

ЕЗИКЪТ КАТО ИНСТРУМЕНТ ЗА СЪЗДАВАНЕ НА ДЕЙСТВИТЕЛНОСТТА – ЛИНГВОКУЛТУРЕН И НЕВРОЛИНГВИСТИЧЕН ПОГЛЕД КЪМ ПРОБЛЕМА

Габриела Дамянова

Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“

LANGUAGE AS A TOOL FOR CREATING REALITY – LINGUOCULTURAL AND NEUROLINGUISTIC PERSPECTIVE ON THE PROBLEM

Gabriela Damyanova

St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo

The current paper examines human language through the lens of two interdisciplinary science fields: linguoculturology and neurolinguistics. Firstly, we looked into the various ways the language is embedded in the culture, traditions, and beliefs of different people – Japanese, Indians, Native Americans, and Bulgarians – who view language as a tool for creating reality, and as possessing, the power to transform the world.

On the other hand, the nature and influence of language were also examined within the field of neuroscience. Through examples from numerous experiments and studies, it became evident that speaking and hearing certain words can affect the structure of the human brain, as well as influence behavior, emotions, and the overall quality of human life.

Keywords: language, reality, linguoculturology, neurolinguistics

Езикът открай време е една от най-големите загадки, вълнували човешкия ум. От обикновено средство за обмен на информация до божествен източник на свръхестествени способности – теориите за неговата същност винаги са били безброй и в много от случаите – необикновени и дори ексцентрични. А на въпроси от типа „Защо говорим?“, „Как говорим?“ и „Откъде идва езикът?“ са се опитвали да отговорят далеч не само лингвисти, но и антрополози, психолози, лекари и дори математици. Дали заради своята необятност, или пък заради твърде многото неизвестни в уравненията на лингвистичната наука, езикът продължава и до днес да бъде фундамент за множество изследвания в най-различни научни области. Така много от интердисциплинарните науки нерядко се

отделят от установените традиционни изследователски подходи и се осмеляват да отидат с една стъпка по-далеч, към смелите и често провокативни въпроси, като: възможно ли е езикът да бъде нещо много повече от съвкупност от звукове и букви и най-обикновен способ за общуване? Възможно ли е да се окаже, че в езика, в думите, които изговаряме всеки ден, има нещо повече от това, което мислим, че знаем за тях?

Разбира се, би било изключително амбициозно да твърдим, че ще отговорим на тези въпроси, но две интердисциплинарни науки – *лингвокултурологията* и *невролингвистиката* – могат да предложат някои интересни пътища за разсъждение.

Изследванията на различни култури по света недвусмислено показват, че словото винаги е било особено важна част от човешкото битие. Така според вярванията на множество народи езикът има божествен произход, а изговарянето на думите е истинско свещенодействие, към което следва да се подхожда с особено внимание и почитателност.

Как са проявени тези представи, можем да видим в лингвокултурния облик на японската нация например. В корпуса от поетични произведения *Колекция от десет хиляди листа*, датиращ от VIII в., можем да открием понятието *котодама* (*kotodama*), отвеждащо към вярването, че всяка дума притежава душа, а също и магична сила, имаща способността да промени света (Ignatieva/Игнатиева, Trazanova/Тразанова 2022: 1). В този корпус от текстове Япония е описана като *kotodama no sakiwau kuni* – „земята, където мистериозните пътища на езика носят блаженство“ (Lloyd/Лойд 2021, <http>). Концепцията за *котодама* (от *koto* – реч, и *tama* – душа) обаче е много по-древна и може да се проследи чак до зараждането на шинтоизма (ок. III в. пр. Хр.) (Lloyd/Лойд 2021, <http>).

Лингвистичните изследвания на понятието *котодама* водят до предположението, че думата има връзка с древните ритуални практики, наречени *kotoage* – „материализиране на думите“ (Ignatieva, Trazanova/Игнатиева, Тразанова 2022: 2). Те се състоят от молитви, отправени към боговете, където се произнасят специални думи, а душите на думите според вярванията се пренасят в материалния свят. Хората в древността обаче постепенно установили, че тези ритуали могат да оформят и променят човешката съдба, затова започнали да ги избягват и дори да забраняват тяхното практикуване (Ignatieva, Trazanova/Игнатиева, Тразанова 2022: 2).

