

## Z PROBLEMATYKI FILOZOFICZNEJ

SEMINARE

t. 43 \* 2022, nr 2, s. 25-38

DOI: <http://doi.org/10.21852/sem.2022.2.02>



KRZYSZTOF WIECZOREK

Uniwersytet Śląski w Katowicach

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7987-168X> \* [krzysztof.wieczorek@us.edu.pl](mailto:krzysztof.wieczorek@us.edu.pl)

Zgłoszono: 12.03.2022; zrecenzowano: 01.07.2022; zaakceptowano do publikacji: 18.07.2022

### JAK NUDZIĆ SIĘ UMIEJĘTNIE? REFLEKSJA NA MOTYWACH MYŚLI F. NIETZSCHEGO, E. CIORANA, J. BRODSKIEGO I M. ARCHER

HOW TO GET BORED SKILFULLY? REFLECTION ON MOTIVES FOR THOUGHT  
OF F. NIETZSCHE, E. CIORAN, J. BRODSKI AND M. ARCHER

#### Abstract

According to Nietzsche, boredom appeared already in Eden. By fighting it, man discovered the value of cognition. At the same time, however, he got into conflict with God. Nietzsche's thought is continued by Cioran. He claims that the source of the essential boredom is man's incompatibility with the world he lives in, and its effect is fear of himself. Boredom is paid for by man's inability to find the ultimate meaning of the world and of life.

Contrary to this unambiguously negative image of boredom, one can also point to its positive aspects. In his essay *The Praise of Boredom*, Brodsky advises to sometimes give in to boredom and use the experience to deepen one's self-knowledge and to grasp the relation between consciousness and the dimension of time. The author of the text develops this idea. Using elements of the philosophical anthropology of critical realism M. Archer, he proposes an active and constructive approach to experiencing the state of boredom in the perspective of an affirmative and at the same time critical attitude towards oneself.

**Keywords:** boredom, skill, interest, self-affirmation, internal conversation

#### Abstrakt

Według Nietzschego nuda pojawiła się już w Raju, a walcząc z nią, człowiek odkrył wartość poznania, lecz równocześnie poróżnił się z Bogiem. Myśl Nietzschego kontynuuje Cioran, twierdząc, że źródłem pierwotnej nudy jest niedopasowanie człowieka do świata, w jakim żyje, a skutkiem – strach przed samym sobą. Nudą płaci człowiek za nieumiejętność odnalezienia ostatecznego sensu świata i życia.

Wbrew temu jednoznacznie negatywnemu obrazowi nudy, można wskazać także pozytywne jej aspekty. Brodski w eseju *Pochwała nudy* radzi, by czasem poddać się nudzie i wykorzystać to doświadczenie dla pogłębienia samowiedzy i uchwycenia relacji między świadomością a wymiarem czasu. Autor tekstu rozwija tę ideę. Wykorzystując elementy antropologii filozoficznej realizmu krytycznego M. Archer, proponuje aktywne i konstruktywne podejście do przeżywania stanu znudzenia w perspektywie afirmatywnego, a zarazem krytycznego stosunku do samego siebie.

**Słowa kluczowe:** nuda, umiejętność, zainteresowanie, autoafirmacja, konwersacja wewnętrzna

## 1. NIETZSCHE: NUDZĄ SIĘ I LUDZIE, I BOGOWIE

Istnieje hipoteza głosząca, że Bóg stworzył świat z nudów. Niektórzy myśliciele posuwają się jeszcze dalej, twierdząc, że samo dzieło stworzenia nie wystarczyło Wszechmogącemu, by przestać się nudzić – a jeśli, to tylko na ograniczony czas. Friedrich Nietzsche pisał w *Der Antichrist*: „Stary Bóg (...) przechadza się w swym ogrodzie: tylko że się nudzi. Przeciwno nudzie nawet bogowie walczyli daremnie. – Cóż czyni? Wynachodzi człowieka, – człowiek jest zabawny... Lecz oto patrzaj, i człowiek się nudzi. Zlitowanie Boga dla jedynej niedoli, którą mają wszystkie raje w sobie, nie zna granic: stworzył on inne jeszcze zwierzęta. Pierwszy błąd Boga: człowiek nie znalazł zwierząt zabawnymi, – panował nad nimi, nie chciał się nawet zwać «zwierzęciem». — Przeto stworzył Bóg kobietę. I rzeczywiście, teraz skończyła się nuda, – lecz także jeszcze coś innego! Kobieta była drugim błędem Boga. (...) Dopiero dzięki kobiecie nauczył się człowiek pożywać z drzewa świadomości. – Cóż się stało? Starego Boga porwała trwoga piekielna. Człowiek sam stał się największym jego błędem, Bóg stworzył sobie rywala, wiedza czyni Bogu podobnym” (Nietzsche 1907, 72-73).

Z przytoczonego fragmentu warto wybrać kilka myśli, które będą przydatne w dalszych analizach. Po pierwsze: jeśliby przyznać Nietzschemu rację, że Bóg się nudził, to należałoby dodać, że potrafił stan nudy twórczo wykorzystać; wykazał się zatem umiejętnością przekształcania nudy w pozytywną wartość. Ta właśnie umiejętność będzie zasadniczym tematem poszukiwań w niniejszym tekście. Po drugie: skoro, jak twierdzi cytowany autor, Bogu nie wystarczył cały Wszechświat, by wyleczyć się ze skłonności do nudów, wytyczone tu zadanie nie należy do prostych. Nawet Bóg, wszechwiedzący i wszechmogący, osiągnął swój cel dopiero po pełniwszy kilka poważnych błędów; w tym gorszej sytuacji znajduje się zatem niedoskonały, grzeszny i omylny człowiek. Warto mieć ten fakt na uwadze.

W trzecim punkcie rozważań należałoby odnieść się do wątku Ewy – pierwszej kobiety i pierwszego remedium na nudę. Biorąc jednak pod uwagę stosunek Friedricha Nietzschego do kobiet, lepiej będzie nie zagłębiać się w ten wątek, gdyż niewielka będzie korzyść, jeśli weźmie się za przewodnika kogoś tak stronniczego i uprzedzonego do płci żeńskiej (Majewska 1900). Przejdę więc do następnego punktu: twierdzi Nietzsche, iż człowiek, samowolnie (choć za podszeptem Złego Ducha) sięgając po zajęcie, które uznał za godne swej natury i pozycji, nie tylko zatriumfował nad nudą, ale równocześnie stał się „rywalem Boga”. Zajęciem zaś, które tak bardzo wzmocniło pozycję człowieka w świecie, okazuje się być wiedza – ona bowiem „czyni Bogu podobnym”.

