UNIWERSYTET IM. ADAMA MICKIEWICZA W POZNANIU
Wydział Socjologii

Małgorzata Kubacka

(Nie)użytki nudy?

Znaczenia, doświadczanie i radzenie sobie z nudą w perspektywie współczesnych przemian

Dis(utilities) of Boredom? Meanings, Experiences and Managing of Boredom in the Perspective of Contemporary Transformations

Praca doktorska napisana pod kierunkiem

prof. dr hab. Rafała Drozdowskiego

Poznań 2022

Serdecznie dziękuję wszystkim osobom, które przyczyniły się do powstania mojej pracy doktorskiej. Szczególne podziękowania składam:

prof. dr hab. Rafałowi Drozdowskiemu, promotorowi tej pracy, za niewyczerpującą się cierpliwość, za zachęcanie do eksplorowania tematów pozostających poza głównymi nurtami socjologii, za wsparcie merytoryczne i bezcenne sugestie przy jednoczesnym pozostawieniu mi dużej swobody w rozwijaniu własnych pomysłów;

prof. dr hab. Markowi Krajewskiemu za poświęcony mi czas i zaangażowanie, za dostępność, błyskawiczne odpowiedzi, za nieustanną otwartość na możliwość konsultacji i liczne wskazówki;

członkom Zakładu Teorii i Badań Praktyk Społecznych za dyskusje oraz (często) cenne uwagi podczas naszych seminariów;

uczestnikom badania, którzy nieodpłatnie poświęcili swój czas na udział w wywiadach i z zaangażowaniem dzielili się swoimi przemyśleniami.

Streszczenie

Nuda to zjawisko typowe dla nowoczesności, którego znaczenia i konteksty przeplatają się z kulturą nowoczesnego kapitalizmu. Poniższa praca ujmuje nudę z perspektywy socjologicznej, która jeszcze nie zajęła ugruntowanej pozycji w studiach nad tym zjawiskiem. W rozprawie wskazuje się na wielość związków indywidualnie doświadczanej „średnioklasowej" nudy z kulturą nowoczesnego kapitalizmu. Relacje te widziane są dwukierunkowo. Prezentowane badanie dotyczy zagadnienia nudy badanego wycinka „klasy" średniej w kulturze nowoczesnego kapitalizmu i opiera się na 60 IDI.

Projekt skupiony jest wokół dawnych i współczesnych, dyskursywnych i indywidualnych sposobów rozumienia nudy, zidentyfikowanych w badaniu radzenia sobie z nią i refleksji nad jej miejscem w nowoczesnym porządku społecznym. Rozprawa poświęcona została ukazaniu złożoności nudy, wyszczególnieniu sposobów doświadczania nudy, charakterystycznych wartości i emocji jej towarzyszących oraz technik zarządzania nią. Poruszone zostały również aspekty dotyczące pracy nad nudą, jej funkcjonowania w relacjach społecznych i interakcjach, strategie instytucjonalnego wykorzystywania nudy oraz jej związki z kapitalistyczną wizją rzeczywistości społecznej w badanym wycinku „klasy" średniej.

Pierwsza część rozprawy poświęcona została przedstawieniu społecznej „historii" nudy, obecności śladów tego zjawiska w klasycznej teorii socjologicznej oraz najważniejszych podejść teoretycznych i socjologicznych badań nad nudą. W drugiej części pracy przybliżone zostały metodologiczne aspekty związane z badaniem nudy, zaś w dwóch ostatnich częściach – omówione wyniki i wnioski z badań własnych w świetle ustaleń obecnych w literaturze przedmiotu. W części trzeciej analizowane są znaczenia oraz uczuciowe wymiary nudy: społeczne i kulturowe konteksy znaczeń nudy, emoje jej towarzyszące, zaś wnioski o różnicującym wymiarze nudy uzupełnione są rozważaniami o pozornej demokratyzacji nudy. Czwarta część pracy została poświęcona przedstawieniu zagadnienia nudy w kontekście kultury nowoczesnego kapitalizmu, omówione zostały sposoby zarządzania nudą oraz propozycja jej rozumienia jako pojęcia i zjawiska efemerycznego. Konstrukcja pracy odpowiada problemom badań tego zjawiska zidentyfikowanym w studiach nad nudą. W swoim projekcie staram się zreferować istniejące dociekania badawcze, powiązać ustalenia z prac empirycznych i teoretycznych ze słabo zarysowaną socjologiczną perspektywą badań nudy.

Abstract

Boredom is a modern phenomenon. Its meanings and contexts are intertwined with the culture of modern capitalism. The following thesis takes a sociological approach to boredom that has yet to be established in boredom studies. In the dissertation, the multiple relations between individually experienced 'middle-class' boredom and the culture of modern capitalism are discussed. These relationships are seen as bi-directional. The presented study deals with the boredom of the researched middle-class members in the culture of modern capitalism and is based on 60 IDIs.

The project focuses on past and present, discursive and individual approaches to understanding boredom, ways of coping with it and reflecting on its role in the modern social order. The dissertation is devoted to identifying the complexities of boredom, specifying the various ways of experiencing it, the characteristic values and emotions that accompany it, and the techniques for dealing with it. The issues concerning the managing of boredom, its existence in social relationships and interactions, the strategies of institutional usage of boredom and its associations with the capitalist vision of social reality in the researched middle class are also addressed.

The first part of the dissertation discusses the social "history" of boredom, the presence of traces of this phenomenon in classical sociological theory, the most important theoretical approaches, and sociological research on boredom. In the second part of the dissertation, the methodological approaches for studying boredom are presented. The findings and conclusions of the conducted research are discussed in the last two parts. In the third part, boredom's meanings and emotional dimensions are examined: the social and cultural contexts of boredom meanings, its accompanying emotions, and conclusions about the differentiating dimension of boredom are supported by assuming the apparent democratisation of boredom. The fourth part of the thesis is devoted to the issue of boredom in the context of the culture of modern capitalism. This part discusses the ways of managing boredom and a proposal to understand boredom as an ephemeral concept and phenomenon.

Spis treści

Wstęp ... 6
Część I. Skąd wzięła się nuda? Rekonstrukcja społecznej historii i próba definicji nudy ... 18
Rozdział I. Historyczni krewni nudy ... 18
Acedia ... 18
Melancholia i *spleen* ... 23
Ennui ... 27
Langeweile ... 33
Nuda a jej historyczni krewni ... 34
Rozdział II. Powstanie nudy ... 36
Nudność, nuda i nudnicy – krótka historia pojęcia (XVIII wiek – XXI wiek) ... 36
Społeczny kontekst narodzin nudy ... 48
Rozdział III. Ślady nudy w klasycznej teorii socjologicznej ... 59
Biurokracja, racjonalizacja i odczarowanie świata ... 59
Equilibrium ... 67
Anomia ... 70
Alienacja ... 78
Zblazowanie ... 82
Klasa próżniacza ... 85
Rutyna i indyferencja ... 88
Perspektywa dramaturgiczno-interakcyjna Goffmana ... 92
Nuda nieobecna? ... 98
Rozdział IV. Współczesne refleksje nad nudą ... 100
Psychologiczne konceptualizacje nudy ... 101
Socjologiczne ujęcia nudy ... 114
Boredom Studies: w stronę studiów nad nudą ... 153
Rozdział V. W stronę definicji nudy ... 159
Heterogeniczne i homogeniczne konceptualizacje nudy ... 160
Typologiczne podziały nudy ... 163
Główne motywy typologicznych konceptualizacji nudy w piśmiennictwie ... 170
Próba typologicznej definicji nudy ... 174
Trudności definiowania nudy ... 199
Podsumowanie ... 202
Część II. Metodologia badań ... 205
Inspiracje metodologiczne i teoretyczne ... 205
Problematyka badań ... 212
Metoda i technika ... 218
Badani ... 224
Analiza wywiadów ... 232
Etyka badań ... 234
Wyzwania i szanse związane z badaniem nudy ... 234
Podstawowe trudności badania nudy ... 234
Badanie nudy – między procedurą, etyką i refleksyjnością ... 238
Część III. Znaczenia oraz uczuciowe wymiary nudy a kultura nowoczesnego kapitalizmu ... 245
Rozdział VI. Społeczne i kulturowe konteksty znaczeń nudy ... 245
Znaczenia nudy ... 245
Rozdział VII. Pozorna demokratyzacja nudy ... 270
Prawo równości – każdy może się nudzić ... 270
Różnicowanie nudy ... 274
Nuda w służbie zróżnicowania ... 310
Pozorna demokratyzacja nudy? ... 316
Podsumowanie ... 324
Rozdział VIII. Uczuciowe wymiary nudy ... 327

Przeżywanie nudy w kontekście społecznym: (nie)przyjemność i (nie)normalność 330
Nuda jako zjawisko multi-emocjonalne. Uczucia towarzyszące przeżywaniu nudy 345
Część IV. Nuda i zarządzanie nią w kulturze kapitalizmu 380
Rozdział IX. Konteksty i znaczenia zarządzania nudą 380
Norma nienudzenia (się) 381
Konteksty zarządzania nudą 385
Rozdział X. Sposoby radzenia sobie z nudą 420
Radzenie sobie z nudą poprzez działanie i aktywność 421
Radzenie sobie z nudą na poziomie emocjonalnym i poznawczym 440
Rozdział XI. Nuda w interakcjach 466
Zarządzanie nudą w kontekście interakcyjnym 468
Interakcyjne mikropolityki związane z nudą 488
Rozdział XII. Nuda w kulturze nowoczesnego kapitalizmu 494
Konteksty znaczeń nudy a kultura nowoczesnego kapitalizmu 494
Etos pracy i rozwoju a nuda 501
Etos aktywności a nuda 509
Przyspieszenie a nuda 522
Podsumowanie – współczesna nuda-kondycja a etosy kultury nowoczesnego kapitalizmu 527
Rozdział XIII. Nuda jako zjawisko i pojęcie efemeryczne 540
Zakończenie 551
Literatura: 560

Wstęp

Poniższa praca porusza problematykę nudy rozumianej jako fenomen społeczny i kulturowy. Podejmuję w niej próbę poszerzenia istniejącego w *boredom studies* stanu wiedzy o nudzie analizowanej z perspektywy socjologicznej, wskazując na jej społeczny, ponadindywidualny charakter. Projekt skupiony jest wokół współczesnych sposobów rozumienia nudy, radzenia sobie z nią i refleksji nad jej miejscem w nowoczesnym porządku społecznym. Staram się zidentyfikować złożoność tego zjawiska, wyszczególnić typy/formy doświadczania nudy, wartości i emocje jej towarzyszące oraz techniki zarządzania nią. Interesują mnie sposoby pracy nad nudą, jej funkcjonowanie w relacjach społecznych i interakcjach, strategie instytucjonalnego wykorzystywania nudy oraz jej związki z kapitalistyczną wizją rzeczywistości społecznej w badanej warstwie średniej.

Wychodzę od fenomenologicznej próby ustalenia, jakie jest przeżywanie nudy; jak staje się wspólnotowe, intersubiektywne i konstruowane społecznie oraz co z tego wynika dla badanej „klasy" średniej. Zastanawiam się, jak wytwarzany jest sens i znaczenia oraz jak jednostki wykorzystują dostępny zasób gotowych znaczeń nudy, by wyjaśniać swoje działania oraz jakie są tego konsekwencje na wyższych poziomach rzeczywistości społecznej. Perspektywa fenomenologiczna w moim badaniu pozwala na ukazanie przeżywanego doświadczenia nudy (a więc tego, jak nuda jest postrzegana, odczuwana, w jaki sposób badani myślą o nudzie i jak ją sobie wyobrażają u innych) zarówno w danym momencie (w przeprowadzonych badaniach), jak i w przeszłości (na podstawie literatury przedmiotu). Inspiruję się również metaforą dramaturgiczną, opisując formy rozmowy oraz rytuały interakcyjne (jakich zwrotów jednostki używają, gdy komunikują nudę; w jakiej formie prowadzone są rozmowy o nudzie lub rozmowy nudne; z jakimi scenopisami nuda się łączy i jakie scenopisy kulturowe uruchamia), ram (jak nudę się wyklucza ze spotkań, jak się ją do spotkań zaprasza), kategoryzacji sytuacji (ceremonialne nudzenie się, praktyczno-celowe nudzenie się), ról (prawa i zobowiązania osób nudnych i nudzących się) i autoprezentacji (np. „nie nudzę się"). Poprzez metaforę dramaturgiczną staram się również wskazać na strategiczny wymiar społecznie konstruowanej nudy i rozwinąć jej ujęcie z perspektywy mikropolitycznej. W rozprawie próbuję również ujmować nudę w wymiarze kształtowania indywidualnych i zbiorowych podmiotów na przykładzie badanego wycinka „klasy" średniej. Inspirując się pracami Sary Ahmed, ukazuję napięcia na linii pasywność-działanie i emocjonalność-racjonalność, które zawarte są w nudzie oraz sposoby zabezpieczania

społecznej hierarchii przy wykorzystaniu nudy, wraz z uwzględnieniem procesów, które do tego prowadzą. Tym samym, zastanawiam się, *co nuda robi*, jak cyrkuluje w rzeczywistości społecznej oraz jakie siły stoją za jej strategicznym używaniem i konstruowaniem.

Pierwsza część rozprawy poświęcona została przedstawieniu społecznej „historii" nudy, obecności śladów tego zjawiska w klasycznej teorii socjologicznej oraz najważniejszych podejść teoretycznych i socjologicznych badań nad nudą. W drugiej części pracy przybliżam metodologiczne aspekty związane z badaniem nudy, zaś w dwóch ostatnich częściach omawiam wyniki i wnioski z badań własnych w świetle ustaleń obecnych w literaturze przedmiotu. W części trzeciej analizuję znaczenia oraz uczuciowe wymiary nudy: omawiam społeczne i kulturowe konteksy znaczeń nudy, prezentuję ją jako zjawisko multi-emocjonalne oraz stawiam tezę o jej pozornej demokratyzacji. Czwartą część pracy poświęcam przedstawieniu zagadnienia nudy w kontekście kultury nowoczesnego kapitalizmu, omawiam sposoby zarządzania nudą i ukazuję ją jako zjawisko efemeryczne. Konstrukcja pracy odpowiada problemom badań tego zjawiska zidentyfikowanym w studiach nad nudą a związanym z brakiem koherencji, sprzecznością ustaleń badawczych, przyczynkarskim lub pobocznym charakterem rozważań prowadzonych w odmienny sposób w różnych dyscyplinach. W swoim projekcie staram się zreferować istniejące dociekania badawcze, powiązać ustalenia z prac empirycznych (głównie psychologicznych) i teoretycznych (głównie w studiach nad literaturą) ze słabo zarysowaną socjologiczną perspektywą badań nudy. Przedstawionych wniosków nie można jednak uogólniać, ponieważ dotyczą wyłącznie badanego wycinka „klasy" średniej. Poniżej omawiam skrótowo zawartość poszczególnych rozdziałów.

W tej pracy postrzegam nudę jako zjawisko historyczne, posiadające własną „genealogię". Celem pierwszego rozdziału jest zarysowanie powiązań nudy z historycznym dyskursem o tym zjawisku. Przywołuję pojęcia acedii, melancholii, *spleenu*, *ennui* oraz *Langeweile*, by ukazać podobieństwa oraz różnice pomiędzy nimi a współczesnymi sposobami rozumienia nudy. Staram się zarysować ramy dla refleksji o historycznych krewnych nudy w dotychczasowych rozważaniach. Zakładam, że każde z przywoływanych pojęć powstawało w ścisłym związku z warunkami społeczno-historycznymi, a następnie nielinearnie ewoluowało, nabierając dodatkowych znaczeń i w symboliczny sposób torując drogę dla powstania nudy. Powiązania znaczeń, sposobów doświadczania nudy oraz pojęć jej pokrewnych widzę jako jedną z głównych przyczyn jej złożoności w nowoczesności.

Nuda jest zjawiskiem nowoczesnym, a jej powstanie w dyskursie anglosaskim datowane jest na XVIII wiek. Polskie słowo „nuda" pojawia się prawdopodobnie po raz pierwszy pod koniec XVIII lub na początku XIX wieku, zaś jego znaczenia kształtowane są w odniesieniu do wpływów zachodniego kręgu kulturowego. W drugim rozdziale pracy pokazuję, że znaczenia nudy zmieniały się relatywnie szybko na przestrzeni dwóch ostatnich stuleci. Rekonstruuję definicje nudy w polskich słownikach, by uzupełnić rozważania o kontekst typowy dla języka i kultury, w których prowadzone były badania stanowiące podstawę tej pracy oraz by ukazać złożoność zmian znaczeń samej nudy w nowoczesności. W języku polskim słowo „nuda" od początku konotowało znaczenia związane ze *spleenem* i melancholią, w wiekach XIX i XX wyłania się nowoczesne rozumienie nudy, a w XXI wieku dochodzi do jego psychologizacji (definiowania w słownikach jako stanu psychicznego) oraz rozwinięcia jego komponentu oceniającego. Nowoczesne rozumienie nudy ma wartościujący charakter, naznaczone jest subiektywnością i zostaje zindywidualizowane (przynależne do jednostki, nie grup). Rozdział zakończony jest próbą syntetycznej rekonstrukcji społecznego kontekstu narodzin nudy w nowoczesności z perspektywy krytyków i zwolenników podejścia historycznego oraz przeglądem najczęściej pojawiających się motywów łączących nudę i nowoczesność (m.in. racjonalizacja, sekularyzacja, industrializacja, atomizacja życia społecznego).

Klasyczna teoria socjologiczna niemal zupełnie pomija problematykę nudy, jednak oferuje zbiór koncepcji, w których możliwe jest odnalezienie śladów tego zjawiska. Nuda raczej nie stanowiła przedmiotu zainteresowań uznanych socjologów (z wyjątkiem Goffmana). W rozdziale trzecim tej pracy przywołuję wybrane współczesne interpretacje rozważań ojców socjologii dokonane przez badaczy nudy i poszukuję śladów refleksji o nudzie w klasycznej teorii socjologicznej. Celem tego rozdziału jest pokazanie socjologicznych pojęć bliskich nudzie, lecz odmiennych od niej samej. Powołuję się na myśl weberowską (biurokracja, racjonalizacja i odczarowanie świata), socjologię fenomenologiczną (rutyna i indyferencja), perspektywę dramaturgiczno-interakcyjną oraz koncepcje equilibrium, anomii, alienacji, zblazowania czy klasy próżniaczej i analizuję ich związki z nudą podając przykłady współczesnych prac wykorzystujących wspomniane perspektywy.

Zjawisko nudy, mimo deklaracji o stworzeniu interdyscyplinarnych *boredom studies,* nie doczekało się do tej pory zbyt wielu przeglądów współczesnych prac z różnych dyscyplin. Refleksja o nudzie jest rozproszona, wnioski z badań empirycznych niejednokrotnie

sprzeczne. Pojedyncze studia zazwyczaj nie prowadzą do kumulacji wiedzy o nudzie ze względu na rozbieżności między „teoriami" nudy tworzonymi w różnych dyscyplinach, czy wyodrębnianie nudy w kontekście projektów badawczych, które pierwotnie dotyczyły innej problematyki. W socjologii pojawia się stosunkowo niewiele prac badawczych o nudzie, zaś ich status wskazuje, że dyscyplina ta służy raczej jako zbiór inspiracji teoretycznych do mówienia o tym zjawisku, niż że jest ona zdolna do jego systematycznego badania. Większość socjologicznie zorientowanych prac o nudzie to eseje lub badania przyczynkarskie, dotyczące bardzo wąskiego zakresu nudy albo prace dotyczące konkretnego otoczenia instytucjonalnego czy konkretnych organizacji (np. praca, uniwersytet). Czwarty rozdział poniższej rozprawy przedstawia wybrane, współczesne socjologicznie zorientowane prace badawcze o nudzie oraz zarysowuje najważniejsze ustalenia psychologów, którzy, jak dotąd, poświęcili problematyce nudy najwięcej uwagi. Celem tego rozdziału jest wstępne uporządkowanie istniejącej wiedzy, krytyczna analiza wniosków oraz kontekstualne zarysowanie ram współczesnego, socjologicznego dyskursu nudy w codzienności.

Jednym z głównych problemów, z którym mierzą się badacze nudy, jest próba odpowiedzi na pytanie, czym nuda jest. Nuda nie podsiada jednoznacznej definicji w naukach społecznych i humanistycznych, a naukowy dyskurs o nudzie ukazuje bazowe napięcie między chęcią uporządkowania wskaźników nudy i poddania jej rygorystycznym procedurom badawczym a jej immanentnie efemerycznym charakterem. Nuda wymyka się wszelkim definicjom, stąd też, w rozdziale piątym, przedstawiam propozycję typologicznego interpretowania nudy w odniesieniu do aspektów naszej egzystencji o różnej skali: jako emocji, stanu i kondycji nowoczesnej. Tworząc własną typologię, staram się uwzględnić dyskursywny i historyczny wymiar analizowanego pojęcia, jego złożoność oraz wieloznaczność. W dotychczasowych refleksjach nuda ujmowana jest albo jako jednorodne i niezróżnicowane zjawisko, albo jako zjawisko, które występuje w wielu formach i postaciach, dlatego ujęcia nudy dzielę na dwie kategorie: heterogeniczne i homogeniczne. Następnie prezentuję wybrane typologie nudy, korzystając z dorobku różnych dyscyplin oraz określam sześć głównych motywów konceptualizacji typologicznych definicji nudy w odniesieniu do: postrzegania, funkcji, czasu trwania, przyczyny, poziomu abstrakcji oraz celów, którym typologia służy. Rozdział podsumowuję wskazaniem na wielowymiarowość, historyczno-dyskursywny, normatywny i emfatyczny charakter nudy, które to cechy w największym stopniu utrudniają stworzenie jej jednoznacznej definicji.

Druga część pracy poświęcona jest metodologii przeprowadzonych badań. W pierwszej kolejności opisuję inspiracje teoretyczne i metodologiczne, następnie problematykę badań, metodę i technikę, dobór próby i badanych, sposób analizy a także wyzwania i szanse związane z badaniami nudy. W pracy staram się pokazać, jakie znaczenia przypisywane są doświadczeniom nudy oraz jaki jest ich sens w kontekście społecznym. Ukazuję również podstawowe sposoby radzenia sobie z nudą i zarządzania nią z uwzględnieniem roli kultury nowoczesnego kapitalizmu. Z badaniem nudy wiąże się szereg trudności, które dotyczą negatywnego nacechowania tego zjawiska, drażliwości tematyki, moralnego i normatywnego statusu oraz świadomości, identyfikacji i celowych re-interpretacji nudy dokonywanych przez badanych. Efemeryczność nudy sprawia, że przechodzi ona samą siebie, dołącza się do badacza, do badanych, do procesu badawczego, w efekcie czyniąc niemożliwymi badania *nad* nią.

W części trzeciej analizuję znaczenia oraz uczuciowe wymiary nudy. Rozdział szósty poświęcam społecznym i kulturowym kontekstom znaczeń nudy. W poprzednich rozdziałach omawiam wielość sposobów nazywania, rozumienia i definiowania nudy w literaturze przedmiotu, zaś w tym miejscu stawiam sobie za cel stworzenie kilku głównych tematów, wokół których organizowane są znaczenia nudy w przeprowadzonym badaniu. Opisuję cztery główne wzory ujmowania znaczeń nudy: (1) inercja (lenistwo, próżniactwo, bierność, niechęć i brak zdolności do działania, bezwładność, stopniowy rozkład postrzeganej wartości wykonywanego zadania, brak umiejętności znalezienia sobie zadania) (2) nieznośne trwanie (zawieszenie w pustym czasie, trwanie pomiędzy w napięciu i gotowości, konieczność przeczekania, zmierzenia się z czasem niezaplanowanym, spowolnienie czasu), (3) schematyzm (przewidywalność, powtarzalność, nadmiar rutyn, brak nowości i wyzwań, doskonałe rozumienie, niemożność odkrywania, brak nowości i oryginalności, wyczerpanie kreatywnego potencjału, unifikacja, nadmiar stabilności) i (4) bezproduktywność (brak celu, sensu, bezużyteczność, marnotrawstwo). W odróżnieniu od większości badaczy nudy, zamiast starać się wyszczególnić cechy „czystej postaci" nudy, zamiast odłączać ją od szeregu pokrewnych pojęć i zjawisk, czynię ten kontekst przedmiotem analizy, zakładając, że składa się on na zasób wiedzy, który następnie jednostki wykorzystują w społecznej praktyce życia codziennego. Staram się dotrzeć do tych obszarów, które manifestują się poprzez nudę, lecz jednocześnie wykraczają poza samo cielesno-poznawcze doświadczenie nudy. Analizuję znaczenia, które nuda konotuje i konteksty, w których występuje, by następnie pokazać, co nuda *robi* poprzez manifestowanie w nich swojej obecności. Uznaję, że konteksty i znaczenia

czynią nudę zdolną do podłączania się pod szereg wartości, norm oraz codziennych praktyk i sposobów działania (np. wyznaczanie celów, tworzenie hierarchii ważności). Znaczenia nudy tworzą jej komponent oceniający, dzięki któremu wykracza ona poza prostą reakcję na konkretną sytuację albo okoliczności zewnętrzne. Zjawisko to pozwala ujrzeć zracjonalizowane wzory myślenia stanowiące podstawę operowania w kapitalistycznej codzienności. Tym samym, nie tylko powstała w nowoczesności (przynajmniej jako słowo), ale również, poprzez wartości i normy, w których manifestują się jej znaczenia czy konteksty tych znaczeń, nuda działa na rzecz podtrzymywania wartości i norm łączących się z kulturą kapitalizmu.

Nuda pozwala na ujrzenie oddolnych mechanizmów konstruowania zróżnicowania społecznego: jest zaangażowana w procesy społecznej reprodukcji nie tylko znaczeń, ale również potencjalnych obszarów wykluczenia, które stoją za konotowanymi przez nią znaczeniami. Może być widziana jako skutek już istniejącej marginalizacji oraz jako narzędzie służące do odróżniania się od innych i ustalania podziałów społecznych: nuda może być używana jako cecha o charakterze wykluczającym; ocena prowadząca do marginalizacji; wskaźnik braku uprzywilejowania; może też pogłębiać marginalizację lub wspierać procesy wykluczania. W rozdziale siódmym omawiam egalitarne i nieegalitarne sposoby doświadczania i postrzegania nudy. Różnice w doświadczaniu, przeżywaniu i postrzeganiu nudy obejmują znaczenia i oceny powiązane z wiekiem, płcią, miejscem zamieszkania, posiadaną pozycją zawodową, społeczną, materialną oraz kapitałem kulturowym. Kluczowymi czynnikami różnicowania poprzez nudę jest posiadanie kompetencji zarządzania nią oraz zdolność do aktywizowania posiadanych lub tworzenia nowych zasobów czy kapitałów. Nuda pozwala ujrzeć mechanizm różnicowania społecznego, w którym nacisk przenosi się z twardych kryteriów na zdolności strategiczne jednostki, jej kompetencje i umiejętność operowania w świecie. Nuda jest więc zjawiskiem umożliwiającym spojrzenie na zmieniające się sposoby odtwarzania nierówności o charakterze strukturalnym przy użyciu zindywidualizowanych narracji o kompetencjach jednostki. Rozdział kończę polemiką z obecną w piśmiennictwie tezą o demokratyzacji nudy. Argumentuję, że demokratyzacja nudy jest pozorna, ponieważ obejmuje wyłącznie prawo do odczuwania nudy; odzwierciedla przemiany dyskursywnych narracji o nudzie oraz ma charakter procesualny i wybiórczy. W przeprowadzonym badaniu pojawiają się odniesienia do nudy, która uznana została za nieobecną we współczesnym dyskursie – osoby o wyższym kapitale kulturowym (zwłaszcza intelektualnym) widziane są jako przeżywające nudę bardziej świadomie i refleksyjnie oraz

lepiej radzące sobie z jej doświadczaniem w porównaniu do osób pozbawionych podobnego kapitału. Nuda zamazuje niedemokratyczne sposoby operowania w kontekstach społecznych. Proces zacierania zróżnicowania, reprodukowany poprzez nudę i w nudzie, odzwierciedla raczej wartości (późno)nowoczesnej kultury kapitalizmu, niż rzeczywiste charakterystyki samej nudy.

Trzecią część rozprawy kończę prezentacją uczuciowych wymiarów nudy, by pokazać, w jaki sposób szereg towarzyszących jej emocji dodaje siły jej społecznemu oddziaływaniu, m.in. w zakresie tworzenia różnicy i ustanawiania porządku. W rozdziale ósmym wskazuję, że nuda może być widziana jako emocja społeczna oraz opisuję sam sposób jej przeżywania pod względem fizjologicznym, poznawczym i społecznym. Omawiam nudę w kontekście konstytuujących ją napięć: przyjemności i jej braku oraz patologizacji i normalizacji. Zakładam, że nuda jest zjawiskiem multi-emocjonalnym: w określonych kontekstach może być konstytuowana przez różne uczucia oraz może wywoływać emocje będące reakcją na samo jej pojawienie się. Uczucia towarzyszące nudzie podlegają urefleksyjnianiu oraz interpretacji; mogą ułatwiać internalizowanie norm, wartości i przekonań, które zawierają się w znaczeniach nudy; mogą wskazywać, że pewne normy konstytuujące porządek społeczny są naruszane w momencie nudzenia się; mogą również wzmagać jej negatywny potencjał, dodawać żywotności i sprawiać, że jej konteksty znaczeniowe możliwe są do ponownego uruchomienia i zastosowania przez jednostki w celu reprodukowania lub modyfikowania istniejących porządków. Uznaję, że nuda może być emocją moralną, zwłaszcza w tych sytuacjach, w których jest kodyfikowana pod postacią przekonań o tym, co jest złe, niestosowne, niewłaściwe, nieodpowiednie w danej jednostce, sytuacji lub systemie.

Czwarta część rozprawy poświęcona została zarządzaniu nudą oraz relacjom nudy i kultury kapitalizmu. W pierwszej kolejności omawiam konteksty i znaczenia związane z samym zarządzaniem nudą (czyli radzeniem sobie z nudą oraz używaniem /wykorzystywaniem jej w interakcjach i instytucjach życia społecznego). Temu aspektowi poświęcam dziewiąty rozdział rozprawy. Opisuję w nim normę nienudzenia (się), która obejmuje zarówno zakaz nudzenia (się), jak i swoisty przymus, by jednostka podejmowała konkretne działania wobec doświadczanej lub postrzeganej nudy. Prezentuję także konteksty zarządzania nudą: socjalizację do nienudzenia (się), odpowiedzialność jednostki za radzenie sobie z własną i cudzą nudą oraz szereg kompetencji innego rzędu, powiązanych z zarządzaniem nudą w badanym wycinku „klasy" średniej. Kompetencje stanowią

zasób/dyspozycję jednostki i tworzą podstawę dla efektywnego eliminowania nudy, przekształcania jej w inne emocje lub w działanie oraz narzędzie uzasadniania odróżniania się poprzez nudę. Aktorzy podejmują działania zapobiegawcze, które chronią przed wystąpieniem negatywnych konsekwencji nudy oraz maskują przeżywaną nudę. Warstwa średnia jest świadoma istniejących narracji na temat nudy, jej sposobów postrzegania i konotacji znaczeniowych, dlatego reprodukuje je na własny użytek, w zgodzie z własnymi interesami. Uruchamianie narracji na temat socjalizacji do nienudzenia (się), odpowiedzialności za nudę i wielości różnorodnych kompetencji jednostkowych niezbędnych do zarządzenia nudą, a dowodzących zdolności do radzenia sobie z nudą w sposób lepszy, bardziej skuteczny lub refleksyjny (niż inni), stanowi podstawę formułowania roszczeń dla zajmowania pozycji uprzywilejowanych lub też używane jest jako strategia odróżniania się czy uzasadnienie istniejącego uprzywilejowania. Rozdział podsumowuję przedstawieniem głównych cech zarządzania nudą, omawiając jego natychmiastowy, naturalny i konieczny charakter. W takim ujęciu, samo zarządzanie nudą traktuję jako przejaw wartości kształtowanych przez kulturę kapitalizmu, podzielanych przez badaną warstwę i odtwarzanych podczas konstruowania narracji o nudzie.

Nuda należy do emocji negatywnych, zakazanych, których nie należy nie tylko wyrażać, lecz również zbyt długo przeżywać, dlatego też konieczne jest podjęcie pracy nad nią. Już samo odczuwanie nudy prowadzi nie tyle do jej wyrażenia, co raczej do procesu zarządzania nią. W rozdziale dziesiątym prezentuję główne sposoby radzenia sobie z nudą, w wymiarze działań i aktywności oraz poznawczym i emocjonalnym. Aktywność oraz działanie stanowią zwyczajowe sposoby radzenia sobie z nudą i obejmują poszukiwanie zajęcia, urozmaicanie rutynowych czynności, zażywanie substancji, wycofanie się, często przy użyciu mediów społecznościowych albo urządzeń technologicznych. Kluczowy aspekt ujawniający się w omawianych strategiach powiązany jest z problematyką znaczenia. Nuda implikuje brak znaczenia, a w proces zarządzania nią poprzez działanie zaprzęgane są społeczne konceptualizacje znaczenia, które w konkretnych sposobach na nudę są umacniane, całkowicie zmieniane lub częściowo modyfikowane. Dzięki zarządzaniu nudą aktorzy dokonują reprodukcji porządku społecznego oraz społecznego znaczenia, bez którego porządek ten nie jest możliwy. Radzenie sobie z nudą na poziomie emocjonalnym dotyczy z kolei zmieniania nudy na inne emocje poprzez ciało, wykorzystywania emocji towarzyszących nudzie do radzenia sobie z nią, reinterpretacji kontekstów i sposobów przeżywania nudy, racjonalizacji i poszukiwania znaczenia, terapeutycznej kontroli nad nudą

i pracy wyobraźni. Reinterpretacje doświadczenia nudy można uznać za słabo uświadamiane, zaś terapeutyczną kontrolę nad nudą za zgodną ze „średnioklasowymi" ideologiami dotyczącymi tego, w jaki sposób należy zarządzać swoimi emocjami. Strategie zarządzania nudą obejmują komponent poznawczy, cielesny, ekspresywny i behawioralny. Aby poradzić sobie z nudą, badani próbowali zmienić swoje fizjologiczne reakcje, zachowywać pozory nienudzenia się w celu dania odpowiedniego występu, wzbudzić w sobie inne emocje, tłumić nudę i przekonywać siebie, że odczuwany stan nie jest nudą. Radzenie sobie z nudą można uznać za próbę uzgodnienia własnego doświadczenia z normatywnymi wymogami danej sytuacji, zwłaszcza normą nienudzenia (się).