Въпреки това обаче с течение на времето вярата, че всяка дума притежава душа и магична сила, не избледнява, а напротив – превръща се в устойчив елемент от японската култура, разгръщащ се дори до *Kotodamagaku* – „учение за душата на думите“ (Ignatieva, Trazanova/Игнатиева, Тразанова 2022: 1).

Макар днес *котодама* да е предимно елемент от историческото културно и религиозно богатство на Япония, все пак концепцията продължава да бъде (понякога несъзнателна) част от менталността на японската нация. Затова както в дълбока древност, така и днес в японската (лингво)култура употребата на *правилни* и *добри* думи е от особено голямо значение. Така например по време на сватба хората в Япония избягват използването на думи като: *wakareru* (разделям се), *saru* (оставям), *ushinai* (губя) и др. (Ignatieva, Trazanova/Игнатиева, Тразанова 2022: 4). Толкова дълбоко вкоренено е убеждението, че думите имат магични сили, способни да повлияят върху човешкия живот, че дори *краят* на сватбената церемония всъщност съвсем целенасочено се нарича *откриване*. По сходен начин в японската традиция се смята, че числото 43 носи лош късмет, понеже думата, с която то се назовава – *shisan*, може да означава и „мъртвороден“ (Lloyd/Лойд 2021, <http>).

Както вече бе споменато, възприятието, че езикът притежава необикновена сила, е разпространено сред народи от различни краища на света. Такъв е случаят и при коренното американско население. Според вярванията на множество народи на американския континент „думите са свещени, не просто светски неща и те изграждат света, в който живеем. Да кажеш нещо грубо или пък в пристъп на гняв, ще нарани не само онзи, който е чул думите, но и духа на този, който ги е изговорил. Веднъж изречени, думите не могат да останат нечути. Вредата е нанесена и дори да бъде простена, тя остава част от онзи, който е изрекъл думите, и от онзи, който ги е чул. Да се излекува негативната сила, сътворена от лошите думи, е дълъг процес, който невинаги може да бъде осъществен. Понякога вредата е твърде голяма“¹ (Borunda, Murray/Борунда, Мъри 2023: 1).

Значимостта на езика в човешкия живот е тема, присъстваща и в един от четирите канонични древноиндийски сборника с религиозни текстове – *Ригведа*, в който можем да открием понятието *Шабда Шакти*, значещо „сила на думите“ (Sondhi/Сондхи 2021: 1). Етимологичните проучвания показват, че в основата на думата „шакти“ е коренът „шак“, означаващ „мога“ или „правя“ (Sondhi/Сондхи 2021: 12). Според концепцията за *Шабда Шакти* „езикът от древни времена се смята за творческа сила както на космично, така и на земно равнище“ (Sondhi/Сондхи 2021: 13). И в миналото, и днес в индийската култура „езикът и общуването се смятат за божествена сила, която при говоренето трябва да се използва с изключително внимание и почитателност, служейки за сближаване на хората, за отвеждането им към доброто, или Дарма, а също и за да ги предпази от злото, Адарма“ (Sondhi/Сондхи 2021: 13).

¹ Преводите от английски език са мои – Г. Д.

За същността на човешката реч говори и един от най-древните санскритски *упанишади*, датиращ от около 8 – 6 в. пр. Хр., в който можем да прочетем, че „ако нямаше реч, нито правилното, нито грешното щеше да се познава; нито истината, нито лъжата; нито доброто, нито злото; нито приятното, нито неприятното. Действително, речта е това, което прави всичко познато“ (Sondhi/Сондхи 2021: 15).