Czyżby więc kolejny błąd Pana Boga? Czyżby alternatywą miał być wybór między znudzonym człowiekiem w nudnym rajskim ogrodzie a niebezpiecznym przeciwnikiem, żyjącym w interesującym, lecz śmiertelnie niebezpiecznym świecie? A co powiedzieć o wyborze dokonany przez człowieka? Był to jednak wybór dramatyczny, który przyniósł katastrofalne skutki w postaci wygnania z Raju

i utraty daru nieśmiertelności. Te tragiczne konsekwencje, które ściągnął na siebie Pierwszy Człowiek, ludzkość musi ponosić aż do skończenia świata. Co gorsza, jeśli weźmie się pod uwagę drugi front (na pierwszym człowiek walczy z Bogiem jako rywalem, na drugim zaś – z nudą), to zwycięstwo okazało się tylko tymczasowe. Udało się bowiem wprowadzić pozbyć „rajskiej nudy” (wynikającej z tego – jak twierdzi Emil Cioran, do którego refleksji będę jeszcze nawiązywał – że w Raju wszystko było „zbyt łatwo dostępne”, a otrzymana w darze od Stwórcy nieśmiertelność, połączona z absolutnym poczuciem bezpieczeństwa, „była w tym miejscu prawem powszechnym, regulaminem” [Cioran 2008, 7]), lecz – jak wskazują na to dalsze dzieje ludzkości – człowiek zabrał z sobą w dalsze życie tragiczną pamiątkę w postaci „rdzennej nudy” związanej „z psychobiologicznymi podstawami reagowania organizmu na monotonne i mało pobudzające środowisko” (Chruszczewski 2020, 28). Ta nieszczęsna skłonność stała się nieusuwalnym elementem ludzkiej natury; aż dziwne, że jak dotąd żaden myśliciel nie zaproponował definicji człowieka jako *homo taedens*<sup>1</sup>...

Podobnie jak człowiek bez współpracy z łaską Bożą nie może nie grzeszyć, tak też nie może się nie nudzić – taką ma naturę. Oba te skażenia natury, zarówno grzechem, jak nudą, dokonały się jeszcze w Raju – jak wynika z powyższych rozważań – i nigdy już nie da się ich radykalnie usunąć. Jedyne, co człowiek może uczynić, to unikać okazji – zarówno do grzechu, jak do nudy; a kiedy to się nie uda, pozostaje umiejętność wyprowadzenia z nich czegoś pozytywnego. Józef Tischner powiedział kiedyś w prywatnej rozmowie, że zdarzyło mu się raz udzielić kontrowersyjnej rady; zniecierpliwiony nieprzejednaną postawą pewnego górala, który planował jakąś niegodziwość, rzekł mu wreszcie: „jeśli już musisz zrobić coś złego, to zrób to przynajmniej dobrze!”. Ta krótka opowieść to coś więcej niż tylko anegdota. Zwraca uwagę na fakt, że nawet ze zła pod pewnymi warunkami może wyrosnąć jakieś dobro. Według Jana Pawła II dobro i zło są ze sobą w tajemniczy sposób powiązane: „W jaki sposób zło wyrasta i rozwija się na zdrowym podłożu dobra, stanowi poniekąd tajemnicę. Tajemnicą jest również owo dobro, którego zło nie potrafiło zniszczyć, które się krzewi niejako wbrew złu, i to na tej samej glebie” (Wojtyła 2005, 12).

W znacznie mniej dramatyczny sposób, lecz jednak jakoś podobnie, powiązane są z sobą opozycyjne pojęcia: nuda i ciekawość<sup>2</sup>. Tak jak na tej samej glebie mogą wyrosnąć dobro i zło, tak też w tych samych okolicznościach mogą się ze

<sup>1</sup> Określenie to nawiązuje do łacińskiego terminu *taedium*, o którym Mariusz Finkielsztajn informuje: „Rzymianie określali nudę słowem *taedium* i opisywali jej dwie poważne formy: *taedium vitae* oraz *horror loci*. *Taedium vitae* – czyli znudzenie, znużenie życiem, wstręt do życia – było kolejną formą filozoficznie podbudowanej *vanitas*, zaś *horror loci* – «strach przed pozostawianiem w jednym miejscu» – dotyczył znudzonych bogaczy, którzy stale przemieszczali się pomiędzy swoimi domami na wsi i w mieście, w żadnym nie mogąc osiąść na dłużej z powodu niepokoju i braku satysfakcji” (Finkielsztajn 2018, 10).

<sup>2</sup> Maria Pleskaczyńska pisze: „Przeciwieństwem nudy jest ciekawość, żądza wiedzy, pragnienie urozmaicenia nakazujące ludziom różnych czasów i kultur poszukiwać czegoś, co przełamie codzienną rutynę” (Pleskaczyńska 2016, 23).

sobą połączyć nuda i zainteresowanie. Jedną z możliwości jest ta, o której pisze Michał Chruszczewski: „Nuda nie zawsze jest nudna (...). Poznawanie (...) nudy i związanych z nią zjawisk jest ciekawsze niż nudzenie się (...) przy bliższym oglądzie nuda okazuje się różnorodna (...), zaryzykowałbym stwierdzenie, że mieni się wielobarwnie” (Chruszczewski 2020, 10). Jednak nuda może być wartościowa nie tylko jako przedmiot teoretycznych dociekań; również jako bezpośrednio przeżywany stan ducha: „Doświadczenie nudy bywa rozmaicie odbierane i oceniane przez nudzącego się, niekoniecznie jednoznacznie negatywnie. A ze stanu znużenia niekiedy wynika dla człowieka coś konstruktywnego, nawet potencjalnie twórczego” (Chruszczewski 2020, 10). Do podobnych wniosków doszedł Leszek Kołakowski: „uczucie nudy rozbudza, oczywiście, potrzebę wyjścia z nudy, a to wyjście może być zarówno niszczycielskie, jak twórcze” (Kołakowski 1993, 273). To jeden ze szczególnie interesujących paradoksów nudy, o których pisze Maria Pleskaczyńska (Pleskaczyńska 2016, 25-34).