Szereg poznawczych i emocjonalnych strategii zarządzania nudą służy przede wszystkim tworzeniu określonych wrażeń albo prezentacji siebie w interakcjach. Badana „klasa" średnia sprawnie posługuje się emocjami, w tym nudą, do tego, by umacniać swoją pozycję, odrębność i manipulować wrażeniami w czasie spotkań. Zarządzanie nudą w kontekście interakcyjnym oraz interakcyjne mikropolityki związane z nią stanowią przedmiot rozważań w rozdziale jedenastym. W czasie interakcji jednostki aktywnie wykorzystują znaczenia i uczucia powiązane z nudą, tworząc strategiczne (obliczone na długotrwały efekt i przyszłość) i taktyczne (dotyczące teraźniejszości i tymczasowego efektu) prezentacje siebie. Do strategicznego zarządzania nudą w interakcji włączane są urefleksyjnione wizje miejsca zajmowanego w społecznych hierarchiach. W rozdziale wymieniam i opisuję główne strategie oraz taktyki zidentyfikowane w badaniu, a następnie ukazuję mikropolityczny charakter nudy w interakcjach. Omawiam podstawowy paradoks nudy: jej jednoczesne funkcjonowanie jako sztuczki i fuszerki; jej zdolność do generowania marazmu i obniżania pozycji oraz wytwarzania stanu gotowości i zyskiwania nadrzędnej pozycji. Zakładam, że nuda wykorzystywana jest do fabrykacji obejmujących zarówno samo spotkanie, jak i tych, które mają na celu ukrycie społecznego kontekstu zróżnicowania stojącego za niektórymi strategiami i taktykami zarządzania nudą. Nuda może również pełnić rolę w procesach zmiany istniejących hierarchii, ponieważ funkcjonuje w interakcjach jako narzędzie wskazywania na tymczasowość stosunków podporządkowania i nadrzędności. W rozdziale argumentuję, że niemożliwa do zredukowania niepewność, przenikająca doświadczenia badanej warstwy, stanowi podstawę jej odróżniania się od innych kategorii społecznych: w czasie spotkań redukcja niepewności następuje poprzez wprawianie w ten stan innych przy użyciu nudy. Ponadto, dzięki nudzie możliwe staje się dostrzeżenie rynkowego i transakcyjnego sposobu myślenia badanych o interakcjach z innymi, zwłaszcza w wymiarze

kalkulowania opłacalności oraz przyszłych zysków. Tym samym, poprzez nudę, ujawnia się (brany za zastany) wpływ kultury nowoczesnego kapitalizmu na codzienne sposoby operowania w świecie w badanej „klasie" średniej.

W rozdziale dwunastym pokazuję, że choć nuda stanowi zagrożenie dla cech i wartości kultury nowoczesnego kapitalizmu obecnych w porządku społecznym, to częściej używana jest jako narzędzie reprodukowania tego porządku, niż narzędzie służące do budowania swoistych nisz wolnych od wpływu tej kultury. Nuda, z jednej strony, wpisuje się i oddaje logikę, która jest charakterystyczna dla kapitalistycznych przemian: jest pryzmatem, poprzez który można zaobserwować te zmiany; a z drugiej – stosowana jest jako symboliczne narzędzie służące podtrzymywaniu oraz redefiniowaniu wartości, które łączą się z kulturą nowoczesnego kapitalizmu. Poprzez nudę, możliwe jest zaobserwowanie, z jakimi problemami zmaga się ta kultura, by zachować swoje trwanie i jakie mechanizmy reprodukcji uruchamia, by redukować ryzyko rewolucyjnej czy niekontrolowanej zmiany powiązanych z nią wartości czy norm. W rozdziale dwunastym analizuję te aspekty nudy ujawnione podczas badania, które pokazują sposoby jej działania w instytucjach oraz wykorzystywania jej przez instytucje a także związki nudy z szerszymi przemianami, a zwłaszcza kulturą nowoczesnego kapitalizmu, zaś narrację konstruuję w trzech blokach tematycznych: etosu pracy i rozwoju, etosu aktywności oraz przyspieszenia. Nuda dołącza się do konkretnych sytuacji i kontekstów, by podkreślić ich wagę oraz by dodać opiniom „emocjonalnej energii", dzięki której mają one zdolność do wznoszenia się ponad jednostki i zaczynają funkcjonować w oderwaniu od subiektywnych doświadczeń, stając się narracjami o sumie doświadczeń z konkretnej kategorii, w konkretnym otoczeniu instytucjonalnym, społecznym albo kulturowym. Rozdział kończę przedstawieniem propozycji dyskursywnej zmiany jakości związanych ze współczesną nudą-kondycją. Zakładam, że nuda-kondycja, która obecnie dotyka badanej „klasy" średniej, wyrosła z warunków względnego dobrobytu, o który jednak nieustannie należy zabiegać, ponieważ można go łatwo utracić, co z kolei generuje niepewność co do posiadanej pozycji. Współczesna nuda-kondycja będzie więc powiązana z lękiem o przyszłość swojego położenia i poziomu życia. Kondycja ta manifestuje się w nieustannym zabieganiu o utrzymanie *status quo*; odczuwaniu presji, by ciągle oraz szybko działać i rozwijać się przy jednoczesnym zagubieniu poczucia głębokiego sensu oraz wytwarzaniu sensu wyłącznie w zgodzie z wartościami kultury nowoczesnego kapitalizmu: prowadzeniu egzystencji zorientowanej głównie na to, by podtrzymywać zajmowaną pozycję i dostosować się do warunków stwarzanych przez tę kulturę. Ta forma nudy dotyka podstaw

efektywności działań, osiągania celów i możliwości zyskania satysfakcji albo uznania, o które, w kulturze kapitalizmu, trzeba nieustannie zabiegać i bez końca dostarczać sobie nowych dowodów na prawo do przyznania ich sobie. Ten typ nudy-kondycji stanowi formę atmosfery, która przenika życie badanej warstwy średniej, zmusza ją do funkcjonowania w kieracie (np. ciągłego i szybkiego zarabiania pieniędzy, konsumowania, uczestniczenia w praktykach kulturowych, a następnie potwierdzania zajmowanej pozycji poprzez zarabianie, konsumowanie i uczestnictwo w praktykach kulturowych) oraz odzwierciedla podstawowe wartości narzucane przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu. Jednostki same dyscyplinują się do tego, by reprodukować kapitalistyczny porządek, dlatego nuda-kondycja może być widziana jako narzędzie służące do podtrzymywania dominujących wartości. Z drugiej jednak strony, kondycja ta prowadzi do ambiwalentnego stosunku wobec sensu i znaczenia opisywanych etosów, a tym samym, nie eliminuje ona krytycznego potencjału zawartego w samej nudzie.

W rozdziale trzynastym przedstawiam nudę jako zjawisko i pojęcie efemeryczne. Ten element rozważań stanowi efekt namysłu nad relacjami wzorów kontekstowych znaczeń nudy pojawiających się w wywiadach i piśmiennictwie. Pojęcia efemeryczne nie pozwalają się dostosować do naszego poznania i nie pozwalają się poznawać przy dostosowaniu do naszego poznania. Wymykają się one możliwości trafnego zwerbalizowania, zaś próba ich zdefiniowania i operacjonalizacji jest niezwykle trudna, o ile nie skazana na porażkę. Pojęcia efemeryczne wyznaczają ogólne wskazówki, sugerują kierunki dociekań empirycznych oraz analizy. Charakteryzuje je przede wszystkim długa historia trwania, zdolność do przecinania wielu różnych dyskursów i poziomów rzeczywistości. Pojęcia efemeryczne oparte są na paradoksie: trwają w czasie i jednocześnie są tymczasowe lub też posiadają ograniczony czas trwania w formach najbardziej intensywnych, dostępnych empirii lub możliwych do zaobserwowania. Mają one również transcendentalny zakres znaczeniowy, tzn. wychodzą poza własne granice i dołączają do nowych kontekstów, podlegają licznym przekształceniom i są nieuchwytne. Pojęcia efemeryczne podłączają się przede wszystkim pod te konteksty, które mogą gwarantować im trwanie w czasie dzięki powiązaniu z ciałem i afektami. Pomimo swojej nietrwałości i przelotności, pozostawiają jednak trwałe ślady swej obecności. Nuda jest zjawiskiem efemerycznym, ponieważ charakteryzuje ją przemijalność, pozostawia wrażenia o charakterze cielesnym (emocje, afekty, impulsy ciała) i kognitywnym (myśli, wrażenia), pociąga za sobą szereg konsekwencji dla interakcji (wymiar normatywny, trwanie spotkania) i większych całości społecznych (struktury społeczno-kulturowe, nuda jako kondycja).

Efemeryczność nudy opiera się na niezwykle intrygującej jej właściwości – na jej zdolności do zanikania, do wymazywania samej siebie albo tego, czego „dotyka”.

Rozprawa zakończona jest podsumowaniem, w którym prezentuję paradoksy obecne w literaturze poruszającej problematykę nudy przez pryzmat najważniejszych ustaleń z przeprowadzonych badań.

Część I. Skąd wzięła się nuda? Rekonstrukcja społecznej historii i próba definicji nudy

Rozdział I. Historyczni krewni nudy

Tradycja postrzegania nudy w powiązaniu z pojęciami i konceptami podobnymi temu zjawisku i obecnymi w przeszłości została zapoczątkowana przez Amerykanina niemieckiego pochodzenia, profesora języka francuskiego, Reinharda Kuhna, który na cztery lata przed swoją śmiercią wydał książkę poświęconą niedocenianej, lecz „(…) kluczowej dla powstania człowieka Zachodu idei nudy lub *ennui*" (Kuhn 1976, 3–4). We współczesnej literaturze nuda widziana jest jako pojęcie posiadające swoją własną historię, własną „genealogię przodków i praojców" (Pezze i Salzani 2009b, 7). Jak słusznie zauważa Kuhn, „(…) analogie pomiędzy teraźniejszością i przeszłością winny być zawsze przedmiotem ostrożności, ze względu na naturalną tendencję do oglądania się wstecz, by upewnić się, że pozornie podobne doświadczenia mogą coś wnieść. Takie retrospektywne interpretacje są podejrzane, ponieważ prowadzą do zniekształconej wizji przeszłości" (Kuhn 1976, 36). Kuhn twierdzi jednak, że „(…) uważna analiza dowodzi, że kilka głównych symptomów, które są zapowiedzią obecności *ennui*, zwłaszcza *horror loci* i *taedium vitae*, było rozpowszechnionych w starożytności, a także, że niektórzy łączyli artystyczny temperament z melancholią i widzieli jako skutek nadmiaru czarnej żółci" (Kuhn 1976, 36). Na uwagę zasługuje również praca Elizabeth S. Goodstein (2005), w której autorka analizuje m.in. przemiany dyskursu na temat nudy od starożytności po czasy współczesne. Wśród historycznych krewnych nudy wymieniane są, oprócz wspomnianych wyżej *horror loci, taedium vitae,* melancholii i *ennui,* acedia*, spleen* i *Langeweile*. W poniższym rozdziale krótko rekonstruuję „biografię" nudy oraz przedstawiam pokrewne jej stany, poprzedzające jej pojawienie się w XVIII w.[1]

Acedia

W tłumaczeniu z greki acedia (*akedeía*) oznacza brak troski i brak zainteresowania czymkolwiek. Pojęcie to konotuje też znużenie, apatię, wyczerpanie, przygnębienie, smutek (Zatorski 2010, 12), niepokój i obojętność (Bałus 1992, 72). Znaczenia i sposoby interpretowania acedii zmieniały się wraz z rozwojem chrześcijaństwa, acedia wiąże się z wieloma innymi późniejszymi i pokrewnymi jej terminami: *ennui, Weltchmertzem,* lenistwem lub gnuśnością (angielskie tłumaczenie acedii to *sloth*), a także *tristitia* (smutek, melancholia)

[1] Chodzi tutaj o pojawienie się nudy jako słowa, zarówno w języku polskim, jak i angielskim.

(Wenzel 1966). Powstanie acedii ściśle związane jest z początkami chrześcijaństwa. W tradycji tej religii acedia znana jest od końca III w., kiedy to rozwinęła się forma życia religijnego oparta na regule zakonnej: monastycyzm.

O acedii po raz pierwszy wspomina się w kontekście ojców pustyni, eremitów żyjących samotnie lub w niewielkich zgromadzeniach na pustyniach egipskich. Ich życie przepełnione było samotnością, poszczeniem, zadawaniem sobie kar, aktami skruchy, modlitwą i deprywacją (Kuhn 1976, 40). Życie klasztorne wiązało się z koniecznością przestrzegania wielu reguł oraz ściśle ustaloną rutyną każdego dnia, w której główne miejsce zajmowała kontemplacja. Kuhn wyjaśnia, że sposób, w jaki żyli mnisi powodował nietypowe i silne napięcie duchowe, które w konsekwencji prowadziło do „depresyjnego odpowiednika egzaltacji, jaką jest acedia" (Kuhn 1976, 41–42). Mnisi nieustannie poddawani byli próbom, na każdym kroku czyhały na nich rozmaite pokusy duchowe. Nie dziwi więc, że w swych dziełach bardzo dokładnie opisywali wszelkie grzechy, na które byli narażeni. Wśród tych grzechów znaczące miejsce zajmowała acedia, uważana przez Ojców Kościoła za najgorsze z przewinień, dające początek każdemu innemu złu i zepsuciu (Svendsen 2005, 17). Acedię postrzegano jako bardzo poważny problem: obrazę Boga poprzez znudzenie się relacją z Nim i domniemane uznanie, że Bogu czegoś brakuje (Svendsen 2005, 22). Acedia była demonem, nieczystym duchem dopadającym zakonników najczęściej w okolicach południa, między dziesiątą a czternastą, stąd też inna jej nazwa, *daemon qui etiam meridianus vocatur* (Kuhn 1976, 43), w skrócie: *daemon meridianus* lub *demonium meridanum* (Bałus 1992, 73). Duch wykorzystywał najczęściej fakt, że mnich był osłabiony upałem i – podobnie, jak słowiańskie Południce – zaczynał kusić.

Jak objawiał się wpływ demona acedii? Ewagriusz z Pontu obrazowo przedstawia zakonnika tęsknie wyglądającego przez okno, czekającego na powiew nowości, mającego problemy z koncentracją i szukającego innego, niż kontemplacja i asceza, zajęcia. Mnich wyczekuje na zmianę pory dnia, a czas dłuży mu się niemiłosiernie. Niecierpliwie spogląda na słońce, chciałby się zająć czymś innym. Wreszcie, odczuwa nienawiść wobec miejsca, w którym przyszło mu przebywać („zgrozę miejsca": *horror loci*), nienawiść wobec tego, nad czym pracuje i wstręt do własnego życia (*taedium vitae*). Zakonnik nieustannie marzy o czymś, czego w danym momencie nie robi, jest jednocześnie nadpobudliwy i otępiały. Mówiąc najprościej, zaatakowany mnich nie potrafi znieść klasztornego życia i przeżywa rodzaj buntu: nie modli się, nie pracuje, staje się apatyczny, ospały lub gadatliwy, ciekawski, zaczyna wątpić w swoje powołanie, odczuwa znudzenie. „Czasem znudzenie przemienia się

w lęk i zdenerwowanie: zakonnik opuszcza wtedy swoją celę i szuka towarzystwa" (Bałus 1992, 73). Mnisi zainfekowani przez acedię nie mogli znaleźć sobie miejsca: odczuwali niepokój, pragnęli zmian, byli zniechęceni, wręcz brzydziła ich codzienna rutyna, praca i obowiązki. W późniejszym okresie (od czasów Jana Kasjana) acedia została powiązana ze smutkiem (*tristesse*) (Svendsen 2005, 50).

Mnichom towarzyszyło więc również poczucie przygnębienia, nieszczęścia i beznadziei, często bliskie stanom depresyjnym, lękowym a także niejednokrotnie związane z hipochondrią (Zdrenka 2012, 127; Irvine 1999, 91). Lekiem na acedię miała być praca fizyczna oraz cierpliwość, a także trwanie w tym samym miejscu, kary cielesne, modlitwa i spacery (Wenzel 1966). Jak zauważa Wojciech Bałus „[*a*]*cedia* odkrywa przed człowiekiem przepastną nudę bytu. Nudę, która nie tyle jest nicością, co raczej istnieniem zdegradowanym" (Bałus 1992, 74). Acedia miała narodzić się, zdaniem Bałusa, z połączenia oddziaływań kilku stanów: monotonii pustynnego życia prowadzącej do samotności, które, działając razem, sprzyjają pojawieniu się znudzenia, a od nudy wiedzie już prosta droga do wstrętu wobec miejsca, nienawiści wobec życia i pragnienia tego, co w danym momencie jest niedostępne. Warto jednak zauważyć, że mnisi często celowo wystawiali się na oddziaływanie demona acedii tylko po to, by móc go pokonać (Irvine 1999). Acedia była więc widziana również jako grzech, jeden z wielu upadków zakonnika na drodze do doskonałości w pełnionej posłudze albo drodze do mistycznego doświadczenia intymnej relacji z Bogiem. Pokonanie acedii, zdaniem Ewagriusza z Pontu czyniło mnicha bardziej odpornym na uleganie innym grzechom (Svendsen 2005, 50). Paradoksalnie, unikanie najgorszego z grzechów nie było pożądanym rozwiązaniem, ważniejsze stało się podejmowanie prób przezwyciężania jego pojawiania się. Acedia, jak zauważa Kuhn, była „warunkiem wstępnym szczęśliwości wiecznej" (Kuhn 1976, 45).

Acedia a nuda

Nowoczesna nuda i acedia przedstawiane są jako koncepty wzajemnie odnoszące się do siebie. We współczesnej literaturze poruszającej problematykę nudy podkreśla się zazwyczaj dwie różnice między acedia i nudą: jedna z nich zasadza się na odmiennościach definicyjnych, druga – na opozycji między masowym i demokratycznym charakterem nudy a elitarnym ujęciem acedii.

Lars Svendsen zauważa, że nowoczesna nuda widziana jest najczęściej jako stan psychologiczny, natomiast acedia była konceptem moralnym. Nawet uwzględniając uwagę

norweskiego filozofa, że „(…) nuda, *w normalnym odczuciu świata*, bardziej opisuje stan psychologiczny" (Svendsen 2005, 49–50 podkr. własne), nie sposób przeoczyć kontrowersyjności tego stwierdzenia. Jeśli odwołamy się do zdroworozsądkowego sposobu definiowania nudy, szybko dojdziemy do wniosku, że nuda nie jest tylko tym, co jednostka świadomie lub nieświadomie odczuwa, lecz także tym, czego jednostka używa, by opisać otaczającą ją rzeczywistość (tzn. mogę być znudzony, odczuwać nudę, ale mogę też widzieć nudną sytuację, obserwować nudny, monotonny krajobraz, słyszeć nudną rozmowę). Trudno zgodzić się w pełni z tą tezą, również dlatego, że historyczne opisy acedii przepełnione są charakterystykami stanu psychologicznego (zob. Wenzel 1966). W dalszej części tej pracy rozważać będę również, czy nuda jest współcześnie emocją moralną (i w jakich kontekstach można ją tak definiować).

Podobnie nietrafione zdają się być interpretacje, w których wskazuje się, za Patricią Meyer Spacks (1995), że nowoczesny podmiot „znosi, przetrzymuje" lub „cierpi na" nudę, natomiast mnich „popełniał" grzech acedii (Pezze i Salzani 2009b, 8). W tych interpretacjach pomijany jest z kolei wątek cierpienia i smutku towarzszącego acedii (Wenzel 1966). Konkluzje te są trudne do zaakceptowania, również dlatego, że, jak się wydaje, autorzy nie docenili roli historyczności zjawiska acedii i zmian w sposobach jej ujmowania, koncentrując się wyłącznie na jednym z jej znaczeń. W literaturze podkreśla się, że acedia od czasów Jana Kasjana widziana jest dwojako: jako wykroczenie przeciw Bogu, rodzaj duchowego zaniedbania oraz jako duchowe wyjałowienie, „niepokój serca" (Bałus 1992, 73). Podobna uwaga dotyczy innej różnicy, na którą wskazuje Svendsen (2005, 50): „(…) acedia była dla wybranych, podczas gdy nuda dręczy masy". Twierdzenie to zasadza się na przekonaniu, zazwyczaj bezkrytycznie przyjmowanym w literaturze, że nuda jest zjawiskiem demokratycznym i masowym (Goodstein 2005; Pezze i Salzani 2009b, 8).

Współcześnie pojęcie acedii analizowane jest głównie przez teologów, którzy wskazują dwa obszary refleksji: po pierwsze aspekt historyczny, głównie rozwój sposobów pisania o acedii w czasie, po drugie: fakt, że choć Zachód zapomniał na chwilę o istnieniu acedii, wciąż ma ona doniosłe skutki dla kondycji moralnej chrześcijan, nie tylko mnichów, lecz również świeckich (Zatorski 2010). Różnice między nudą a acedią związane są bezpośrednio z czasem powstania i rozwojem tych pojęć: należy jasno zaznaczyć, że opisy acedii implikujące, że zawiera się w niej nuda, pojawiają się dopiero na przełomie XI/XII w., od czasów Guiberta z Nogent (Wenzel 1966, 100). Acedia istniała więc już ponad pięćset lat wcześniej, niż nowoczesna nuda, dlatego relacje między nimi powinny być rozpatrywane

raczej w perspektywie chronologicznej, niż w perspektywie porównywania jakości jednostkowych doświadczeń. Nie można również porównywać opisów nowoczesnej nudy z niewspółczesnymi opisami acedii, pomijając zupełnie zmianę, jaka zaszła w definiowaniu samej acedii: dzisiaj acedia zagrażać może każdej osobie wierzącej, nie tylko zakonnikom. Tendencja ta rozwijana jest od XIV w., kiedy zaczęto podkreślać rolę lenistwa w definiowaniu acedii i zwrócono uwagę na jej świecki charakter (Healy 1984, 18). Trudność pojawiająca się przy takich porównaniach dotyczy również z tego, co łączy oba te pojęcia, a jest to brak spójnej, jednoznacznej definicji: zarówno nuda, jak i acedia zawsze opisywane mogą być wyłącznie w konkretnym kontekście czasoprzestrzennym oraz sytuacyjnym.

Z perspektywy poniższej pracy kluczowe wydaje się być inne ujęcie związków nudy i acedii. Jak zauważa Marcin T. Zdrenka, pojęcie acedii opisane przez Ewagriusza z Pontu może być przydatne do „opisu współczesnych form życia". Zdrenka zwraca uwagę na fakt, że acedia „odnosi się do pewnego napięcia, które przenika współczesną kulturę, (…) której założycielskimi ideami są wydajność, efektywność, czy racjonalność w znaczeniu instrumentalnym" (Zdrenka 2012, 129). Filozof analizował acedię w relacji do gnuśności i zasugerował, że może mieć ona związek z mieszczańskim etosem pracowitości czy przedsiębiorczości (Zdrenka 2012, 260–70) oraz z tym, że „(…) żyjemy w dobie powszechnej gnuśności, a różnorodność jej współczesnych postaci (…) zadaje kłam tezie o zdezaktualizowaniu się tradycyjnych form wyrazu przywar ludzkich (…)" (Zdrenka 2012, 261). W dalszej części pracy rozwinę wątek relacji kapitalistycznej użyteczności i efektywności oraz nudy. W tym miejscu ważne jest zwrócenie uwagi na to, że zarówno acedia, jak i nuda mogą być widziane jako formy zaniechania, oporu wobec tego, co społecznie (i w danym czasie) pożądane. Nie przyjmuję jednak, że są one „przywarami", lecz raczej, że ukryta jest w nich dyspozycja do prowokowania zmian mających ważne konsekwencje dla jednostkowego oraz społecznego życia (np. poprzez acedię można zyskać zbawienie, poprzez nudę – zwiększyć refleksyjność albo kreatywność; acedia, rozumiana jako grzech lenistwa, zostawia ślad w sposobach myślenia o etosie produktywności, podobnie jak dzisiejsza nuda, połączona z innymi czynnikami, kształtuje ten etos).

Główna różnica pomiędzy nudą a acedią zasadza się na tym, że ta druga rozwijała się przede wszystkim jako koncept religijny, widziana była jako wykroczenie przeciw Bogu (i nawet jeśli wywoływana była celowo, to i tak w nadziei na uzyskanie bożych łask). Nowoczesna nuda ma z kolei zdecydowanie świeckie konotacje. Nie oznacza to jednak, że dzisiejsza nuda to zsekularyzowana wersja acedii. Relacje nudy i acedii są pośrednie: acedia,

w swej zsekularyzowanej wersji, dała podstawy innemu terminowi pokrewnemu współczesnej nudzie: melancholii (Kuhn 1976, 64). Acedia tworzy podwaliny dla nowoczesnej nudy, dzieje się to jednak pośrednio i przy uczestnictwie wielu innych konceptów.

Melancholia i *spleen*

Antoni Kępiński wskazuje, że łaciński odpowiednik acedii (*accidie*) spokrewniony jest z terminem *aciditas*, który oznacza „kwaśność". Owa kwaśność odnosiła się do nadmiaru „czarnej żółci" w organizmie (Kępiński 1985, 283). Takie rozumienie może wskazywać na powiązania acedii z powstałą w okresie Renesansu melancholią. Kuhn zauważa, że acedia została w tym czasie zsekularyzowana i „stała się powszechną plagą" (1976, 64). Melancholia ma długą tradycję, a pojawienie się jej nie wyparło zupełnie acedii. Aż do XV w. acedia i melancholia używane były jednocześnie, a czasem nawet wymiennie (Healy 1984, 18). Ponadto sam rozwój tego pojęcia w czasie charakteryzuje wielość, najczęściej sprzecznych, teorii oraz podejść (Klibansky, Panofsky, i Saxl 1964, 3).

Początkowo melancholia kojarzona była przede wszystkim ze starożytną doktryną czterech humorów oraz brakiem równowagi czarnej żółci w organizmie. Nadmiar czarnej żółci miał wywoływać problemy ze śledzioną[2], spowalniać, powodować ospałość, rozleniwiać i generować poczucie głębokiego smutku. Nadmiar ten mógł być tymczasowy, lecz także mógł być trwałą charakterystyką konkretnej osoby: wówczas mówiono już o temperamencie. W starożytności obowiązywały więc dwa paradygmaty dotyczące melancholii w perspektywie doktryny czterech humorów. Pojęcie to łączone było też z wpływem Saturna, „gwiazdy melancholii", planety symbolizującej powolny obrót, najwolniejsze z możliwych okrążanie, ale też nieszczęśliwą miłość, śmierć i schorzenie. Hipokrates uznawał melancholię za chorobę, która jeśli nie mogła zostać wyleczona, była objawem opętania. Definiowanie melancholii jako choroby było szczególnie popularne w średniowieczu, kiedy też powstało wiele opracowań ujmujących ją jako problem medyczny

[2] W literaturze przedmiotu angielskie słowo *spleen* (oznaczające zły humor, chandrę, ale też śledzionę), uważa się za odpowiednik melancholii. Prawdopodobnie po raz pierwszy użyte zostało w XVI w. przez Williama Szekspira, ale rozpowszechniono je dopiero około dwustu lat później, za sprawą m.in. lekarza uważanego później za protoplastę psychologii, autora dzieła zatytułowanego *The English Malady* (wydanego w 1733 r.) Georgey'a Cheyne'go. *Spleen* łączono przede wszystkim z innymi „zaburzeniami" o podłożu psychofizjologicznym: hipochondrią, histerią, depresją, manią (czyli inaczej *vapours*). W epoce wiktoriańskiej na *spleen* podatne miały być przede wszystkim kobiety.

(Klibansky, Panofsky, i Saxl 1964). Widać wyraźnie, że w rozumieniu melancholii obecne były wciąż powiązania z acedią, zwłaszcza w wymiarze duchowym (opętanie).

Dopiero w okresie późnego średniowiecza i na początku renesansu, kiedy ezoteryka i duchowość ustąpiły miejsce humanizmowi, melancholia zyskała nowe znaczenie: zaczęto łączyć ją z nastrojem oraz cechami jednostki (Klibansky, Panofsky, i Saxl 1964, 220–21). Przymiotnik „saturniczy" inwokował takie określenia, jak: smutny, ospały, podatny na choroby głowy, pustelniczy, podatny na omamy, surowy, ubrany na czarno, suchy, zimny, gorzki, gardzący samym sobą (Klibansky, Panofsky, i Saxl 1964). W tym okresie melancholię zaczęto też określać, za Robertem Burtonem (1932), jako „smutek bez przyczyny", tymczasowy stan umysłu, rodzaj depresyjnego nastroju. Burton wyróżnił również trzy podstawowe typy melancholii: tymczasowe melancholijne usposobienie (*transitory melancholy disposition*), melancholijny charakter (*melancholy habit*) oraz chorobę/schorzenie melancholijne (*melancholy disease*) (Klibansky, Panofsky, i Saxl 1964, 217). Już sama ta typologia wskazuje na pęknięcie dotyczące sposobów myślenia o melancholii w renesansie i początek procesów wyłaniania się nowych pojęć, np. *ennui*. Wcześniej melancholia nie była chorobą duszy, była stanem o podłożu fizjologicznym (Pezze i Salzani 2009b, 9). Później stan ten nazywany był metaforycznie „angielską chorobą"[3] (*The English Malady*) (Healy 1984, 20) objawiającą się tęsknotą za przeszłością, rodzajem nostalgii, letargu.

Melancholię uważano również za poetycki nastrój, wzniosłe uczucie charakterystyczne dla twórców (*melancholia generosa*). Melancholia nieodłącznie wiąże się ze smutkiem, który pojawia się, ponieważ początkowe zadowolenie z samotności przeradza się w poczucie osamotnienia. Melancholijny smutek był jednak uznawany za wartościowy, gdyż ten słodko-gorzki nastrój – z jednej strony przyjemny, a z drugiej strony wzbudzający cierpienie – prowadził do zwiększenia refleksyjności i samoświadomości. Melancholia była charakterystyczną cechą największych umysłów epoki: za melancholią kryje się bowiem moc, w szczególności moc twórcza i intelektualna. W tym momencie melancholia przestała być już tylko emocją, stała się pożądanym i poszukiwanym doświadczeniem, a nawet rodzajem mody (Klibansky, Panofsky, i Saxl 1964, 235), która prowadziła do emancypacji z sideł tradycji oraz politycznych, społecznych i jednostkowych ograniczeń (Klibansky, Panofsky, i Saxl 1964, 241). W okresie renesansu doszło więc do połączenia melancholii z koncepcjami geniuszu.

[3] Czyli *spleen*.

Nie oznacza to jednak, że negatywne skojarzenia z melancholią zostały zastąpione przez pozytywne, a raczej, że powstały dwa rodzaje melancholii: szkodliwa (depresyjna) i pożyteczna (pomagająca w tworzeniu) (Lawlor 2012, 74). Melancholia w tym okresie również nie straciła swego połączenia z ciałem: geniusz miał być przenoszony przez krętka bladego, bakterię wywołującą syfilis (Zdrenka 2012, 140). W interpretacji Wolfa Lepeniesa (1992, 14), Burton stara się przenieść koncept melancholii na poziom społecznej utopii, co rodzi szereg problemów, zwłaszcza w perspektywie połączenia melancholii i geniuszu, boskiego szału. Lepenies zauważa, że utopijne myślenie było prowokowane szukaniem lekarstwa na melancholię.

W XVIII i na początku XIX w., ponownie wrócono do zainteresowania związkami pomiędzy melancholią i geniuszem. Romantyzm był okresem żywego zainteresowania tym stanem, zwłaszcza w środowisku poetów i literatów. Wśród nich odznaczył się szczególnie francuski poeta i krytyk, Charles Baudelaire, który spopularyzował pojęcie *spleen* w swojej ojczyźnie. Baudelaire odrzucał fizjologiczne konotacje *spleenu*, podkreślając, że nacisk powinien położony zostać przede wszystkim na wymiar spirytualny „angielskiej choroby" (Goodstein 2005, 215–16). Uznał on *spleen* za romantyczną chorobę objawiającą się smutkiem, obojętnością i zniesmaczeniem. *Spleen* miał uwrażliwiać i otwierać na szersze spektrum doświadczania rzeczywistości. W tym samym czasie zachodził zgoła odmienny proces: medykalizacji melancholii (Lawlor 2012).

W XIX w., jak zauważa Elisabeth S. Goodstein (2005, 93), zakończyło się również rozpoczęte w renesansie łączenie melancholii z doświadczeniem indywidualnym. W ten sposób melancholia stała się konceptem skrajnie zindywidualizowanym. W literaturze pojawiają się dwa główne nurty wyjaśniające historię dalszych losów melancholii: pierwszy skoncentrowany jest wokół jej przekształceń w pojęcie z zakresu psychiatrii; drugi – wskazuje raczej na powolne zanikanie melancholii za względu na wyczerpywanie się jej potencjału poznawczego na skutek zmian stylów życia i wartości. Oba nurty pozwalają na pełniejsze wyjaśnienie przeobrażeń tego konceptu. Melancholia zaczęła być łączona z zaburzeniami od około XIX w. Wówczas też, jak podkreślają niektórzy autorzy, została „spatologizowana" (Cavedon 2015, 63), a część znaczeń z nią powiązanych ewoluowała w kliniczną depresję, dystymię oraz różne formy manii (Radden 2008). Stało się to przede wszystkim za sprawą Emila Kraepelina, twórcy jednej z pierwszych klasyfikacji chorób psychicznych, który zastosował biomedyczne podejście do depresji (Lawlor 2012, 135–42). W tym samym czasie zaobserwować można spadek zainteresowania melancholią i

zwiększone wysiłki w próbę znalezienia farmakologicznego leku na depresję, zakończone sukcesem w 1970 r., kiedy to wynaleziono „pigułkę szczęścia": Prozac (Lawlor 2012). Początkowo Prozac zażywany był również przez osoby zdrowe, dla poprawienia nastroju.

O ile podejście Kraepelina do melancholii przyczyniło się do rozwoju nowoczesnej psychiatrii, o tyle podejście Zygmunta Freuda otworzyło nowe ścieżki interpretacyjne dla tego pojęcia. Freud łączył melancholię z niezdolnością pogodzenia się z utratą nacechowanego erotycznie obiektu w dzieciństwie (Lawlor 2012, 142–45). Ta tradycja trwa do dzisiaj, w rożnej formie: od tej, w której rozwija psychoanalityczne metody leczenia depresji (Lawlor 2012, 145–53), aż do jej literacko-społecznych ujęć (zob. Kristeva 2007). Inne wyjaśnienie „ewolucji" melancholii proponuje Goodstein (2005). Badaczka wskazuje, że w XIX w. melancholia stała się przestarzałym pojęciem, niepasującym do nowych koncepcji czasu wolnego, a także wartości, wizji pracy czy sukcesu jednostek. Melancholicy mieli brzydzić się pracą zarobkową, pieniędzmi oraz, najogólniej mówiąc, powoli rozkwitającym kapitalistycznym układem relacji. Tymczasem, melancholicy „(…) zostali zmuszeni, by poddać się okrutnemu światu rządzonemu przez łasych na pieniądz ludzi, którymi pogardzali. Cieszenie się czasem wolnym zostało uzależnione od zaangażowania w pracę produkcyjną, której się brzydzili" (Goodstein 2005). W ten sposób melancholia ustąpiła miejsca „pseudo-arystokratycznej", jak pisze Goodstein, *ennui*.

Melancholia a nuda

Współcześni badacze zwracają uwagę na to, że melancholia cieszyła się znacznie większą popularnością w kręgach akademickich i intelektualnych, niż nuda. Przyczyn tego zjawiska dopatrują się w samej historii znaczeń tego pojęcia: było ono przedmiotem sporego zainteresowania, ponieważ uważano je za wzniosłe (*noble*) (Pezze i Salzani 2009b, 9). Swojska nuda, w porównaniu do melancholii, wydaje się być mniej „poważnym" tematem. Stąd też wynikać ma, przerwane dopiero w XX w., zaniedbywanie refleksji nad nudą i skazywanie jej na pełnienie roli zjawiska niewartego analizy. Z pewnością, jak zauważa Svendsen (2005, 19), „nudzie brakuje uroku melancholii – uroku, który jest związany z tradycją łączenia melancholii z mądrością, wrażliwością i pięknem". Nuda ma być, zdaniem norweskiego filozofa, mniej atrakcyjna także dlatego, że nikt nie uznaje jej za stan równie poważny, jak depresja. W efekcie nuda nie przyciąga uwagi psychologów i psychiatrów.