Любопитно е, че повече от две хиляди години по-късно едни от най-известните лингвистични изследователи ще претворят тези знания на миналото в свои научни теории и хипотези. Вилхелм фон Хумболт, Едуард Сапир и Бенджамин Уорф са само малка част от учените, в чиито фундаментални трудове могат да бъдат открити наблюденията, че именно езикът е средството, благодарение на което разбираме света около себе си; че езикът е отражение на човешката душа, на самата Вселена и на нейния безкраен творчески потенциал.

Но нека се върнем отново към лингвокултурните очертания на разглежданата тема. Че словото има необикновена сила, е възприятие, което е напълно познато и за нас, българите. Народното ни творчество недвусмислено показва, че в миналото хората са се отнасяли с особено внимание и дори страхопочитание към езика. Към акта на говоренето следва да се подхожда непременно с предпазливост и отговорност, в противен случай – според народните вярвания – съществува опасността от неблагоприятни последици. Богатият свят на българските пословици и поговорки например ясно илюстрира отношението на човека в миналото към езика: *отваряй си устата за добро; добра дума – златен ключ; езикът кости няма, но кости троши* и т.н. За фолклорния човек словото притежава реалната възможност да влияе на човешкия живот и да трансформира както него, така и самия свят. Именно заради това в основата на нашата култура важно място заемат и *благопожеланията*. От думата „здравей“, в чиято същност е пожелаването на здраве, през добрословието, което съпътства ритуалните практики, като кръщенета и сватби, до орисващите имената, с които се кръщават децата – възприятието, че словото взаимодейства с човешкия свят и живот устойчиво присъства в цялата ни култура. Както посочва изследователят Деян Айдачич: „Основната функция на магичните изрази, песни, реч и действия е магичната, но те имат и естетически функции, както и функции, свързани с установяването и поддържането на реда в социума, стимулирането и осуетяването на явления в природата или човешкия живот“ (Айдачич/Aydachich 2007, [http](http://)).

Дотук стана ясно, че в основата на лингвокултурната същност на множество народи по света стои идеята за езика като инструмент на сътворението; езикът, посредством който се създава светът и чрез който

се променя и човешката съдба. Истина обаче е, че за мнозина всичко, разгледано дотук, остава все пак единствено в рамките на фолклористиката, на митологията и дори на суеверието. Възможно ли е обаче съвременната наука успешно да докаже, че при употребата на езика действително има нещо особено; че с думите, които изговаряме и чуваме, светът и човешкият живот наистина могат да бъдат променени? Могат ли с думи да се вършат неща?

Още през 1955 г., по време на лекции, изнесени в Харвардския университет, изследователят Джон Остин поглежда към проблема от философска гледна точка. Неговите лекции, събрани по-късно в емблематичната му книга „Как с думи се вършат неща“, разглеждат въпроса за връзката между словото и действието, между които авторът в известна степен поставя знак за равенство: „произнасянето на изречението (при съответните обстоятелства, разбира се) не е *описване* на извършването на онова, за което се казва, че извършвам при произнасянето на изречението: то е самото му извършване“ (Остин/Austin 1996: 17). Джон Остин нарича този тип изказвания *перформативи*, от англ. глагол *perform* – извършвам, правя. Авторът посочва и следния пример: „Когато кажа пред нотариус, олтар и др. „Приемам“, аз не съобщавам за брака, а му се отдавам“ (Остин/Austin 1996: 17). Казано по-просто: изговарянето е самото деяние.

На думите като своеобразно свещенодействие, благодарение на което се оформя действителността, се уповава, както знаем, и библийският текст. Именно там, в книга Битие, глава първа, можем да прочетем, че „някой описва как Бог чрез перформативи е създал живота върху Земята...“ (Георгиев/Georgiev 2015, <http://>): „И Бог каза: Да бъде светлина. И стана светлина“²; „И Бог каза: Да се събере на едно място водата, която е под небето, та да се яви сушата; и стана така“³⁴. Чрез тези примери също виждаме илюстрация на разсъжденията на Дж. Остин, според когото „да се каже нещо, е в пълния нормален смисъл да се извърши нещо, в това число произнасянето на определени звукове, произнасянето на определени думи в определена конструкция, и то с определено „значение“ в любимия философски смисъл на думата, т.е. с определен смисъл и с определена референция“ (Остин/Austin 1996: 87).

