

# Ord jag saknar i språket

av Gunnar Törngren

Om avsaknaden av antonymer (motsatser) i vissa domäner av språket.

*“I utbudet av negativt laddade beskrivningar av känslotermer, problembeskrivningar och ord för diagnoser saknar jag ofta ord som beskriver dess motsatser, inte bara dess frånvaro.”*

---

För en tid sedan hörde jag om någon som studerat ord och begrepp relaterade till känslor i det engelska språket. Studien visade att ca 70 % av de ord som var beskrivande för en känsla har en negativ koppling eller konnotation. Bland de återstående 30 % var de antingen neutrala eller positivt laddade. Min gissning är, utan att ha undersökt saken närmare, att vi skulle finna liknande förhållanden även i det svenska språket. Det innebär att vi tycks ha betydligt fler ord som beskriver negativt laddade känslor än vi har ord som beskriver känslor av positiv natur. *“Hälsan tiger still”*, som det sades i gamla tider.

När vi i terapeutiska sammanhang möter någon som beskriver sig själv exempelvis som “deprimerad” och vi frågar hur personen skulle vilja ha det i stället är det som bekant vanligt att få svaret “att inte vara deprimerad”. Detta kan dels betraktas som en avsaknad av målbild, men dels ses som ett språkligt fenomen där ett beskrivande ord för antonymen (i dagligt tal vanligen kallad motsatsen) till just “deprimerad” är långt ifrån självklar.

Det finns begrepp som är antonymer till andra begrepp. Ett exempel på detta är begreppet pronoid, alltså motsatsen till paranoid. Pronoid avser – på ett ungefär - att man är ”fast” i en tanke om att omvärlden vill en väl. Emellertid är denna typ av ord varken speciellt frekventa eller kända för en större allmänhet.

Ett ord där fenomenet med avsaknad av antonym kanske blir extra tydligt är ordet (psykiskt) trauma. Med trauma (av grekiskans sår eller skada) avses vanligen antingen en enstaka händelse som ställt till med någon form av skada eller en serie av händelser/villkor (t ex traumatisk uppväxt) som ställt till med någon form av skada. Frågan är då hur vi beskriver, med ett sammanfattande ord, någon enstaka händelse som varit väldigt positiv eller någon eller flera händelser som starkt bidragit till en positiv upplevelse av stora mått.

Möjligen skulle Maslows begrepp ”peak experience” kunna vara det mest närliggande, men vanligen avses något mer tillfälligt med just det begreppet. Här är alltså begreppen svävande och behöver formuleras med ord som ofta är väldigt generaliserande, som exempelvis ordet ”bra” (vilket ofta i praktiken kan åsyfta såväl en neutral som positiv värdeladdning). Kanske skulle ett beskrivande ord för motsatsen till trauma kunna vara användbart - och då såväl som en beskrivning för att skapa en (ny) verklighet?

Det finns en del ord som indikerar att det kan ha funnits en antonym, exempelvis ordet missunnsamhet, där motsatsen möjligen kan ha varit unnsamhet. Rester av detta kan vi se i uttrycket *“det var dig väl unt”* eller *“jag unnade mig själv en semesterresa”*. Men att hitta motsatsen till missunnsamhet kan innebära att vi behöver gå över i en annan ordgrupp och finna det sökta ordet i generositet, eller liknande.

För några år sedan var det populärt med ett påstående att inuiterna hade 400 ord för snö (vilket i och för sig kom att ifrågasättas, eftersom det oftast handlade om sammansatta ord). Men tankegången är intressant; vi kan och kommer fortsätta att behöva många ord för att beskriva saker/fenomen som är viktiga för oss. Även för att hitta/skapa nyanser i språket. Man kan här dra en jämförelse till skalfrågor som kan vara ett sätt att nyansera och hitta skillnader.

## Frånvaro eller myntets andra sida?

Många ord i språket har alltså en "automatisk" antonym; sött/salt, dag/natt, vacker/ful, trevlig/otrevlig. Dessa former av motsatser har vi vanligen inga språkliga bekymmer med. Kommer vi däremot till begrepp som stress blir det lite svårare. Hur människor definierar stress-ordets motsats tycks vara väldigt individuellt och något allmänt vedertaget motsatsord tycks inte finnas (lugn, harmoni, balans används stundtals). Värt att notera är den vanliga definitionen att man vill bli av med stressen, att uppnå ett tillstånd av "inte-stress", alltså ett tillstånd av stressens frånvaro. Det säger i sig inget alls om vad man vill att stressen ska ersättas av - så länge vi saknar dess motsatsord.

Betraktar vi språket som en spegelbild av verkligheten kan avsaknaden av dessa antonymer förefalla oroväckande. Betraktar vi språket som ett sätt att skapa verkligheter så finns ju stora möjligheter. Kanske behövs ett barns fria tanke för att konstruera ett så enkelt ord som långroligt.

### FRÅGA:

Vilka konstruera motsatsord (dvs. antonymer) har du hittat? som du själv skulle vilja använda för att beskriva din och/eller andras tillvaro?

#### NEGATIVT LADDAD

Depression	< >
Missunnsamhet	< >
Trauma	< >
Stress	< >

#### POSITIVT LADDAD

**Skriv gärna ner dem i ett mail och skicka!**

Adressen till mig hittar du på hemsidan [www.gunnar-utbildning.se](http://www.gunnar-utbildning.se)