersalny słownik języka polskiego*, red. Stanisław Dubisz, t. I–VI, Warszawa 2003.

WSJP – *Wielki słownik języka polskiego*, red. Stanisław Dubisz, t. I–IV, Warszawa 2018.

STRESZCZENIE

Celem artykułu jest pragmatyczne opisanie postu – czym jest on dla użytkowników języka, co dla nich oznacza i na ile jego współczesne rozumienie może wzbogacić lub zmienić opis leksykograficzny tego słowa. Materiały reklamowe mające na celu promocję zdrowia i walkę z chorobami cywilizacyjnymi są dobrym materiałem do pokazania, jak język zachowuje to, co pierwotne, a co wtórne w myśleniu i mówieniu o poście.

SŁOWA KLUCZOWE: cechy semantyczne, definicja semantyczna, definicja słownikowa, kategoryzacja kulturowa i naukowa, kategoria semantyczna

MONIKA KACZOR
Instytut Filologii Polskiej
Uniwersytet Zielonogórski
al. Wojska Polskiego 69
65-762 Zielona Góra