Но философията далеч не е единствената наука, която опитва да отговори на въпроса „могат ли с думи да се вършат неща?“. През последните десетилетия неврологията и невролингвистиката също се занима-

² Библия, кн. Битие, 1. глава, 3. стих.

³ Библия, кн. Битие, 1. глава, 9. стих.

⁴ Тук е важно да поясним, че според Дж. Остин, за да бъде едно изказване перформативно, то трябва да е в 1 л. ед.ч., сег.вр., изяв. накл.

ват активно с този проблем. Множество неврологични изследвания показват, че при произнасянето или чуването на определени думи в мозъчната структура настъпват промени, видими благодарение на специализирана апаратура, като позитронно-емисионна томография, ядрено-магнитен резонанс и др.

Подобни резултати са описани в изследването *Brain activation to briefly presented emotional words: effects of stimulus awareness* от 2015 г. Пред участниците в експеримента в рамките на 17 милисекунди се показват „негативни думи, които се отнасят до действия, свързани предимно с нараняване на други хора (напр. *тормозя, убивам*)“ (Hoffmann et al./Хофман и кол. 215: 656). Същевременно в друг етап от проучването участниците виждат за същия интервал от време неутрални думи, описващи ежедневни дейности, напр. *чета, поливам* и др. (Hoffmann et al./Хофман и кол. 215: 656). Целта е да се проследи мозъчната активност при възприемането на съответните думи. Изследователите откриват, че „показаните за кратко негативни думи водят до повишаване активността на коровите мозъчни зони, а също и на амигдалата в сравнение с неутралните думи“ (Hoffmann et al./Хофман и кол. 215: 655). Тези наблюдения, както посочват авторите, кореспондират с открития, отразени в редица други проучвания, правени през годините.

За да разберем какво всъщност означават резултатите от гореспомнатия експеримент, е важно да знаем какви функции в човешкия мозък изпълнява амигдалата, наричана още и бадемовидно тяло. Амигдалата всъщност е една от най-старите структури на мозъка и служи за регулиране на емоциите и поведението вследствие на отрицателни стимули – гледки, миризми, а явно и думи. Амигдалата е и онази част от мозъка, отговорна за активирането на състояния като гняв, агресия, страх. С нея се свързват и множество медицински заболявания, напр. тревожност, депресия, различни фобии и много други. Вследствие на казаното дотук можем да изведем следното: неврологичните открития, свързани с възприемането на думите, показват, че при чуване или произнасяне на негативни думи в мозъка се активира същата онази част – амигдалата, която се активира и когато изпитваме страх, агресия или пък усещаме опасност. Както показват изследванията, това често води до промяна в поведението, нарушения в емоционалната саморегулация и дори различни заболявания.

Същевременно в книгата *Words can change your brain* от 2012 г. авторите – невроучените Андрю Б. Нюбърг и Марк Робърт Уолдман – споделят сходни наблюдения в резултат на свои проучвания: при чуването на думи с негативна конотация в рамките на по-малко от секунда в мозъка

се освобождават десетки стресови хормони и невротрансмитери, които могат да повлияят върху мозъчната функция, особено онази, свързана с рационалното мислене и общуването (Rebic/Ребик 2023, [http](#)). Колкото повече мозъкът остава концентриран върху негативни думи, толкова повече се повлияват структурите, които регулират паметта, чувствата и емоциите. В резултат на това, както вече бе споменато, човек може да изпита различни неблагоприятни състояния, напр. нарушения в съня или пък цялостно влошаване на психическото състояние (Rebic/Ребик 2023, [http](#)).