## 2. CIORAN: FILOZOFIA WIELKIEGO ROZCZAROWANIA

Rozpoczęto niniejszy wywód od wydobycia kilku cennych myśli z fragmentu jednego z dzieł Nietzschego. Chciałbym jeszcze na jakiś czas wrócić do owego symboliczno-metaforycznego, a zarazem specyficznie ironicznego stylu myślenia o biblijnych dziejach Pierwszego Człowieka. Styl ów w XIX wieku reprezentował między innymi Nietzsche, natomiast w drugiej połowie XX w. – wyraźnie doń nawiązując – kontynuował Emil Cioran. Przedmiotem dalszej analizy będzie namysł nad tym, jakie dziedzictwo, wedle tego filozofa, wyniosła ludzkość z pobytu swych pierwszych przedstawicieli w Ogrodzie Eden. Nietzsche stwierdził – jak wykazano powyżej – że do owej spuścizny należy nieusuwalna skłonność do grzechu i do nudy. Cioran idzie o krok dalej, przypisując Pierwszym Rodzicom głębokie rozczarowanie własną, ułomną kondycją ontyczną: „wyjątkowość naszego położenia powinna stanowić najpierwotniejszy ośrodek wszelkich naszych niepokojów, jako że być człowiekiem to coś bardziej nienaturalnego niż być w ogóle. (...) Przygniatające nas przekleństwo zawisło już nad naszym praprzodkiem na długo przedtem, nim zwrócił on wzrok ku Drzewu Poznania. Był niezadowolony z siebie, ale jeszcze bardziej – z Boga” (Cioran 2008, 6). Szczególnym przejawem owego niezadowolenia jest, wedle Ciorana, niepokojące poczucie ontologicznego niedopasowania do otoczenia, w jakim przyszło ludziom żyć i działać: „im silniejsza w nas żądza poznania, (...) tym bardziej jesteśmy niezdolni pozostawać wewnątrz rzeczywistości, jakiegokolwiek by była natury. Człowiek (...) jest zawsze na zewnątrz lub obok rzeczy” (Cioran 2008, 9-10).

Warto prześledzić dalsze konsekwencje owego – jak pisze Cioran – przekleństwa. Pierwszy rezultat był taki, że ludzkie rozczarowanie sobą przerodziło się w strach przed sobą samym. Oto, jak (z nieco przesadną emfazą) formułuje tę myśl autor *Upadku w czas*: „Ponieważ człowiek był bez reszty zwierzęciem anor-

malnym, (...) skomplikował wszystko, nawet swój strach, tak u niego pogłębiany, że aż stał się w końcu strachem przed samym sobą, trwogą przed własnym losem (...). Stąd u niego (...) potrzeba ucieczki od siebie samego i produkowania, aby zamaskować panikę, uniknąć spotkania z sobą” (Cioran 2008, 13-14). To ważne dlatego, że zdaje się wyjaśniać przynajmniej jedną z przyczyn ludzkiego strachu przed nudą. W innym swoim eseju dokonuje bowiem Cioran następującego spostrzeżenia: „Nie mogę uważać się za wolnego, skoro jestem ciągle z sobą, wobec siebie, wobec tego samego. Ta tożsamość, będąca zarazem fatalnością i obsesją, przykuwa nas do naszych ułomności, ciągnie wstecz i wypycha poza obręb czasu. (...) Zgodzić się trzeba, że czas to pierwiastek nieodczuwany nam do życia; gdy zostajemy zeń wyzuci, tracimy wszelkie oparcie, osuwamy się w całkowitą nierezeczywistość albo w zupełne piekło. Albo też w jedno i drugie naraz – czyli w nudę (...). Utracić i wieczność, i czas! Nuda to przeżywanie tej podwójnej straty” (Cioran 2008, 175 i 178-179).

Człowiek, który popada w nudę – sugeruje filozof – traci zainteresowanie światem zewnętrznym jako sceną dramatu egzystencji; jego uwaga zwraca się do wewnątrz, ku sobie samemu, a tam znajduje albo pustkę, której nie ma czym wypełnić, albo budzący lęk obraz własnych braków i ułomności. Czy to opis uniwersalny, dotyczący w równym stopniu każdego? Można mieć co do tego poważne wątpliwości. W dalszej partii tekstu pojawi się dlań alternatywa w postaci odmiennego typu reakcji podmiotu na inwersję uwagi w stronę świata własnych doznań.

A oto druga konsekwencja ludzkiego niedostosowania do stworzonego dlań środowiska: człowiek niezadowolony z siebie i z Boga, zatrwożony nieakceptowaną perspektywą pełnego uzależnienia od Stwórcy, postanowił wypowiedzieć Mu posłuszeństwo i samodzielnie pokierować własnym losem. Cioran przedstawia tę decyzję następująco: „Pobudzani przez ten sprzeciw, owszem, przez tę trwogę, które uniemożliwiały nam odnalezienie w sobie naszej racji istnienia – wykonaliśmy skok na zewnątrz, a nawet, by tak rzec, poza własną naturę. Skorośmy rozdzielili się z nami samymi, pozostało nam już tylko rozdzielić się również z Bogiem. Bo jeśli ambicję taką powzięliśmy już dawno, jeszcze w stanie niewinności, to jak oprzeć się jej teraz, kiedy nie mamy już wobec Boga żadnych zobowiązań?” (Cioran 2008, 9). Pozostawiając za sobą rajską przeszłość, trzeba było jednak zrezygnować ze wszystkich związanych z nią przywilejów; jednym z nich okazała się świadomość ostatecznego sensu istnienia. Nieoczekiwanym i zdecydowanie niepożądanym rezultatem owego wyrzeczenia stała się „nuda – naturalny sposób bycia w świecie niemającym żadnej wyższej instancji ani też gwarancji sensu” (Chruszczewski 2020, 56). Żyjąc w takim świecie, któremu żadnego sensu, przewyższającego tymczasowe i względne konstrukcje ludzkiego rozumu, nie nadaje żaden byt absolutny, człowiek – ofiara owego relatywizmu – nieuchronnie zostaje narażony na doświadczenie obojętności świata. To doświadczenie jest jednym z najbardziej przerażających obliczy nudy. Leszek Kołakowski pisze: „Od czego więc uciekamy [odczuwając] lęk przed istnieniem? (...) Tym, od czego uciekamy, jest doświadczenie

obojętności świata, a próby przewyciężenia tej obojętności stanowią ośrodkowy sens ludzkich zmagają z losem w jego codzienności i w jego ekstremach” (Kołakowski 1972, 105-106).