Uwaga Svendsensa wydaje się być szczególnie trafna ze względu na status i rolę tej kategorii ekspertów w wytwarzaniu wiedzy terapeutycznej, która następnie jest refleksyjnie

monitorowana przez jednostki i inkorporowana w tworzone przez nie projekty tożsamości (Giddens 2002). W najbardziej potocznym (i zapewne błędnym z perspektywy psychologicznej) rozumieniu, określenie „mam deprechę" używane jest jako synonim twierdzenia „dopadła mnie chandra" (a nie „cierpię na zaburzenia depresyjne według klasyfikacji DSM-5 albo ICD-10"). Podane w tym miejscu znaczenie „deprechy" jest szczególnie bliskie opisanej wyżej melancholii. Trudno jednak wyobrazić sobie proste zastąpienie tego słowa melancholią: wówczas bowiem całe wyrażenie uznane może zostać wyłącznie za „literackie", poetyckie lub, w mniej przychylnych interpretacjach, za formę nienaturalnej przesady czy nawet oznakę zarozumiałości. Dzieje się tak, ponieważ potocznie melancholia kojarzona jest z zasmuceniem, zadumą nad przeszłością i występuje przede wszystkim w języku literackim.

Terapeutyczne zainteresowanie depresją przeniknęło do potocznej świadomości, wyparło koncept melancholii i nie zostawiło już wiele miejsca dla mniej poważnych stanów (jak np. nuda). W porównaniu do obu wspomnianych pojęć, nuda wydaje się zbyt chwilowa, zbyt sytuacyjna, zbyt trywialna, a może nawet zbyt prosta, by poświęcać jej czas: zarówno w życiu codziennym, jak i w praktyce psychiatrycznej i psychoterapeutycznej. Patrząc na ten problem z bardziej optymistycznej (niż Svendsen) perspektywy, można pokusić się o twierdzenie, że medykalizacja melancholii i przemiana części jej znaczeń w depresję stworzyły puste miejsce, które dzisiaj powoli zajmowane jest przez nudę, o czym świadczy znaczący wzrost zainteresowania tym pojęciem. Nawet jeśli nuda wydawała się zbyt trywialna, by zajmować się nią w czasach świetności melancholii, to schyłek świetności tego terminu w XX w. otworzył furtkę, przez którą przeniknąć mogły banalne i dotąd ignorowane jej aspekty, rzecz jasna pod nową nazwą. Zmiana ta może wynikać również z innego procesu, o którym wspomnę w dalszej części pracy, a którą tutaj, upraszczając, nazywam tendencją do zachwytu nad banalnością i codziennością, która współcześnie obecna jest zarówno w nauce, jak i w życiu codziennym.

Ennui

Ennui pojawia się w języku francuskim w XII w., wtedy oznaczała głęboki smutek, rozpacz, żal, wstręt oraz ból wynikający z utraty bliskiej, ukochanej osoby (Goodstein 2005, 109). Etymologicznie *ennui* pochodzi od łacińskiego słowa *odium*, oznaczającego nienawiść i używanego w wyrażeniach takich jak *inodiare* („trwanie w nienawiści") lub *in odio esse* („być obiektem nienawiści") (Healy 1984, 18).

Ennui pociąga za sobą złożoną sieć znaczeń: nienawiść do siebie i do świata połączoną ze smutkiem, niemocą oraz zmęczeniem. Takie rozumienie *ennui* sprawia, że jest ona łącznikiem między acedią, melancholią oraz współczesną nudą (Pezze i Salzani 2009b, 9). Z jednej strony, wypełnia znaczenia, których melancholia nie pokrywała, z drugiej – „modernizuje" część sposobów rozumienia melancholii. Pół millenium później, w XVII w., zaczęto łączyć *ennui* z marazmem, apatią, niemocą oraz duchowym znużeniem manifestującym się niemożnością odczuwania przyjemności. Wówczas *ennui* nosiła jeszcze wiele cech pokrewnych acedii, głównie za sprawą Blaise Pascala (Goodstein 2005, 111). Pascal łączył *ennui* z pragnieniem, dumą, potrzebą przyjemności. *Ennui* miała być efektem braku pragnienia duchowego rozwoju i szczególnej podatności jednostek na grzech pychy, który jest uniwersalną dyspozycją każdego człowieka. U Jeana-Jacquesa Rousseau podobne interpretacje nie pojawiają się wcale: *ennui* zaczęła wówczas tracić religijne odniesienia i stała się coraz bliższa świeckim koncepcjom jednostki oraz rzeczywistości.

Ta zmiana, jak zauważa Goodstein (2005, 109–10), była niezwykle ważna dla późniejszych procesów. Za kluczowy z nich Goodstein uważa demokratyzację *ennui*, która początkowo powiązana była z doświadczeniem charakterystycznym wyłącznie dla środowisk artystycznych i arystokracji. Demokratyzacja *ennui*, w momencie, gdy została już ukończona, doprowadziła do powstania współczesnej nudy. Na przełomie XVII i XVIII w. nikt już nie kojarzył *ennui* ze smutkiem i poczuciem straty. Koncept ten został wzniesiony na piedestał i bliższy był rozczarowaniu (sobą, światem, otoczeniem) oraz poczuciu oddzielenia, rozłączenia, braku. Dzięki temu przekształceniu *ennui* związana została z szerszym problemem: problemem poszukiwania znaczenia albo sensu egzystencji. Pod koniec XVIII w. definicje *ennui* stały się bardzo zbliżone do współczesnego jej rozumienia w języku angielskim i francuskim: poczucia bezsensu wynikającego z wrażenia, że czas spowalnia (Goodstein 2005, 111), że nie dzieje się nic ciekawego, że jest się zmęczonym i znużonym. Obecność *ennui* we współczesnych słownikach nie pozostaje bez wpływu na sposób interpretacji tego pojęcia przez współczesnych autorów. Dla przykładu, Kuhn często traktuje nudę (*boredom*) i *ennui*[4] synonimicznie[5] (Kuhn 1976, 3–4), mimo że wcześniej twierdzi, że *ennui* to jeden z rodzajów nudy.

[4] Prawdopodobnie wynika to ze znaczeń, jakie *ennui* ma w języku angielskim. Z angielskiego *ennui* można przetłumaczyć na polski jako znudzenie i znużenie. W "The Oxford English Dictionary" znajduje się następujące wyjaśnienie słowa: "the feeling of mental weariness and dissatisfaction produced by want of occupation, or by lack of interest in present surroundings or employments" (cyt. za: http://www.oed.com/view/Entry/62509). *Ennui* częściej występuje w języku literackim: w języku

Kuhn (1976, 12–13) podaje cztery główne cechy *ennui*: (1) manifestuje się ona na poziomie duchowym i fizycznym: oddziałuje zarówno na duszę, jak i na ciało; (2) jest niezależna od jakichkolwiek okoliczności zewnętrznych oraz (3) woli jednostki; (4) implikuje wyobcowanie *(estrangement*), poczucie braku sensu i znaczenia wszystkiego, co otacza człowieka. *Ennui* ma być również związana z szeregiem mniej znaczących charakterystyk, wśród których Kuhn wymienia: obsesyjne zainteresowanie śmiercią, brak zaangażowania, monotonię, zaburzone poczucie czasu i przestrzeni, bezruch, brak zmian. Kuhn podaje również wstępną definicję *ennui*: „(…) stan pustki, którą dusza odczuwa, gdy jest wyzuta z zainteresowania działaniem, życiem i światem (tym obecnym lub innym), kondycja, która jest bezpośrednią konsekwencją spotkania z nicością i wywołuje natychmiastowy efekt w postaci niezadowolenia z rzeczywistości" (1976, 13). Wyraźnie widać, że propozycja definicji Kuhna pozbawiona jest odwołań do sfery religijnej, co wydaje się być szczególnie zaskakujące ze względu na to, że autor ten analizuje kolekcję dzieł obejmującą teksty powstałe od starożytności do XX w., w których *ennui* niejednokrotnie opisywano za pomocą charakterystyk typowych dla acedii czy melancholii.

Uwagę na ten fakt zwraca Goodstein (2005, 35–53), zarzucając Kuhnowi, że dekontekstualizuje analizowane teksty i tym samym „umniejsza siłę wpływu hegemonicznego dyskursu religijnego na subiektywne doświadczenie" (2005, 42). Należy jednak zauważyć, że krytyka Kuhna dokonana przez Goodstein wynikać może z przyjęcia odrębnej perspektywy interpretacyjnej. Dla Goodstein rozwój nudy przebiega procesualnie i dość nierównomiernie: wątki, pojęcia i charakterystyki przeplatają się ze sobą. Goodstein analizuje teksty

---

potocznym bardziej popularne jest używanie słowa *boredom*. Angielskie *ennui* jest kalką z języka francuskiego, w którym (w przeciwieństwie do angielskiego) nie występuje żadne inne słowo określające nudę. Z francuskiego *ennui* tłumaczona jest wprost, jako nuda, ale *ennui* występuje też w drugim znaczeniu: jako kłopot, zmartwienie. Francuskie *ennuyer* tłumaczy się często jako znudzić, powodować problemy, sprawiać przykrość. W języku tym występuje również zwrotna forma tego czasownika *s'ennuyer*, która znaczy nudzić się oraz tęsknić. W „Nouveau Littré" znajdziemy wyjaśnienie *ennui* zbliżone do angielskiej definicji: „sorte de vide qui se fait sentir à l'âme privée d'action ou d'intérêt aux choses." (cyt. za: https://www.littre.org/definition/ennui). „Francuska" *ennui* implikuje znacznie więcej znaczeń, niż *ennui* „angielska".

[5] Kuhn zauważa, że wiele konceptów (np. miłość, nienawiść, zazdrość, pycha, duma, zazdrość), które nazywa *idées-forces*, były „uważnie studiowane", ale wciąż brakuje pozycji literaturowych, które poświęcone są nudzie: „Among such works we look in vain for one devoted to an idea that is crucial in the formation of Western man: the idea of *boredom, or ennui*" (Kuhn 1976, 3–4 podkr. własne). Choć Kuhn często używa obu słów zamiennie, to jednak dość jasno precyzuje zakres znaczeń zjawiska, które go interesuje: uważa on, że *ennui* jest rodzajem *boredom* (Kuhn 1976, 4–13). Jego analizy, a zwłaszcza zaproponowana typologia nudy, mogą prowadzić do wniosku, że chodzi mu w większym stopniu o *ennui* w „elitarnym" znaczeniu, a w mniejszym – o *boredom*. Należy jednak zauważyć, że analityczne rozróżnienie tych dwóch terminów pojawia się dopiero w najnowszych pracach poruszających problematykę nudy, w których *ennui* traktuje się jak koncept historyczny.

pojedynczych autorów (poetów, pisarzy, krytyków, filozofów) w relacji do przekształceń społeczno-kulturowych oraz traktuje je jak różne opowieści o tym samym (lecz różnie ujmowanym w czasie i przez konkretnych myślicieli) zjawisku. Mówiąc inaczej: Goodstein nie próbuje, jak czyni to Kuhn, zaproponować jednolitej koncepcji ewolucji nudy na przestrzeni dziejów i dopasować tekstów historycznych lub literackich do obranej wizji trajektorii rozwoju oraz stworzyć uniwersalizującej definicji tego zjawiska.

Ennui a nuda

Współcześni badacze nudy stoją na stanowisku, że nuda i *ennui* powinny zostać analitycznie rozdzielone, ponieważ wiążą się z nimi inne jakości doświadczenia. Healy (1984, 18) proponuje, by na *ennui* uznać za szczególny typ nudy (*boredom*), znacznie poważniejszy i donioślejszy w skutkach, niż *taedium* lub monotonia. Peter Conrad (1997, 466) zauważa, że nuda nigdy nie konotowała tylu znaczeń psychologicznych i duchowych, co *ennui*. Jack M. Barbalet (1999) uważa, że traktowanie nudy i *ennui* jako synonimów, choć ma swoją tradycję w literaturze, jest błędne, ponieważ pomija mechanizmy, przez które dochodzi do powstania różnicy między tymi pojęciami. Meyer Spacks (1995, 13–15) twierdzi, że różnice pomiędzy *ennui* i nudą wyrażają się przede wszystkim w sposobach interpretacji tych zjawisk przez doświadczające je jednostki, co prowadzi do różnego sposobu odczuwania nudy i *ennui*[6]. Badaczka wskazuje na jedną z najważniejszych różnic między *ennui* i nudą. Ta druga najczęściej postrzegana jest jako odpowiedź na to, co zachodzi; ta pierwsza – „należy do tych, którzy posiadają zmysł wysublimowanego potencjału, tych, którzy czują się lepsi od swojego otoczenia. (…) Tylko dlatego, że wydaje się ona być bardziej dystyngowana, wielu ludzi wolałoby cierpieć na *ennui* niż na nudę, mimo że prawdopodobnie wiąże się ze znacznie większym cierpieniem" (Meyer Spacks 1995, 12).

Ennui, jak interpretują twierdzenia Meyer Spack Pezze i Salzani (2009b, 9), pociąga za sobą doświadczenie, które bliższe jest cechom charakterystycznym dla melancholii albo acedii. Ian Irvine w następujący sposób opisuje fazy doświadczenia *ennui*: „Pierwszy etap to lękowa nuda; bezimienny, bezprzedmiotowy niepokój, któremu towarzyszyły fantazje o uwolnieniu się (…). [Drugi etap charakteryzował się] wybuchami gorączkowego działania, mającego na celu pokonanie lub ucieczkę od wewnętrznych uczuć niezadowolenia typowych dla poprzedniego etapu. Ta aktywność ta miała na celu zaprzeczenie poprzednim uczuciom

[6] „(…) ennui and boredom exist by virtue of interpretation (if we labelled our experience differently, we would *feel* it differently) a person self-construction as bored or *ennuyé* carries crucial meaning" (Meyer Spacks 1995, 12–13).

poprzez pogrążenie się w różnych, mniej lub bardziej powtarzalnych (czasem absurdalnych) nawykach. Ten ferwor działania ustąpił miejsca trzeciemu etapowi psychiczno-duchowego odrętwienia, który pozwalał człowiekowi poczuć się chwilowo wolnym od lęków i impulsywnego działania typowego dla poprzednich okresów" (1999, 90).

Wydaje się jednak, że *ennui*, tak jak ją widzi Meyer Spacks, jest znacznie bliższa depresji albo pojęciu kryzysu (egzystencjalnego i wartości). Za takim rozumieniem tego zjawiska przemawia kilka meta-wątków pojawiających się w literaturze. Po pierwsze *ennui* ma być czymś poważnym, dramatycznie zakłócającym sposób funkcjonowania jednostki w otoczeniu. W rozumienie *ennui*, podobnie jak w rozumienie niektórych zaburzeń depresyjnych, wpisane jest cierpienie bez powodu, cierpienie nieposiadające jednoznacznej przyczyny. Po drugie, doświadczający *ennui* jest szczególnie wrażliwy, dlatego potrafi dostrzec subtelne wymiary rzeczywistości, ukryte przed innymi (*vide melancholia generosa*). Płaci jednak za tę wrażliwość cenę: za zwiększoną refleksyjnością idzie egzystencjalny ból i konieczność szukania odpowiedzi na pytania o sens i cel życia. Poszukiwania te kończą się ponownym i jeszcze większym rozszerzeniem potencjału do refleksyjności, a w konsekwencji dostrzeżeniem szerokiej gamy złożoności i sprzeczności zarówno tych, które mają podłoże psychologiczne, jak i tych, które obecne są w świecie zewnętrznym. W ten sposób *ennui* staje się formą wycofania ze świata, odrzucenia radości płynącej z uczestniczenia w nim, poczucia bezsensu społeczno-kulturowych wymogów, swojego istnienia i negowania wszystkiego wokół przy jednocześnie występującej tendencji do narcystycznego uznania siebie za osobę lepszą od innych. Opis ten bardzo przypomina formy w jakich objawia się nastoletni bunt. W potocznych wyobrażeniach nastolatki uważane są za leniwe, wszystko ich nudzi, wszystko jest niewystarczająco „na czasie" itp., powszechnie jednak wiadomo, że okres ten należy „przetrwać" i cierpliwie poczekać, aż nastoletnia pociecha „dorośnie". Objawy *ennui* są typowe dla objawów kryzysów egzystencjalnych. Po trzecie, tak jak nastoletni bunt jest próbą wywalczenia własnej niezależności i indywidualności poprzez mniej lub bardziej bierną krytykę poprzednich pokoleń, tak *ennui* była próbą krytyki liberalnej nowoczesności (Irvine 1999, 102). Należy jednak zauważyć, że był to rodzaj biernej krytyki, forma wycofania się. *Ennui* to odpowiedź na zastaną rzeczywistość, rzeczywistość, w której dominowała burżuazyjna ideologia: współzawodnictwo, rozum naukowy, udogodnienia techniczne, etos pracowitości, przedsiębiorczości, kult pieniądza, szeroko rozumiany postęp społeczny. Niewykluczone więc, że *ennui* była reakcją na kryzys wartości mieszczańskich oraz ideologii

neoliberalnego kapitalizmu, rozumianego nie tylko jako system gospodarczy, lecz także jako formacja społeczno-kulturowa.

Ciekawą interpretację powiązań między nudą a *ennui* proponuje Goodstein. Przeprowadzając szczegółową, krytyczną analizę podejścia Kuhna, badaczka wskazuje na ważny problem pojawiający się w *The Demon of Noontide: Ennui in Western Literature* a dotyczący oddzielania *ennui* od swojskiej nudy. Kuhn budując typologię nudów (*boredoms*), którą szerzej omówię w dalszych rozdziałach, wyklucza z obszaru swoich zainteresowań kilka ich rodzajów. Trudno nie zgodzić się z Goodstein (2005, 55–64), że wszystkie typy uznane przez Kuhna za mało interesujące posiadają jedną wspólną cechę: mianowicie są mniej „nobliwymi" odmianami nudy, niż opisana wyżej *ennui*. Goodstein twierdzi, że twierdzenia Kuhna wskazujące, że „(…) *ennui* radykalnie różni się od zwykłej nudy wiązały się z elitarystycznym założeniem o tym, które formy ludzkiego doświadczenia są filozoficznie znaczące" (2005, 55). Kuhn pozostawia bez odpowiedzi kwestie związane z dyskursem na temat *ennui*, tworzy dzieło będące raczej elementem tego dyskursu, niż jego analizą i interpretacją. W swojej argumentacji Kuhn wykonuje „ideologiczny manewr" (Goodstein 2005, 61), przez który odmawia doświadczenia *ennui* kobietom (zwłaszcza paniom domu) i klasie robotniczej, a także reinterpretuje durkheimowskie pojęcie anomii w taki sposób, że anomia staje się wyłącznie cechą jednostki (a nie społeczeństwa).

Krytyka idei zawartych w *The Demon of Noontide…* prowadzi do ważnych wniosków dotyczących jakości powiązań nudy z pojęciami ją poprzedzającymi. Na *ennui* należy patrzeć przede wszystkim z perspektywy wewnętrznego zróżnicowania jej znaczeń, ich przeobrażeń w czasie oraz nakładania się (często sprzecznych lub powstających pod silnym wpływem acedii, melancholii, *tristesse* itp.) konceptualizacji. Założenia prezentowane przez Kuhna marginalizują nudę, czynią z niej koncept niewart teoretycznego namysłu. Ponadto pojęcie nudy zostaje oderwane od zasobów wiedzy, którą posługują się zwykli ludzie. Nuda jawi się jako nieznacząca, banalna, chwilowa reakcja nie mająca żadnych konsekwencji dla jednostkowego i społecznego życia. Zostaje wyodrębniona z *ennui* i natychmiast pogrzebana. Sądzę, że dzieło Kuhna należy interpretować mniej surowo, niż czyni to Goodstein (to oczywiście nie znaczy, że autorka *Experience Without Qualities. Boredom and Modernity* się myli). Być może jest ono wyrazem tęsknoty za przeszłością i obawą, że elitarna *ennui* zostanie zastąpiona zwykłą, wulgarną, robotniczą nudą? Skoro, jak sugeruje Goodstein, praca Kuhna zamiast badać dyskurs o *ennui*, jest jego częścią, to być może „Demon południa" jest ostatnim albo jednym z ostatnich paroksyzmów elitarnego rozumienia *ennui* w tym

dyskursie? Jak na ironię, ten paroksyzm mógł utorować drogę do dalszych badań nad dzisiejszą nudą.

Odmienność *ennui* i nudy dość trafnie opisuje Barbalet (1999). Socjolog ten identyfikuje trzy główne różnice między tymi pojęciami. Po pierwsze wskazuje, że nuda łączy się z brakiem satysfakcji wywołanym brakiem zainteresowania konkretnym działaniem albo stanem. Brak zainteresowania nie jest kluczowym komponentem definicji *ennui*. Po drugie, brak zainteresowania ma wywoływać drażliwość i niepokój. Te dwa stany nie są obecne w *ennui* tak wyraźnie: *ennui* konotuje raczej smutek, niemoc, czy brak przyjemności. Barbalet zauważa też, że „nuda (…) nie jest uczuciem akceptacji albo rezygnacji wobec stanu obojętności tak jak *ennui*. Nuda nie jest zatem pasywnym poddaniem się okolicznościom, które ją wywołują. Elementy aktywnego dyskomfortu są tym, co charakteryzuje nudę i odróżnia ją jakościowo od *ennui*" (1999, 634). Ostatnia różnica dotyczy więc tego, że o ile *ennui* jest formą biernego oporu, o tyle w przypadku nudy, opór ten jest „aktywny". Można dodać do interpretacji Barbaleta, że nuda pociąga za sobą również takie emocje, które prowokują działanie, natomiast *ennui* – głównie uczucia prowadzące do wycofania i zobojętnienia.

Langeweile

W tym krótkim przeglądzie pojęć poprzedzających nudę, jej bliższych i dalszych krewnych, nie może zabraknąć niemieckiego odpowiednika nudy: *Langeweile*. Z języka niemieckiego *Langeweile* przetłumaczyć można jako „długą chwilę", pojęcie to odwołuje się więc przede wszystkim do czasu. Współcześnie zarówno *ennui*, jak i *boredom* tłumaczone są na niemiecki jako *Langeweile*, która (w obecnym znaczeniu) pojawiła się prawdopodobnie w XVIII (Pezze i Salzani 2009b, 10), zaś pierwsze wzmianki o niej datowane są na XII/XIII w. (Peters 1975). Jak zauważa Lepenies (1992, 87), *Langeweile* odwołuje się do monotonii, jest „ziejącą pustką", przedłużającą się chwilą w czasie. Antonim niemieckiej *Langeweile* to *Kurzweil*, które oznacza „zabawę" albo „rozrywkę". Człon *lang* w *Langeweile* pojawia się również w słowie *verlangen*, które znaczy „żądać", „domagać się", „pragnąć", a także, jako rzeczownik, „potrzebę", „pragnienie", „tęsknotę" (Wangh 1975, 540).

Refleksje nad nudą obecne są również w filozofii (Svendsen 2005). Wśród niemieckich filozofów piszących o nudzie wymienić można np. Martina Heideggera, Artura Schopenhauera, Georga Hegla, Fryderyka Nietzschego, Waltera Benjamina. Lista ta z pewnością jest dłuższa, zaś dzieła te oddziaływały na powstanie całej sieci znaczeń

Langeweile. Nudę widziano jako element samotności, niedoskonałości człowieka, braku nadziei, nicości otaczającej jednostki, problem nieskończoności, ziemski stan ludzkiej egzystencji, efekt przyzwyczajenia do pracy, konsekwencję posiadania „przeciętnego" umysłu itp. Kluczowe w tym pojęciu jest jednak skierowanie uwagi na problem czasu, który trwa w pustce, przedłuża się i wlecze; czasu, którego nie można „zabić"; czasu, który wywołuje uczucie przerażającej nicości (por. Bigelow 1983, 263). Jest to czas, który pozbawiony jest jakiegokolwiek znaczenia (zob. Barbalet 1999, 637). Należy zgodzić się z Goodstein, która twierdzi, że *Langeweile* konotuje podobne znaczenia, co angielskie słowo *boredom* i w podobny sposób łączyło się z melancholią czy *ennui* (2005, 108). Można też jednak dodać, że zarówno tłumaczenia tekstów filozoficznych z niemieckiego na angielski i polski, jak i sama konstrukcja słowa (*lange – weile*) wpłynęły na zwrócenie uwagi na wymiar temporalny nudy, która w tym języku angielskim konotuje przede wszystkim takie znaczenia jak: wiercenie, świdrowanie, czy udręka i uprzykrzenie. Ponadto *Langeweile* jest pojęciem o długiej historii, pojęciem łączonym z acedią (Peters 1975, 507). Z tego powodu *Langeweile* pojawia się w części poświęconej historycznym przodkom nudy.

Nuda a jej historyczni krewni

Nuda posiada długą tradycję, a jej powstanie, w XVIII w. nie odbyło się bez nawiązania do konceptów, które zajmowały umysły poprzednich epok. Edward Peters (1975), który śledził znaczenie i społeczną historię acedii od VI w. do połowy XVIII w., uważa, że nuda (*boredom*) nie może być traktowana jako synonim swoich poprzedniczek. Peters wyjaśnia to następująco: nuda raczej nie należała do pojęć, które posiadają tradycyjne związki z religią, psychologią i filozofią, w mniejszym stopniu konotowała znaczenia powiązane ze sferą duchową (1975, 508). Nuda[7] nie jest również, jak później dodaje, etymologicznie powiązana z tymi słowami. Powiązania między nudą a acedią, *teadium vitae, horror loci, spleenem*, melancholią czy *ennui* mają społeczny, historyczny i przestrzenny charakter.

To założenie pozwala dostrzec ważną, z perspektywy sposobu myślenia o znaczeniach nudy, konsekwencję. Każde z tych pojęć charakterystyczne było dla innego rodzaju sposobów myślenia i ujmowania rzeczywistości w danym czasie i wyrastało niejako w odpowiedzi na doświadczenie jednostek w określonych warunkach społeczno-historycznych. Następnie zaś

[7] Etymologia słowa *boredom* nie jest jasna. Większość autorów odwołuje się do czasownika *to bore*, oznaczającego w przeszłości „wiercić". Nie wiadomo jednak, jak doszło do powstania *boredom*. Niektórzy autorzy odchodzą od etymologicznych wyjaśnień i proponują przyjąć, że nuda powstała, ponieważ koncepty *spleenu*, melancholii i *ennui* wyczerpały się lub nie odpowiadały złożoności XVIII-wiecznego doświadczenia nudy.

pojęcia te ewoluowały, przy czym nie w sposób linearny: starsze i nowsze znaczenia, w całym swym bogactwie, różnorodności oraz sprzeczności, współwystępowały i mieszały się ze sobą. Dlatego też wszelkie próby genealogicznych analiz nudy kończą się niepowodzeniem: nie chodzi bowiem o chronologiczne posegregowanie pojęć jej towarzszących, ale o ich wzajemne relacje. To, jak nuda jest rozumiana współcześnie, wynika z połączonego oddziaływania dawnych idei. Taka sytuacja pociąga za sobą inną konsekwencję: nuda jest pojęciem wieloznacznym, wielowymiarowym, a sposoby jej identyfikowania czy próby definiowania niejednokrotnie obejmują zbiory sprzecznych stanów, emocji lub charakterystyk. Ponadto same znaczenia skoncentrowane wokół nudy zmieniły się znacząco od momentu jej powstania w XVIII w. W następnym rozdziale zajmę się problemem powstania nudy: prześledzę zmiany w sposobach słownikowego definiowania nudy od 1764[8] do czasów współczesnych oraz rozwinę postawioną wcześniej tezę mówiącą o tym, że nuda jest pojęciem nowoczesnym.

[8] W języku polskim.

Rozdział II. Powstanie nudy

Nudność, nuda i nudnicy – krótka historia pojęcia (XVIII wiek – XXI wiek)

Sposoby rozumienia nudy w języku polskim uległy znaczącej zmianie, która odzwierciedla nie tylko sam rozwój pojęcia, ale również to, że znaczenia tego słowa ustalane były w relacji do idei obecnych w Europie Zachodniej[9], które opisano w poprzednim rozdziale. Ta relacja oraz czas, w którym ona zachodzi pozwalają sądzić, że polskie słowo „nuda" powstaje przede wszystkim w odniesieniu do wpływów zachodniego kręgu kulturowego. Choć etymologia wskazuje na jej słowiańskie korzenie[10], to nuda przeobraża się podobnie jak wcześniej wspomniane *spleen,* melancholia czy *ennui*. Słowo to powstaje jednak w późniejszym okresie, niż wymienione przodkinie oraz później, niż angielska *boredom,* dlatego też w krótkim przeglądzie słownikowych definicji nudy ich znaczenia silnie przeplatają się ze sobą. Najwcześniejsze ślady odsyłają do słowa „tęskność", do melancholijnego smutku spowodowanego brakiem kogoś lub czegoś. W osiemnastym i dziewiętnastym stuleciu znaczenia związane z nudą bliskie były słowu „nudność" oznaczającego ckliwość, mdłość, a więc zawierają dokładnie ten sam element, który obecny był w angielskiej chorobie – *spleenie*. W wiekach XIX i XX dochodzi do stopniowego „unowocześnienia" sposobów definiowania nudy, a proces ten w XXI w. przeradza się w psychologizację tego zjawiska. Poniżej dokonuję przeglądu słownikowych definicji nudy, by na końcu przejść do rozważań o konsekwencjach (i potencjalnych przyczynach) znaczącej zmiany w sposobie jej rozumienia.

W renesansie prawdopodobnie nie znano jeszcze słowa „nuda". Jan Mączyński przetłumaczył w tym okresie łacińskie *taedium* jako „tęskność" (1564, 439). W późniejszym

[9] Taka sytuacja jest wynikiem wpływów języków obcych na rozwój polszczyzny oraz wpływów kulturowych. Nie bez znaczenia pozostaje również to, że większość redaktorów słowników okresu średniopolskiego i nowopolskiego kształciło się na zagranicznych (głównie zachodnioeuropejskich) uniwersytetach. Pierwszy polski słownik opracowany w latach 1807-1814 powstawał w odniesieniu do słowników języka ojczystego jego autora, Samuela Lindego, który był pół-Szwedem, pół-Niemcem mieszkającym w Toruniu. Praca Lindego była edytowana przez polskojęzycznych korektorów ze względu na to, że Linde miał nie znać dobrze literackiej polszczyzny. Kolejne słowniki odwoływały się do pracy Lindego i dopiero w XX w. powstaje słownik systematycznie rejestrujący słownictwo języka polskiego od XVIII do I połowy XX w.

[10] Zarówno jak w języku angielskim, w przypadku *boredom*, jak także w języku polskim etymologia słowa „nuda" jest dość niejasna. Aleksander Brückner (1927) podaje, że słowo to pochodzi z języka ukraińskiego i spokrewnione jest z „nędzą". W słowniku staropolskim podawane jest słowo „nuza", brzmiące podobnie do „nuda" i używane na określenie nędzy (Nitsch 1967). Wiesław Boryś (2007, 219) wskazuje na słowiańskie korzenie „nudy" i przytacza dwie definicje: „przymus, presja; nieprzyjemne uczucie" oraz „praca najemna". Słowo to wydaje się być typowe dla regionu Europy Środkowej: w XXI w. w języku czeskim, słowackim i polskim brzmi dokładnie tak samo, a w języku ukraińskim – niezwykle podobnie.

czasie nuda często zestawiana jest z tęsknotą za czymś nieokreślonym, niemniej jednak faktem pozostaje, że pierwszy ślad tego słowa znaleźć można w 1764 r., w *Nowym dykcjonarzu, to jest mówniku polsko-niemiecko-francuskim* autorstwa Michała A. Trotza. Ślad ten prowadzi do słowa „nudność", rozumianego zarówno dosłownie (jako problemy trawienne, w tłumaczeniu na niemiecki *Übelkeit*), jak i metaforycznie. Trotz (1764) podaje przykład zdania: „w nudnościach biedne serce zostaje"). U Trotza obecny jest przymiotnik „nudny" w znaczeniu apatyczny, mdły, tęskny (fr. *languissant*), pełen rozmarzenia (fr. *plein de langueur*), słaby (niem. *schwach*) oraz przysłówek „nudnie" i „nudno" (które tłumaczy na francuski jako *languissamment,* a na niemiecki jako *lange* oraz *übel*). Trotz podaje dwa główne tłumaczenia zwrotu „nudno mi było": niemieckie *es ist mir übel* i francuskie *je me trouve, je me porte mal* („jest mi niedobrze" lub „mam mdłości") oraz niemieckie *es ist mir lange* („[czas] mi się dłuży") i francuskie *le coeur me desaut* (w wolnym tłumaczeniu: „[odczuwam] boleść serca").

Już w XVIII w. to, co określane było mianem „nudnego" konotowało co najmniej pięć grup znaczeniowych. Pierwsza grupa odwoływała się do choroby, dolegliwości, osłabienia, opadania z sił i wreszcie do mdłości (*übel*); druga – do strachu, lęku, bojaźliwości (niem. *ängstlich*); trzecia – do senności, ospałości, powolności, lenistwa (fr. *languissamment*); czwarta – do tęsknoty, poczucia braku, przygnębienia, niemocy, apatii, marazmu (fr. *langueur*); piąta – do długiego trwania w czasie (niem. *lange*). Pierwsze znaczenia nudy powstają w odniesieniu do języków używanych w zachodniej części Europy. Ten fakt nie pozostaje bez znaczenia dla polskiej „nudy": choć samo słowo etymologicznie uważane jest za prapolskie lub słowiańskie, to jednak na jego rozumienie oddziałują wpływy z Zachodu. Bogactwo znaczeń i wyrazów pokrewnych nudzie osiąga swoje apogeum w wieku XIX. Wtedy też, w (wielojęzycznym) „Słowniku Języka Polskiego" autorstwa Samuela B. Lindego (1809), słowo „nuda" użyte zostaje po raz pierwszy.

Linde (1809, 2:338–39) przedstawia nudę w otoczeniu dwunastu słów, z których większość współcześnie nie jest już używana[11] (np. nudnik lub nudzić sobie). Autor łączy nudę z szeroką gamą pojęć pokrewnych, będących tłumaczeniami z innych języków: nędza, bieda, mizeria, niesmak, niepokój, strach, „serca boleść", „rzecz ckliwość[12] sprawiająca", „ból

[11] Linde wymienia słowa takie jak: „nudnieć" („od sił odpadać, nikczemnieć, niknąć"), „nudny" („nudę sprawiający") „nudnik" (inaczej „ciemięga, zmuda, mańtyk", „człowiek nudny, drugich nudzący"), „nudzisz" (czyli nudnik), „nudność" („serca boleść, ckliwość"), „nudota" i „nudziarstwo" („nudność, nudzenie sobie"), „nudzić sobą", „nudnić sobą" „nudzić sobie", „nudzić się", „nukać" (czyli nalegać albo powtarzać do znudzenia), „nukacz" („nalegacz", ktoś, kto o wszystkim przypomina).