Друго проучване от 2010 г. дава още допълнителна информация върху разглеждания проблем. В статията *Do words hurt? Brain activation during the processing of pain-related words*, посветена на това как мозъкът обработва думи, свързани с болка, можем да открием наблюдението, че възприемането на подобни думи активира същия център от мозъка (т.нар. pain matrix), който е отговорен и за изпитването на *действителна физическа* болка. Иначе казано, за мозъка няма разлика между възприемането на думи, свързани с болка, и усещането за истинска болка. Тук, разбира се, можем отново да открием паралел с разсъжденията на Дж. Остин относно връзката между думите и действията, които те назовават, или пък с българското народно творчество, нерядко отразяващо схващането, че неправилните, лошите думи могат да причинят неблагоприятни последици за човека като болка, страдание и дори смърт: *езикът по-зле сече от ножа; думата стрела не е, а в сърцето се забива* и др.

Тези открития, от друга страна, могат да бъдат обвързани и с една от най-популярните съвременни теории в невронауката, според която мозъкът не разграничава реално случилите се събития от тези, които човек единствено си представя, т.е. такива, за които само мисли. Оказва се обаче, че и тази хипотеза е научно обоснована, както можем да видим от статията *Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills* от 2016 г. В изследването група участници имат за задача да упражняват изсвирването на проста мелодия (на пиано) с една ръка в рамките на два часа всеки ден в продължение на няколко дни. Същевременно друга група респонденти трябва да повторят същото упражнение, само че наум, т.е. те трябва единствено да си представят как изсвирват същата мелодия, отново в рамките на два часа дневно. След няколко дни, когато се съпоставят уменията на всички участници, се установява, че между двете групи има *минимална* разлика в представянето. Респондентите, които упражняват изсвирването на мелодията единствено наум, показват почти сходно представяне с другите участници, които се упражняват на практика. Според авторите на изследването „проучванията върху

кръвния поток към определени участъци на мозъка показват, че префронталната зона, вторичните двигателни зони, базалните ганглии и малкият мозък са част от мрежата, свързана с менталните симулации на двигателни действия (Decety and Ingvar 1990; Ingvar and Philipson 1977; Roland et al. 1980, 1982, 1987; Roland and Friberg 1985). Следователно *менталните симулации на движения активират някои от същите централни невронни структури, които участват и при изпълнението на реални движения*⁵ (Pascual-Leone/Brasil-Neto/Паскуал-Леоне, Бразил-Нето 1995: 1043). Обобщавайки изследването си, авторите посочват, че тези открития могат да послужат като основа за лечение на пациенти, обездвижени вследствие на травми и инсулти, които биха могли да възвърнат част от двигателните си способности благодарение единствено на ментални упражнения.

Оказва се, че за човешкия мозък няма разлика между въображаемото и реалното; нито пък между думи, които сме чули или прочели, и действието, което те назовават.

Както ще видим, това важи и при възприемането на *положителни* думи – тема, за която също не липсват изследвания. Така например през 2017 г. се появява статията *Effects of motivational self-talk on endurance and cognitive performance in the heat*, в която се изследват издръжливостта и когнитивните функции на професионални колоездачи в условия на повишена температура на околната среда. В експеримента участват две групи спортисти. В двуседмичния режим на предварителна подготовка на една от тях обаче е включена и т.нар. *вербална мотивация*, изразяваща се в определени положителни и мотивиращи фрази и изречения. Когато се тестват уменията и възможностите на колоездачите, се установява, че групата, работила с вербална мотивация, се представя значително по-добре във всички тествани показатели – издръжливостта се подобрява с 18%, а също и концентрацията, увереността и когнитивните умения (Wallace et al./Уолъс и кол. 2016: 192).

Влиянието на думите върху човешкото здраве изследват и учени от Пенсилванския щатски университет, които се фокусират върху това каква роля има езикът в решаването на семейни конфликти. В статия на ABC NEWS, отразяваща направеното проучване, се посочва, че „учените знаят поне от десетилетие, че стресът може да причини повишаване нивото на протеини, свързани с кардиоваскуларни заболявания, диабет тип 2, артрит и някои видове рак. Но психоложката Дженифър Грêm от Пенсилванския университет съобщава, че изборът на думи (в

⁵ Курсивът е мой – Г. Д.