I wreszcie ostatnia, trzecia kwestia spośród tych, na które warto zwrócić uwagę w eseju *Drzewo żywota*. Cioran twierdzi, że z samej konstrukcji ontycznej człowieka wynika uciążliwy i trudny do zaakceptowania niedobór istnienia. W wypowiedzi nawiązującej równocześnie do Księgi Rodzaju i do jednej z kluczowych tez egzystencjalizmu Sartre’a autor eseju stwierdza: „O ile Bóg mógł stwierdzić, że «jest tym, który jest», to człowiek, na odwrót, może powiedzieć, że «jest tym, którego nie ma». I właśnie ów brak, niedobór istnienia, prawem reakcji wzbudzający w nim butę, pcha go do rzucania wyzwań” (Cioran 2008, 15-16), ale równocześnie „skazuje go na nadmiar woli” (Cioran 2008, 20). Wskutek owego nadmiaru człowiek pragnie więcej, niż może osiągnąć. Z powodu niemożności zaspokojenia nadmiernych pragnień, zrodzonych z niedoboru istnienia, cierpi ludzka podmiotowość, której integralnym składnikiem jest sprawczość. Cioran zauważa dwie przeciwstawne tendencje. Pierwszą z nich formułuje następująco: „Im bardziej się jest, tym mniej się chce” (Cioran 2008, 21). Można to interpretować jako wyraz przekonania, że człowiek o dojrzałej, bogatej osobowości nie odczuwa potrzeby ucieczki przed sobą w kompulsywną aktywność, napędzaną lękiem przed wewnętrzną pustką. Druga, odwrotna tendencja polega na tym, że im mocniej podmiot odczuwa niedobór istnienia lub innymi słowy „niebyt, jaki w sobie nosimy” (Cioran 2008, 21), tym bardziej zatracą się w działaniu, którego treścią jest „zmaganie się z zadaniami niewspółmiernymi do jego sił, uleganie przemocy woli będącej piętnem jego niedoskonałości” (Cioran 2008, 21). Sposobów reagowania na doświadczenie nudy może więc być wiele, a całe ich spektrum ograniczone jest przez dwa ekstrema: pierwszym, na którym zasadniczo koncentruje się Cioran, jest podporządkowanie działań „przemocy woli” motywowanej (nieuświadomionym, jak można się domyślać) dążeniem do kompensacji boleśnie odczuwanego „niedoboru istnienia”. Drugie, którego obecność sugeruje, ale nie poświęca mu zbytnej uwagi (a szkoda!), to postawa kogoś, kto „bardziej jest”<sup>3</sup> i dzięki zawartej w tym określeniu afirmacji własnego istnienia posiada zdolność do budowania harmonijnych relacji z otoczeniem, a także – w określonych sytuacjach – z sobą samym.

### 3. DLACZEGO CZŁOWIEK BOI SIĘ NUDY?

Obydwaj przywoływani dotychczas filozofowie – Fryderyk Nietzsche i Emil Cioran – kreują zdecydowanie negatywny obraz nudy. Pierwszy z nich twierdzi, że nawet Bóg Starego i Nowego Testamentu, a także wszyscy inni bogowie nadaremnie walczyli z nudą, a gdy człowiek podjął z nią walkę, poniósł w boju niewspółmierne straty. Drugi porównuje stan nudy z piekłem i przypisuje mu cały szereg

---

<sup>3</sup>Trudno nie dostrzec tu oczywistego nawiązania do filozofii nadziei Gabriela Marcela (Marcel 1998).

nieszczęść, w dodatku nieuniknionych, ponieważ wynikających bezpośrednio z ułomnej natury człowieka. Podobnie negatywnych opisów nudy można znaleźć przytłaczająco wiele w dziełach należących do różnych dziedzin kultury<sup>4</sup>. Pozostaje więc faktem niezbitym i wielokrotnie dowiedzionym, że człowiek nie lubi nudy, boi się jej i niechętnie o niej myśli – a jeżeli, to tylko wówczas, gdy z jakichś powodów nuda wyda się interesująca. Wbrew pozorom, takie przypadki się zdarzają; na przykład wtedy, gdy pisarz postanowi uczynić nudę tematem swojego utworu, licząc na zaciekawienie nim swych czytelników<sup>5</sup>. Z rzadka pojawiają się jednak również głosy w obronie nudy. Ich niewielka ilość stąd zapewne się bierze, że zdecydowanej większości ludzi pojęcie nudy kojarzy się z przykrymi odczuciami (Chruszczewski 2020, 177). Po części dzieje się tak dlatego, że wielu przechowuje w pamięci doświadczenia z poprzednich przeżyć tego stanu, a są to przeważnie wspomnienia bolesne i odstręczające. Przeżycia związane z doświadczeniem nudy niemal zawsze są negatywne, a zapewne nie ma na świecie człowieka, który nigdy by się nie nudził (z wyjątkiem ekstremalnych przypadków).

Najczęściej ludzie nudzą się jako dzieci<sup>6</sup>, a dzieci przeżywają nudę (jak wszystkie dolegliwości) trudniej i boleśniej niż dorośli, jako że człowiek wraz z wiekiem i dojrzewaniem uczy się łatwiej znosić fizyczne i duchowe niedogodności. Zatem już w młodym wieku wytwarza się negatywny stosunek do nudy.

Do typowych, niemal codziennych sytuacji wychowawczych, znanych każdej rodzinie, należy krótka wymiana zdań między dzieckiem a rodzicem, w której dziecko na wypowiedzianą przez siebie skargę: „Mamo (Tato), nudzi mi się!”, słyszy w odpowiedzi: „To się czymś zajmij!”. Co właściwie znaczy ów dialog? Jakie głębsze sensy się w nim kryją?

Rada polegająca na tym, aby dziecko się czymś zajęło, może być skuteczna nie wtedy, gdy dotyczy jakiegokolwiek zajęcia, lecz tylko w sytuacji, gdy będzie to – użyję pozornie tautologicznego sformułowania – „zajmujące zajęcie”, czyli takie, które wzbudzi zainteresowanie, okaże się ciekawe. Leszek Kołakowski pisze: „«być zaciekawionym» jest przeciwieństwem i dopełnieniem (...) «bycia znudzonym»” (Kołakowski 1993, 273). Jeszcze innym synonimem terminu „zajmujące” jest słowo „atrakcyjne”, które ze względu na swą etymologię kojarzy się z przyciąganiem (łacińskie ‘attrahere’ oznacza ‘przyciągać’). Wiadomo z fizyki – i ta metafora ma

---

<sup>4</sup> Reprezentatywny, choć niepełny przegląd dzieł i autorów potępiających nudę przytacza w swej książce Michał Chruszczewski (Chruszczewski 2020, 13-63, rozdziały 1 i 2), a jeszcze więcej – redaktorzy antologii *Nuda w kulturze* (zob. Czapliński i Śliwiński 1998).