[12] Ckliwość rozumiana była tak, jak współcześnie rozumiemy „nudności".

głuchy", smutek, przeciwieństwo krotochwili. Nuda, u Lindego, nie jest tylko metaforycznym odpowiednikiem mdłości, na które cierpi dusza. To znaczenie przypisane jest bezpośrednio do słowa „nudność". Nuda odwołuje się do fizycznych dolegliwości żołądkowych. Przypomina też złożony stan wewnętrzny jednostki, która odnosi porażkę przy próbie znalezienia dla siebie rozrywki. Linde podaje, że nuda to „czczość umysłu, nie wiedzącego co czynić, szukającego zabawy, a niemogącego jej znaleźć; udającego się do rozmaitych, a nie znajdującego w nich smaku, zostającego na koniec w stanie opuszczenia, troskliwości, trwogi, pragnienia i obmierzenia" (1809, 2:339). Pojawiają się tutaj takie odniesienia, które nudę sytuują bliżej umiejętności znalezienia sobie zajęcia. Można przypuszczać, że „nudność" odwoływała się do sfery nie zawsze zależnej od woli i kompetencji jednostki. Coś było nudne lub gdzieś było nudno (nudnie), ale te słowa, które podaje Trotz, konotują znaczenia bliższe *spleenowi* i melancholii. W 1809 r. nuda pokazana jest nade wszystko jako przywara osoby: nudzić się to także ociągać się lub chcieć czegoś bardzo; czegoś, co nie jest koniecznie potrzebne, czemu się nie podoła, „ciemięgnąć, mańtyczyć", czyli zwracać na siebie uwagę innych poprzez natrętność, marudzenie, gadulstwo, naleganie. Widoczne są tutaj ślady zarówno znaczeń powiązanych z *ennui* jak i współczesnymi rozumieniami nudy.

Wydany około pół wieku później słownik wileński (Zdanowicz i in. 1861, 791) podaje aż szesnaście[13] słów towarzyszących nudzie. Aleksander Zdanowicz (i inni) definiuje nudę jako „przykre uczucie z niezadowolenia umysłu lub serca, z bezczynności, z niepojętych żądz, lub z osłabienia doświadczone". Nowym elementem w tej definicji jest bezpośrednie wskazanie na przyczyny nudy: brak satysfakcji, bezczynność[14], nieodgadnione pragnienia, stan słabości fizycznej lub psychicznej. Można przypuszczać, że od połowy XIX w. zwrócono uwagę na szerokie spektrum potencjalnych przyczyn nudy. O ile u Lindego słownikowy opis nudy wskazuje raczej na stan, który pojawia się z braku przyjemności, o tyle u Zdanowicza, nuda ma przynajmniej jeden nowy kontekst: bezczynność. Niewykluczone, że to jest moment, w którym kontekstualne znaczenie nudy staje się bliskie lenistwu lub gnuśności. Ponadto Linde, kiedy ustala znaczenie nudy, skupia się raczej na opisie doświadczeń jej towarzyszących, niż na wskazywaniu bezpośrednich powodów takiego stanu.

[13] Słowa te to: „nuda", „nudnica" („kobieta nudna, drugich nudząca"), „nudnie", „nudnieć", „nudnik", „nudno", „nudność", „nudny", „nudota" („długie, ustawiczne, nieprzerwane nudzenie, nudność; wielka nuda"), „nudzenie", „nudziarka" (słowo wyjaśnione tak samo, jak nudnica), „nudziarski", „nudziarstwo", „nudzić", „nudzieć" („upadać na siłach moralnych") i „nudzisz" (uznane za nieużywane i w znaczeniu takim, jak nudziarz).

[14] Bezczynność jest jedyną nazwaną przyczyną nudy w słowniku Erazma Rykaczewskiego (1866). U Michała Arcta nuda również definiowana jest poprzez określenie tego, co ją powoduje: „przykre uczucie doświadczane z niezadowolenia umysłu albo serca, z bezczynności, z braku zajęcia" (1916, 883).

To małe retoryczne przesunięcie w sposobie budowania definicji, może być wskaźnikiem istotnego, z perspektywy społecznej, procesu. Wskazanie na okoliczności i przyczyny nudy wcale nie jest niewinne, ponieważ pośrednio odwołuje się do relacji jednostka-nuda-społeczeństwo. Prawdopodobnie w tym okresie zaczyna się tworzyć taki sposób myślenia o nudzie, który powoduje, że ważniejsze od odczuć z nią związanych, wewnętrznych stanów i przeżyć, są jej przyczyny i konsekwencje.

Taką definicję można uznać za próbę obiektywizacji doświadczenia (paradoks polega jednak na tym, że odbywa się to przy użyciu subiektywnych wskaźników: takich, które odwołują się do emocji i przeżyć wewnętrznych) oraz przesunięcia uwagi z tego, czego się doświadcza na to, co wywołuje doświadczenie. Stąd już prosta droga do innego przesunięcia: z obserwacji przeżywanego stanu do jego prób racjonalizacji i, w dalszej kolejności, do ustalenia „winnych" generowania nudy. Innymi słowy, można wskazać, co jest odpowiedzialne za występowanie nudy i, pośrednio, określić, kto jest jej winny (w domyśle jest to ten, kto jest bezczynny, słaby albo ma takie pragnienia, których sam nie rozumie). Dowodem na tę zmianę może być również sposób definiowania „nudności". „Nudność" nie ma w dziewiętnastym stuleciu znaczenia współczesnego („porywanie na womit" to drugie znaczenie słowa „nudzenie"): dotyczy ona posępności, ponurości, nudy, ckliwości serca, „przykrości na sercu". Można więc powiedzieć, że te znaczenia, które bliższe są melancholii, *spleenowi* albo *ennui* zostały w języku polskim włączone do słowa „nudność" oraz że w 1861 r. mamy już do czynienia z nowoczesnym sposobem rozumienia nudy. I chociaż w słowniku wileńskim pojawia się też inne znaczenie nudy: „ckliwość, nudzenie ze stanu zdrowia", czyli inaczej mdłości albo, jak podają autorzy, „usposobienie do womitowania", to jednak wymienione jest na ostatnim miejscu.

Słownik wileński podaje aż cztery znaczenia przymiotnika „nudny". Pierwsze związane było ze smutkiem, ponurością (nudne mieszkanie to mieszkanie ponure, nudna twarz – to twarz smutna i ponura), drugie – z doświadczeniem nudy lub byciem nudnym, trzecie – z nudzeniem innych, a czwarte – z tym, co niesmaczne (jedzenie) lub ckliwe[15]. W tej pracy pojawiają się również przykłady zdań ze słowem nuda: już w XIX wiek pojawiło się wyrażenie „umrzeć z nudy"[16], „śmiertelne nudy", „nie wiedzieć, co robić z nudy". Wciąż obecny jest też czasownik „nudnieć", czyli „stawać się nudnym, nudzącym, smutnym, posępnym, opadać z sił, nikczemnieć, niknąć" oraz „nudnik", „nudnica", „nudziarka"

[15] Ckliwe, czyli mdłe, prowokujące mdłości, zarówno w znaczeniu dosłownym, jak i metaforycznym.
[16] Współcześnie częściej używana jest forma „umrzeć z nudów".

oznaczające „ciemięgę", „człowieka nudzącego innych". W dwudziestym wieku znaczenia nudy zaczynają być coraz węższe. W słowniku pod redakcją Jana Karłowicza (1904, 3:423) słowo „nudnić" oznaczone jest już jako staropolskie. Nuda określana jest jako „pustka w duszy, w życiu, stan nudzącego się, splen", a w ostatnim znaczeniu – jako „tęsknota" lub „melancholia". „Nudnieć" rozszerza swoje znaczenia o komponenty przynależne niegdyś słowu „nudzieć", które z kolei powiązane zostaje z doznawaniem melancholii i tęsknoty. Przymiotnik „nudny" nie oznacza już czegoś, co jest ponure. To, co nudne to inaczej „niezajmujące, niewesołe, nudzące", nudny to też „ckliwy, abominacyjny", zaś „nudny dzieciak" to grymaśna maruda. Na początku ubiegłego wieku w słowniku po raz pierwszy pojawia się słowo „nudziarz" jako synonim „nudnika". Czasownik „nudzić" także przechodzi ciekawą metamorfozę: po pierwsze oznacza on „sprawiać komu nudy, nie zajmować, nie bawić go, przykrzyć się komuś", po drugie – „mantyczyć, zrzędzić, bałamucić, majaczyć, bredzić, dziwaczyć, grymasić, zawracać głowę", po trzecie – „marudzić, guzdrać się, grzebać się, ociągać się, zwlekać", w dalszej kolejności tęsknić, mdlić i wreszcie trapić, „przykrzyć sobie". W słowniku warszawskim widać kolejne przesunięcie znaczeń, tym razem wyrażające się w położeniu większego nacisku na opis czynności (nudzenia), niż stanu (nudy). Taka zmiana pozwoliła jeszcze wyraźniej zaakcentować negatywne konotacje nudy, zwłaszcza, że na pierwszym miejscu pojawia się „nudzić kogoś" (a nie „nudzić się"), a ilość negatywnych słów składających się na opis jest imponująca. Wydaje się, że rozpoczęty w XIX w. proces łączenia nudy i odpowiedzialności (winy) za nią osiągnął swoje apogeum w na początku wieku XX.

W połowie XX w. pod redakcją Witolda Doroszewskiego wychodzi współczesny słownik języka polskiego, w którym nuda definiowana jest następująco: „niemiły stan, niemiłe uczucie spowodowane zwykle bezczynnością, brakiem interesującego zajęcia, brakiem wrażeń, monotonią życia". Po raz pierwszy pojawia się więc odwołanie do trzech kontekstów: monotonii, wrażeń i tego, co interesujące. W ten sposób nuda zostaje dołączona do nowoczesnej wizji rozrywki albo zabawy, w której wysoko ceni się silne przeżycia, świeżość i nowość, a także potencjał do zaciekawiania, wzbudzania zainteresowania, urozmaicenie oraz umiarkowaną odmienność czy oryginalność. W ubiegłym stuleciu nuda zaczyna być kojarzona z powtarzalnością i monotonią, jednorodnością bodźców. Widać wyraźnie, że zmiana znaczeń nudy odzwierciedla przemiany zachodzące w nowoczesnym świecie. *Spleen* czy melancholia w ogóle nie pojawiają się, ale obecne jest powiązanie nudy i

tęsknoty[17]. Podobnie, słowo „nudnik" zostaje zastąpione przez „nudziarza"[18], „człowieka nudnego" („taki, który nie jest zajmujący, który nudzi"). U Doroszewskiego „nudność" w pierwszej kolejności dotyczy tu tego, co jest nudne, w drugiej – stan poprzedzający wymioty, zaś na końcu wspomniane zostaje dawne użycie słowa: „ciężar duchowy, niepokój". Przymiotnik „nudny" nie jest w XX wieku używany już w znaczeniu „wywołujący mdłości" (ale „nudzenie" wciąż określane jest jako „uczucie nudności, mdłości"). Słownik ten rejestruje w dużej mierze znaczenia nudy obecne w przeszłości: był on pomyślany jako dokumentujący słownictwo od połowy XVIII do połowy XX wieku[19]. Obecne są w nim jednak związki frazeologiczne wcześniej niewspominane: „nudny jak flaki z olejem"[20] i „nudny jak lukrecja" („uciążliwie nudny") oraz „nudy na pudy" („żartobliwie o wielkim nudzeniu się").

„Wielki słownik języka polskiego" (pod red. Żmigrodzkiego 2004), rozwijany od 2004 r. i tworzony z myślą o zastąpieniu słownika Doroszewskiego, podaje już tylko cztery hasła powiązane znaczeniowo z nudą[21], natomiast „nudność" pojawia się w nim wyłącznie w znaczeniu „mdłości". Autorzy definiują nudę jako (1) stan psychiczny („stan psychiczny wywołany bezczynnością, brakiem wrażeń lub jednostajnością"); (2) przyczynę stanu („coś, co wywołuje nudę – stan psychiczny") jako (3) cechę czegoś („cechę przypisywaną czemuś, co przez swój monotonny, zbyt spokojny lub nieatrakcyjny charakter wywołuje nudę"). Dwa ostatnie człony definicji podawane przez „Wielki słownik języka polskiego" wskazują, że jest to słowo używane na określanie cech czegoś nieatrakcyjnego, nieinteresującego, inaczej mówiąc czegoś, co nie satysfakcjonuje. Na pierwszym miejscu nuda jest w tym słowniku zdefiniowana jako słowo charakteryzujące sferę życia psychicznego jednostki. Jednak o ile w XIX w. podejmowano próby wyszczególnienia złożonych komponentów stanu wewnętrznego, o tyle w wieku XXI złożoność wewnętrznych doznań okazuje się być mniej ważna, niż fakt, że nuda jest stanem psychicznym spowodowanym okolicznościami, w których jednostka może się znaleźć. Proces, w którym nuda

[17] W związku frazeologicznym „nudzić za kim"/„nudzić po kim", który w XXI wieku nie jest już używany.
[18] Analogicznie „nudnica" nie pojawia się, ale wciąż występuje „nudziarka".
[19] Prawdopodobnie dlatego hasła powiązane znaczeniowo z nudą stanowią kolekcję szesnastu wpisów (nuda, nudnawo, nudnawy, nudnie, nudnik, nudno, nudność, nudny, nudota, nudzenie, nudziara, nudziarka, nudziarski, nudziarstwo, nudziarz, nudzić). Warto jednak zwrócić uwagę, że we wcześniejszych słownikach (zwłaszcza wileńskim i warszawskim) pojawiają się słowa nieobecne u Doroszewskiego oraz że w starszych pracach liczba haseł zagnieżdżonych jest większa.
[20] Jednak raczej nie można założyć, że wyrażenie to powstało w XX wieku, ponieważ może odwoływać się do wcześniejszego rozumienia nudy: mdłości. Prawdopodobnie pojawienie się wyrażenia „nudny jak flaki z olejem" związane było z ciągłym konsumowaniem niezwykle popularnej na polskich wsiach potrawy tańszej, niż mięso: flaków z olejem.
[21] Hasła w tym słowniku to: nuda, nudny, nudzić i nudziarz.

staje się elementem indywidualnego doświadczenia jest w tym miejscu w pełni widoczny. Nowoczesna nuda to pojęcie przynależące do dyskursu psychologicznego. Określenie jej jako „stanu psychicznego" każe kierować uwagę w stronę procesów psychicznych jednostki: jej emocjonalności, procesów poznawczych, tożsamości, zachowania czy autopercepcji. To znaczenie pokazuje również, że w XXI wieku znaczenia nudy uległy psychologizacji.

Krótki przegląd słownikowych definicji nudy pozwala na wskazanie kilku głównych tendencji w sposobach rozumienia tego zjawiska na przestrzeni dwóch stuleci. Po raz pierwszy nuda pojawia się w znaczeniach bliskich *spleenowi,* melancholii oraz *ennui,* dopiero w słowniku z XXI w. nuda nabiera tych znaczeń, które bliskie są współczesnym użytkownikom języka polskiego oraz nowoczesnemu jej rozumieniu. Zmiana znaczeń związana jest z kilkuetapowym procesem: od definiowania słowa poprzez szczegółową charakterystykę stanu wewnętrznego, poprzez tłumaczenie go przez pryzmat powodów i przyczyn powodujących nudę, aż po psychologizację znaczeń połączoną z zupełnym zanikiem rozumienia nudy jako stanu fizjologicznego lub psychosomatycznego. Nuda od początku ukazywana jest w słownikach jako stan jednostki, a przykłady używane do zilustrowania jej, pokazują, że zawsze występowała jako określenie stanu rzeczy (relacji obiektów), cechy lub sytuacji.

Pierwszy wniosek, który można wysnuć z krótkiego przeglądu definicji słownikowych dotyczy spadku liczby haseł powiązanych z nudą oraz zawężania się zakresu znaczeń tego pojęcia. Należy zauważyć, że pierwszy proces zachodzi stosunkowo szybko i radykalnie, ponieważ ilość haseł spada z kilkunastu do kilku na przestrzeni około stu lat. Na początku XX w. występowały takie słowa powiązane z nudą, które stopniowały jej znaczenie (np. nudoty, nudnawy). Taka sytuacja pozwala na przypuszczenie, że do początku ubiegłego stulecia nuda była ważniejszym (ponieważ częściej używanym, w dodatku różnych natężeniach) terminem, niż jest w wieku XXI. Jednocześnie jednak istnieją przynajmniej dwa dowody na to, że spadek liczby haseł nie pociąga za sobą spadku ważności pojęcia. Po pierwsze spadek liczby słów może wiązać się z powolnym przechodzeniem od znaczeń bliższych *ennui* do nowoczesnej nudy. *Ennui* była stanem, na który niezwykle często (i bez poczucia wstydu) zapadali intelektualiści. Nie należy zapominać, że to właśnie oni tworzyli słowniki. Nic więc dziwnego w tym, że odnotowywali większą liczbę zróżnicowanych określeń na ten sam stan, który postrzegali jako istotny dla ich kondycji.

Jednocześnie jednak znaczenia *ennui* przeplatają się w XX w. z późniejszymi sposobami rozumienia nudy, dlatego też proces definiowania skupia się w większym stopniu

na przyczynach nudy, niż na skrupulatnym wyliczaniu komponentów składających się na nią. Na ten proces wpływać mogła wspomniana wcześniej medykalizacja *ennui*. Zaobserwować można więc przenikanie się dwóch oddzielnych, ale połączonych ze sobą porządków zarejestrowanych w dwudziestowiecznych słowikach języka polskiego: wielości znaczeń i wzniosłości *ennui* z banalnością nudy i ponoszeniem za nią odpowiedzialności. Po drugie – mimo tego, że część słów wyszła z użycia, *Wielki słownik języka polskiego* podaje znacznie więcej wyrażeń towarzyszących nudzie. Doniosłość zjawiska nie powinna więc być analizowana wyłącznie z perspektywy ilościowej. Powinna uwzględniać jakościowy wymiar stosowania wielu nacechowanych emocjonalnie i oceniających przymiotników, które pojawiają się tuż obok nudy. Kolokacje nudy znacznie więcej mówią o jej doniosłości, niż fakt zmniejszania się liczby rekordów w rodzinie wyrazowej.

Kolejna konsekwencja przesunięć w ramach słownikowych sposobów definiowania nudy dotyczy niezwykle ważnego przejścia: nasilania się tego wymiaru nudy, który sprzyja jej ocenianiu w szerszych kategoriach. Ten proces zauważalny jest na kilku poziomach. O pierwszym wspominam już wcześniej, gdy wskazałam na to, że od połowy XIX w. nudę zaczęto ukazywać z perspektywy przyczyn, które ja wywołują, co interpretuję jako manifestację procesu łączenia nudy i jednostkowej odpowiedzialności (winy) za nią. Ten element odróżnia nowoczesną nudę od melancholii, *ennui* oraz *spleenu*. Proces ten kontynuowany jest na początku dwudziestego stulecia. Wówczas, w jednym ze słowników, czołowe miejsce zajmuje opis czasownika „nudzić" (a nie rzeczownika „nuda"), zbudowany z naciskiem na jego negatywne znaczenia i już wyczuwalnie oceniający: oddawanie się tej czynności lub wywoływanie jej u innych widziane było w tym czasie jako naganne. Najnowszy słownik języka polskiego podaje cały szereg negatywnych słów łączących się z nudą (i *de facto*) wskazujących, jak bardzo jest ona poważna. Jednocześnie sytuuje nudę-cechę w kategorii „człowiek jako istota psychiczna" i podkategoriach „ocena i wartościowanie" oraz „słownictwo oceniające", natomiast nudę-stan psychiczny w podkategoriach „stany psychiczne człowieka" oraz „emocje i uczucia". W tym słowniku znaczenie nudy jest wyłącznie nowoczesne: nie istnieją już odwołania do mdłości, a złożoność wewnętrznego przeżycia zastępuje odwołanie do emocji i psychologizacja pojęcia.

Proces przesuwania znaczeń w stronę indywidualnego doświadczenia zakończony psychologizacją nudy odzwierciedla przemiany, jakim podlegała ona zanim uzyskała obecny kształt. Kiedy piszę o psychologizacji nudy nie mam na myśli jakiejś odmiany procesu

medykalizacji *ennui*, lecz raczej odwołuję się do obecnego w XXI w. zjawiska przesunięcia nudy w stronę dyskursów psychologicznych (ale już nie psychiatrycznych). Nowoczesna nuda stała się jednym z problemów, z jakimi zmaga się jednostka, negatywnym uczuciem wskazującym na brak zadowolenia. Przesunięcie definicji nudy od istotnego przeżycia wewnętrznego do odczuwanej emocji pozwoliło uwypuklić konieczność jej zwalczania i refleksyjnej pracy nad tym uczuciem. Obecna w słownikach psychologizacja znaczeń nudy odzwierciedla rzeczywistość, w której banalizowana, ale też potencjalnie groźna emocja, przypisana jest wyłącznie do sfery wewnętrznych doznać i indywidualnych spraw jednostki. Nowoczesne doświadczenie nudy ma oceniający charakter, naznaczone jest subiektywnością i staje się całkowicie zindywidualizowane. W *Wielkim słowniku języka polskiego* zjawisko to manifestuje się przede wszystkim w tym, że choć nuda przychodzi z zewnątrz (dopada, dręczy), to już działania wobec nudy muszą zostać podjęte przez jednostkę (np. walka albo zabicie nudy). Jeśli z nudą nic nie zostanie zrobione, wówczas można z nudów jeść, czytać lub usnąć/usypiać, ale również można umrzeć/umierać, wyć, zdechnąć/zdychać, a nawet zwariować.

Psychologizację widzę jako formę opresyjną, ideologiczną względem nudy wymykającej się wszelkim próbom kategoryzacji. Nuda nie jest wyłącznie indywidualnie doświadczaną emocją, podobnie jak psychologizacja to nie jedyny proces, który jej towarzyszy. Psychologizacja nudy, której głównymi cechami są subiektywizacja doświadczenia, u-emocjonalnienie i indywidualizacja, a więc przeniesienie doświadczenia do sfery wewnętrznych, jednostkowych przeżyć, doznań i uczuć, obejmuje swoim zasięgiem szerszy zakres pojęć połączonych z nudą. Warto zauważyć, że nowoczesny sposób rozumienia nudy łączy się z powstaniem słowa „interesujący": znaczenia obu słów przeplatają się ze sobą („nudny" – to inaczej „nieinteresujący", „nieciekawy"; „interesujący" – „ciekawy", „nienudny")[22]. W polskich słownikach „interesujący" (w znaczeniu „zajmujący") pojawia się po raz pierwszy w słowniku wileńskim (Zdanowicz i in. 1861, 422). W języku polskim słowo to od samego początku ma nowoczesne znaczenie: dotyczy emocji, ciekawości, uwagi, chęci poznania czegoś. W języku angielskim pojawia się jednak starsze

[22] Warto również dodać, że współcześnie połączenie obu słów ma również znacznie bardziej subtelny wymiar. W potocznych konwersacjach, zarówno w języku polskim jak i angielskim, sformułowania „o, to ciekawe" lub *oh, that's interesting* używane są często ironicznie, na określenie czegoś, co stanowi dokładne przeciwieństwo zainteresowania albo zaciekawienia. Ta językowa subtelność z pewnością ma swój wymiar klasowy i jest używana w celu uniknięcia oceniającego wydźwięku, jaki niesie za sobą słowo „nudny" przy jednoczesnym zachowaniu zasad dobrego wychowania i prawa do wyrażenia własnej opinii. Można więc powiedzieć, że jest swoista językowa „fuszerka".

(obecnie nieużywane) znaczenie, związane z pojęciem „ważność" (*importance*). Interesujące było więc to, co było jednocześnie doniosłe, co czyni różnicę, ma znaczenie. Dopiero później, w XVIII w., znaczenie to przesunięte zostało w stronę reakcji obserwatora, głównie tych o podłożu afektywnym. Przymiotnik „interesujący" miał więc w przeszłości więcej znaczeń „obiektywnych", natomiast „(…) nowe znaczenie sugeruje indywidualizm, skupienie się na unikatowości każdego osobistego zestawu emocji" (Meyer Spacks 1995, 114). Meyer Spacks (1995, 10) argumentuje, że przed nowoczesnością nie tylko nie istniały kategorie pozwalające opisać znudzenie, ale brakowało też takich słów, które pozwoliłyby określić to wszystko, co dzisiaj uznajemy za ekscytujące, interesujące i pozwalające przeżyć dreszcz emocji. Innymi słowy – zmienił się sposób doświadczania świata, a to spowodowało wyczerpanie się kategorii służących niegdyś do opisu rzeczywistości i powstania nowych, bardziej odpowiadających warunkom współczesności.

Krótki przegląd słownikowych definicji kategorii nudy pozwala również zauważyć, że od samego początku jest ona pojęciem złożonym, wieloznacznym, kontekstowym i niejednorodnym. Jej definiowanie odbywa się za pośrednictwem tłumaczeń oraz odwołań do języka francuskiego, niemieckiego, rzadziej rosyjskiego i ukraińskiego. Znaczenia obcojęzycznych słów jeszcze bardziej komplikują i tak już złożony obraz, ponieważ odsyłają do kolejnych, zazwyczaj różnych, kontekstów. Choć najnowsze definicje nudy są zdecydowanie krótsze, niż definicje tworzone w XIX i na początku XX w., to jest to raczej skutek wysiłków leksykografów starających się zbudować jak najbardziej jednoznaczne wyjaśnienie słowa, niż dowód na ogólny spadek złożoności kontekstów znaczeniowych. Współczesne słowniki synonimów odkrywają wiele innych, pokrewnych rozumień nudy, które wciąż obecne są w świadomości użytkowników języka: monotonia, bezruch, martwota, marazm, bierność, stagnacja, inercja, jednostajność, cisza, poczucie bezsensu, splin, zrzędzenie, pustka, a nawet alienacja. W *Wielkim słowniku języka polskiego* pojawiają się również występujące w polszczyźnie połączenia nudy i innych stanów: „nuda i bezczynność, nuda i beznadzieja, nuda i monotonia, nuda i obojętność, nuda i pustka, nuda i rutyna, nuda i samotność, nuda i zniechęcenie". Złożoność nudy nie ułatwia jej analizy, ale właśnie dzięki swojej złożoności w zjawisko to niejako wpisana jest dyspozycja do dołączania się do różnorodnych kontekstów a także, w konsekwencji, wszechobecność nudy.

Najnowszy słownik języka polskiego w mniejszym stopniu skupia się na szczegółowym wyjaśnieniu pojęcia, a w większym – na wskazaniu kontekstów jego użycia.

Istnieją nudy związane z porami roku (nuda jesienna), dniami tygodnia (nuda niedzielna), instytucjami (nuda szkolna albo więzienna) oraz czasem wolnym (nuda wakacyjna). Większość przymiotników ma jednak wydźwięk negatywny: nuda może być bezbrzeżna, potworna, okropna, przeraźliwa, przytłaczająca, straszna a nawet śmiertelna. Wreszcie nuda określana jest jako szara albo zwykła. Nuda zdarza się, jak podaje słownik, niemal wszędzie: „na lekcjach, na wykładach, na zajęciach; na wsi; w mieście; w domu, w pracy, w szkole; w sypialni, w związku", występuje też nuda podróży, wykładów i prowincji. Nuda dotyczy tych obszarów, które są najbliższe doświadczeniu człowieka: codzienności. Istnieje więc nuda „codzienności, dnia codziennego; istnienia, życia; długich godzin". Co ciekawe, w słowniku pojawia się tylko jeden kontekst znaczeniowy łączący nudę i osobę – „nuda dzieci". Nie oznacza to oczywiście, że nowoczesna nuda dotyczy przede wszystkim najmłodszych, a raczej dowodzi, że doświadczenie nudy jest infantylizowane, że dzieci dysponują innymi prawami do nudzenia się, niż dorośli oraz że nuda używana jest jako narzędzie socjalizacji[23]. Potwierdza to przedstawiona lista kolokacji nudy z czasownikami. Jednostka ogarnięta nudą może ją „pokonać, rozproszyć, zabić/zabijać", może na nią narzekać, walczyć z nią lub też w nią popaść. Większość podanych w słowniku wyrażeń sugeruje, że wobec nudy należy podejmować zdecydowane i konkretne działania, których ostatecznym celem jest jej eliminacja. Nuda zdecydowanie nie jest proszonym gościem: dopadła kogoś, doskwiera komuś albo kogoś dręczy. Innymi słowy, nuda nigdy nie należała do pojęć o pozytywnym wydźwięku. Dzisiejsze rozumienie nudy, choć, w porównaniu do przeszłości, mniej bogate w różnorodne znaczenia, zachowało swój podstawowy komponent: negatywność wszelkich odniesień. Współcześnie do negatywnych odwołań można dodać jeszcze silny emocjonalny wydźwięk kolokacji nudy (np. zabić, dręczyć, zwariować, okropna, śmiertelna).

Słownikowe definicje nudy, oprócz wieloznaczności, złożoności, kontekstowości, niejednorodności i negatywności, pozwalają mówić o jeszcze jednym aspekcie znaczeniowym analizowanego pojęcia. Nuda pociąga za sobą zawsze tymczasowość odniesień: dotyczy konkretnej, trwającej w czasie sytuacji; mówi o chwilowym stanie. Tymczasowość jest typową cechą nowoczesnego sposobu doświadczania nudy (Goodstein 2005, 3). Słownikowa prezentacja kontekstów używania nudy pozwala sądzić, że nuda jest zawsze efektem określonego momentu i nie należy do kategorii, które pozwalają opisać stałe

[23] Z tym zagadnieniem wiąże się z kolei pedagogizacja nudy, a więc uznanie jej za czynnik utrudniający efektywne nauczanie oraz odpowiednie kształtowanie charakteru najmłodszych. W dalszej części pracy poruszam wątek związany z socjalizacją do nie-nudzenia się.

cechy rzeczywistości. Nuda odnosi się do zamkniętych w konkretnych chwilach sytuacji, charakterystyki osoby lub emocji. Tymczasowość nie pociąga za sobą eliminacji egzystencjalnych komponentów nudy. Wręcz przeciwnie: znaczenia, które w przeszłości grały pierwsze skrzypce, zostają dopasowane do temporalnego kontekstu prawdopodobnie po to, by łatwiejsze stało się podkreślenie pokawałkowanego doświadczenia dzisiejszej nudy. Tym samym, nowoczesny sposób rozumienia nudy lepiej rezonuje z brakiem ciągłego, jednoznacznego charakteru rzeczywistości, odzwierciedla jej złożoność, a także zwraca uwagę na wymiar czasowy: na taki czas, który jest chwilowo wyzuty ze znaczenia.

Ostatni wniosek, jaki można zaproponować, dotyczy relacji międzykulturowych w sposobach rozumienia nudy. Skupiam się wyłącznie na angielskim słowie *boredom,* ponieważ większość cytowanej w tej pracy literatury powstała w języku angielskim. Pochodzenie obu słów pozostaje nieznane. Podejmowane próby wyjaśnienia etymologii wskazują jednak na różne konteksty: polska nuda znajduje się blisko „nędzy" oraz „nudności"; angielska *boredom* – blisko „wiercenia", „świdrowania" (*to bore*) (Meyer Spacks 1995, 13). Oba słowa pojawiają się jednak w podobnym czasie: pierwsze użycie *boredom* datowane jest na rok 1864 (Meyer Spacks 1995, 13). Wcześniej, podobnie jak w języku polskim, powstaje przymiotnik „nudny" (wówczas *bore* – „to, co nudzi", słowo po raz pierwszy użyte w 1768 r.). I polskie, i angielskie słowo „nuda" w przeszłości zawierały wiele znaczeń konotujących doświadczenia, które znane były pod innymi nazwami: *ennui, spleen,* melancholia. Zarówno historia rozwoju, jak i obecne sposoby rozumienia nudy są podobne i, jak można zauważyć, podlegają tym samym procesom. W XXI w. nie istnieje więc takie rozróżnienie między polskim i angielskim słowem, które mogłoby ukazywać różnorodne konteksty lub sposoby ich używania[24]. Polska nuda, jak się zdaje, już od momentu powstania, poddawana była procesom globalnym, zaś lokalne znaczenia („nędza", „nuza", bieda) nie tylko nie przetrwały do dziś, ale nawet ich relacje z nudą są jedynie domniemaniem leksykografów oraz etymologów.

Słowniki języka polskiego oczywiście nie oddają bogactwa znaczeń na równi z innymi tekstami kultury, zwłaszcza dziełami literackimi. Nie oddają one pełnego obrazu rzeczywistości, a jedynie jej fragmenty. Pozwalają jednak na wyszczególnienie kluczowych przemian związanych z rozumieniem pojęcia analizowanego w tej pracy, ukazanie ich w

[24] Podobne są nawet związki frazeologiczne i kolokacje, z których większość (oprócz *to be bored to tears/distraction*) można przetłumaczyć dosłownie: *to be dying of boredom* („umierać z nudów"), *to suffer from boredom* (dosł. „cierpieć na nudę", „nuda komuś doskwiera, dręczy kogoś"), *to be bored out of one's (tiny) mind* („oszaleć z nudów"), *to kill boredom* („zabić nudę"), *to bore somebody stiff* („zanudzić kogoś na śmierć"), *to combat boredom* („zwalczyć nudę"), *terminal boredom* („śmiertelne nudy"), *sheer boredom* („same nudy"), itp.

sposób „chronologiczny" oraz przedstawienie wielości kontekstów znaczeniowych, z którymi nuda jest powiązana. Oczywiście nie sposób wskazać, kiedy dokładnie powstała nuda. Z pewnością narodziła się zanim powstały słowa pozwalające na jej nazwanie. Dopiero jednak nadanie nudzie nazwy pozwoliło na „(…) artykulację nowych sposobów rozumienia świata" (Meyer Spacks 1995, 28). Można więc powiedzieć, że do XVIII/XIX w. istniejące kategorie były wystarczające do stworzenia adekwatnego opisu rzeczywistości. Później konieczne stało się wydzielenie pewnego obszaru doświadczeń i nazwanie go w inny sposób. W sferze dyskursywnej o nudzie można mówić niemal wyłącznie jak o zjawisku posiadającym własną, niepowtarzalną, burzliwą, choć jednocześnie relatywnie krótką historię. Nuda powstała w specyficznych warunkach społeczno-kulturowych. To słowo, które wyłoniło się w odpowiedzi na jednostkowe sposoby doświadczania nowoczesnego świata i, z perspektywy socjologicznej, w ten sposób powinno być widziane. Wszelkie próby esencjalizacji, uniwersalizacji albo ahistorycznych przedstawień nudy czynią jej złożoność niezrozumiałą i przypadkową, a także wpisują się w proces banalizacji, któremu zjawisko to jest poddawane. Poniżej analizuję kontekst społeczno-kulturowy, w którym stworzone zostały warunki dla pojawienia się nudy.

Społeczny kontekst narodzin nudy

W literaturze przedmiotu przyjmuje się, że nuda jest zjawiskiem typowym dla nowoczesności (zob. np. Healy 1984; Klapp 1986; Meyer Spacks 1995; Goodstein 2005; Svendsen 2005; Pezze i Salzani 2009a). Jednak nie wszyscy autorzy akceptują to założenie. Peter Toohey (2011, 146) uważa, że łączenie nudy z określonym okresem w historii jest „kontrintuicyjne" i „przesadzone", ponieważ autorki takie jak Meyer Spacks czy Goodstein (Toohey nazywa je „konstruktywistami") mylą zwykłą nudę z nudą egzystencjalną. Analizują więc tylko tę nudę, która dotyczyła głębokiego marazmu i była świadomie przeżywaną emocją. Trudno jednak wyobrazić sobie śledzenie historycznego dyskursu nudy nieuświadamianej bez narażenia się na zarzut stronniczości interpretacji lub niezrozumienia historyczno-kulturowych uwarunkowań. Analizę Toohey'a, który podaje przykład napisów na ścianach w Pompejach i zainscenizowanych gier w Benewencie jako dowodów na istnienie starożytnej nudy (2011, 144–45), łatwo w ten właśnie sposób skrytykować.