ситуация на конфликт – бел. моя, Г. Д.), изразяващи вежливост, рационалност или просто загриженост, може да доведе до понижаване на протеини, наречени цитокини, напр. интерлевкин-6 и тумор некрозис фактор алфа. По време на стрес тези протеини обикновено се покачват, отслабвайки така имунната система“ (ABC News/Ей Би Си Нюз 2009, [http](#)). Дж. Греъм споменава в свое интервю, че „това е първото проучване, което разглежда промяната в тези протеини в резултат на употребата на определени думи в разговор“ (ABC News/Ей Би Си Нюз 2009, [http](#)).

Споменатата статия описва и същността на самото изследване: в него участват 42 двойки, като всяка от тях бива включена в два тестови етапа. Също така от респондентите се взимат кръвни проби преди започване на изследването, както и след приключването му. В първия етап участниците от всяка двойка са помолени да обсъдят помежду си разнообразни теми, а във втория – въпроси, обикновено пораждащи спорове и несъгласия. Изследванията на кръвните проби, взети след втория етап на експеримента, показват повишаване на споменатите по-горе цитокини (ABC News/Ей Би Си Нюз 2009, [http](#)). Анализирайки резултатите, Дж. Греъм установява, че „думите могат да повлияят драстично върху това колко се покачват тези протеини“ (ABC News/Ей Би Си Нюз 2009, [http](#)), които, както вече споменахме, водят от своя страна до различни здравословни проблеми, сред които и рак.

Значимостта на употребата на правилни думи е отразена и в статия на списание *Forbes* от 2020 г., в която журналистът Ели Амдур описва интересна ситуация, случила се в окръг Бъргън, Ню Джърси. През 2004 г. две общини провеждат гласуване, свързано с осъществяването на различни инициативи. И двете общини споделят поразително сходни характеристики – населението се състои от висок процент образовани хора, има добри училища, отлични условия за живот и т.н. Има обаче една-единствена разлика. Първата община формулира запитването в бюлетините си по следния начин: *Трябва ли общината да създаде общински финансов фонд за опазване на земята, с 1% лихва върху всеки 100 долара от пазарната цена?* (Amdur/Амдур 2020, [http](#)). Нека обърнем внимание на следните думи: *създаде, финансов фонд, опазване*. Втората община формулира своя въпрос така: *Трябва ли градът да наложи допълнителен данък от 1% на всеки 100 долара от пазарната цена за своя общински финансов фонд?* (Amdur/Амдур 2020, [http](#)). Думите, които тук следва да направят впечатление, са *наложи* и *допълнителен данък*. Резултатите от проведените гласувания показват, че инициативата е одобрена в първата община, но не и във втората. Ели Амдур коментира, че „силата на позитивните думи е в позитивните резултати“ (Amdur/Амдур 2020, [http](#)).

Както добре знаем, различни области в живота на съвременния човек разчитат именно на употребата на *правилни* думи – рекламата, политиката и журналистиката са само някои от многобройните примери за сфери, при които въздействието на езика върху човешкото поведение и мислене е фундаментално.

В настоящото изследване имахме за цел да представим някои от разнообразните начини, чрез които езикът присъства в лингвокултурния облик на различни народи по света. Стана ясно, че от дълбока древност човечеството възприема словото като божествен инструмент, като свещена сила, която има възможността да промени човешкия живот и свят. Отзвук от тези древни схващания може да бъде видян и днес – в порядките и нравите на различните култури, в тяхното поведение и народно творчество.

От друга страна, представихме и научния поглед върху проблема, опирайки се на изследвания, проведени в областта на невронауката и невролингвистиката. Резултатите от тези проучвания показват, че в човешкия мозък действително могат да настъпят трайни промени вследствие на възприемането на определени думи.

Като заключение бихме могли да обобщим, че в човешкия език – тази все още недостатъчно позната за науката система – действително има множество неясни и необикновени компоненти. И без значение дали гледаме на него като на свръхестествена сила, или като на средство за обмен на информация, провокиращо определени мозъчни реакции, той продължава да бъде една от най-големите загадки за човечеството, защото с думите могат да се вършат неща.