<sup>5</sup> Michał Paweł Markowski zauważa, nie bez ironii, iż „nuda jako fakt kulturowy pojawiła się wtedy, kiedy jej ofiary zaczęły opisywaniem swej nudy zanudzać innych” (Markowski 1999, 159).

<sup>6</sup> Michał Chruszczewski zauważa: „Wiele (...) dzieci się nudzi. Ludziom dorosłym też się to zdarza, tylko rzadziej się do tego przyznają. A jednak, czego dowodzą badania, z wiekiem nudzimy się coraz mniej. Ciekawe dlaczego (i dlaczego jednak nie wszyscy?)” (Chruszczewski 2020, 9); w innym miejscu tej samej książki dodaje: „W perspektywie pedagogicznej dużego znaczenia nabiera kwestia nudy u dzieci i młodzieży, jej przyczyn oraz tego, jak sobie z nią radzić (...) wyniki badań pokazują, że – przynajmniej w Stanach Zjednoczonych i w Europie – nuda pośród młodzieży ma rozmiary, nasilającej się z dekady na dekadę, epidemii” (Chruszczewski 2020, 18).

tu zastosowanie – że przyciąganie to wzajemne oddziaływanie dwóch obiektów. Zajmujące (a zatem nie nudne) dla kogoś będzie to, co wchodzi w interakcję z jego wewnętrznymi zasobami, wiedzą i zainteresowaniami oraz z jego projektem bycia sobą. Innymi słowy: coś, co dzięki obustronnej relacji pozwala podmiotowi potwierdzać, budować i rozwijać własną tożsamość. Oznacza to, nawiasem mówiąc, że nie istnieje uniwersalna recepta na nudę, bo każdy musi samodzielnie odkryć indywidualną przestrzeń rzeczy, spraw i tematów, które go pociągają i zajmują.

Dla dziecka znalezienie atrakcyjnego zajęcia jest trudniejsze niż dla dorosłego, ponieważ dziecko w niewielkim stopniu uświadamia sobie, kim jest i do czego zmierza jako podmiot autokreacji. Ta świadomość kształtuje się stopniowo i dojrzewa z wiekiem, wraz z sumowaniem się kolejnych doświadczeń siebie samego (Wojtyła 2000, 51-52). Dlatego dziecko często zwraca się do dorosłych, by wskazali mu konkretną drogę wyjścia z pułapki nudy. Każdy sukces w jej przewycięzaniu, a przy okazji w odkrywaniu świata własnych zainteresowań i spraw godnych zaangażowania, to ważny krok na drodze do tworzenia i pogłębiania własnej tożsamości; natomiast nieprzemyślane lub nietrafione reakcje ze strony dorosłych, nie prowadzące do rozwiązania problemu nudy, lecz raczej go pogłębiające, powodują bolesne rozczarowanie i pozostają w pamięci. Takie doświadczenie nasila i utrwała lęk przed powtarzaniem się nieprzyjemnych sytuacji znudzenia. Ów lęk trwa w człowieku tak długo, dopóki samodzielnie nie wypracuje sobie skutecznego medium na nudę, a to nie każdemu się udaje.

Chciałbym teraz przytoczyć i skomentować wypowiedź pewnego szczególnego dorosłego, który zwrócił się do grupy dorastającej młodzieży z nietypową, lecz godną uwagi radą dotyczącą doświadczenia nudy. Owym dorosłym jest Josisif Brodski. W lipcu 1989 r. na zaproszenie władz Dartmouth College w Hanover w stanie New Hampshire wygłosił on wykład dla opuszczających mury uczelni absolwentów. Odczyt nosił prowokujący tytuł *Pochwała nudy*. Tak sformułowany temat może budzić rozbieżne oczekiwania: można spodziewać się albo tego, że autor zamierza na serio i odpowiedzialnie bronić tezy, iż nuda jest zjawiskiem godnym pochwały, albo że po prostu powtarza retoryczny zabieg, zastosowany niegdyś przez Tomasza More'a w tytule dzieła *Pochwała głupoty*. Lektura tekstu nie pozostawia jednak wątpliwości, że wybrane zostało pierwsze z tych rozwiązań.

#### 4. NUDA JAKO CENNA ŻYCIOWA LEKCJA

Przewrotnie inteligentny i świadomie prowokacyjny odczyt Brodskiego, którego tekst trafił do wydanego w 1995 roku zbioru esejów *On Grief and Reason*<sup>7</sup>, pomysłany został jako zachęta, by nie tylko nie bać się nudy, ale – co więcej – odkryć realny, pozytywny potencjał tkwiący w tym jakże nisko na ogół cenionym doświadczeniu. Oto jego początek: „Istotną częścią tego, co Państwa czeka w przyszłości,

---

<sup>7</sup> Brodski 1995; polski przekład tomu, pomniejszony o 6 esejów, nosi tytuł zaczerpnięty z tego właśnie odczytu: Brodski 2016.



zawładnie nuda. Chciałbym powiedzieć (...) słowo na ten temat, gdyż moim zdaniem żadna szkoła wyższa sztuk wyzwolonych nie przygotowuje młodych ludzi na tę możliwość; Dartmouth nie jest tu wyjątkiem” (Brodski 2016, 87). Wypełniając tę lukę, Brodski proponuje następujące rozwiązanie: „Gdy nas zdybie nuda, trzeba się jej poddać. Niech nas powali, pogrąży; sięgnijmy dna. (...) Nuda zasługuje na takie oględziny, albowiem reprezentuje czysty, nie rozrzedzony czas w całej jego powtarzalnej, jałowej, monotonnej okazałości. Nuda jest, by tak rzec, oknem na czas, (...) na nieskończoność czasu, to znaczy na naszą w nim znikomość. (...) Kiedy to okno się otworzy, proszę nie próbować go zamykać; przeciwnie, trzeba otworzyć je na oścież. Albowiem nuda (...) może przynieść najcenniejszą lekcję w życiu – lekcję naszej dogłębnej znikomości (...) nuda to inwazja czasu w Państwa system wartości. Osadza życie we właściwej perspektywie, co owocuje precyzją i pokorą. (...) Im lepiej poznają Państwo własny format, tym więcej nabędą pokory i zrozumienia dla swoich bliźnich” (Brodski 2016, 92).