Ponadto, jak pisze dalej autor *Historii nudy*[25], żeby przeżywać tę emocję, nie jest potrzebne słowo ją opisujące: uczucie to można wyrazić na wiele innych sposobów. Toohey nie zgadza się na przyjęcie założenia o istnieniu „archeologii" nudy, ponieważ, jak pisze, trudno jest mu zaprzeczyć obecności nudy w starożytności (2011, 149). Zakłada on, że nuda jest uniwersalna, ponieważ była doświadczana przez ludzi w każdym okresie historycznym (choć, jak dodaje, mogła być odczuwana w różnym natężeniu w różnych epokach historycznych) (Toohey 2011, 167–68). Toohey pomija twierdzenia zarówno Meyer Spacks, jak i Goodstein, które wyraźnie deklarują, że wynalezienie nudy jako słowa nie pozwala wnioskować, o nieistnieniu nudy przed pojawieniem się kategorii językowej umożliwiającej opis tej emocji. Podobnie, jego twierdzenie o uniwersalności nudy, nie jest nowe i znaleźć można je w pracach obu autorek, które Toohey krytykuje.

Znacznie bardziej przekonująca krytyka dominujących wyjaśnień pojawia się w pracy Bena Andersona (2004), którą Toohey (2011, 149–52) błędnie interpretuje i, jak się zdaje, zalicza do nurtu konstruktywistycznego[26], wspierającego wyjaśnienie nudy przez pryzmat zmian zachodzących w nowoczesności. Anderson, w przeciwieństwie do Toohey'a, nie próbuje za wszelką cenę podważyć perspektywy neoweberowskiej bez podania alternatywnego rozwiązania, lecz raczej stara się zaproponować inny sposób patrzenia na nudę, mający swe korzenie w materializmie relacyjnym i afektywnym oraz teorii aktora-sieci. Anderson zwraca uwagę na afektywne zbiory oddziaływań powstające na poziomie poniżej tego, co dotyczy samej nudy oraz relacji między nudą, czasem, przestrzenią, nadzieją i przyszłością. Odrzucając „epokowe" i krytyczne wyjaśnienie powstania nudy w nowoczesności, kładzie nacisk na procesualność, relacyjność oraz sytuacyjny kontekst tej emocji. Autor ten świadomie oferuje więc ahistoryczne wyjaśnienie, a założenia, które przyjmuje bezpośrednio wynikają z przyjętej perspektywy (nowo)materialistycznej.

Istnieje przynajmniej kilka powodów, dla których założenie o nierozłącznych związkach nudy i nowoczesności należy uznać za słuszne oraz niezbędne dla dalszych analiz. Po pierwsze, specyficzne określenia na stany wewnętrzne podobne nudzie nie istniały przed nowoczesnością. Co prawda ślady pewnych koncepcji są obecne już w starożytności (np. melancholia), jednak specyficzny sposób ich rozumienia, inkorporujący element subiektywności i indywidualizmu pojawia się nie wcześniej, niż w XVI w. Po drugie,

[25] Jest to jedna z nielicznych prac (Toohey 2012) o nudzie, którą przetłumaczono na język polski i zapewne jedyna, która ukazała się tak szybko po angielskim wydaniu.
[26] Należy jednak zauważyć, że Toohey w dalszej części swojej książki zmienia zdanie i podaje pracę Andresona jako przykład „dobrej krytyki" podejścia przedstawicieli nauk społecznych do nudy (2011, 196).

sposoby rozumienia nudy odzwierciedlają przemiany, jakim podlegała koncepcja jednostki, emocji i zbiorowych doświadczeń. Znaczenia nudy „modernizują się", to znaczy przechodzą kilka przemian, m.in.: od ekskluzywności do powszechności (czyli od nudy doświadczanej wyłącznie przez klasy wyższe do nudy, która może dopaść każdego); od doświadczenia zbiorowego do indywidualnego (od nudy doświadczanej przez kler i arystokrację do nudy, za której pojawienie się odpowiedzialna jest jednostka); od kondycji egzystencjalnej do psychologizującej wizji emocji (od wzniosłego doświadczenia nudy do tymczasowości i względnej banalności znudzenia, nudy jako emocjonalnego problemu człowieka); od obiektywności do subiektywności (od kondycji psychosomatycznej do subiektywnej emocji). Po trzecie, to, jak dzisiaj nuda jest rozumiana odzwierciedla bezpośrednio jednocześnie najnowsze przemiany społecznego porządku oraz zmiany zachodzące w przeszłości. Odzwierciedlenie tych przemian nie jest jednak jedynie odpowiedzią albo prostą reakcją na nie. Nuda stanowi coś więcej, jest również sposobem radzenia sobie z rzeczywistością (Goodstein 2005, 3). Nuda zawiera więc aktywny element oporu i krytyki nowoczesności, jest również „(…) czynnikiem warunkującym nowoczesny sposób doświadczania świata" (Pezze i Salzani 2009b, 12). Badacze argumentują, że związki nudy i nowoczesności są nieodłączne, nie można mówić o tym zjawisku bez społeczno-kulturowego kontekstu charakteryzującego ten okres w historii. Poniżej dokonuję przeglądu najczęściej pojawiających się motywów łączących nowoczesność z nudą. Przegląd ten z konieczności jest skrótowy: przedstawia jedynie najważniejsze przyczyny oraz konsekwencje nierozerwalnych połączeń nudy i nowoczesności.

Wszechobecność nudy w społeczeństwach nowoczesnych łączy się w literaturze przedmiotu z „(…) historyczną zmianą paradygmatu w retoryce refleksji nad podmiotowym doświadczeniem" (Goodstein 2005, 4–5), a nie tylko, jak sugeruje Svendsen (2005), z upowszechnieniem się nudy wśród mas. Svendsen opiera swoją argumentację na założeniu mówiącym, że nuda zwiększyła zakres swoich oddziaływań w nowoczesności. Zdaniem duńskiego filozofa „świat najwyraźniej stał się bardziej nudny", ponieważ współcześnie „wydaje się, że ilość nudy zwiększa się radykalnie", w przeciwieństwie do okresu sprzed romantyzmu, kiedy to nuda „wydawała się [być] marginalnym zjawiskiem" (Svendsen 2005, 21). Svendsen (2005, 11), tak jak wielu innych badaczy, zakłada, że nuda przed nowoczesnością dotyczyła wyłącznie niewielkich grup, m.in. kleru i arystokratów, natomiast nuda nowoczesna objęła zasięgiem swych oddziaływań niemal wszystkich ludzi. Procesowi

temu towarzyszyło też inne zjawisko: odkąd nuda przestała być ograniczona do najwyższych warstw społecznych, jednocześnie przestała być ekskluzywna (Svendsen 2005, 22). Konsekwencją tych zdarzeń było upowszechnienie się nudy. Svendsen szuka przyczyn zdiagnozowanego przez siebie stanu rzeczy oraz podaje szereg przykładów różnorodnych zjawisk i procesów towarzyszących powstaniu nudy. Badacz ten widzi nudę jako pojęcie o potencjale krytycznym, ponieważ odwołuje się ona do braku zadowolenia z sytuacji lub egzystencji. W ten sposób nawiązuje do słynnego twierdzenia Meyer Spacks (1995, 249) mówiącego, że nuda jest uniwersalnym wskaźnikiem braku satysfakcji (*all-purpose index of dissatisfaction*) oraz do Goodstein, która zakłada, że nuda „(…) nie jest jedynie odpowiedzią na nowoczesny świat, lecz także historycznie konstytuowaną strategią radzenia sobie z niezadowoleniem z tego świata" (2005, 3). W ten sposób Svendsen wprowadza również połączenie między nudą a procesem zaniku znaczenia, który można zaobserwować od czasów oświecenia (Barbalet 1999).

Najbardziej szczegółowa analiza związków nudy i nowoczesności została przeprowadzona przez Goodstein, która stara się w swojej pracy odejść od teleologicznych wizji modernizacji, mniejszą uwagę przywiązuje do przemian politycznych (powstanie państw narodowych) i samej epoki historycznej. Badaczka zainteresowana jest przede wszystkim warunkami powodowanymi przez kulturowe, społeczne i historyczne zmiany zachodzące w nowoczesności oraz tym, w jaki sposób oddziałują one na subiektywne doświadczenia (Goodstein 2005, 10). Autorka *Experience without Qualities. Boredom and Modernity* przywołuje Charlesa Baudelaire'a, Waltera Benjamina oraz Georga Simmla, by pokazać, że „nowoczesne doświadczenie jest warunkowane przez ciągłą destrukcję historycznych, kulturowych, duchowych i estetycznych kontekstów, które nadają ludzkiemu życiu znaczenie (…)" (Goodstein 2005, 10). W ten sposób dochodzi do powstania „doświadczenia bez właściwości", które manifestuje się w kryzysie subiektywności i jest objawem „demokratyzacji sceptycyzmu". Demokratyzacja sceptycyzmu to jedna z przyczyn, dla których nuda, podążając za argumentacją Goodstein, zaczęła być masowo doświadczana w XIX w. Badaczka widzi relacje między nudą i nowoczesnością w złożony sposób, wskazuje na wielokierunkowość wzajemnych oddziaływań. Racjonalizacja i sekularyzacja połączone z nową retoryką refleksji nad doświadczeniem podmiotowym skutkują niemożnością znalezienia znaczenia przez jednostki. Nuda powstaje jako konsekwencja wspólnego oddziaływania wszystkich tych procesów, ale w tym samym czasie jest także czynnikiem, który powoduje ich powstawanie (Goodstein 2005, 8–11).

Zdaniem Goodstein (2005, 1) nuda może być traktowana zarówno jako swoisty symptom nowoczesności, jak i jako przyczyna procesów w niej zachodzących. Nuda wynika z niezadowolenia zastanymi warunkami, z poszukiwania nowości przez jednostkę, ale jest też odpowiedzią na przyspieszenie tempa zmian. Stąd też, te same problemy, które nieodłącznie związane z próbami zamknięcia nudy w teoretycznych ramach, dotyczą jednocześnie wszelkich prób uchwycenia i opisania nowoczesnego doświadczenia (Goodstein 2005, 407). Na Zachodzie nuda zyskała na znaczeniu dokładnie w tym momencie, w którym wyczerpał się potencjał tradycyjnego porządku i gdy rozpoczął się niekończący się proces coraz szybszych zmian. Szeroko pojęta modernizacja doprowadziła do sytuacji, w której nowe warunki stworzyły podstawy dla nowych sposobów doświadczania świata; do sytuacji, w której „(…) nowe psychologiczne i społeczne kondycje wymusiły powstanie nowych form ekspresji" (Pezze i Salzani 2009b, 12). Dlatego też upowszechnienie się nudy w XIX w. nie oznacza, że ludzie odkryli nowe uczucie, lecz raczej, że doszło do powstania „(…) nowego sposobu odczuwania – albo, mówiąc dokładniej, refleksyjnego dystansu, który staje się zupełnie nowym podejściem do doświadczenia" (Goodstein 2005, 3). „Nowe podejście do doświadczenia", albo „historyczno-kulturowy sposób rozumienia i interpretowania ludzkiego doświadczenia" jest przez Goodstein nazywany „nową retoryką refleksji" (*new rhetoric of reflection*) (2005, 4).

Ta paradygmatyczna zmiana, której odbiciem jest powstanie nowej retoryki refleksji nad doświadczeniem podmiotowym, widziana może być jako efekt sekularyzacji społeczeństwa, indywidualizacji, racjonalizacji, upowszechnienia się sceptycyzmu oraz przyspieszenia. Używając sformułowania Maxa Webera można powiedzieć, że na skutek panowania oświeceniowych ideałów doszło do „odczarowania świata". Ani historia, ani religia nie stanowiły już najbardziej istotnych punktów odniesienia dla tożsamości zbiorowych. Ważniejsze stały się jednostkowe wybory i autonomia podmiotów. Wiara w rozum i postęp nauki ukonstytuowały racjonalność oraz zwątpienie jako kluczowe cechy nowoczesności. Jednocześnie jednak, z powodu braku jednoznacznych, tradycyjnych odniesień, doszło do wyzucia egzystencji ze znaczenia. Odrzucenie tradycji i wiary połączone z nieustającym powątpiewaniem w istnienie wszystkiego wokół, zindywidualizowane wizje jednostki kierującej się rozumem, racjonalnej, ucieleśnionej i śmiertelnej skutkują niemożnością dostrzegania znaczenia w codziennym życiu (zob. Goodstein 2005, 3–11).

Problem znaczenia stał się niezwykle istotny z powodu doniosłej roli, jaką zaczęto przypisywać indywidualizmowi oraz jednostkowej samorealizacji. Jak zauważa Meyer

Spacks (1995, 23), indywidualizm – manifestujący się w skupieniu uwagi na psychologicznych podstawach egzystencji, osobistych osiągnięciach, jednostkowym sukcesie, uprawnieniach (prawach) podmiotu, jego godności, a także wzrostem zainteresowania emocjami – prowadzi do sytuacji, w której prywatne życie jednostki zaczyna odgrywać ważną rolę. Za rozpoznaniem własnego życia jako centralnej kategorii idzie konieczność nieustannego egzaminowania i refleksyjnego podejścia do codziennych wydarzeń, aktywności, tożsamości czy okoliczności, w których się znajdujemy. Paradoksalnie, szczegółowe analizowanie podstaw własnej egzystencji może prowadzić nie tylko do pożądanych, ale również do negatywnych konsekwencji. Wśród nich Spacks wymienia trywializację doświadczenia, uznanie go za mało znaczące oraz pogłębiający się brak emocjonalnego zadowolenia z codzienności i siebie samego. W ten sposób nuda służy, zdaniem tej badaczki, za „uniwersalny rejestr niedopasowania" (*all-purpose register of inadequacy*). Innymi słowy: nuda pojawia się jako efekt uświadomienia sobie własnych przywar, niedostosowania do wymagającego otoczenia, poczucia nieadekwatności i niedowartościowania. Argumentacja Spacks do pewnego stopnia została wykorzystana przez Goodstein. Ta druga autorka, jak się zdaje, więcej uwagi poświęca nie tyle indywidualizmowi, co racjonalizacji, która ułatwiła rozpowszechnienie się indywidualistycznych koncepcji.

Wspomniany problem znaczenia dotyka jednostki niezwykle silnie, ponieważ, jak argumentuje Goodstein (2005, 4), w nowoczesnej wizji relacji między „ja" i światem znaturalizowany został negatywny układ odniesień. Jak się zdaje, ta konfiguracja nie pozostawia wiele miejsca dla optymizmu czy nadziei na poprawę sytuacji. Jednostka, racjonalna i autonomiczna, jest również samotna, zagubiona, wyalienowana, przerażona niepewną przyszłością i uwięziona w śmiertelnym ciele. Jednostka, która nie widzi sensu/znaczenia w swoim życiu, nie potrafi również cieszyć się codziennością. Brak sensu potęguje dodatkowo przekonanie, że negatywne konsekwencje nowoczesności są niezbywalnym elementem egzystencji, a nawet rodzajem losu, na który jest się skazanym (Goodstein 2005, 5). W nowoczesności znaczenie zanika: w coraz mniejszym stopniu niesie go kultura albo społeczeństwo. To daje podstawy do upowszechniania się doświadczeń będących efektem erozji znaczenia oraz sensu – do upowszechniania się nudy (Svendsen 2005, 22). Problem znaczenia manifestuje się na jeszcze jednym poziomie. Przodkinie nudy łączone były z szerszymi kontekstami religijnymi lub narracjami kulturowymi: były znaczące, ponieważ stanowiły element tych szerszych, ważnych kontekstów. Nowoczesna nuda nie

posiada już tej cechy. Dołączana jest do różnych kontekstów, sytuacji, ale w XXI w. rzadko traktuje się ją jako wzniosłe i pełnowartościowe doświadczenie. Jest raczej trywialna, jest świecka i cielesna. Wiąże się z nią problem braku sensu i znaczenia, który przenika znacznie więcej obszarów rzeczywistości, niż tylko moment, w którym nuda jest odczuwana.

Obok racjonalizacji i odczarowania świata istotny wpływ na powstanie nudy miała również rewolucja przemysłowa zmieniająca sposoby doświadczania czasu. Upływający czas zaczął być postrzegany jako pusty i pozbawiony głębszego sensu. Nie odnosił się już do sfery *sacrum*, został zmechanizowany, narzucił nowe sposoby działania. Jednostka uzależniona została od zegara wyznaczającego równe odstępy czasu (Lepenies 1992, 87–88). Mechanizacja czasu wyznaczyła nowe ramy doświadczeń: monotonia stała się czymś namacalnym, upływ czasu okazał się nieunikniony, a to wszystko pogłębiło poczucie pustki towarzyszącej nudzie. Jak słusznie zauważa Svendsen (2005, 23), na skutek standaryzacji czasu pojawiła się konieczność umilania go sobie, sprawiania, by płynął szybciej. Nowa koncepcja czasu doprowadziła do kluczowej zmiany sposobów myślenia o tym, jak należy wykorzystywać czas. Pojawiło się przekonanie, że czas nie może być marnowany, a bezczynność jest czymś nagannym (Goodstein 2005, 176).

Z tymi procesami łączy się również powstanie koncepcji czasu wolnego, który dotyczy całego społeczeństwa i który należy w jakiś sposób zapełnić. Czas wolny powinien być wykorzystany produktywnie[27], w przeciwnym razie nie ma on znaczenia, jest pozbawiony sensu i stwarza doskonałe warunki do pojawienia się nudy (zob. Goodstein 2005, 387–88). Pod wpływem demokratyzacji czasu wolnego, jego upowszechnienia się, zmienił się całkowicie sposób myślenia o podmiotowości: pojawiła się konieczność właściwego zagospodarowania czasu i zarządzania sobą w czasie (Goodstein 2005, 175–76). Pomimo wysokiej wartości, jaką w dziewiętnastym stuleciu nadawano pracy, produktywności i aktywności, nuda oraz melancholia rozszerzały zakres swoich oddziaływań (Goodstein 2005, 92). Stało się tak, ponieważ mieszczańska koncepcja czasu wolnego była pełna sprzeczności. Składała się ona z jednej strony – z nacisku na produktywność i użyteczność, z drugiej – na

[27] Goodstein (2005, 175) powołuje się na pracę *Leisure Settings: Bourgeois Culture, Medicine, and the Spa in Modem France*, której autor, Douglas Mackaman (1998), opisuje dziewiętnastowieczne spa jako miejsca tworzenia się tożsamości burżuazji. Wakacje w spa postrzegane były jako pełnowartościowe doświadczenie, dodawały szacunku i estymy. Mackaman argumentuje, że poddawanie się „medycznym" zabiegom w spa pomogło w uformowaniu się mieszczańskiej tożsamości i inkorporowało do niej zasadę spędzania czasu przyjemnie i pożytecznie. Za przykładem burżuazji poszli również urzędnicy – nowo powstały czas wolny zaczął być zagospodarowywany (zmedykalizowanymi) usługami oddalającymi wizję niepełnego i bezużytecznego wykorzystania czasu po pracy. W ten sposób, jak twierdzi Mackaman (1998, 118–57), upowszechniła się akceptacja specyficznej wizji spędzania wakacji przez klasę średnią.

piękno i przyjemność. Te kontradykcje, jak zauważa Goodstein (2005, 176), skutkowały poczuciem braku sensu egzystencji, a ich obecność manifestuje się w nowoczesnym dyskursie na temat nudy od XIX w.

Jak można zauważyć, nowoczesna nuda jest efektem wielości złożonych przemian zachodzących w nowoczesności. Nic więc dziwnego, że w najnowszych pracach podejmowane są próby kategoryzacji tych przemian. Zadanie to, jeśli w ogóle możliwe, jest z pewnością niezwykle trudne, ze względu na dwa główne problemy: po pierwsze – złożoność samego zagadnienia nowoczesności, po drugie – brak jednej, spójnej ramy teoretycznej dla zjawiska nudy (zob. Haladyn i Gardiner 2017). Erik Ringmar (2017a) stara się uporządkować najważniejsze procesy modernizacji, które mają związki z nudą, nie podejmuje jednak próby ich szczegółowego opisu. To, że jego propozycja jest dość ogólnikowa, wynikać może z problemów, z którymi mierzą się teoretycy nowoczesności: uszczegółowienie analizy nieuchronnie prowadzi do redundancji, ponieważ każde z nazwanych zjawisk łączy się z innymi. Poszukując związków nudy i nowoczesności, Ringmar wskazuje na pięć procesów pojawiających się najczęściej w literaturze przedmiotu: atomizację, racjonalizację i odczarowanie, utratę kontroli, nad-ekscytację oraz czas wolny. Interpretuje je głównie przez pryzmat przemian, jakim podlega uwaga, ponieważ zakłada, że przekształcenia uwagi są kluczem do zrozumienia nowoczesnej nudy.

Pierwszy proces zachodzący w nowoczesności dotyczy nudy i atomizacji życia społecznego. Ringmar podaje, że wraz z powstaniem nowoczesnego miasta więzi sąsiedzkie, rodzinne i przyjacielskie zaczęły zanikać, dlatego mieszkańcy metropolii stali się bardziej podatni na znudzenie. Nuda jest również efektem braku wspólnej uwagi, wspólnego przedmiotu zainteresowania, które łączą jednostki i pozwalają złagodzić atomizację poprzez „ponowne zintegrowanie jednostek w społecznym kontekście" (Majumdar 2017a, 198), a przez to wzmocnić więzi w całym społeczeństwie.

Drugi motyw łączy nudę z racjonalizacją i odczarowaniem świata (*disenchantment*). Upadek tradycyjnych wartości i autorytetów skutkował powstaniem modelu życia zorientowanego na efektywność oraz racjonalność. Wartości duchowe zostały odrzucone, a konsekwencją ich braku stała się nieobecność jednoznacznych zasad, „instrukcji" ułatwiających codzienną egzystencję. W ten sposób życie zaczęło być postrzegane jako pozbawione znaczenia i sensu, a więc podatne na nudę. Nuda, jak argumentuje Ringmar, nie jest efektem braku znaczenia, lecz raczej tego, że jednostki nie szukają już wsparcia u Boga. Siły wyższe przestały być traktowane jako opiekunowie, którzy zwalniają człowieka z

obowiązku nieustannego kontrolowania się. W rozumieniu Ringmara odczarowanie świata łączy się więc z jednostkową odpowiedzialnością za uwagę, brakiem „oczarowania", które ma swoje źródło w sekularyzacji i które Ringmar traktuje jako „intensywną formę uwagi" (2017a, 199).

Kolejny proces łączący nudę i nowoczesność wyraża się w utracie kontroli. Ringmar pisze, że „w nowych fabrykach robotnicy byli przywiązani do maszyn i ustalonych rutyn; ludzie żyli według zegara, a czas należał nie do nich, lecz do ich pracodawców. Rutynizacja doprowadziła do utraty podmiotowości i poczucia rezygnacji, a rezygnacja, w rezultacie, doprowadziła do nudy" (2017a, 195). Ringmar uważa jednak, że to nie sama automatyzacja powoduje nudę. Odpowiedzialne są za to warunki, w których automatyzacja zachodzi, a więc relacje władzy, w które uwikłana jest praca. Można więc przypuszczać, że utrata kontroli jest, zdaniem tego badacza, silnie związana z alienacją pojawiającą się na skutek automatyzacji.

Czwarty motyw łączy nudę i nad-ekscytację (*over-excitement*). Współcześnie tracimy zdolność do pełnego doświadczania świata, ponieważ jesteśmy bombardowani informacjami i komunikatami angażującymi nasze zmysły. W konsekwencji racjonalizujemy nasze doświadczenia: „myślimy zbyt dużo i czujemy zbyt mało" (Majumdar 2017a, 195). Właśnie dlatego czujemy się wyobcowani i znudzeni. Jednak to nie sam nadmiar bodźców, charakterystyczny dla dużych miast, jest przyczyną nudy, lecz raczej to, że wymaga się od nas kierowania na te bodźce uwagi. W tym miejscu Ringmar zbliża się do propozycji Orrina Klappa (1986), który łączył nudę z przebodźcowaniem i nadmiarem informacji. Pewne wątki analizy Klappa dotyczą również problemu uwagi, ale Ringmar nie nawiązuje w swoim artykule do twierdzeń autora *Overload and Boredom: Essays on the Quality of Life in the Information Society.*

Ostatni proces wymieniony przez Ringmara obejmuje związki nudy i przemian czasu wolnego. Ringmar powołuje się na analizę Goodstein, która wskazywała, że czas wolny uległ demokratyzacji, jednak widzi tę przemianę w odmienny sposób. Sposób ten, jak na ironię, zbliżony do propozycji badacza, którego Goodstein krytykowała m.in. elitarną wizję nudy i za uznanie pewnych jej rodzajów za niewarte analizy (w tym nudy robotników albo gospodyń domowych) – Kuhna (1976). Zdaniem Ringmara powstanie czasu wolnego zaczęło dotyczyć robotników pracujących nawet połowę doby, w efekcie „nie wiedzieli, jak się rozerwać i w rezultacie byli znudzeni" (2017a, 195). Nuda niekoniecznie jest efektem samej monotonii pracy w fabryce, jest raczej związana z niemożnością odnalezienia tego, co przyciąga uwagę

w czasie wolnym. Jak zauważa Ringmar, problem ten został w późniejszym czasie rozwiązany poprzez pojawienie się masowej rozrywki (2017a, 199).

Ringmar uznaje, że związki nudy i nowoczesności wymagają pogłębienia o czynnik, który wcześniej nie był analizowany – uwagę (*attention*[28]). Zdaniem tego autora w nowoczesności „(…) nuda była nieustającym zagrożeniem, ponieważ życie stało się w większym stopniu przedmiotem świadomej uwagi" (2017a, 200). Modernizacja zmieniła sposób, w jaki ludzie zwracają uwagę: jeśli chcą przetrwać albo odnieść sukces w nowoczesnych miastach, muszą nieustannie mieć się na baczności. Uwaga stała się narzędziem kontroli społecznej, narzędziem dyscyplinującym jednostki (Majumdar 2017a, 193). Współcześnie, ze względu na rozwój nowych technologii, problem ten pogłębia się jeszcze bardziej. Dzisiaj wymaga się od jednostek ciągłego zwracania uwagi na bodźce zewnętrzne (Majumdar 2017a, 200–201). Kontynuując tę argumentację, szwedzki politolog dodaje, że podmioty skłonne są raczej do tego, by refleksyjnie analizować swoje życie, niż by je doświadczać. Odseparowanie od własnego doświadczenia doprowadziło do sytuacji, w której konieczne staje się świadome zauważanie własnych myśli, działań, tego, co sugerują lub wymagają od nas inni. Propozycja Ringmara sytuuje się na przecięciu analiz nowej retoryki refleksji nad podmiotowym doświadczeniem Goodstein, refleksyjnego projektu tożsamości Anthony'ego Giddensa oraz analiz Jonathana Crary'ego poświęconych zagadnieniu percepcji w nowoczesnej kulturze[29].

Badacze nudy poszukują takich związków nudy i nowoczesności, które uzasadniają jej pojawienie się i pomagają w scharakteryzowaniu przemian, jakim koncepcja nudy podlega w czasie. Istnieje kilka głównych procesów, które jeśli nie doprowadziły do powstania nudy, to z pewnością wytworzyły warunki ułatwiające jej rozpowszechnienie się. W literaturze wymienia się najczęściej najważniejsze z nich, stanowiące podstawę przemian społecznych: rewolucję oświeceniową, rewolucję industrialną i reakcję w postaci romantyzmu (Pezze i Salzani 2009b). Stąd też w pracach poruszających problematykę nudy często znaleźć można odniesienia do racjonalizacji i powiązanej z nią weberowską kategorią odczarowania świata.

[28] Ringmar zakłada, że uwaga jest warunkiem koniecznym dla istnienia świadomości i poznania. To rodzaj skierowania energii lub zaangażowania umysłu w kierunku jakiegoś obiektu. Bez uwagi niemożliwe jest rozumienie okoliczności działania, kontekstu, w którym się znajdujemy, uczenie się i pamiętanie (Majumdar 2017a, 195–96). Warto zauważyć, że angielskie słowo *attention* zawiera w sobie również inne znaczenia, m.in. zainteresowanie, troska, uprzejmość. W analizie Ringmara tłumaczenie *attention* jako „uwagi" wydaje się być najbliższe wnioskom wysnuwanym przez tego autora. Socjolog pomija jednak w swoich wnioskach niemal całkowicie tradycję badań nad uwagą rozwijaną w psychologii.

[29] Praca ta jest również przywołana przez Goodstein (2005, 151), gdy analizuje ona zmianę retoryki refleksji nad doświadczeniem podmiotowym w kontekście zmęczenia.

Racjonalizacja, zjawisko typowe dla kultury Zachodu od czasów renesansu, łączy się z rewolucją naukową, uformowaniem się gospodarki kapitalistycznej, czy postępującą sekularyzacją społeczeństw. Z racjonalizacją powiązane są również standaryzacja czasu, przestrzeni, powstanie czasu wolnego i biurokratyzacja. Wszystkie te elementy oraz ich konsekwencje uznaje się za podstawę w interpretowaniu związków nudy i nowoczesności. Dlatego też można stwierdzić, że spora część współczesnych prac tłumaczących związki nudy i nowoczesności jest neoweberowska. W analizach tych podkreśla się rolę pustki, „zwiększającej się, metafizycznej pustki w samym sercu Zachodniej cywilizacji" (Healy 1984, 87), powstającej w konsekwencji odczarowania świata, jego racjonalizacji i sekularyzacji. Stąd też nacisk kładziony jest na problem kryzysu znaczenia (Barbalet 1999) skutkującego powstaniem przestrzeni dla pojawienia się nudy. Relacje nudy i nowoczesności nie są jednak widziane w sposób typowy dla strukturalistów: żaden ze wspomnianych autorów nie traktuje wymienionych wyżej czynników jako warunków koniecznych dla powstania nudy. Podkreślane są raczej złożone relacje nowoczesnego doświadczenia nudy i przemian związanych z modernizacją. Te złożone relacje, jak postaram się pokazać w dalszej części pracy, obecne są również w XXI wieku, w najbardziej subtelnych i najmniej urefleksyjnianych obszarach nadawania nudzie znaczeń i jej przeżywania. Zanim jednak szerzej omówię ten problem, konieczne jest przedstawienie teoretycznej refleksji nad nudą. Kolejny rozdział poświęcony będzie socjologicznej perspektywie rozważań o nudzie: śladom nudy w klasycznych teoriach socjologicznych.

Rozdział III. Ślady nudy w klasycznej teorii socjologicznej

Pierwsze refleksje nad nudą odnaleźć można już w twórczości klasyków socjologii. Nuda nie jest jednak (poza kilkoma wyjątkami) nazywana wprost. Zazwyczaj stanowi komponent już istniejących pojęć – jest w nie wpisana jako jeden z elementów składowych. Zdarza się również, że rozważania klasyków implikują istnienie nudy – zarówno opisując warunki jej pojawienia się, jak i szereg symptomów, z którymi jest nieodłącznie powiązana. W poniższym rozdziale prześledzę krótko kilka koncepcji socjologicznych, które wiążą się z nudą (ale jednocześnie dotyczą innych zjawisk). Swoją uwagę poświęcam zarówno tym teoriom, które cieszą się dużą popularnością wśród reprezentantów studiów nad nudą (np. odczarowanie świata, racjonalizacja, biurokratyzacja; anomia; alienacja; zblazowanie; socjologia fenomenologiczna), jak i tym, które są wykorzystywane rzadziej (np. klasa próżniacza, *equilibrium*). Rozdział zakończony jest prezentacją podejścia socjologa, który, jako jedyny przedstawiciel tej dyscypliny, w swoich pracach z lat 60-tych i 70-tych poświęcił nudzie aż tak wiele miejsca. Ze względu na rozproszenie i anegdotyczność nudologicznej analizy poczynionej przez tego badacza, przedstawiam propozycję uporządkowania i interpretacji przyjmowanych przez niego założeń. Ponadto, każdą klasyczną teorię staram się ilustrować przykładami wykorzystania jej przez badaczy nudy. W poniższej części pracy stawiam więc sobie dwa główne cele: (1) odkrywanie śladów refleksji o nudzie w klasycznej teorii socjologicznej i (2) prezentację wybranych współczesnych interpretacji klasyków przez badaczy nudy. Przegląd z konieczności nie jest wyczerpujący – obejmuje jedynie najważniejsze (najbliższe nudzie) koncepcje.

Biurokracja, racjonalizacja i odczarowanie świata

Dla Webera odczarowanie świata (*Entzauberung der Welt*) stanowiło główną charakterystykę nowoczesnej kultury Zachodu. Odnosi się ono, mówiąc najogólniej, do procesu, w którym wyjaśnienie rzeczywistość poprzez odwołanie się do magicznych, nadprzyrodzonych sił zaczyna być zastępowane poprzez naukowe i racjonalne sposoby myślenia. Wierzenia religijne i mistyczne zostają wyparte przez zrutynizowane działania oraz racjonalną kalkulację. Świat staje się bardziej przewidywalny, kontrolowalny, racjonalny a tym samym mniej tajemniczy, religijny, „zaczarowany". Innymi słowy, zachodzą w nim procesy, które w konsekwencji prowadzą do sekularyzacji społeczeństwa. Wszystkie zjawiska empiryczne widziane są jako efekt sekwencji, które można obserwować w warunkach naturalnych, a następnie zrozumieć, opisać oraz kontrolować. Odczarowanie świata jest więc

nieodłącznie związane z racjonalizacją rozumianą jako wzrost roli nauki, naukowego sposobu widzenia świata oraz prymatu rozumu nad wiarą (Andreski 1992, 86–87). Innymi słowy, orientacja wartościowo-racjonalna zostaje wyparta przez orientację celowo-racjonalną lub racjonalność instrumentalną, które cechują: kalkulacja zysków i strat, dobór odpowiednich środków do osiągnięcia celów oraz kierowanie się chęcią zwiększania materialnych korzyści.

Weberowskie odczarowanie świata łączy się również z diagnozą kierunku, w jakim zmierza zachodnia cywilizacja: kulturowego nihilizmu przejawiającego się w upadku wartości oraz znaczeń (Gane 2005, 2, 19–23). Fundamentalne wartości poddawane są racjonalizacji, znaczenia do nich przypisane zostają „zdewaluowane" oraz zastąpione przez przyziemne i materialne cele. Nie chodzi tutaj jednak wyłącznie o to, że świat został odarty ze znaczenia, lecz raczej o bardziej subtelne przesunięcie: aby coś miało znaczenie, istnieje konieczność intelektualnego uzasadnienia nadania tego znaczenia konkretnym działaniom lub obiektom (Weber 1999). Ponadto miejsce, które w przeszłości zajmowała mistyka, zostaje zajęte przez dążenie do kontroli oraz efektywności najpełniej wyrażające się w biurokratycznym modelu organizacji (Gane 2005, 15). Konsekwencją odczarowania świata jest jego depersonalizacja: w odczarowanym świecie dominuje instrumentalna kalkulacja, a inicjatywa jednostek, ich satysfakcja i samospełnienie zostają zastąpione racjonalnym porządkiem biurokratycznym (Gane 2005, 26). Procesy te interpretowane są jako ograniczające wolność oraz autonomię jednostki (Gane 2005, 27).