БИБЛИОГРАФИЯ

- ABC News/Ей Би Си Нюз 2009:** ABC News. Fight with your lover? Your words can affect your health. // *ABC News*, 17.11.2009.
<<https://abcnews.go.com/Technology/DyeHard/fighting-words-lovers-arguments-affect-cancer-heart-diabetes/story?id=9107935>>, 30.08.2025 г.
- Amdur/Амдур 2020:** Amdur, E. The power of the positive word. // *Forbes*, 22.11.2020. <<https://www.forbes.com/sites/eliamdur/2020/11/22/the-power-of-the-positive-word/?sh=16a1d1a27a71>>, 30.08.2025 г.
- Borunda, Murray/Борунда, Мъри 2023:** Borunda, R., A. Murray. The power of our word. // *Associative Journal of Health Sciences*, 2023, 2, 1–2.
- Hoffmann et al./Хофман и кол. 2015:** Hoffmann, M. et al. Brain activation to briefly presented emotional words: effects of stimulus awareness. // *Human brain mapping*, 2015, 36, 655–665.
- Ignatieva, Trazanova/Игнатиева, Тразанова 2022:** Ignatieva, A., N. Trazanova, N. The concept of kotodama as a fragment of Japanese

- linguocultural code. // *SHS Web Conf. 14th Session of Euro-Asian Law Congress "The value of law" 2021*, 2022, 134, 1–6.
- Lloyd/Лойд 2021:** Lloyd, G. 'Kotodama': the belief in the magic power of words. // *Japan today*, 30.07.2021.
<<https://japantoday.com/category/features/lifestyle/%27kotodama%27-the-belief-in-the-magic-power-of-words>>, 27.08.2025 г.
- Pascual-Leone, Brasil-Neto/Паскуал-Леон, Бразил-Нето 1995:** Pascual-Leone, A., J. Brasil-Neto. Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills. // *Journal of Neurophysiology*, 1995, 74, № 3, 1037–1045.
- Rebic/Ребик 2023:** Rebic, D. 3 Lessons we learned from Words can change your brain. // *Myndlift*, 03.05.2023 <<https://www.myndlift.com/post/3-lessons-we-learned-from-words-can-change-your-brain>>, 30.08.2025 г.
- Richter, Eck, Straube, Miltner, Weiss/Рихтер, Ек, Щраубе, Милтнер, Вайс 2010:** Richter, M., J. Eck, T. Straube, W. H. R. Miltner, T. Weiss. Do words hurt? Brain activation during the processing of pain-related words. // *Pain*, 2010, 148, 198–205.
- Sondhi/Сондхи 2021:** Sondhi, S. Power of words in India's linguistic tradition. // *IGNCA Journal of Arts*, 2021, vol. VI, № 1.
- Wallace et al./Уолъс и кол. 2017:** Wallace, Ph. et al. Effects of motivational self-talk on endurance and cognitive performance in the heat. // *MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE*, 2017, 49 (1), 191–199.
- Айдачич/Aydachich 2007:** Айдачич, Д. Естетическа функция на магията в словесния фолклор. // *Литернет*, 24.10.2007 г., № 10 (95).
<<https://litenet.bg/publish1/dajdachich/esteticheska.htm>>, 28.08.2025 г.
[Aydachich, D. Esteticheskata funktsiya na magiyata v slovesniya folklor. // *Litenet*, 24 October, 10.2007, № 10 (95).]
- Георгиев/Georgiev 2015:** Георгиев, Б. Прагматика: Втора лекция Остиновата теория за перформатива. // *Борислав Л. Георгиев/ Borislav L. Gueorguiev*, 22.04.2015.
<<https://bgeorguiev.wordpress.com/2015/04/22/pragmatics/>>, 28.08.2025 г. [Georgiev, B. Pragmatika: Vtrora lektsiya Ostinovata teoriya za performativite // *Borislav L. Georgiev*, 22 April 2015.]
- Остин/Austin 1996:** Остин, Дж. *Как с думи се вършат неща*. София: Критика и хуманизъм, 1996. [Austin T. *Kak s dumi se varshat neshta*. Sofia: Kritika i humanizam, 1996.]