Nietrudno zauważyć, że intuicje Brodskiego odnośnie do związku między nudą a doświadczeniem czasu okazują się częściowo zbieżne z tym, co głosił Cioran: obaj wskazują na fakt, iż stan znudzenia konfrontuje podmiot z przytłaczającym poczuciem nieskończoności upływającego czasu i wywołuje wrażenie niewspółmierności własnej, ograniczonej egzystencji z bezmiarem wieczności. Zgoła inaczej wygląda jednak w obu dyskursach reakcja na ów stan ducha. Cioran koncentruje się wyłącznie na negatywnych skutkach konfrontacji z nudą; opisuje bierność, lęk, utratę poczucia sprawczości, nawet rozpacz; a jeśli wskazuje możliwość aktywnego działania, to ma ono charakter ucieczki przed nudą w kompulsywną lub pozorowaną aktywność. Inaczej Brodski. W jego eseju można wprawdzie znaleźć niejedną przestrożę przed czekającymi w dorosłym życiu trudnościami, lecz zasadnicze przesłanie tekstu jest optymistyczne i brzmi: nudy nie można uniknąć, lecz można sobie z nią skutecznie poradzić. Jak? Jeśli się nudzisz, zajmij się swoim znudzeniem – radzi poeta – a zobaczysz, jakie to cenne i pouczające doświadczenie.

Trafność tej diagnozy potwierdzają następujące argumenty: człowiek ogarnięty nudą popada w stan zniechęcenia, duchowego znużenia i apatii, z którego trudno samodzielnie się wydobyć. W stanie znudzenia nic nie wydaje się sensowne, wartościowe ani godne zainteresowania. Nie widać żadnej drogi wyjścia, prowadzącej w jakimś obiecującym kierunku. Dlatego Cioran określa nudę jako „wypadnięcie z czasu” – deprymujące poczucie, że zawsze już będzie się tkwić w tym samym punkcie, będąc skazanym na kontakt jedynie z własną wewnętrzną pustką (Cioran 2008, 178). Tymczasem Brodski wskazuje drogę wyjścia z sytuacji pozornie bezwyjściowej. Rozumowanie przedstawia się następująco: jeśli znalazłeś się w położeniu, z którego nie widzisz wyjścia, zajmij się analizą położenia, w jakim się znalazłeś. Poddaj mu się, pozwól się „powalić i pogrążyć”; uczyn to jednak w *modus* czuwającej świadomości, abyś mógł uchwycić i zrozumieć, co znajduje się na samym dnie nudy. Znajdziesz tam samego siebie – takiego, jaki naprawdę jesteś, bo „zaletą nudy jest pewność, że nie zachodzi tu oszustwo” (Brodski 2016, 93).

Tak ujawnia się kluczowy moment, który może zadecydować o sukcesie lub klęsce. Chodzi o stosunek podmiotu do samego siebie. Ten, kto żyje w stadium autoafirmacji (mówiąc językiem Biblii, miłuje siebie samego), w momencie konfrontacji w „czystym, nierozrzedzonym czasie” z niezakłóconą i niezapośredniczoną prawdą o sobie samym doświadczy siebie jako wartość pozytywną i uzyska szansę zagłębienia się we własne ja aksjologiczne (Tischner 1975, 162-165). To pozwala przeżyć prawdziwą przygodę intelektualną, której elementami są – przywołane przez Brodskiego – precyzja i pokora, właściwe rozpoznanie formatu swego człowieczeństwa oraz wyrozumiałość dla bliźnich. Komu jednak brak pozytywnego stosunku do samego siebie, ten – należy się obawiać – znajdzie się na ścieżce autodestrukcji, przekonująco zobrazowanej przez Emila Ciorana.

Należy teraz powrócić do ważnej myśli rozpoczynającej *Pochwałę nudy*: żadna szkoła nie przygotowuje człowieka na konfrontację z nudą. Wbrew pozorom, nie chodzi tu o specjalistyczne seminaria lub konferencje nudologiczne (choć takie odbywają się na niektórych uczelniach<sup>8</sup>) ani o odpowiednio sprofilowane zajęcia z psychologii, warsztaty terapeutyczne czy kursy coachingowe, lecz o kwestię znacznie bardziej podstawową: o ukształtowanie postawy autoafirmacji – trwałej, dojrzałej miłości i szacunku do samego siebie. Te dwa elementy – nuda i samoakceptacja – okazują się, jak wykazała powyższa refleksja, ściśle ze sobą powiązane. W nieco innym kontekście następuje tu zatem powrót do myśli Ciorana, że niezadowolenie z siebie zakłóca relacje z otoczeniem, powoduje „odwrócenie się od samych siebie” i ostatecznie prowadzi do „utruty wszelkiego oparcia”, grożąc „osunięciem się w nudę” (Cioran 2008, 6; 178).

Autor *Upadku w czas* upatruje przyczyny owego dramatu w kondycji ontologicznej człowieka, przypisując mu „niedobór istnienia” i „nienaturalność faktu bycia człowiekiem” (Cioran 2008, 6; 15). Czy nie jest to jednak sięgająca po metafizyczne argumenty próba usprawiedliwienia rezygnacji z konstruktywnego i twórczego podejścia do siebie samego? Emil Cioran oferuje w gruncie rzeczy fatalistyczną wizję ludzkiego losu; w jego interpretacji człowiek podlega jakimś tajemniczym zewnętrznym siłom, które sprawiają, że raz upada w czas, innym razem z niego wypada, nie znajdując w sobie nic, co mógłby owym siłom przeciwstawić. Jeśli przyjmie się taki sposób rozumienia samych siebie, to rzeczywiście pozostanie jedynie rozpaczliwe zmaganie się z kapryśnym losem, który z zewnątrz decyduje o życiu człowieka. Gdy z tej perspektywy spojrzysz na sytuację nudy, ujrzy się jej przerażająco pesymistyczny obraz.