Postępujące racjonalizacja i odczarowanie świata prowadzą również do zróżnicowania kulturowego, któremu towarzyszy proces coraz większej homogenizacji wartości kulturowych. W konsekwencji kultura staje się jednakowa a nowoczesne życie – monotonne (Gane 2005, 28). Weber zauważa, że współcześnie w sferze religijnej „panuje dzień powszedni" (Weber 1999, 132). Kontynuując, dodaje, że: „odczarowani dawni bogowie przybierają postać bezosobowych mocy, powstają z grobów, dążą do zapanowania nad naszym życiem i ponownie zaczynają ze sobą odwieczną walkę. Sprostanie takiej powszedniości stało się jednak bardzo trudne dla człowieka współczesnego, zaś dla młodej generacji w szczególności. Wszelka pogoń za «przeżyciem» pochodzi z tej słabości. Słabością jest bowiem, jeśli ktoś nie może spojrzeć w najsurowsze oblicze przeznaczenia epoki, w jakiej żyje" (Weber 1999, 132). Pozbawieni charyzmy i zredukowani do zdepersonalizowanych sił bogowie utracili moc tworzenia nowych form zbiorowości. Niekończący się konflikt przybiera odmienną, od tradycyjnej, formę, ponieważ zaczyna dotyczyć zróżnicowanych porządków życia (polityczny, ekonomiczny, gospodarczy) i sprzecznych wartości powiązanych z tymi porządkami. Jednostki zmuszone są do wybierania wartości ze

świadomością istnienia alternatyw oraz uzasadniać swój wybór, co rodzi nowe trudności (Gane 2005, 29–30).

W nowoczesnym, zachodnim świecie niemożliwe stało się podążanie jedną, wytyczoną z góry ścieżką, zaś ten brak tradycyjnej legitymizacji wartości prowadzi do poszukiwania przeżyć i doświadczeń w różnych sferach życia. Wiedza naukowa nie jest w stanie pogodzić sprzeczności między wartościami, ponieważ nowoczesna nauka co prawda zdelegitymizowała porządek religijny, lecz nie dostarczyła sposobu rozwiązania konfliktu wartości przenikającego zachodnią cywilizację. W ten sposób sfera wartości przesunięta została w kierunku indywidualnego i subiektywnego wyboru (Gane 2005, 35). Odczarowanie świata, ponieważ pociąga za sobą „atawistyczny, melancholijny charakter" (Greisman 1976, 495) mogło więc stworzyć warunki dla powstania nudy. Wielość możliwych wyborów i odwieczna sprzeczność wartości wytwarzać mogą nihilistyczne zniechęcenie i poczucie braku sensu, które stają się podstawą dla poszukiwania wrażeń w reakcji na „powszednią" rzeczywistość oraz trudy z nią związane. Nuda staje się w ten sposób subiektywnym sposobem wyrażania rozczarowania egzystencją w nowoczesności (Goodstein 2005, 164).

Jedną z prób łączenia nudy ze wspomnianym wyżej rozczarowaniem w zgodzie z myślą Webera podjął francuski psycholog, Émile Tardieu (1904). Badacz ten nie powołuje się bezpośrednio na myśl niemieckiego socjologa, jednak wyraźne są pewne związki między jego obserwacjami a ustaleniami poczynionymi przez Webera. Na pracę Tardieu wpływ z pewnością miał czas jej powstania: okres, w którym europejscy myśliciele często posługiwali się argumentem o upadku cywilizacji zachodniej, wartości kulturowych, oddając w ten sposób wszechobecny nastrój dekadencji i pesymizmu (Goodstein 2005, 164–65). Tardieu stara się dokonać wszechstronnej analizy nudy, podaje różnorodne jej przyczyny, odmiany i konsekwencje. Jeden z rozdziałów swojej książki Francuz zatytułował „nuda współczesna" i poświęcił przedstawieniu nudy jako uświadamianej przez jednostki tendencji do rozpaczy będącej bezpośrednim efektem odczarowania ludzkiej egzystencji w nowoczesności. Tardieu uważa, że przyczyną współczesnego znudzenia jest powstanie „rozumu krytycznego": „jest ono wynikiem analizy rozwiewającej dobroczynne złudzenia, wynikiem wszystko miażdżącego sceptycyzmu" (1904, 210). W przeszłości ludzie byli bojaźliwi, pełni trwogi, ale też pełni nadziei, którą dawała im wiara w siły nadprzyrodzone. Sytuacja uległa zmianie wraz z pojawieniem się „metodycznej nauki", która zastąpiła religijną wyobraźnię. W ten sposób „człowiek (…) doszedł do przekonania, że jego nicość indywidualna stanowi tylko cząstkę nicości powszechnej" (Tardieu 1904, 211).

Tardieu upatruje przyczyn współczesnego znudzenia w utracie wiary i utracie Boga, która wyraża się w twierdzeniu o jego śmierci. W konsekwencji człowiek z „pełnego uniesień imaginatyka" zamienił się w „płaskiego realistę" (Tardieu 1904, 212), zaś „realizm, notyfikujący śmierć bogów na niebie i koniec złudzeń na ziemi, przybiera na się postać znudzenia" (Tardieu 1904, 213). Życie bez boga, bez fantastycznych wyobrażeń i nadziei stało się niezwykle trudne do zniesienia. Zdaniem francuskiego psychologa zmiany te skutkują tym, że jednostki maniakalnie poszukują szczęścia, którego współczesne rozumienie stało się bardziej skomplikowane, niż było w przeszłości. Innymi słowy, „jednostajny bieg życia wydaje nam się przeciwieństwem szczęścia" (Tardieu 1904, 216), prowadząc do wzrostu ambicji i utożsamiania chwilowych, cielesnych oraz zmysłowych przyjemności ze szczęściem. Nuda każe współczesnym ludziom szukać silnych wrażeń oraz doznań, dlatego też jednostki podążają za potrzebą „użycia" i „oszołomienia się" (Tardieu 1904, 214). Tardieu wskazuje, że za współczesnym znudzeniem stoi „boleść", metafizyczna pustka, „przerażenie istnieniem", które prowadzą ludzi do korzystania z usług pracowników seksualnych, chciwości, nadużywania alkoholu, niezadowolenia (zwłaszcza niższych klas społecznych), zażywania morfiny czy palenia papierosów. Autor podsumowuje swój wywód poprzez wskazanie na główne cechy współczesnego znudzenia: „(…) pożądania cyniczne, szalony poryw do rozpusty, ambicje nadmierne, szatańska ironia, szyderska rozpacz" (Tardieu 1904, 218).

U Tardieu odczarowanie świata staje się przyczyną znudzenia, z którym mierzą się pozbawione nadziei i wiary jednostki. Nuda pojawia się w miejscu po metafizycznej pustce, której nauka nie potrafi zapełnić. W ten sposób procesy sekularyzacji i racjonalizacji zaprzęgnięte zostały do narracji na temat kondycji jednostek w nowoczesności. Odczarowanie świata, w pracy Tardieu, wytwarza warunki dla pojawienia się nudy. Wydaje się, że wiele obserwacji Francuza zachowuje swą aktualność do dziś. Należy jednak pamiętać, że zawarta w nich pesymistyczna (do pewnego stopnia) wizja rzeczywistości oddaje przede wszystkim ducha schyłku epoki, a nie myśl Webera *sensu stricto*. Z drugiej jednak strony, Tardieu, nawet jeśli nie znał prac niemieckiego socjologa, zaproponował taką interpretację nudy, którą można uznać za zgodną z weberowską wizją nowoczesnego świata. Jest to jednocześnie jedna z prób prezentacji nudy jako kategorii nieodłącznie związanej z przemianami zachodzącymi

pod koniec XIX wieku. Próba, dodajmy, niezauważona (zapomniana? zignorowana?) przez socjologów przez ponad osiemdziesiąt lat[30].

Współcześni badacze podejmujący wyzwanie wyjaśnienia nudy, często posługują się (neo)weberowskimi ramami interpretacyjnymi (zob. np. Healy 1984; Klapp 1986; Goodstein 2005; Aho 2017; Majumdar 2017b). Ben Anderson (2004, 741–42) podaje cztery przyczyny wzrostu nudy we współczesnym świecie, na które najczęściej wskazują inni autorzy i których podstawy sięgają myśli niemieckiego socjologa: (1) procesy sekularyzacji prowadzące do odczuwania metafizycznej pustki; (2) nowoczesne formy wyobcowania, które skutkują pojawieniem się kalkulującego indywidualizmu; (3) zmieniające się podejścia do czasu wolnego oraz prawa do jednostkowego szczęścia; (4) wzrost wystandaryzowanej i standaryzującej organizacji czasoprzestrzeni. Teza o odczarowaniu świata stała się więc podstawową kategorią socjologiczną służącą do wyjaśnienia pojawienia się nudy w nowoczesności. Dzięki (między innymi) ustaleniom poczynionym przez Webera, nuda zaczęła być interpretowana jako jeden z objawów braku znaczenia, niemożności znalezienia sensu w życiu jednostkowym oraz społecznym (Healy 1984; Meyer Spacks 1995; Barbalet 1999; Anderson 2004; Goodstein 2005). Warto jednak zauważyć, że we współczesnych interpretacjach często brakuje bezpośredniego odwołania do rozważań Webera. Dlatego też Anderson podejmuje próbę ich usystematyzowania i zaprezentowania w formie czterech kategorii. Więcej uwagi temu problemowi poświęcę w kolejnych rozdziałach. W tym miejscu przedstawię jednak dwie, szczególnie interesujące, z perspektywy związków nudy i klasycznej myśli socjologicznej, współczesne interpretacje myśli Webera: Orrina Klappa (1986) oraz Lesley Kenny (2009).

Klapp (1986) twierdzi, że koncepcja biurokracji zaproponowana przez Webera bezpośrednio implikuje nudę. Jak zauważa ten badacz, „spośród wszystkich socjologów Max Weber wyróżnia się w rozwinięciu teorii społecznej organizacji, która niemal w każdym calu implikuje nudę – zwłaszcza biurokracji – tej formy racjonalnego porządku, w którym urzędnicy podążają za drobiazgowo uszczegółowionymi zasadami bez swobody podejmowania decyzji, ograniczającej pracę do prostych rutyn (które każdy może odgrywać), które nudzą urzędników zupełnie tak samo, jak petentów zmęczonych zbyt rozbudowaną biurokracją" (Klapp 1986, 45). Porządek biurokratyczny jest, zdaniem Klappa, „niemal z definicji nudny" (1986, 45). Urzędnicy przestrzegają wytyczonych procedur, nie mogą

[30] Kolejną próbę łączenia cech nowoczesności i nudy (nazwanej wprost) na gruncie socjologii podjął, do pewnego stopnia, Orrin Klapp w swoim zbiorze esejów z 1986 r.

podejmować samodzielnych decyzji, a ich praca sprowadza się do rutynowego wykonywania takich samych obowiązków. Nuda pojawia się więc jako rezultat nadmiernego uporządkowania i kontroli, które prowadzą do wyeliminowania wszelkich niespodziewanych, nieregulowanych przez procedury przypadków. Weber, zdaniem Klappa, zaproponował spojrzenie na biurokrację implikujące doświadczenie nudy: biurokracja ogranicza jednostkę i jest przeciwieństwem charyzmy. W konsekwencji urzędnicy mogą nie dostrzegać głębszego sensu w wykonywanej pracy. Nie bez znaczenia jest tutaj również etyka protestancka wprowadzająca model działania, w którym marnowanie czasu postrzegane jest jako grzech, coś godnego moralnego potępienia.

Argumentację Klappa rozwija w swojej pracy doktorskiej Kenny (2009). Zdaniem Klappa, u Webera istotne są także konsekwencje rozwoju biurokratyzacji, które same w sobie mogą być widziane jako dające solidne podstawy dla powiększenia zakresu oddziaływań nudy w nowoczesności. Racjonalizacja, zajmująca miejsce tradycji i charyzmy, kształtuje nowy porządek za pośrednictwem rutyny oraz prowadzi do odczarowania świata. Z tej perspektywy jednostki zmuszone są do funkcjonowania w świecie, gdzie znacznie ważniejsza staje się racjonalna kalkulacja, niż zachwyt nad rzeczywistością. U Webera nuda kryje się więc, jak twierdzi Kenny (2009, 146), nie tyle w samym odczarowaniu świata, co raczej w niemożności jego zaczarowania: „nie jesteśmy za bardzo niezadowoleni z tego, co mamy, ale [też] nie wiemy, czego chcemy". W efekcie towarzyszy nam nieokreślone pragnienie (*impotent desire*), pożądanie czegoś bez wiedzy o tym, co to może być. By w pełni zilustrować swoją tezę i by dowieść, że z nudą nieodłącznie powiązana jest nadzieja, badaczka, w dalszej części pracy, posługuje się przykładem apatii politycznej (Kenny 2009, 241–45). Pojawienie się nowego kandydata na prezydenta, Baracka Obamy, zmobilizowało do głosowania tych obywateli Stanów Zjednoczonych, którzy wcześniej nie wykazywali większego zainteresowania polityką, zwłaszcza ludzi młodych i o czarnym kolorze skóry. Kampania Obamy, oparta na dwóch hasłach – „zmiana" i „nadzieja" – miała, zdaniem Kenny, zachęcić do głosowania miliony rozczarowanych obywateli (*disenchanted citizens*); obywateli znudzonych systemem, który niczego nie mógł im zaoferować, zarówno w teraźniejszości, jak i w przyszłości. Nowy kandydat na prezydenta przerwał więc polityczny marazm, wprowadził ożywienie, a więc doprowadził do sytuacji, w której udało się „zaczarować" (w weberowskim rozumieniu) pełną stagnacji scenę polityczną.

Aby dokładnej uchwycić sens weberowskiego odczarowania świata, można uzupełnić rozważania Kenny o kilka innych pomysłów. Pragnienia są nieokreślone (czy nawet, jak

sugeruje badaczka, „impotentne") nie tylko dlatego, że ludziom brakuje wiedzy o tym, czego chcą albo dlatego, że nie potrafią wybrać niczego znaczącego z otaczającej ich płaskiej, mierzalnej, odczarowanej rzeczywistości. Odczarowana rzeczywistość stawia wobec pragnień specyficzny wymóg, wymóg racjonalności, któremu trudno sprostać. Nieokreśloność pragnienia może mieć więc swoje źródło w obawie przed jego racjonalną oceną i krytyką. Innymi słowy, choć jednostki dysponują pragnieniami, to jednak nie są przekonane, czy te pragnienia są wystarczająco racjonalne i czy nie lokują się w kategorii nieracjonalności, np. marnowania czasu albo indywidualnego potencjału. Jednostka, ponosząca odpowiedzialność za swoje wybory, powinna umieć racjonalnie uzasadnić to, czego pożąda (Greisman 1976; zob. też Salecl 2013). Pragnienia, tak bliskie marzeniom, często wymykają się rygorowi racjonalności, pozostają poza kontrolą i najczęściej nie można ich zmierzyć. Po uwzględnieniu kryterium racjonalności instrumentalnej, wiele pragnień będzie więc pozbawionych jakiegokolwiek sensu. Ponadto odczarowana rzeczywistość homogenizuje pragnienia, zubaża je i czyni podobnymi do siebie. Zsekularyzowany system dostarcza raczej niewielu bodźców dla powstawania znaczących pragnień, rodzi za to wielość (pozornie zróżnicowanego) wyboru, w którym łatwo o marazm albo paraliż wynikający z nadmiaru dostępnych możliwości. Dochodzi zatem do paradoksalnej sytuacji, w której ogromna liczba ewentualności przytłacza jednostkę chcącą dokonać jak najlepszego wyboru spośród względnie zunifikowanych opcji. W ten sposób można wyjaśnić pojawianie się pragnień, które są „impotentne": to tęsknota za czymś, co można by w tym samym czasie nazwać wyjątkowym i użytecznym, a co jest nieosiągalne.

Warto również bliżej przyjrzeć się twierdzeniu Kenny o tym, że nuda wynika nie tyle z odczarowania świata, co z niemożności jego zaczarowania. Proste zastosowanie teorii Webera do wyjaśnienia zjawiska nudy może prowadzić do dość banalnej konkluzji, w której nuda pojawia się jako skutek odczarowania świata. Kenny słusznie stara się uniknąć tej jednokierunkowej interpretacji, jednak przywołany przez nią przykład apatii politycznej jedynie częściowo pozwala uchwycić złożoność postawionego problemu. Fakt, że z nudą łączy się nadzieja jest niezaprzeczalny, ale wizji tej towarzyszy też przekonanie, że to zmiana zachodząca w otoczeniu zewnętrznym (pojawienie się nowego kandydata na prezydenta) jest bodźcem dla wyzwolenia nadziei drzemiącej w nudzie i ponownego zaczarowania rzeczywistości. Przykład ten ukazuje, że nuda wciąż pojawia się na skutek odczarowania świata, lecz nie byłoby możliwe jej ujrzenie, gdyby nie dochodziło do, choćby chwilowych, ponownych „zaczarowań". Dla dokładniejszej interpretacji twierdzenia Kenny, pomocne

może okazać się przyjęcie dodatkowych założeń, bliższych krytycznym próbom odczytywania myśli niemieckiego socjologa.

Jeśli, za Richardem Jenkinsem, przyjąć, że zarówno odczarowanie, jak i zaczarowanie świata są cechami nowoczesności oraz że „podczas gdy odczarowanie było bodźcem do (ponownego) zaczarowania, zaczarowanie może generować swoje własne odczarowania" (2000, 11), wówczas sama nuda jawić będzie się jako zjawisko fluktuujące w sieci złożonych relacji oraz między wieloma sprzecznościami nowoczesnego porządku. Innymi słowy, stan „zaczarowania" nie może trwać wiecznie i zawsze będzie poprzedzony oraz zakończony stanem „odczarowania". W tej perspektywie, przykład podany przez Kenny można więc uznać za nacechowany nadmiernym optymizmem, ponieważ początkowe ożywienie głosujących i tak przemieni się w późniejsze rozczarowanie, które znów stanie się wstępem dla kolejnej zmiany (w tym przypadku – wyboru Donalda Trumpa, który w 2016 r. zwyciężył z Hilary Clinton dzięki uzyskaniu przewagi w grupie dobrze i bardzo dobrze zarabiających Amerykanów). Uzupełnienie propozycji Kenny o krytyczne odczytanie myśli Webera pozwala na ujrzenie nudy w nowym świetle: niekoniecznie już jako skutku odczarowania lub (niemożności) zaczarowania świata.

Rozbudowanie przykładu apatii politycznej wskazuje na złożoność procesów zachodzących między odczarowaniem a ponownym zaczarowaniem świata. W tej sytuacji bardziej zasadne wydaje się mówienie o tym, że nuda pojawia się na przejściach pomiędzy kolejnymi fazami odczarowań i ponownych zaczarowań, które, jak Jenkins w swoim artykule wielokrotnie powtarza, są dwoma stronami tego samego medalu. Takie ujęcie pozwala na oddanie szeregu złożoności sytuacji społecznych oraz zmian, jakie nuda może wyzwalać. Ponadto umożliwia uchwycenie rewolucyjnej i wywrotowej natury nudy, o których wspomnę w dalszych częściach pracy. W tym miejscu warto dodać, że procesy te nie przebiegają jednorodnie i cyklicznie, lecz są raczej wplątane w wielość jednoczesnych i nieregularnie zachodzących przejść. Nuda może do pewnego stopnia wskazywać na fazę schyłkową zarówno zaczarowania, jak i odczarowania (będąc jednocześnie zapowiedzią „nowego"). To katalizator zmiany, ale również aktor wpływający na to, jak będzie wyglądał krajobraz po jej zajściu. Nuda wpisana jest zatem w proces transgresji, który nie przebiega ani konsekwentnie, ani regularnie. Nuda nie jest tylko rezultatem odczarowania lub niemożności zaczarowania świata, lecz raczej elementem dynamiki napięć między (ponownymi) zaczarowaniami i odczarowaniami rzeczywistości społecznej.

Equilibrium

Na koncepcję równowagi powołuje się wielu klasycznych teoretyków socjologii, ale tradycyjnie uważa się, że pojęcie to niejako przynależy do teorii funkcjonalizmu (Perrin 1973, 49) i strukturalizmu (Luczys 2018). W tej krótkiej sekcji pomijam więc całą tradycję patrzenia na równowagę z innych perspektyw teoretycznych. W teorii funkcjonalnej istnieje wiele sposobów rozumienia *equilibrium*, które, na potrzeby tej pracy i przy zastosowaniu dużego uproszczenia, można sprowadzić do trzech podstawowych propozycji (por. Perrin 1973; Mucha 1978, 279–82; Luczys 2018). Pierwsza z nich odnosi się do warunków stabilności systemu, gdzie stabilność oznacza brak zmian i brak konfliktów pomiędzy częściami systemu. System funkcjonuje w stanie zgodności i harmonii, wszystkie elementy działają tak, by przyczyniać się do trwania całości. Przykładem takiej perspektywy jest konserwatywne podejście funkcjonalne Talcotta Parsonsa, który zakłada, że systemy dążą integracji i utrzymywania własnych granic oraz powstrzymują się od zmiany. Choć klasyk socjologii wprowadza pojęcie równowagi dynamicznej i statycznej, nie rozwija ich (Turner 2006, 32–48). Druga propozycja dopuszcza istnienie konfliktu oraz zmiany, które zaburzają równowagę, ale jedynie chwilowo. Konsekwencje tych zaburzeń nie prowadzą do jakichkolwiek trwałych przekształceń lub też przekształcenia te konstytuują na tyle nieistotne modyfikacje, że system i jego elementy składowe funkcjonują w formie niemal identycznej, jak przed pojawieniem się zakłócenia. Jest to więc sytuacja równowagi względnie ruchomej. Tego typu podejście rozwijane było m.in. przez Durkheima i Vilfreda Pareto (por. Luczys 2018). Trzecia propozycja patrzenia na *equilibrium* dotyczy równowagi ruchomej, w której zmiany zachodzą, ale dzieje się to w sposób uporządkowany i stabilny (głównie neofunkcjonalizm). Koncepcję *equilibrium* rozbudowywano więc w ten sposób, by móc analizować czynniki, które mogą zaburzyć równowagę i przewidywać, jak system będzie funkcjonował po zaistnieniu zakłócenia. Przedstawione powyżej propozycje odzwierciedlają szersze procesy zmian zachodzących w dominujących paradygmatach nauk społecznych, a które są odpowiedzią na krytykę „teorii konsensusu".

Teoria funkcjonalna, w przeciwieństwie do innych analizowanych w tym rozdziale pojęć czy teorii, nie zyskała uznania wśród badaczy nudy. Nie jest to jednak zaskakujące, zwłaszcza, że prace o nudzie powstawały w okresie, w którym paradygmat funkcjonalny nie cieszył się dużą popularnością. Nie bez znaczenia są również istotne ograniczenia teorii funkcjonalistycznej (zwłaszcza kierowany wobec niej zarzut wspierania systemu kapitalistycznego, determinizm, uniwersalizm czy niewielka rola podmiotu) oraz to, że nuda,

zwłaszcza w socjologii, jest zjawiskiem słabo zdefiniowanym i niewystarczająco zbadanym. Pomimo braku nawet zalążków tradycji funkcjonalistycznego podejścia do nudy, warto rozważyć jej potencjalne związki z *equilibrium* i wskazać na potencjał, jaki może nieść takie spojrzenie. Poniżej przedstawiam propozycję, w której nuda i funkcjonalistycznie pojęta równowaga przeplatają się ze sobą na dwa główne sposoby. W obu przypadkach zakładam, że nuda, rozumiana jako stan[31], a więc pewna konfiguracja systemu, jest jego immanentną częścią. Pierwszy sposób dotyczy sytuacji, w której nuda gwarantuje utrzymanie panującego *status quo* i staje się abstrakcyjną kategorią wpisaną w *equilibrium*. Drugi – odnosi się do takiej okoliczności, w której nuda jest (niezamierzonym) skutkiem ubocznym dobrze zintegrowanego i samoregulującego się systemu. W tym przypadku może być ona atrybutem systemu.

Jeśli założymy, że nuda jest pewnym stanem, którego jedną z dystynktywnych cech jest stabilność (osiągająca momentami poziom stagnacji) wówczas zasadne wydaje się budowanie połączenia między (szczególnie dwoma pierwszymi) wspomnianymi tutaj sposobami rozumienia *equilibrium* a nudą. W funkcjonalizmie zakłada się, że systemy same z siebie dążą do stanu równowagi i integracji, a ich samoregulacyjny charakter wiąże się z ciągłym powracaniem do *status quo* lub utrzymywaniem go za wszelką cenę. Nuda może być immanentną cechą systemu znajdującego się w stanie równowagi: (1) może być wdrukowana w zinstytucjonalizowane wzory interakcji jako element tego *status quo* oraz (2) działać jako – niekoniecznie dostrzegalny na pierwszy rzut oka – gwarant systemowego *status quo*. Ilustracją dla podjętej tutaj próby włączenia nudy we wskazane rozumienia *equilibrium* może być działanie komputera. Urządzenia te nieustannie wykonują niewidoczne dla użytkownika procesy w tle (np. sprawdzają zużycie i temperaturę procesora, żeby w odpowiednim momencie uruchomić wentylatory). Na co dzień prawdopodobnie niewiele osób korzystających z komputera myśli o tym, że system operacyjny pracuje tak samo, jak wcześniej (i jak powinien), ponieważ w tle nieustannie działają procesy, które dodatkowo oparte są o zbiór kodów generujących powtarzalne procedury. Taki poziom funkcjonowania jest niedostrzegalny dla użytkownika (komputer nie wysyła każdorazowo komunikatu o tym, że uruchamia wentylator w sposób widoczny dla kogoś, kto z niego korzysta). W tym sensie komputery same z siebie regulują i utrzymują system (operacyjny) w równowadze i integracji. To zaś, co nieodłącznie wiąże się z procesami w tle, to wielokrotne powtarzanie tej samej operacji w różnym czasie. W samoregulacji niejako zawiera się powtarzalność takich samych

[31] Opis nudy rozumianej jako stan znajduje się w innym rozdziale tej pracy.

procedur, która umożliwia wychwycenie i skorygowanie błędu. Identyczność oraz powtarzalność działania stanowi więc gwarant równowagi. Wreszcie, identyczność i ciągłe powtarzanie tego samego to cechy opisujące nudę. Nie oznacza to oczywiście, że programiści albo same komputery definiują swoje aktywności jako nudne. Nuda działa tutaj z zupełnie innego poziomu: nie emocjonalnego i jednostkowego – do którego jesteśmy tak bardzo przyzwyczajeni, gdy o niej myślimy – lecz „systemowego". Ujmując to jeszcze inaczej, nuda jest abstrakcyjną kategorią wpisaną w *status quo* oraz *equilibrium*, a nie cechą systemu lub jego części. W ten sposób perspektywa funkcjonalna pozwala spojrzeć na nudę jak na milczący komponent systemowej równowagi.

Nuda może również pojawiać się jako uboczny rezultat albo „niezamierzona konsekwencja" (Merton 1936) integracji i równowagi systemu. W tym przypadku także zakładam, że nuda to stan (a nie emocja, cecha albo kondycja), ale już niekoniecznie tylko abstrakcyjna kategoria opisu, lecz również atrybut systemu w stanie *equilibrium*. Działanie poszczególnych części systemu na rzecz utrzymywania równowagi i integracji może prowadzić do powstawania rozmaitych skutków ubocznych, w tym nudy. Innymi słowy, nuda może być narzędziem ilustrującym „systemowy zastój": sytuację, w której nie ma zaskoczeń, zmiany, konfliktów. System jest zintegrowany, występuje *equilibrium*, ale spojrzenie nań z lotu ptaka może dawać wrażenie, że sytuację tego systemu najlepiej da się opisać przy użyciu pięciu słów: „nic się tu nie dzieje". Nie można oczywiście sprowadzić tego wniosku do prostego twierdzenia, że systemy w stanie równowagi to systemy nudne. Dla przykładu, jeśli spojrzymy na fordowską kulturę organizacji pracy z perspektywy funkcjonalistycznej, możemy uznać, że był to spójny, zintegrowany i zrównoważony system, którego istnienie doprowadziło w praktyce do niezamierzonej, ale też nieznośnej monotonii i nudy (a w konsekwencji do mniejszej, niż początkowo zakładano, efektywności pracowników). W fordowskiej organizacji pracy wszystkie czynności są zaplanowane oraz przydzielone do obsługi, istnieją też procedury rozwiązywania typowych problemów. Działanie takiej organizacji jest stosunkowo jasne, jednoznaczne i łatwe do zarządzenia. W tym systemie każdy jest „czymś" zajęty, a mimo to całość zdaje się stać w miejscu. Końcowy efekt (np. wyprodukowanie samochodu) wydaje się być mało uchwytny, jeśli skupimy się na samym procesie jego wytwarzania. Spojrzenie z góry na ten system wywołuje u obserwatora takie samo wrażenie, jakiego doświadczamy, gdy przyglądamy się pracowitemu ruchowi pszczół w ulu: rodzaj „pulsowania w stagnacji" (która, w końcowym rezultacie, wcale nie musi być stagnacją). Stąd już blisko do zadania sobie kluczowego pytania: jaki jest sens (znaczenie)

tego jednostajnego ruchu, tej aktywności, tej pracy samych w sobie? Integracja jest oczekiwanym i pożądanym stanem, podobnie jak *equilibrium*. Daje pewność, stałość, efektywność; stwarza sytuację, w której granice systemu są zachowane i dobrze strzeżone. Systemowe *equilibrium* pokazuje, pośrednio, pewien stan porządku społecznego. Jednocześnie jednak system – jeśli albo powraca do punktu wyjścia po wprowadzeniu zakłócenia, albo w ogóle nie dopuszcza do pojawiania się zakłóceń, albo też zmienia się w sposób niezauważalny z perspektywy innej, niż globalna – może, w specyficznych okolicznościach, być widziany jako taki, który znajduje się w pewnej formie nudy. Dodajmy, że wspomniany stan nudy może, ale nie musi być odczuwany przez jednostki. Podsumowując, nuda nie musi być tu widziana jako cecha systemu, ale – w określonych okolicznościach – może być.

Funkcjonalnie rozumiane *equilibrium* nie jest oczywiście synonimem nudy. Przy działaniu sprzyjających warunków zdarza się jednak, że równowaga albo jest nudą (abstrakcyjnie rozumianym stanem), albo prowadzi do nudy (stanu systemowego). Zapomniane przez badaczy tego zjawiska podejście funkcjonalne pozwala, jak starałam się pokazać, prawdopodobnie najskuteczniej przyjrzeć się nudzie jako kategorii abstrakcyjnie występującej w szerszych systemach. Co więcej, pozwala uczynić to z perspektywy *stricte* klasyczno-socjologicznej. To niezwykle ważna inspiracja, ponieważ umożliwia uwolnienie nudy z oków subiektywnej, jednostkowej i psychologicznej analizy. Nie jest to, rzecz jasna, unikatowe odkrycie. Wielu badaczy nudy oraz emocji postuluje, by ich eksplorację sprowadzić na grunt interdyscyplinarny (Gardiner i Haladyn 2017; Cobb 2018). Grunt ten, jak się jednak zdaje, jest dość mało urodzajny w propozycje socjologiczne, co czyni ten postulat odrobinę przedwczesnym[32]. W dalszej części pracy, już w bardzo luźnym związku z paradygmatem funkcjonalnym, postaram się dokładniej opisać instytucjonalny i systemowy wymiar nudy.

Anomia

Stan, w którym w społeczeństwie nie istnieją skutecznie działające normy lub występuje brak norm określany jest mianem anomii. Słowo to pochodzi z języka greckiego i oznacza „bez norm" lub „bez praw" (Olsen 1965). Anomia służyła początkowo jako pojęcie opisujące zasadnicze zmiany społeczne zachodzące na skutek rewolucji przemysłowej. Pierwotne ujęcie anomii odnosiło się do całych systemów społecznych, potem jednak pojęcie

[32] Więcej na ten temat piszę w rozdziale metodologicznym tej pracy.

to zaczęło być rozumiane również w psychologicznym znaczeniu, jako charakterystyka stanu jednostek (Marks 1974). Anomia pozwalała uchwycić i opisać obserwowany w XIX w. upadek tradycyjnych wartości, norm, stylów życia czy wspólnot. Socjologiczne rozumienie anomii zostało przedstawione przez Émile'a Durkheima, który zaproponował dwa podstawowe perspektywy jej definiowania (Olsen 1965, 39–41). Pierwsza z nich odnosi się do społecznej deregulacji, która pojawia się na skutek niedopasowania norm i reguł proceduralnych do stadium rozwoju społecznego podziału pracy. Oznacza to, że działające reguły proceduralne nie są dopasowane do interakcji zachodzących pomiędzy wyspecjalizowanymi częściami coraz bardziej złożonego systemu. Druga – dotyczy niemożności kontrolowania i kierowania działaniami ludzi oraz grup w taki sposób, by przyczyniały się do powiększania wspólnotowego dobra. W tym drugim rozumieniu, Durkheim odnosi się do norm moralnych, które nieskutecznie wspierają mechanizmy kontroli społecznej. Wydzielenie obu typów anomii powinno być jednak widziane jako rodzaj kontinuum, ponieważ sam Durkheim prowadził analizy w sposób, który Stephen Marks określił jako „holistyczny" (1974, 331).

Anomia pojawia się na skutek nagłych i drastycznych zmian społeczno-systemowych. Durkheim uznawał anomię za stan typowy dla społeczeństw, w których następuje przejście od gospodarek opartych na rolnictwie do gospodarek opartych na przemyśle. Życie w społecznościach prymitywnych, zdaniem tego autora, charakteryzowało występowanie spójnych, jednoznacznych i akceptowanych przez wszystkich norm. Nie istniało rozróżnienie między świadomością kolektywną i indywidualną, co, zdaniem Durkheima, związane było z brakiem podziału pracy. Normy miały szeroki zasięg: obejmowały każdy aspekt życia w społeczności, definiowały pożądane wzory zachowań, możliwe oczekiwania i zobowiązania jej członków. Zbiorowości oparte na solidarności mechanicznej same zaspokajały wszystkie potrzeby tworzących je grup i jednostek. Sytuacja ta zmieniła się jednak w momencie, gdy nastąpił rozwój stosunków kapitalistyczno-przemysłowych i rozpoczęły się masowe migracje ludności ze wsi do miast. Solidarność mechaniczna przestała wówczas być obowiązującym rodzajem więzi i zaczęła ją wypierać solidarność organiczna. Ta ostatnia odnosi się przede wszystkim do różnic między jednostkami, co najlepiej widoczne jest poprzez bliższe przyjrzenie się powstającemu podziałowi pracy. Jednostki żyjące w społecznościach opartych na solidarności organicznej nie osiągają celów kolektywnie, lecz raczej uzupełniają się, by skutecznie realizować swoje własne cele. Idea wspólnotowości została zastąpiona przez ideę użyteczności funkcjonalnej i specjalizacji, będące jednocześnie zasadami podziału pracy w

społeczeństwach industrialnych. Ponadto podział pracy, jako efekt coraz większej złożoności i dynamiki systemów, przyczynił się do ogólnego wzrostu ambicji: „ludzie są tak kierowani, by aspirować do celów, które są niezwykle trudne lub niemożliwe do osiągnięcia" (Olsen 1965, 40).