<sup>8</sup> Mariusz Finkielsztajn informuje: „Dojrzała nudologia, chociaż jeszcze nieświadoma swojego istnienia, rozpoczęła się w wieku XIX, który opanowany był przez *mal du siècle – ennui*. (...) Pierwsza połowa XX wieku byłaby okresem fundacyjnym nudologii akademickiej (...), być może zatem doczekamy się nauki o nudzie *per analogiam* ze studiami np. nad dobrym samopoczuciem [*well-being studies*]. Coraz więcej naukowców zaczyna traktować nudę poważnie, poświęcać jej uwagę w swoich badaniach i studiach, czego wyrazem oraz do czego zachętą były cieszące się sporą popularnością zorganizowane od 2014 roku na Uniwersytecie Warszawskim konferencje o nudzie: Ogólnopolska Interdyscyplinarna Konferencja Nudologiczna (2014-17) oraz International Interdisciplinary Boredom Conference (2015-17), więcej informacji o konferencjach pod adresem: [www.boredomconference.com](http://www.boredomconference.com)” (Finkielsztajn 2018, 14-15).

Ludzkość nie jest jednak skazana na przyjęcie tej perspektywy. Zdecydowanie lepiej sięgnąć po takie wzorce myślenia, które pozwalają odkryć realne możliwości samorozwoju tkwiące w ludzkiej naturze. Należy do nich na przykład koncepcja człowieka jako podmiotu działań sprawczych, rozwijana przez Margaret Archer. Można w niej odnaleźć tropy wiodące ku strategii autokreacji, pozwalającej zarówno zbudować pozytywny stosunek do samego siebie, jak skutecznie uzbroić się przeciw destrukcyjnemu działaniu nudy. Na zakończenie chciałbym naszkicować oparty na rozważaniach Archer projekt pracy nad sobą, w którym znajdzie się miejsce na realizację obietnicy zawartej w Josifa Brodskiego *Pochwale nudy*.

## 5. NUDA – OKAZJA DO DIALOGU Z SOBĄ

Jedną z cennych umiejętności, na które zwraca uwagę Archer, jest sztuka wewnętrznej konwersacji, stale towarzyszącej życiu jednostki i współkonstituującej tożsamość osobistą. Dialog z samym sobą nigdy nie ustaje; ani wówczas, gdy podmiot jest całkowicie pochłonięty działaniem i nastawiony na interakcje z zewnętrznym otoczeniem, ani (tym bardziej) wówczas, gdy znika zainteresowanie światem zewnętrznym – na przykład w chwili nudy. Celem konwersacji wewnętrznej jest monitorowanie i kontrolowanie własnych reakcji na dziejące się wydarzenia zarówno w otoczeniu, jak we wnętrzu podmiotu; a ponieważ najbardziej pierwotne i spontaniczne odpowiedzi na bodźce (Archer nazywa je „reakcjami pierwszego rzędu”) mają naturę emocjonalną, przeto proces odbywający się w ramach wewnętrznego dialogu ukierunkowany jest na refleksyjne przepracowanie, przekształcanie i opanowywanie emocji, zatem przybiera postać „procesu porządkowania drugiego rzędu” (Archer 2013, 222). Kryteria, wedle których przebiega owo porządkowanie, mają charakter indywidualny i zależą od tego, jaką hierarchię ważności trosk – ze szczególnym uwzględnieniem „trosk ostatecznych” (*ultimate concerns*), których niepowtarzalny układ jest ściśle skorelowany z osobistą tożsamością – podmiot przyjmuje jako obowiązującą dla siebie.

Układ trosk nie jest jednak niezmienny. Jego ewolucja przebiega równoległe z kształtowaniem i dojrzewaniem indywidualnej tożsamości. Pod wpływem dziejących się wydarzeń, a także wypracowywanego przez podmiot własnego do nich stosunku, mogą się dokonywać istotne przewartościowania. Proces porządkowania i przepracowywania emocji nie koncentruje się wyłącznie na bieżącej chwili, lecz swoim działaniem obejmuje również antycypowaną przyszłość, jako że – wedle Margaret Archer – podstawowym partnerem, z którym „ja” toczy swą wewnętrzną konwersację, jest „przyszła jaźń jednostki”, a ważnym celem winno być zabieganie o jej akceptację (Archer 2013, 229). Jednak przyszła jaźń jest „tym, kogo jeszcze nie ma” – niemalże identycznie jak u Ciorana (Cioran 2008, 15), a zadaniem bieżącej jaźni jest nie tylko dążenie do akceptacji przez jaźń przyszłą, ale przede wszystkim jej wykreowanie i wyposażenie w cechy najbardziej pożądane z perspektywy bieżącej sytuacji. Podczas gdy Cioran widział jedynie zagrożenia

wpływające z bytowej niedookreśloności człowieka, w ujęciu Archer podmiot ma do dyspozycji narzędzie w postaci dialogu z sobą samym, dzięki któremu może stale i na bieżąco dokonywać autokorekty w dynamicznym procesie konstytuowania własnej tożsamości.

W celu praktycznego zilustrowania zasad swej koncepcji Archer powołuje się niekiedy na konkretne przykłady życiowych okoliczności, analizując sytuację np. wspinacza zdobywającego ścianę skalną, kochanka marzącego, by jego miłość nigdy nie ustała, dżokeja dosiadającego wyścigowego konia, kierowcy zdenerwowanego zachowaniem innego użytkownika drogi itp. (Archer 2013, 194; 232). Pozostaje więc zastosować tę samą metodę i przyrzeć się w świetle zasad realizmu krytycznego Archer, jakie możliwości stoją przed człowiekiem, który padł ofiarą nudy.

Reakcje pierwszego rzędu mają charakter emocjonalny, zatem od nich trzeba rozpocząć. Gdy człowiek zaczyna się nudzić, przede wszystkim przeżywa całą gamę negatywnych stanów emocji: zniechęcenie, lęk, apatię, znużenie, poczucie bezsensu etc. Jeśli pozostawi te emocje bez komentarza „drugiego rzędu”, wówczas nuda przemieni się w koszmar. Ale jest inne wyjście. Można, poddając się nudzie i pogrążając się w niej, równocześnie przyjąć postawę krytycznego obserwatora własnego życia emocjonalnego i z tej pozycji przeprowadzić proces jego przepracowania. Z niego wyłoni się nowy projekt struktury osobistych trosk, przebiegający kolejno trzy etapy – rozpoznania, rozpatrywania i zaangażowania (Archer 2013, 232). Raczej nie ma szans na to, by ktoś, podjąwszy tę pracę wewnętrzną, nadal się nudził. Tym sposobem najbliższy cel – uwolnić się od nudy tu i teraz – zostaje już osiągnięty. To jednak nie wszystko, gdyż – jak wskazuje Brodski – nuda dzięki „otwarcu okna” na nieskończony przestwór świata wartości, w świetle którego człowiek tak boleśnie odczuwa własną znikomość, stwarza unikalną szansę na precyzyjną i pokorną autoanalizę. Okno na czas okazuje się zatem równocześnie jakby lustrem, w którym człowiek może dostrzec – oczyszczoną z pochlebstw i ciągłych prób oszukiwania samego siebie – prawdę o sobie. Prawda ta niekoniecznie musi być satysfakcjonująca, i w opisywanej tu sytuacji najczęściej taka nie jest. Nie oznacza to jednak, iż odsłonięcie się własnej niedoskonałości musi pociągnąć za sobą tak głębokie niezadowolenie z siebie, że skutkiem będzie strach przed sobą, samopotępienie lub rozpacz. Cechą dojrzałej osobowości jest afirmacja siebie pomimo świadomości własnych niedostatków.

W ten sposób uzyskuje się zestaw warunków sprzyjających uruchomieniu procesu pracy nad własnymi troskami. Po etapie początkowym, polegającym na przepracowaniu negatywnych emocji wzbudzonych przez spotkanie z nudą, otwiera się możliwość dialogicznej konfrontacji między aktualnym ja, postrzeganym jako istota obciążona ujawnionymi w samopoznaniu brakami i niedostatka-

---

<sup>9</sup> Margaret Archer wyjaśnia: „jako byty refleksyjne, rewidujemy te emocjonalne komentarze, artykułujemy je, monitorujemy i przekształcamy, kształtując tym samym naszą emocjonalność; pozwala nam na to nasza wewnętrzna konwersacja” (Archer 2013, 195).

mi, a antycypowanym ja przyszłym jako obiektem troski o przewycięzenie odsłoniętych tu i teraz słabości. Ta troska nie przybierze charakteru troski ostatecznej, lecz zostanie zakwalifikowana, zgodnie z terminologią Archer, jako „troska podporządkowana”; dotyczy bowiem struktury własnej tożsamości podmiotu, wyznaczonej przez indywidualną hierarchię trosk ostatecznych. Jej zadaniem jest pełnienie funkcji motywacyjnej w toku samorozwoju. Margaret Archer zaproponowałaby zapewne następującą przykładową formułę konwersacji wewnętrznej, skierowaną do samego siebie<sup>10</sup>: „mógłbyś już wreszcie przewyciężyć tę swoją słabość (na przykład skłonność do ciągłego popadania w stan nudy)”.

#### ZAKOŃCZENIE

W szeregu kolejnych kroków, dzięki wykorzystaniu inspiracji płynących z lektury fragmentów dzieł Fryderyka Nietzschego, Emila Ciorana, Josifa Brodskiego oraz Margaret Archer, odsłoniła się oto rzadko wspomiana przez badaczy i znawców tematu, a znakomicie, choć syntetycznie wydobyta przez Brodskiego pozytywna wartość nudy jako preludium do pogłębionej pracy nad sobą. Nie trzeba zatem bać się nudy, traktować jej jako niechciane zło konieczne i reagować coraz silniejszym zniechęceniem i odrazą na każde kolejne spotkanie z tym doświadczeniem. Na kanwie powyższych rozważań rodzi się pokusa sparafrazowania sentencji Horacego w postaci: *taedere aude* – odważ się nudzić!, albowiem dzięki otwarciu na inny niż zazwyczaj wymiar owego zjawiska odsłania się możliwość przemienienia pospolitego i uciążliwego przeżywania nudy w umiejętność inicjowania twórczej przemiany na drodze konwersacji wewnętrznej, motywowanej troską o własny rozwój.

#### BIBLIOGRAFIA:

- Archer, Margaret. 2013. *Człowieczeństwo. Problem sprawstwa*, tłum. Agata Dziuban. Kraków: Nomos.
- Brodski, Josif. 1995. *On Grief and Reason*. Macmillan.
- Brodski, Josif. 2016. *Pochwała nudy*, tłum. Anna Kołyszko i Michał Kłobukowski. Kraków: Znak.
- Chruszczewski, Michał H. 2020. *Nuda. Ujęcie psychologiczne i humanistyczne*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Cioran, Emil. 2008. *Upadek w czas*, tłum. Ireneusz Kania. Warszawa: Aletheia.
- Finkielsztajn, Mariusz. 2018. Wstęp. Między cierpieniem a przyjemnością: krótka historia nudy i nudologii. *Maska*, 37, 7-17.
- Kołąkowski, Leszek. 1972. *Obecność mitu*. Warszawa: Prószyński i S-ka.

---

<sup>10</sup> „Przyjrzyjmy się bliżej interlokutorom biorącym udział w tej wewnętrznej konwersacji (...). Podstawowym partnerem rozmowy, do którego skierowane są myśli, jest ‘ty’ (You), przyszła jażń jednostki ujęta tu w drugie sobie” (Archer 2013, 229).

- Kołąkowski, Leszek. 1993. Pochwała nudy. W: *Primum philosophari. Księga pamiątkowa Stefanowi Morawskiemu ofiarowana*, red. Jolanta Brach-Czaina, 270-274. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Majewska, Gabriela. 1900. Nietzsche i kobiety. *Strumień*, 11, 170-189.
- Marcel, Gabriel. 1998. *Być i mieć*, tłum. Donata Eska. Warszawa: Pax.
- Markowski, Michał Paweł. 1999. *Anatomia ciekawości*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Nietzsche, Friedrich. 1907. *Antychryst: przemiany wszystkich wartości*, tłum. Leopold Staff. Warszawa: Jakób Mortkowicz.
- Nuda w kulturze*, red. Przemysław Czapliński i Piotr Śliwiński. 1999. Poznań: Rebis.
- Pleskaczyńska, Maria. 2016. Filozoficzne paradoksy nudy. *Stan Rzeczy*, 2 (11), 22-38.
- Tischner, Józef. 1975. *Świat ludzkiej nadziei*. Kraków: Znak.
- Wojtyła, Karol. 2000. *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*. Lublin: TN KUL.
- Wojtyła, Karol (Jan Paweł II). 2005. *Pamięć i tożsamość*. Kraków: Znak.