Zdaniem Durkheima, okres przejścia od solidarności mechanicznej do solidarności organicznej charakteryzuje stan normatywnej dezorganizacji, czyli inaczej stan anomii. Dezorganizacja normatywna nie oznacza, że w społeczeństwie nie działają żadne normy, lecz raczej, że życie społeczne jest w mniejszy sposób uregulowane, mniej kontrolowane przez społeczność, mniej uporządkowane i ustrukturyzowane. Solidarność mechaniczna wymuszała na jednostkach bezwzględne podporządkowanie się obowiązującym nakazom i zakazom, dlatego wydawać by się mogło, że przejście społeczeństw do fazy solidarności organicznej uwolni ludzi spod wszechstronnej kontroli wspólnoty. Durkheim zakłada jednak, że tak się nie stało: gdy kolektywna świadomość przestała definiować kształt związków i relacji międzyludzkich, wzrosła też niepewność w zakresie tego, co należy i co można robić. W konsekwencji jednostki nie wiedziały, czego oczekiwać od innych i w jaki sposób się wobec nich zachowywać. Procesy szybkiej industrializacji zachodzące pod koniec XIX w. były, zdaniem Durkheima, przyczyną pogłębiającej się dezintegracji i większości problemów społecznych, włączając w to dokładnie analizowany przez francuskiego socjologa przypadek samobójstw. Szczególnie jeden typ samobójstwa, samobójstwo anomiczne, Durkheim (2011b) widział jako konsekwencję deregulacji normatywnej. Zakłócenie życia grupowego na skutek społecznej dezintegracji sprawiło, że jednostki funkcjonują w stanie ciągłego niepokoju, są rozgorączkowane, mają bujną wyobraźnię i niezaspokojony apetyt (Marks 1974, 331). Durkheim dostrzegał doniosłą rolę kontrolowania emocji dla utrzymywania porządku społecznego (TenHouten 2016, 465). W interpretacjach współczesnych socjologów, połączył on samobójstwo anomiczne z irytacją, gniewem oraz wstrętem i rozczarowaniem (TenHouten 2016, 466). Jednostka pozbawiona poczucia, że normy i wartości społeczne odnoszą się do jej życia, nadają mu sens lub mają dla niej jakiekolwiek znaczenie, zaczyna czuć się zagubiona i odizolowana od grup politycznych, religijnych i rodzinnych. W efekcie przestaje dostrzegać powody, dla których warto kontynuować pozbawioną szczęścia egzystencję.

Opis anomii pod wieloma względami pokrywa się ze współczesnymi analizami nudy. Durkheim zakłada, że anomia dotyka wszystkich grup zawodowych i społecznych. Podobnie, wielu badaczy nudy uważa ją za zjawisko wpływające na całe społeczeństwa (Goodstein

2005; Pezze i Salzani 2009a; Toohey 2012). Stan braku norm społecznych, ich względnego zaniku sprawia, że jednostki funkcjonują w sytuacji nadmiernej wolności, która łączy się z posiadaniem niemożliwych do zrealizowania pragnień. Nie istnieją żadne ramy, które mogłyby ograniczyć pragnienia, dlatego też pragnienia te są „z definicji nienasycone" (Durkheim 2011b, 317). Stan nienasycenia jest, zdaniem francuskiego socjologa, podobny do choroby i wiąże się z nieustającym cierpieniem. Nuda z kolei jest przedstawiana jako związana m.in. z brakiem satysfakcji, niezadowoleniem i udręką (Healy 1984; Meyer Spacks 1995). Durkheim zauważa, że anomii towarzyszy odczuwanie niepokoju podczas podejmowania działania (2011a, 513–15; 2011b, 318). Niepokój jest również jednym z komponentów doświadczania nudy (Barbalet 1999; Fenichel 1951). Klapp (1986, 47–48) sugeruje, że Durkheim zaproponował sposób patrzenia na nudę i desensytyzację z perspektywy „przeładowania" (*overload*) i przebodźcowania (*overstimulation*). Nuda pojawia się tutaj na skutek nasycenia. W interpretacji Klappa, anomia Durkheima prowadzi do zachłanności i poszukiwania nowości. Poszukiwania te nie przynoszą jednak szczęścia czy ekscytacji. Wręcz przeciwnie: przyjemności tracą swój dawny smak, przyzwyczajamy się do nich. Każda przyjemność zanika, jeśli jest powtarzana, dlatego jednostka poszukuje nowych wrażeń, silniejszych bodźców. W tym sensie, jak kontynuuje Klapp, Durkheim zwrócił uwagę na to, że nuda może wynikać nie tylko z monotonii, ale też z nadmiaru bodźców, wobec których jednostka pozostaje obojętna. Dla Klappa refleksje dotyczące anomii są narzędziem służącym do patrzenia na nudę z perspektywy wielości i nadmiaru, a nie tylko monotonii (1986, 47). Odmiennego zdania są Donna K. Darden i Allan H. Marks (1999, 15): anomia działa na poziomie społecznym i generuje emocje, zaś nuda, choć ma charakter społeczny, jest przede wszystkim uczuciem doświadczanym przez jednostkę, jest emocją informującą o otoczeniu. Isis I. Leslie (2009, 38–39) twierdzi z kolei, że anomia była przez Durkheima analizowana na poziomie psychologicznym i że charakterystyczny dla anomii brak poczucia znaczenia utorował drogę nowoczesnej nudzie. Reinhard Kuhn wyklucza anomię jako zjawisko związane z nudą, uznając, że ta pierwsza „reprezentuje *case study* dla antropologów" (1976, 9) i jedynie okazjonalnie styka się z granicami definicyjnymi interesującej go *ennui*.

Anomia nie posiada jednoznacznej definicji, ale w przeciwieństwie do nudy jest pojęciem zakotwiczonym w konkretnej diagnozie społeczeństwa, społeczeństwa targanego przez „nagłe przekształcenia", „bolesny kryzys" lub znajdującego się „w stanie zamętu" (Durkheim 2011b, 323). Anomia odnosi się zarówno do sfery faktu społecznego (wzrost

samobójstw), jak i pragnienia stworzenia świeckiej moralności społecznej. Zdaniem Goodstein (2005, 70) nuda nie jest takim pojęciem-projektem ukazującym zmianę, nie jest też zaprzężona w koncept odbudowy sfery moralnej społeczeństwa. Trudno jednak w pełni zaakceptować ten pogląd. Nudę i anomię łączy komponent normatywny zawarty w sposobach rozumienia tych terminów. W zasobach wiedzy podręcznej nuda służy do tego, by ukazywać porażkę jednostek i instytucji w odpowiadaniu na potrzeby członków grup czy całego społeczeństwa. Nuda widziana jest jako stan marazmu ogarniającego nie tylko poszczególnych ludzi, lecz całe kategorie społeczne. Wreszcie, nuda jest używana do tego, by karcić i upominać, by wskazywać na konieczność obrania innej drogi. We współczesnej refleksji nad nudą wiele mówi się o różnicach, które dzielą ją z anomią, jednak zapomina się o niezwykle istotnym, moralnym (jeśli nie moralizatorskim) meta-komponencie: oba terminy wskazują na dysfunkcję na poziomie indywidualnym (samobójstwo *vs*. porażka, brak kompetencji, szereg negatywnych skutków nudzenia się) i społecznym (deregulacja normatywna *vs*. nieefektywność systemowa) oraz na konieczność wyeliminowania tego patologicznego stanu (wzrost integracji społecznej vs. szereg zakazów dotyczących nudzenia się i zanudzania). Innymi słowy, nuda i anomia są pojęciami mającymi wywołać trwogę, pojęciami wskazującymi, że coś jest nie tak, jak być powinno. Wspomniana przez Goodstein odbudowa sfery moralnej społeczeństwa ma jednak inną podstawę: w przypadku anomii chodzi o (re)integrację społeczną, w przypadku nudy – o znacznie szerszy zakres zjawisk, z których, jak się wydaje, dominującym jest podtrzymywanie ideologii-etosów współczesnego społeczeństwa (aktywności, produktywności, efektywności, rozwoju itp.).

Jeśli chodzi o moralny komponent, mowa tutaj jednak wyłącznie o anomii w ujęciu durkheimowskim, w którym normalnym i pożądanym stanem społeczeństwa była integracja grup społecznych. Robert K. Merton, który rozpowszechnił idee Durkheima w amerykańskiej socjologii, zredefiniował pojęcie anomii w ten sposób, że straciło ono już swój etyczny wymiar, a stało się jedynie funkcjonalnym rezultatem braku spójności społecznej. Ponadto, posługując się przykładem podzielanej powszechnie w Ameryce wartości, jaką jest osiągnięcie sukcesu ekonomicznego, dowodzi on, że integracja społeczna również może prowadzić do anomii. Anomia pojawia się, ponieważ „amerykański sen" jest poza zasięgiem pewnych grup społecznych: ciężka praca (zalegitymizowany środek) nie zawsze prowadzi do sukcesu finansowego (społecznie i kulturowo cenionego celu), co może pociągnąć za sobą zdewaluowanie się zarówno celu, jak i środków służących do jego osiągnięcia. Merton zdjął z anomii ciężar związany z jej normatywnym charakterem, zwłaszcza niezdrowej tendencji

społecznej do nihilizmu (Goodstein 2005, 71). W ten sposób anomia stała się jednym z wielu zjawisk opisujących strukturę społeczną, zjawiskiem, dodajmy, niekoniecznie niepożądanym. Anomia pojawia się na skutek załamania w strukturze, gdy normy i cele kulturowe są rozbieżne z możliwościami działania konkretnej grupy w zgodzie z tymi normami (Merton 1938). Kiedy konformizm, będący naturalną strategią adaptacyjną jednostek, zostaje wyparty przez zachowanie niekonformistyczne, wówczas brak konformizmu staje się normą. Gdy zaś dochodzi do tej sytuacji – społeczeństwa stają się mniej stabilne. W ten sposób anomia widziana jest jako konsekwencja takiej społecznej organizacji, która poprzez normalizację dewiacji ułatwia zachowanie nonkonformistyczne i, w rezultacie, prowadzi do wygenerowania nowych celów kulturowych oraz innowacji. Merton, zamiast skupiać się na budowaniu naukowych podstaw moralnej odnowy społeczeństwa, pokazuje, w jaki sposób dochodzi do zmian w strukturze społecznej.

Merton wyróżnia pięć typów przystosowania jednostek do wartości społeczno-kulturowych, uwzględniając dwa kryteria: akceptację/brak akceptacji/częściową akceptację celów kulturowych i zinstytucjonalizowanych środków służących do osiągnięcia tych celów. Klapp (1986, 47) łączy z nudą rytualizm, który jawi się jako „pusta procedura" i jeden z aspektów formalizmu, jednak poza wskazaniem na biurokratyczny wymiar rytualizmu, nie analizuje on szczegółowo jego związków nudą. Przestrzeganie środków instytucjonalnych przy odrzuceniu kulturowych celów najczęściej nie jest, według Mertona, uznawane za problem społeczny, lecz raczej za subiektywną decyzję jednostki. Co prawda decyzja ta nie spotyka się z kulturowym uznaniem, ale zachowanie takie nie jest też zabronione. Dla Mertona rytualizm łączy się z zachowaniem zrutynizowanym, popadnięciem w rutynę i zaniżeniem poziomu własnych aspiracji. Z rytualizmem nieodłącznie powiązany jest również lęk przed utratą statusu w społeczeństwie, w którym zależy on od osiągnięć jednostki. To strategia unikania zagrożenia i frustracji, które pociąga za sobą posiadanie wysokich aspiracji. To wybór tego, co bezpieczne, rutynowe, stałe i pewne. Podobnie nuda często widziana jest jako sprawa indywidualna, coś, co jednostka wybiera, ponieważ łatwiej jest nie pożądać niczego nad to, co zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Zatrzymanie się w wytworzonych wcześniej granicach własnego świata, codziennych rutyn, ograniczenie się do tego, co daje pewne rezultaty, bez zaprzątania sobie umysłu ideami z wyższego poziomu mogą być widziane jako przykłady nudy. To skupienie się na podstawowych potrzebach, na własnym przetrwaniu, bez większego zainteresowania globalnymi rezultatami i instytucjonalnymi wartościami pojawia się np. w opisach nudy wojennej (Laugesen 2017).

Inna strategia opisywana przez amerykańskiego socjologa to wycofanie. Sam Merton zauważa, że „syndrom wycofania" występował wcześniej pod nazwą acedii, zaś psychiatrom znany był jako melancholia, apatia, czy anhedonia (1968, 243). Na związki wycofania i nudy wskazują m.in. przez Goodstein (2005, 74–78) i Wolf Lepenies (1992). Odrzucenie celów kulturowych i środków instytucjonalnych jest typowe dla paradoksalnej sytuacji, w której jednostki wciąż pozostają częścią społeczeństwa, jednak nie należą do niego (lub należą jedynie formalnie). Ta strategia adaptacyjna pojawia się, gdy środki instytucjonalne nie prowadzą do osiągania wysoko wartościowanych celów. Jednostka przystosowująca się w ten sposób do wymogów strukturalnych nie chce stosować zakazanych metod osiągania sukcesu, więc ucieka, dystansuje się, wycofuje i staje się odspołeczniona. Jednostka taka jest dewiantem – bezproduktywnym obciążeniem dla systemu. Lepenies powtarza za Mertonem, że acedia i melancholia to tradycyjne nazwy syndromu wycofania (1992, 5) i, dodatkowo, rozwija ten koncept. Narastające dysproporcje między celami i szansami ich osiągnięcia prowadzą do upadku społecznych ideałów czy wartości. Melancholia pojawia się, ponieważ jednostki nie mogą pozbyć się pragnienia osiągania sukcesu i jednocześnie nie posiadają narzędzi umożliwiających realizację założonych celów. Mówiąc inaczej, jednostki nie mogą podejmować znaczących działań (Goodstein 2005, 76). W takiej sytuacji wycofanie się do sfery refleksyjności, odczuwanie niepokoju, melancholia i nuda są zwyczajnymi reakcjami podmiotu pozbawionego wszelkich możliwości działania na „utratę świata", czyli tego, czemu można nadać wysoką wartość (Lepenies 1992, 5–7, 105). Refleksja uwalnia od ciężaru działania (Lepenies 1992, 150), nuda jest zaś „stanem odciążenia" (Lepenies 1992, 140) w warunkach paraliżu działania. Lepenies proponuje, by na typologię Mertona patrzeć jak na kontinuum: od konformizmu, przez rytualizm lub innowację, aż do wycofania i buntu. Innymi słowy, jeśli innowacja nie może być zastosowana, następuje po niej rytualizm, wycofanie lub bunt. Kontinuum to pokazuje, że życie zbiorowe zaczyna być w coraz większym stopniu naznaczone obojętnością i anomią. To, co było brane za oczywiste w kulturze zostaje bezpowrotnie utracone, a stracie tej „towarzyszy narastający lęk przed działaniem" (Lepenies 1992, 6). W ten sposób u Lepeniesa „melancholia i nuda stają się konstytutywnymi elementami kulturowego procesu, który socjologiczny dyskurs o anomii próbował opisać" (Goodstein 2005, 78). Niemieckiemu socjologowi anomia posłużyła jako baza dla rozwinięcia konceptualizacji melancholii i nudy.

Znaczenia anomii i nudy przeplatają się ze sobą i, jak starałam się pokazać wcześniej, współczesne interpretacje ich związków dokonywane przez różnych badaczy często pozostają

ze sobą w sprzeczności. Dotyczy to zwłaszcza tych autorów, którzy wpadają w pułapkę budowania uzasadnień różnic między tymi pojęciami w oparciu o powoływanie się na aspekt uczuciowy. Na porażkę zdają się być skazane wszelkie twierdzenia o tym, że nuda to emocja, natomiast anomia (Durkheimowsko pojmowana) jest pozbawiona tego „psychologicznego”[33] komponentu (jak twierdzą np. Darden i Marks 1999). Podobnie, trudno zgodzić się z wyjaśnieniami rozwijającymi ten argument (ale już z perspektywy rozważań Mertona) i wskazującymi, że nuda jako emocja lub stan afektywny liczy się „politycznie”, ponieważ zaczyna być odczuwana przez „wystarczającą liczbę jednostek” jako jeden z *public moods* (Kustermans i Ringmar 2011, 1178–79). Zwłaszcza ten ostatni argument niesie za sobą pewne niebezpieczeństwo, ponieważ sugerować może, że anomia to pojęcie nadrzędne: do nudy dopiero wtórnie dopisany został komponent „transnarodowego nastroju”, by uzasadnić zajmowanie się nią poza psychologią czy neurobiologią. Próba odwołania się do emocji jako punktu rozróżnienia pojęć jest chybiona, ponieważ, jak się zdaje, stanowi (nie do końca trafne) rozszerzenie założenia pojawiającego się *implicite* u Durkheima, mówiącego, że to zawsze brak aktywności całych grup przyczynia się do pogłębienia stanu anomii (Marks 1974, 331–32). Innymi słowy, aby anomia mogła istnieć, potrzebne jest jakiś akt zbiorowego zaniechania działania. Warto dodać, że ta sugestia umożliwia spojrzenie na anomię jak na rodzaj *public mood*, zwłaszcza jeśli uwzględnimy twierdzenia Durkheima o uczuciach. Nuda natomiast może pojawiać się bez tego masowego elementu: może zaistnieć u jednostki jako chwilowy, subiektywny stan, niepodzielany przez inne osoby, nawet jeśli znajdują się one w takiej samej sytuacji lub okolicznościach. Ta cecha nudy wydaje się być problematyczna dla socjologów, ponieważ bogata tradycja badań psychologicznych narzuca pewien ustalony sposób myślenia o jednostkowym, subiektywnym doświadczeniu nudy. Ciężar tej tradycji, szereg potocznych przekonań na temat nudy i brak jednoznacznej definicji często nie pozwalają wyjść poza utarty schemat, który, niestety, nie pozostawia zbyt dużo miejsca na dostrzeżenie społeczno-kulturowych konsekwencji albo przyczyn odczuwania nudy przez jednostkę.

Anomia to pojęcie jedynie podobne do nudy, które, jak pokazuje praca Lepeniesa (1992), może stanowić żyzny grunt dla dalszych analiz tej drugiej. Podstawowe odróżnienie anomii i nudy zawarte jest bezpośrednio w sposobie wyjaśniania tego, w jakich warunkach te

[33] Współcześni badacze dostrzegają znaczącą rolę Durkheima w dostarczeniu socjologicznych narzędzi do interpretacji emocjonalnych podstaw życia społecznego (np. G. A. Fisher i Chon 1989). Sam koncept anomii został rozbudowany o wymiar afektywny na podstawie twierdzeń dotyczących uczuć zawartych w pracy francuskiego socjologa (TenHouten 2016).

zjawiska powstają. Nuda nie musi pojawiać się na skutek dezorganizacji normatywnej czy zbiorowego braku działania, nie jest też jedynie strategią adaptacyjną dla jednostek żyjących w społeczeństwie, w którym pożądane cele albo wartości nie odpowiadają środkom służącym do ich osiągania. Nuda oferuje znacznie szersze spektrum interpretacyjne niż anomia – zwłaszcza, jeśli chodzi o podstawy jej występowania i możliwe konsekwencje jej pojawienia się. Oba pojęcia dzielą ze sobą jednak szereg symptomów: nieokreślone pragnienia i brak spokoju u Durkheima czy apatia i melancholia u Mertona.

Istnieje jeszcze jedna, dość istotna wspólna cecha nudy oraz wycofania, a jest nią zakres naukowego zainteresowania nimi. Merton zauważył, że choć syndrom wycofania znany był od stuleci, to socjolodzy poświęcili mu „niezwykle mało uwagi" (Merton 1968, 243). Można postawić tezę, że socjologiczna refleksja z pewnym opóźnieniem zajmuje się zjawiskami, które nie są w narzucający się sposób spektakularne, które operują w modusie „szarej nijakości" i milczącej niezgody na panujące reguły. Zjawiska te wydają się być transparentne i nieistotne dla szerszych procesów społecznych, ponieważ opierają się na konsekwentnym ignorowaniu podzielanych norm czy wartości bez wywoływania społecznego oburzenia czy skandalu na masową skalę. Nuda działa właśnie w takim właśnie modusie: jest niewidoczna, bo uważa się ją za prywatny problem nieodpowiednio zsocjalizowanej (dziecinnej albo źle wychowanej) jednostki; problem, który należy natychmiast rozwiązać lub wyeliminować poprzez uczynienie go nieistotnym z perspektywy grupowej czy społecznej. Jak postaram się pokazać w dalszej części pracy, strategia ta najczęściej wcale nie wyklucza nudy i nudzenia się. Zachodzi proces odwrotny: transparentna i ukrywana nuda opuszcza poziom indywidualnych przeżyć albo doświadczeń i kolonizuje kolejne szczeble społecznych porządków, zmieniając zasady i normy, w jakich porządki te operują.

Alienacja

Społeczne formy organizacji (feudalizm, kapitalizm i socjalizm), jak podkreślał Karl Marks, są efektem zmian sposobów (technologia i podział pracy) oraz relacji produkcji (władza i prawo własności). Przejście od feudalizmu do kapitalizmu wiązało się nieodłącznie z tym, że robotnicy przestali posiadać narzędzia, materiały i produkty swojej pracy. Aby w pełni ukazać, do czego prowadzą niesprzyjające, kapitalistyczne warunki ekonomiczne, Marks posłużył się konceptem alienacji. W ujęciu Marksa, robotnicy, na skutek utraty kontroli nad swoją pracą, są wyalienowani w kilku płaszczyznach. Po pierwsze, są wyalienowani od produktów swojej pracy: nie decydują o tym, co i w jaki sposób będzie wytworzone. Po drugie, od procesu pracy: to kapitaliści decydują o użytych narzędziach,

technikach i tempie pracy. Po trzecie, od samych siebie: praca staje się narzędziem służącym jedynie do zarabiania pieniędzy, robotnicy nie odczuwają satysfakcji z wykonywania zadań. Po czwarte, od innych: praca nie jest wspólnym wysiłkiem na rzecz zaspokojenia potrzeb grupy, lecz formą wyizolowanej aktywności (zob. Comninel 2019). Wytwarzana przez robotników wartość dodatkowa jest zawłaszczana przez kapitalistów, dlatego ich zarobki pozwalają na zaspokojenie podstawowych potrzeb w ograniczonym zakresie. Za zubożeniem materialnym pracowników fabryk idzie również ubóstwo ducha: robotnicy nie byli świadomi swojego tragicznego położenia. System, w którym osoby zajmujące się wytwarzaniem przedmiotów nie podsiadają środków produkcji wywołuje rozgoryczenie i resentyment u robotników, którzy nie cieszą się z wykonywania monotonnej pracy, nie tworzą żadnej społeczności, rywalizują ze sobą i zazdroszczą zarówno właścicielom środków produkcji, jak i współpracownikom. Marks uważał, że wyalienowani robotnicy przekształcą się z klasy „w sobie" w klasę „dla siebie", a obecny system kapitalistyczny zostanie obalony w drodze rewolucji.

Alienacja, jak zauważa Kenny (2009, 144–45), w przeciwieństwie do nudy, jest pojęciem jasno zdefiniowanym i odnosi się do sfery pracy w systemie kapitalistycznym. Trudno jednak zignorować fakt, że nuda może być zarówno skutkiem, jak i elementem definiującym alienację. Robotnik nie jest szczęśliwy, rujnuje się duchowo i umartwia. Nie wykonuje pracy dobrowolnie, nie czuje się w niej sobą, jest wyobcowany. Praca służy wyłącznie zaspokojeniu bytowych potrzeb, robotnik nie wykonywałby jej, gdyby nie był do tego zmuszony. Barbalet (1999, 633) dostrzega w marksowskim opisie alienacji nudę jako centralny komponent jej doświadczania. Jeśli zgodzić się z australijskim socjologiem, niewykluczone, że nuda, jako nienazwana wprost, ale obecna w konceptualizacji alienacji „zmienna", z ukrycia modyfikuje warunki działania. Można sobie wyobrazić, że gwałtowna i intensywna nuda pogłębia stan alienacji, przyczyniając się do podtrzymania kapitalistycznego *status quo*. Można też założyć, że jeśli nuda osiągnie pewien poziom intensywności, zacznie działać jako czynnik prowadzący do powstania świadomości swego niekorzystnego położenia i uwalniać (na różne sposoby, nie tylko „rewolucyjne") robotnika od alienacji oraz kapitalistycznego wyzysku. Takie interpretacje wydają się być całkiem prawdopodobne, jeśli uwzględnić przyczynowo-skutkowy tok wywodu Marksa na temat alienacji (Mészáros 2006). Nie można jednak zapominać, że Marks do swojej analizy zaadaptował pojęcie inne, niż nuda i to ono stało się jednostką rozważań najbliższą doświadczeniom robotnika (Weyher 2012). Jeśli chodzi o samą nudę, niemiecki filozof dostrzegał w niej narzędzie pozwalające

doświadczyć stanów mistycznych: nuda pozwala myślicielowi przenieść się ze stanu abstrakcyjnego rozumowania do stanu kontemplacji (Kuhn 1976, 114).

Koncept alienacji stał się inspiracją dla wielu rozważań m.in. w socjologii pracy i polityki. Późniejsze badania najczęściej posługują się takim rozumieniem alienacji, które traci polityczne i etyczne implikacje zawarte w klasycznym ujęciu (Horton 1964). Pod koniec lat pięćdziesiątych XX w., Melvin Seeman (1959) przedstawił pięć sposobów definiowania alienacji w naukach społecznych: (1) bezsilność i niemoc (*powerlessness*), wiążące się z poczuciem braku kontroli nad własnym losem, poczuciem, że nic nie da się zrobić, ponieważ podjęte działania nie wpłyną na realizację celu; (2) brak znaczenia (*meaninglessness*), przejawiający się we wzroście racjonalności funkcjonalnej i zagubieniu jednostki, która nie wie, jakie wartości uznać i jaką rolę pełni podjęty przez nią wysiłek; (3) stan braku norm (*normlessness*) prowadzący do uczucia, że podjęty wysiłek nie jest zorientowany na realizację celu, ponieważ do celu prowadzą społecznie nieakceptowane środki lub stan, w którym istniejące normy są sprzeczne; (4) izolacja (*isolation*), czyli pragnienie bycia w relacjach z innymi (nie zawsze możliwe do realizacji); (5) odseparowanie od siebie (*self-estangement*) objawiające się dystansem między tym, co jest wymagane i tym, co jednostka uważa o sobie lub o powodach, dla których podejmuje daną aktywność. W literaturze z okresu lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych alienacja często widziana była jako stan psychologiczny: bycie wyalienowanym (Weyher 2012, 358). To podejście, krytykowane za umniejszanie „obiektywnego", politycznego wymiaru alienacji, uwypukliło emocjonalne komponenty pojęcia, ale jednocześnie, jak zauważa L. Frank Weyher, utrudniło dostrzeżenie, że w interpretacji Marksa kapitalizm i alienacja zredukowały zdolność do prowadzenia „prawdziwie ludzkiego" życia, w tym również życia emocjonalnego.

Ujęcie alienacji Seemana, przedstawione powyżej, pozwala na łatwe dostrzeżenie jej związków z nudą. Poczucie niemocy, bezsensu, oddzielenia od siebie samego i innych są także charakterystyczne dla nudy. Pewne składowe definicji alienacji są więc również typowe dla nudy. Trudno jednak zgodzić się z Barbaletem, który twierdzi, że „brak znaczenia i fundamentalna [dla] wyalienowanej pracy nuda są jasno wyjaśnione w seemanowskiej, socjologizującej [refleksji na temat] Marksa" (1999, 633). Słowo „nuda" nie pojawia się w artykule Seemana ani jeden raz. Pojawiają się pojęcia pokrewne nudzie, np. apatia. Pojawia się też widoczne pokrewieństwo nudy i alienacji na płaszczyźnie doświadczeń jednostki, jednakże wyrażone jest ono wyłącznie *implicite*. Barbalet słusznie zauważa, że brak działania, które jest samo w sobie nagradzające dla jednostki, prowadzi, w interpretacji Seemana, do

alienacji rozumianej jako brak znaczenia. Myśl ta nie oddaje jednak pełnej złożoności opisanego przez tego badacza (Seeman 1959, 786) braku znaczenia i jego potencjalnych związków z nudą. Brak znaczenia pojawia się, gdy jednostka nie może w pełni zrozumieć sytuacji, w której się znajduje i przez to nie może podjąć decyzji o tym, jakimi wartościami lub normami kierować się podczas działania. Wybór jest wykluczony, ponieważ nie jest możliwe przewidzenie konsekwencji swoich decyzji oraz kontrolowanie (które odnosi się już do pierwszej formy alienacji – niemocy) ich rezultatów. Barbalet (1999, 633) zdaje się zapominać, że wspomniana przez niego nagroda w działaniu odnosi się do sfery predykcji, czyli do przyszłości. Opis tego typu alienacji w dużej mierze pokrywa się z dwoma typami nudy wyróżnionym przez Dennisa Brissetta i Roberta P. Snowa (1993), którzy na sześć lat przed publikacją artykułu Barbaleta zauważyli, że nuda pojawia się, gdy jednostki nie widzą swojej przyszłości jako przestrzeni wypełnionej potencjalnością lub gdy przewidują, że konsekwencje ich zachowań będą niemożliwe do ukierunkowania. Dwójka badaczy, w przeciwieństwie do Seemana, podkreśla jednak, że nie chodzi o „rzeczywistość", lecz o samą „potencjalność" niemożności kontrolowania rezultatów swoich działań (Brissett i Snow 1993, 239). Seeman z kolei chętniej powołuje się na realnie istniejące cechy rzeczywistości, które utrudniają przewidywanie (np. racjonalność funkcjonalna, która wypiera racjonalność substancjalną). W tym miejscu należy zgodzić się z wnioskiem Barbaleta (1999, 633), który twierdzi, że alienacja jest „totalizującym konceptem": nadrzędna pozycja przypisana jest strukturalnym determinantom braku znaczenia, zaś rola nudy w tworzeniu tej formy alienacji pozostaje niedoceniona.

Nuda towarzyszy alienacji, może być zarówno jej skutkiem, jak i elementem konstytuującym jej znaczenia. Alienacja, w porównaniu do nudy, posiada jednak dość jednoznaczną definicję. Powiązanie nudy i alienacji pozwala na dostrzeżenie związków między szerszymi systemami a subiektywnymi doświadczeniami jednostek. Jedną z propozycji takich interpretacji podaje (ale nie rozwija) Klapp (1986, 44), który zauważa, że „z ekonomicznego punktu widzenia, nuda wyrażająca alienację od pracy oznacza spadek produktywności i problem z morale personelu, nawet wtedy, gdy [problemy te] są kompensowane przez usprawniające pracę maszyny". Mechanizacja, standaryzacja pracy, czy rozwój technologii doprowadziły do powstania wyalienowanych struktur pracy. Wszystkie te zjawiska można uznać za przyczyny pojawienia się i rozprzestrzenienia nudy w (post)industrialnym świecie (Majumdar 2017a; Sandywell 2017, 40). W tym sensie alienacja

może być również widziana jako czynnik stwarzający warunki systemowe dla pojawienia się nudy.

Zblazowanie

Jedną z najczęściej przytaczanych w literaturze koncepcji traktujących pośrednio o nudzie jest zblazowanie. Kevin Aho (2007) mówi nawet o „simlowskiej teorii nudy", która umożliwiła interpretowanie jej poprzez pryzmat przyspieszenia i presji czasu. Opis warunków, w jakich przyszło żyć mieszkańcom wielkich miast, staje się dla Georga Simmela (2005a) podstawą dla rozwinięcia swoich rozważań o zblazowaniu. Simmel zakłada, że jednostka, znajdująca się pod stałym naporem ze strony społeczeństwa i kultury, próbuje za wszelką cenę zachować niezależność własnej egzystencji. Autonomia podmiotu jest zagrożona, ponieważ, począwszy od XIX wieku, jednostkom narzuca się jednolity sposób myślenia i zachowania, który zgodny jest z szeroko pojętą „ideologią nowoczesności". Wielkie miasto dostarcza mnóstwa bodźców: jednostki bombardowane są stale zmieniającymi się, różnorodnymi i niespodziewanymi obrazami. Szybkie i ciągłe zmiany zewnętrzne charakteryzuje asynchroniczność – miasto dostarcza nieregularnych i gwałtownych „podniet nerwowych", które nieustannie nadszarpują rytm życia, przekształcając powolny i równomierny bieg rzeczy w nadmiar zbędnych doznań. Mieszkańcy wielkich miast wykształcają strategie obronne przed wyobcowaniem pojawiającym się na skutek nieregularności i różnorodności środowiska zewnętrznego. Stałe przyzwyczajenia, rutyna oraz spokój dostarcza, zdaniem Simmela, warunków do rozwoju życia duchowego oraz związków opartych na uczuciach. Wielkie miasto odbiera jednostkom możliwość budowania tego typu relacji i, mówiąc bardziej współczesnym językiem, oddziela jednostki od ich emocji oraz utrudnia rozwijanie życia wewnętrznego. W konsekwencji wielkomiejska egzystencja staje się przeintelektualizowana: inni ludzie liczą się tylko o tyle, o ile są obiektywnie oceniani jako skuteczni albo użyteczni. Związane z rozwojem gospodarki pieniężnej, racjonalność naukowa, transsubiektywny schemat czasowy i instrumentalne podejście prowadzą do reifikacji więzi, której podstawą stają się „bezlitosna rzeczowość" i „wyrachowany ekonomiczny egoizm". Wszystkie te warunki składają się na narodziny specyficznej strategii adaptacyjnej, jaką jest zblazowanie.

Metropolie stwarzają podłoże do pojawienia się, obok zblazowanej jednostki, także cynika, dandysa, ekscentryka, osobę ślepo podążającą za modą, obcego czy ubogiego (Frisby 2002, xxxii). Jednak to zblazowanie, spośród wszystkich wymienionych, sytuuje się najbliżej nudy. Jest ono widziane przez Simmela (2005a) jako pewien rodzaj obojętności wytworzonej

w określonych okolicznościach. Simmel dostrzega dwa podstawowe wymiary wspomnianej obojętności: po pierwsze – na nowe bodźce (czy, jak woli niemiecki socjolog, „podniety"); po drugie – na znaczenia i wartość „różnorodnych przedmiotów". Bodźce, które nieustannie bombardują jednostkę i zmuszają do silnych odzewów, osłabiają jej zdolność do reagowania. Nadmierne pobudzenie i „nadużywanie uciech zmysłowych" prowadzi do indolencji. Ponadto w systemie gospodarki pieniężnej, zapewniającym bogactwo i relatywną łatwą dostępność zróżnicowanych przedmiotów, ich wartość sprowadzona zostaje do sfery finansowej. Zastąpione ilościowymi, różnice jakościowe nie są dostrzegane przez jednostkę: wszystkie przedmioty jawią się jej jako „pozbawione blasku". Gospodarka pieniężna przyczynia się do tego, że człowiek nie może dostrzec ich wartości, dlatego uznaje je za nieistotne i pozbawione znaczenia.

Jak wspomniałam wcześniej, zblazowanie jest strategią adaptacyjną do życia w wielkim mieście. Odmowa reakcji na bodźce, dewaluacja przedmiotów, poczucie braku ich znaczenia jest, dla Simmela, „ostateczną szansą" dostosowania się do wielkomiejskości. Wielkomiejskie kontakty charakteryzuje pewna oziębłość w interakcjach międzyludzkich, którą niemiecki socjolog nazywa „rezerwą z odcieniem ukrytej niechęci". Kontakty w wielkim mieście są przelotne, sporadyczne i krótkotrwałe, a dużą rolę odgrywa w nich odpowiednia prezentacja połączona z ekstrawagancją i przesadą. Brak przywiązywania wagi do interakcji jest odpowiedzią jednostki na nadmiar potencjalnych sytuacji interakcyjnych, jest ona również gwarantem wolności osobistej, której nie da się zrealizować w małym mieście. Ceną tej wolności jest jednak samotność i opuszczenie, które nierzadko boleśnie dotykają mieszkańców metropolii.

Simmel zauważył, że odpowiedzią mieszkańców dużych miast na nadmiar jest niezdolność do reagowania na nowe bodźce z wystarczającą dozą energii. Zblazowanie, w zaprezentowanym ujęciu, może być widziane jako swoisty rodzaj nudy – reakcji na warunki życia w metropolii. Zblazowanie jest podobne do nudy w tym sensie, że stanowi obojętną odpowiedź na bodźce płynące z otoczenia: wielość informacji, z których nie wszystkie niosą prawdziwe znaczenie, prawdziwy sens. Różni się jednak od nudy w jednym istotnym aspekcie. Zblazowanie to forma radzenia sobie z życiem w metropolii, forma przetrwania w nadmiernie bodźcującym otoczeniu. Jednostka niejako mimowolnie wytwarza taki mechanizm obronny. Nuda nie musi być taką strategią albo mechanizmem, może być po prostu reakcją na brak znaczenia, który jest dostrzegany w otaczającej nas rzeczywistości. Może ona równie dobrze oddawać przekonanie o braku jakichkolwiek atrakcyjnych

możliwości dla konkretnej osoby, a nie wszystkich osób znajdujących się w takim samym położeniu. Nuda wcale nie musi pomagać w przetrwaniu w niesprzyjających warunkach – wręcz przeciwnie – może czynić te warunki jeszcze bardziej trudnymi do zniesienia. Wreszcie – nuda nie przydarza się tylko mieszkańcom wielkich miast. Pomimo tych różnic istnieje tendencja do uznawania zblazowania za synonim nudy. Trudno jednak ograniczyć zakres znaczeniowy nudy wyłącznie do zblazowania: jak pokażę w dalszej części pracy, nuda sama w sobie może być uczuciem, stanem a także nowoczesną kondycją; może mieć wiele przyczyn, przybierać różne formy i prowadzić do różnorodnych konsekwencji. Zblazowanie jest raczej specyficzną formą nudy, a mówiąc precyzyjniej, nudy wynikającej z nadmiaru bodźców i wrażeń, nudy prowadzącej do obojętności, która pełni funkcje ochronne.

Współcześni interpretatorzy Simmela uznają, że był on mistrzem analizy stanów psychologicznych (Frisby 2002, 6). Simmel dostarcza szczegółowego opisu zblazowania, zwraca uwagę na emocje jednostki znajdującej się w tej kondycji i analizuje czynniki makrostrukturalne, które ją wytworzyły. W przeciwieństwie do Durkheima czy Marksa, niemiecki socjolog nie ocenia opisanego przez siebie stanu rzeczy i nie proponuje żadnych rozwiązań. Uważa on, że znacznie ważniejsze jest zrozumienie dynamiki życia w wielkim mieście, niż jej osądzanie. Zastosowanie przez Simmela logiki szczegółowego opisu uwzględniającego uczucia i pozbawionego implikacji moralnych wydaje się być jednym z powodów współczesnego zainteresowania badaczy nudy (np. Klapp 1986; Goodstein 2005, 249–80; Aho 2007) koncepcją zblazowania. Dzieje się tak przynajmniej z dwóch powodów. Po pierwsze, emocje są podstawową kategorią interpretacyjną dla nudy w (jak do tej pory jedynym dobrze ugruntowanym) obszarze refleksji nad tym zjawiskiem, prowadzonym głównie przez psychologów. Simmel uzupełnia swój esej o interpretacje doświadczeń afektywnych i jednocześnie łączy je z socjologicznymi implikacjami (szeroko rozumiane przemiany społeczno-kulturowe zachodzące w nowoczesności). Niemiecki badacz dostarcza więc socjologicznych kategorii do opisu tego, co, jak się wydaje, zostało już dawno zawłaszczone przez inną dziedzinę. Tym samym otwiera przestrzeń dla socjologicznego spojrzenia na uczucia towarzyszące nudzie[34]. Potencjał ten nie został jednak jeszcze w pełni

[34] Dla Simmela nie ma znaczenia świadomość doznawania poszczególnych emocji i to, jak jednostki sobie z nimi radzą. Zblazowanie to charakterystyka określonego stanu, wymiar indywidualnej refleksji nad nim nie ma dla niemieckiego myśliciela znaczenia, ponieważ koncentruje się on w większym stopniu na historyczno-społecznych warunkach, które do niego prowadzą. Wywód Simmela uwzględnia jednak „podniety nerwowe", które stanowią najmniejszą cząstkę składającą się na zblazowanie. Innymi słowy, procesy łączące się z funkcjonowaniem gospodarki pieniężnej (utowarowienie, racjonalizacja, kwantyfikacja, akceleracja) bezpośrednio wywołują pewne zmiany w życiu emocjonalnym jednostki, które w konsekwencji prowadzą do

wykorzystany przez socjologów (zob. np. Darden i Marks 1999; Goodstein 2005; Aho 2007; Pezze i Salzani 2009a; Gardiner i Haladyn 2017). Po drugie, brak nacisku położonego na następstwa moralne, brak oceny zblazowania i oferowania rozwiązań łagodzących jego skutki pomagają w uniknięciu pułapki tworzenia normatywnych dyrektyw dla sytuacji nudzenia się lub też dostrzegania wyłącznie negatywnych konsekwencji nudy. W pułapkę tę badacz może wpaść bardzo łatwo, ponieważ widzenie nudy jako zjawiska społecznego nie znajduje się na zaawansowanym etapie rozwoju refleksji, zaś ilość badań potwierdzających „szkodliwość" nudy zdecydowanie zdominowała rozważania naukowe (zob. np. Orcutt 1984; Iso-Ahola i Crowley 1991; Newberry i Duncan 2001; Wegner i in. 2006; Panova i Lleras 2016). Przydatność analizy Simmela manifestuje się więc nie tylko w podobieństwach nudy i zblazowania, lecz również w samej metodzie tej analizy.

Klasa próżniacza

W jednej z klasycznych w socjologii prac, Thorstein Veblen (2008) analizuje konsumpcję w systemie kapitalistycznym i dokonuje krytyki stylu życia amerykańskich magnatów przemysłowych. Jego zdaniem przejście od fazy pokojowej do łupieżczej w rozwoju cywilizacji doprowadziło do powstania klasy próżniaczej. Jest ona konserwatywna i reakcyjna: „funkcja klasy próżniaczej w ewolucji społecznej polega na opóźnianiu postępu i zachowywaniu tego, co przestarzałe" (Veblen 2008, 167). Okres kultury łupieżczej wykształca specyficzne podejście do pracy: zaczyna być ona kojarzona ze słabością, podporządkowaniem i poniżeniem. Współcześnie, zdaniem Veblena, zasada ta funkcjonuje jako aksjomat. W ujęciu tego badacza, klasa wyższa nie wykonuje żadnych prac produkcyjnych, ponieważ jej członkowie powołani są do realizacji zadań uważanych za bardziej wartościowe. Tym samym ustanawiana jest zasada ekonomicznej wyższości klasy nieprodukcyjnej, pochłoniętej sportem, służbą bogu, prowadzeniem wojny oraz rządzeniem. Klasa próżniacza jest klasą pasożytniczą: nie wytwarza niczego pożytecznego. Członkowie tej klasy manifestują bogactwo i władzę, by potwierdzać swoją prestiżową pozycję. Manifestacja ta dokonuje się poprzez ostentacyjną konsumpcję oraz próżnowanie na pokaz. Zdaniem Veblena bezczynność postrzegana jest jako piękna i uszlachetniająca, ponieważ przyczynia się do rozwoju duchowego. Samo próżnowanie nie oznacza jednak wyłącznie bezczynności, lenistwa albo odpoczynku. Próżnowanie to „wyłącznie nieprodukcyjne użytkowanie czasu" (Veblen 2008, 40), które najczęściej występuje „pod postacią spełniania obowiązków

zblazowania. Simmel, w przeciwieństwie do Durkheima i Marksa, bezpośrednio wskazuje na doniosłą rolę emocji i „przyczyny fizjologicznej" zblazowania (nadmierne pobudzanie nerwów, nadmiar wrażeń).

domowych lub towarzyskich" (Veblen 2008, 71). Zadaniem próżnowania jest dostarczenie dowodów na to, że klasa próżniacza nie zajmuje się niczym, co przynosi zysk lub jest praktycznie użyteczne. Z próżnowaniem na pokaz nieodłącznie wiąże się demonstrowanie własnego statusu poprzez posiadanie prestiżowych, pięknych i bezużytecznych przedmiotów czy zwierząt. Konsumowanie staje się sztuką kształcenia smaku i gustu: „wiedzy o tym, które z przedmiotów konsumpcji godne są dżentelmena i jakie są właściwe sposoby ich konsumowania"(Veblen 2008, 46).

Koncepcja klasy próżniaczej najczęściej przyciąga uwagę tych współczesnych badaczy, którzy interesują się nudą czasu wolnego. Nie jest to jednak nigdy wiodąca perspektywa teoretyczna czy interpretacyjna. Dla przykładu, Max Haller, Markus Hadler i Gerd Kaup (2013b) powołują się na Veblena, by nadmienić, że tradycyjnie większa ilość czasu wolnego łączona jest z klasą wyższą. Stwierdzenie to służy jednak raczej jako prezentacja historycznej opozycji dla zjawiska, które Goodstein (2005, 168–75) nazywa demokratyzacją czasu wolnego. Podobnie, koncepcję klasy próżniaczej wspomina Igor Kopytoff (2005), który analizuje życie codzienne mężczyzn z plemienia Suku. Choć jego wywód jest w wielu momentach zbieżny z pracami Veblena, Kopytoff ogranicza się do zdawkowego stwierdzenia, że mężczyźni „(…) są, że tak powiem, klasą próżniaczą" (2005, 151). Z kolei Bruce O'Neill (2017, xv, 149–60) posługuje się „Teorią klasy próżniaczej", by pokazać, w jaki sposób tworzone w oparciu o konsumpcję podziały społeczne mobilizują badanych przez niego mężczyzn do manipulowania widzialnością swojej bezdomności w społeczeństwie kapitalistycznym. Żadna z tych prac nie poświęca wiele miejsca koncepcji Veblena. Ponadto, badacze nudy nie śledzili jej śladów w teorii klasy próżniaczej, pomimo pewnych podobieństw.

Veblen, rozwijając koncepcję klasy próżniaczej, wskazuje, że próżnowanie na pokaz nie było manifestacją nudy, lenistwa czy bezczynności: chodziło w nim raczej o dostarczanie dowodów potwierdzających status konkretnej rodziny, o demonstrację braku konieczności oddawania się czynnościom pożytecznym lub przynoszącym zysk. Choć Veblen nie pisze wprost o okazywaniu znudzenia, zwraca uwagę na to, że „normy narzucone przez klasę próżniaczą wymagają całkowitej bezużyteczności" (Veblen 2008, 215). W dalszej części pracy postaram się pokazać, w jaki sposób szeroko rozumiana bezużyteczność przenika i konstytuuje nudę. Klasa próżniacza eliminowała ze „swojego stylu życia wszelkie przejawy użytecznej lub celowej aktywności" (Veblen 2008, 215), zwłaszcza w życiu kobiet, jednakże wypełniała je aktywnościami posiadającymi pozorny cel. Jako przykład poszukiwania

pozoru celowości, może służyć uprawianie sportu, który „zaspokaja doskonale wymagania faktycznej bezużyteczności w połączeniu z malowniczymi pozorami celowości" (Veblen 2008, 215). U Veblena nuda pojawia się jako wątek poboczny rozważań. Autor ten zauważył, że klasa próżniacza musi poszukiwać fasadowego celu dla podejmowanych przez siebie działań, ponieważ „bezcelowy wysiłek fizyczny jest nudny i zdecydowanie nieprzyjemny" (2008, 215). Stąd też, jak można przypuszczać, życie codzienne członków klasy próżniaczej byłoby wypełnione nudą, jeśli nie staraliby się oni maskować bezcelowości swoich działań poprzez nadawanie im sztucznego sensu. W swojej pracy z końca XIX w., Veblen wyraził więc *implicite* pogląd, który wielokrotnie pojawia się w rozważaniach współczesnych badaczy nudy (Barbalet 1999; Goodstein 2005; Svendsen 2005; Pezze i Salzani 2009a; Gardiner i Haladyn 2017): brak sensu i znaczenia prowadzi do nudy.

W tym kontekście nuda mogłaby być widziana jako rodzaj doświadczenia wpisanego w posiadanie wysokiego statusu społecznego. Taka interpretacja jest jednak nietrafna, ponieważ – perspektywie całościowych rozważań Veblena – wszelkie drobne aktywności i ich pozorna celowość składają się na realizację celu, który ma dla klasy próżniaczej niepodważalne znaczenie i wartość: manifestację statusu. Nie wyklucza to oczywiście samego nudzenia się klasy próżniaczej lub postrzegania jej działalności jako nudnej przez innych członków społeczeństwa. Klasa próżniacza manewrowała pomiędzy aktywnościami pokazowo bezużytecznymi oraz takimi, które nie skutkują znudzeniem, dlatego też próżnowanie na pokaz samo w sobie nie skutkuje nudą. Pomimo tego, Veblenowskie rozważania mają potencjał, by stanowić inspirację do rozwijania refleksji o nudzie. W swojej innej pracy (Kubacka 2016) starałam się pokazać analogie między myślą Veblena a motywami działania „nudziarza z wyboru". Świadomy wybór nudy oznacza, w przypadku tego typu, próbę nadania celu życiu w nowoczesności; życiu, które w istniejących warunkach może być postrzegane jako pozbawione sensu. „Bycie nudnym", jeśli realizowane jest ostentacyjnie i na pokaz, stanowi rodzaj świadomej decyzji jednostki oraz staje się kryterium standardu życia. Współzawodnictwo majątkowe członków klasy próżniaczej zamienia się tym samym we współzawodnictwo o jakość świadomego doświadczania rzeczywistości „nudziarzy z wyboru". Kreatywne i kontestujące podejście do znaczeń przypisywanych nudzie może stanowić strategię odróżniania się od innych, którzy na nudę są skazani i którzy nie widzą w niej wyzwalającego potencjału. Nudziarz z wyboru może więc nudzić się na pokaz, by manifestować swoją wyższą pozycję lub większe kompetencje społeczne, nadając jednocześnie pozorny sens swojej, i tak już pozbawionej głębszego znaczenia, egzystencji.

Kryterium wyznaczające tę pozycję jest jednak znacznie bardziej ulotne, niż w rozważaniach Veblena: dotyczy ono wyłącznie sfery pozamaterialnej, związanej z kreacją i manifestacją własnej tożsamości. Zasada pozostaje jednak ta sama – działanie, które z perspektywy kultury kapitalizmu jest kontrowersyjne i bezużyteczne, wyraża chęć zamanifestowania przynależności do „lepszych" kategorii społecznych (bogatszych lub, jak w przypadku „nudziarza z wyboru" – bardziej świadomych czy kompetentnych społecznie).

Rutyna i indyferencja

Socjolodzy wykorzystują fenomenologię zarówno na poziomie metodologicznym (zob. np. Hycner 1985), jak i teoretycznym (zob. np. Ferguson 2006), a czynią to często w oderwaniu od filozoficznej refleksji, na gruncie której postała (Szacki 2006). Orientacja fenomenologiczna zakłada próbę zrozumienia „świata przeżywanego", doświadczenia samego w sobie (van Manen 2017b, 811) oraz odkrywanie subiektywnych znaczeń, które konstytuują obiektywny świat społeczny poprzez „branie w nawias" rzeczywistości społecznej. Fenomenologia, posługując się metodą introspekcji oraz weberowskiego rozumienia (*Verstehen*), pozwala na odkrywanie tego, w jaki sposób wiedza potoczna jest wytwarzana, internalizowana i przekazywana. Tym samym, prace fenomenologiczne dostarczyły narzędzi dla socjologicznego badania codzienności. Z fenomenologii wyrosła orientacja etnometodologiczna i tradycja odkrywania tych elementów rzeczywistości, które brane są za zastane. Z perspektywy prowadzonej w tym rozdziale rozważań o związkach nudy z klasyczną teorią socjologii istotne wydają się być dwa pojęcia, które zostały rozwinięte w fenomenologii: rutyny oraz indyferencji.

Postulat badania rutynowych działań i przejawów rzeczywistości nierozłącznie towarzyszy fenomenologii. Rutyny stanowią podstawowy komponent rzeczywistości i są wplecione w doświadczenia aktorów. Działanie wbrew rutynie narusza normy i zaburza „naturalny" przebieg interakcji. Etnometodologowie, posługując się eksperymentem przerywania, ujawniali, w jaki sposób bezrefleksyjnie posługujemy się tym, co uważamy za oczywiste (Garfinkel 2007). Fenomenologia szczególną uwagę przywiązuje do tych wszystkich obszarów rzeczywistości, które kształtują porządek społeczny na poziomie, z którego jednostki nie zdają sobie sprawy (por. Ziółkowski 1981, 187). Rutyny są ucieleśnione, aktorzy pozostają ich nieświadomi dopóty, dopóki do nawykowych działań nie zostanie wprowadzone zakłócenie. Dzięki temu możliwe staje się sprawne wchodzenie w interakcje oraz działanie bez konieczności poświęcania mu dużej ilości uwagi. Rutyny odgrywają doniosłą rolę również na wyższych poziomach organizacji społecznej. Są one

wpisane w instytucje oraz procesy nabywania wiedzy o działaniu zinstytucjonalizowanym. Wiedza ta, by mogła być efektywnie przekazana następnym pokoleniom, jest systematycznie upraszczana. W ten sposób dochodzi do procesu trywializacji i rutynizacji znaczeń instytucjonalnych (Berger i Luckmann 1983). Rutyny zapewniają pewnego rodzaju stałość i pewność rzeczywistości. Nie są one oczywiście tożsame z nudą, ale, jak argumentują współcześni badacze, idące za rytynizacją upraszczanie znaczeń ma doniosłe implikacje dla tworzenia warunków sprzyjających pojawieniu się nudy.

Jednej z takich interpretacji dostarcza brytyjski socjolog, Harvie Ferguson (2006). Socjologia fenomenologiczna opisuje doświadczenie życia we współczesnym społeczeństwie jako indyferentne (Ferguson 2006, 184–207). Obojętność wiąże się z brakiem dostrzegania różnicy między obiektem doświadczenia a doświadczaniem go. Społeczeństwo znajduje się w stanie rozproszenia oraz niejasności. Dla przykładu, konsumpcja zorientowana na sprawianie przyjemność przerodziła się w histerię, ta zaś – w melancholię (Ferguson 2006, 185). Wszelkie formy doświadczenia wydają się być wyzbyte znaczenia, pojawia się pustka przybierająca postać obojętności, odcieleśnienia, banalności oraz nudy. Innymi słowy, nowoczesność przestała już zaskakiwać: spowszedniała i dostarcza niczym się niewyróżniających, nijakich doświadczeń. Brytyjski socjolog argumentuje, że w nowoczesności nastąpiła istotna zmiana polegająca na zwątpieniu we wszystko, co dotychczas uznawano za jasno oddzielone od reszty i pewne. Istnieją trzy główne domeny, które Ferguson wyróżnia i którym przestano ufać w nowoczesności: są to rozum, indywidualność (*selfhood*) oraz przyjemność.

Badacz ten dość szczegółowo analizuje różnorodne przejawy poszerzania się obojętności w nowoczesności. Wyróżnia też kilka obszarów, których dotyczy indyferencja. Pierwszy z nich odnosi się do wzrostu popularności idei chaosu i przypadkowości w sposobie patrzenia na naturę w XVIII i XIX w., które wynikają wprost z opisywanych przez fenomenologię zmian nowoczesności. Drugi obszar dotyczy dysocjacji, niejasności co do roli podmiotu w tworzeniu pragnień i przejścia od „klasycznego doświadczenia nowoczesności jako indywidualności (*experience of modernity as selfhood*) do doświadczania siebie (*self-experiencing*)" (Ferguson 2006, 189). Zdaniem Fergusona oznacza to, że zjawiska stały się coraz mniej odróżnialne od środowiska-tła, w którym się pojawiają oraz że środowisko-tło rozszerza się i pochłania ego. Rozproszone stany świadomości utrudniają jednostce samorealizację i formułowanie własnych pragnień. Umożliwiają one jednak rozwój konsumeryzmu, mody i tęsknoty za utopijnymi wizjami świata. Pragnienia jednostek, tak jak

towary rynkowe, zostały do pewnego stopnia zuniformizowane, a to, co realnie stymuluje ich konsumpcję, to nie wyjątkowość, lecz brak zróżnicowania (*indifference*). Jednostka, sama z siebie, dysponuje co najwyżej ograniczonym wyborem. Ponadto towar nie jest już przedmiotem pożądania, jest zaledwie odzwierciedleniem kolektywnych pragnień. Te same procesy spowodowały, że styl zastąpiony został modą (Ferguson 2006, 194–95). Trzeci obszar dotyczy melancholii, którą Ferguson nazywa „obojętną przyjemnością" i wiąże ze zmianami przeżywania emocji w nowoczesności (2006, 195). Uczucia oraz nastroje zostały oddzielone od obiektów, przez co utraciły znaczenie i zlały się z szarą, przepełnioną rutynami codziennością. Czwarty obszar odnosi się do odcieleśnienia, które brytyjski socjolog rozpatruje powołując się na szereg procesów: od świadomości ciała i powrotu idei ciała-mięsa, przez utowarowienie, nowoczesne zaprzeczanie śmierci oraz jej komercjalizację, aż po nowoczesne doświadczenie bólu. Wreszcie, piąty obszar odnosi się do zobojętnienia czasu, czyli nudy.

Ferguson przedstawia nudę jako rodzaj indyferencji wobec czasu. Powołując się na Edmunda Husserla, zakłada, że stworzył on wręcz proroczą wizję współczesnego świata owładniętego przez apatię i senność (*drowsy indifference*) (Ferguson 2006, 204). Somnambuliczny charakter rzeczywistości jest, zdaniem brytyjskiego badacza, typową cechą nowoczesności i dobrze oddaje indyferencję prowadzącą do nie-doświadczenia, czyli doświadczenia wyzutego ze wszelkich przyjemności, emocji czy znaczeń. Jak dalej pisze ten autor, rozwijając myśl Fernando Pesso'a: „Ostra granica między wewnętrznym i zewnętrznym, sobą a innymi, percepcją i pamięcią płynnie przechodzi w najzwyklejszą zmianę. Obojętność wobec czasu jest nie-doświadczeniem nudy. Zaskakująca nowość teraźniejszości wydaje się być niczym innym, jak tylko nijakim powtórzeniem. Czas traci moc wzbudzania niepokoju, odchodzi w zapomnienie. Pustka przyszłości już nie budzi nienazwanej grozy, obawy o przyszłość i o to, co może przynieść – nie przyniesie nic [a przynajmniej] nic nowego. Niepokój o teraźniejszość zatrzymuje się w *marazmie* codziennego życia" (Ferguson 2006, 204, podkreślenie w oryginale). Nuda wyrasta z uporczywego zmagania się z szarą egzystencją, ale też pojawia się na skutek ekspozycji na ciągłą zmianę i „nowe" odkrycia. W konsekwencji wszystko, cała rzeczywistość, jawi się jako identyczne. Jednostki nie oczekują już doświadczenia niczego innego, jak tylko marazmu jeszcze większego, niż ten dotychczasowy.

Mimo niewątpliwej fascynacji *Księgą niepokoju* (Pessoa 1995), Ferguson postrzega nudę jako zupełnie inne zjawisko, niż Pessoa. Nuda nie ma, zdaniem brytyjskiego socjologa,

nic wspólnego ze zwalnianiem czasu albo poczuciem, że coś nigdy się nie skończy. Nie jest ona uczuciem, lecz raczej, jak u Heideggera, rodzajem bytu przenikającego świat, bytu budującego określoną atmosferę rzeczywistości, która z kolei ogarnia jednostkę. Nuda „infekuje pamięć i wyobraźnię tak samo, jak doświadczenie teraźniejszości" (Ferguson 2006, 206). Jest ona, przede wszystkim, brakiem kontaktu z zewnętrzną rzeczywistością. To efekt pojawienia się oderwanego od ludzkiej intencjonalności czasu; poczucia obecności obiektu, ale bez zaangażowania; to antonim zabawy; pustka wynikająca z prozaicznej codzienności. Wreszcie, nuda, u Fergusona, wyraża coś, co dotyczy całej rzeczywistości: „(…) zdystansowanie się, brak zainteresowania, brak zapału i kontaktu ze światem ujawnia rzeczywistość, do której wycofaliśmy się z niosącym ulgę westchnieniem" (Ferguson 2006, 206). W takim ujęciu nuda jest najbliższa rozumieniu jej jako kondycji, o czym więcej napiszę w innym rozdziale tej pracy. Jest formą zgodnego uczestniczenia w rzeczywistości pozbawionej znaczenia i zainteresowania. Nuda dopada nas z zewnątrz i wynika z cech współczesnego świata oraz obiektów, z którymi się stykamy. Zdaniem Fergusona, nuda w doskonały sposób uchwytuje indyferencję, która przenika nowoczesność. Brytyjski badacz jako jedyny socjolog rozwija fenomenologiczną interpretację nudy w bezpośrednim (i jedynym) połączeniu z tą orientacją teoretyczno-metodologiczną. Jego praca pozostaje jednak niedoceniona (nieznana?) w studiach nad nudą[35]. Znacznie większą popularnością cieszy się książka tego autora poświęcona melancholii (Ferguson 1995). Rzecz jasna, Ferguson powiela wiele idei zawartych w swojej wcześniejszej pracy (1995), ale dopiero w *Phenomenological Sociology…* (2006) wydziela on nudę jako kategorię odrębną od melancholii i bliższą współczesności.

Fenomenologiczna interpretacja nudy została prawdopodobnie najlepiej rozwinięta na gruncie filozofii (np. Goodstein 2005; Svendsen 2005; Lozar 2014). Stało się tak m.in. dzięki Heideggerowi (van Manen 2017a, 5), który zaproponował dość szczegółowy opis tego zjawiska wychodząc od pytania o to, jak to jest być znudzonym (van Manen 2017b, 815). Inspiracja fenomenologią pojawia się również na gruncie psychologii, zwłaszcza w badaniach zorientowanych jakościowo (np. Bargdill 2000b; Martin, Sadlo, i Stew 2006; Lomas 2016). Wreszcie, fenomenologiczne podejście do nudy jest pierwszym postulatem badawczym w interdyscyplinarnych studiach nad nudą (Haladyn i Gardiner 2017, 12–13). Fenomenologia społeczna (w przeciwieństwie do fenomenologii w filozofii) nie dostarczyła bezpośredniego opisu nudy, ale utorowała drogę do jej badań poprzez m.in.: (1) skierowanie uwagi badaczy

[35] Na wcześniejszą pracę Fergusona powołują się m.in. William McDonald (2009), Bruce O'Neill (2017), Barry Sandywell (2017).

na codzienność i jej najbardziej prozaiczne, przyziemne i banalne przejawy; (2) dostarczenie inspiracji dla analizy indyferencji w nowoczesności dzięki twierdzeniu o rutynizacji i trywializacji instytucji, wiedzy i doświadczeń a tym samym (3) inspiracji do użycia nudy jako narzędzia krytyki nowoczesności.

Perspektywa dramaturgiczno-interakcyjna Goffmana

Posługując się metaforą dramaturgiczną, Erving Goffman założył, że jednostki wystawiają przed sobą nawzajem przedstawienia, w których manipulują swoimi wrażeniami, scenopisem, rekwizytami czy rolami, by zaprezentować się z odpowiedniej strony i osiągać swoje cele. Występy jednostek mają stwarzać poczucie realności, są jednakże grą na scenie, w której ważna jest odpowiednia prezentacja przed publicznością. W swoich występach jednostki posługują się całym repertuarem zachowań, by zdefiniować sytuacje, w których się znajdują i aktywnie je przeobrażać. Nuda jest jednym z wielu elementów opisywanej przez Goffmana interakcyjnej gry. Socjolog nie analizował jej tak szczegółowo, jak np. zakłopotania[36]. Nie zaproponował on również „teorii znudzenia", ale nuda pojawia się w jego pracach kilkakrotnie, najczęściej jako ilustracja konkretnych zachowań w sytuacjach interakcyjnych. Jednakże, choć jest ona częścią przedstawienia, to w przykładach podawanych przez tego badacza, najczęściej (poza jednym wyjątkiem) nie podlega manipulacjom ze strony aktorów: jest raczej ukrywana, niż wykorzystywana do osiągania celów.

Goffman zakładał, że zachowanie towarzyszące interakcjom niezogniskowanym i interakcjom w miejscach publicznych stanowi istotną cechę porządku interakcyjnego. Jednostki starają się zaprezentować siebie w przestrzeni publicznej w taki sposób, by udzielić innym informacji o swoich zamiarach. Robią to m.in. poprzez idiomy ciała, czyli specyficzny zbiór gestów i zachowań, który przedstawiany jest innym uczestnikom sytuacji. Za pośrednictwem idiomów ciała aktorzy przekazują sobie nawzajem wiedzę o zaangażowaniu sytuacyjnym, które wynika bezpośrednio z wewnętrznych uczuć jednostki (Goffman 2014, 36–37). Zaangażowanie informuje o celu aktora, a wprost odnosi się do stopnia poświęcania uwagi danej sytuacji (np. konwersacji, wysiłku włożonego w pracę zespołową). Zaangażowanie nie jest bezpośrednio dostrzegalne, ale da się o nim wnioskować na podstawie gestów konwencjonalnych, którymi jednostka może manipulować, by zafałszować swoje przedstawienie. Zdarza się jednak i tak, że jednostka jest wyalienowana z interakcji, a jej

[36] Nuda jest przez Goffmana analizowana również w powiązaniu z zakłopotaniem (2006, 129).

obecne potrzeby, uwaga i zainteresowanie skierowane są na inne obszary, niż te, których dotyczy sytuacja, w której uczestniczy.

Nuda jest w *Zachowaniach w miejscach publicznych…* jednym z wielu podawanych przez Goffmana przykładów nieodpowiedniego partycypowania w interakcji. Wyalienowany aktor zaczyna być zniecierpliwiony lub mówi, że się nudzi. Jeśli jednostka czuje się znudzona i ma zbyt flegmatyczne nastawienie, by uczestniczyć w interakcji w oczekiwany sposób, nie zostają spełnione podstawowe wymogi dotyczące zaangażowania (Goffman 2014, 54). Dla Goffmana te zachowania, które jawią się jako zupełnie banalne, mogą mieć doniosłe skutki dla trwania konkretnej sytuacji społecznej. Jednym z takich banalnych zachowań jest okazywanie znudzenia. Warto podkreślić, że w powyższym opisie nuda jest czymś, co jednostka demonstruje na skutek tego, że jest wyalienowana. Goffman wyraźnie wskazuje, że nie pojawia się ona jako rezultat interakcji, lecz coś, co dotyczy stanów emocjonalnych jej uczestnika.

Problematykę nudy Goffman porusza również w swoim artykule *Alienation from Interaction* (1957). Ten sam fragment rozważań zostaje powtórzony niemal dosłownie w sekcji o „udawanym zaangażowaniu" zamieszczonej w wydanej dziesięć lat później książce *Interaction Ritual: Essays on Face-to-Face Behavior* (Goffman 1967, 127–28). Zdaniem Goffmana, zdarza się, że aktor okazuje zaangażowanie nie wykorzystując pełni swoich możliwości. Istnieje „jakaś siła, która jest niemal poza nim [aktorem], która zmusza go do pokazania innym i sobie, że ta interakcja, z tymi uczestnikami, nie jest dokładnie tym, co go interesuje"[37] (Goffman 1957, 55). W taki sposób postępują przede wszystkim aktorzy, którzy, ze względu na zajmowaną pozycję, nie mogą buntować się otwarcie. Goffman zauważa, że „sposoby częściowego nieukrywania taktownie zamaskowanego braku zaangażowania konstytuują symptomy nudy" (1957, 55). W tym sensie, nuda stanowi podłoże, z którego wyrasta niestosowanie się do zobowiązania zaangażowania w interakcję. Badacz zakłada, że nuda może być wskaźnikiem dla dwóch różnych form wspomnianej wyżej „niesubordynacji interakcyjnej". Po pierwsze, niektóre objawy nudy sugerują, że jednostka nie będzie chciała ani (1) podjąć żadnego wysiłku, by zakończyć spotkanie, ani (2) oficjalnie się z niego wycofać, ani też (3) w pełni się w nie zaangażować. Takie cząstkowe zaangażowanie objawia

[37] Tłumaczenie własne (por. „Cambridge Dictionary" 2018). W polskim tłumaczeniu „some power that is almost beyond him will force him to demonstrate to others and to himself that this kind of interaction with these participants is not the sort of thing that can capture his attention; someone must see that he is perhaps above or beyond it" (Goffman 1957, 55) brzmi następująco: „jakaś wewnętrzna siła, prawie nie do opanowania, zmusza go do pokazania innym i sobie samemu: to nie jest interakcja, jaka mogłaby bez reszty pochłonąć moją uwagę, to nie są rozmówcy, w towarzystwie których mógłbym się zapomnieć, ktoś powinien zobaczyć, że jestem ponad to" (Goffman 2006, 128).

się szukaniem zajęć pobocznych (*side-involvements*), np. paleniem tytoniu albo przeglądaniem gazet. Po drugie, pojawienie się nudy w interakcji może być widziane jako „taktowne ostrzeżenie" przed wycofaniem się z niej (Goffman 1957, 55)[38]. Nuda jest więc z jednej strony symptomem niemożności pełnego zanurzenia się w interakcji, w której jednostka uczestniczy; z drugiej zaś – zwiastuje możliwość jej zerwania. Ponadto, wyalienowanie z interakcji skutkujące nudą zachodzi również wtedy, gdy jednostka dystansuje się do pełnionej przez siebie roli (Goffman 1972, 98–99).

Kontynuując swoje rozważania, Goffman dokonuje oceny potencjalnych konsekwencji i sposobów demonstrowania nudy w sytuacjach interakcyjnych. Socjolog ten zaczyna od stwierdzenia, że „manifestowanie oznak nudy jest nieuprzejme (*inconsiderate thing*[39])" (Goffman 1957, 55; 1967, 128). Nudzenie się, w goffmanowskim ujęciu, nie ogranicza się jednak wyłącznie tego, że ten, kto je otwarcie pokazuje, nie liczy się z uczuciami i potrzebami innych. Nuda może być również szczerym sygnałem braku zaangażowania uczestnika interakcji: ktoś, kto demonstruje znudzenie, „(…) w pewnym sensie zapewnia innych, że nie udaje czegoś, czego nie czuje i dzięki temu inni przynajmniej mają szansę dowiedzieć się «na czym stoją»" (Goffman 2006, 128–29). Szczerość ta nie jest jednak absolutna: raczej wyznacza granicę, do jakiej wypada udawać zaangażowanie. Nakaz fabrykowania zainteresowania rozmową obowiązuje tylko do pewnego stopnia. Jak pisze Goffman: „uczestnik rozmowy jest zobowiązany nie udawać zbyt dobrze" (2006, 129). Dalej badacz ten sugeruje, że jeśli chce się uniknąć podejrzeń ze strony partnerów interakcji i dostarczyć im informacji zwrotnej, nie należy maskować doświadczenia nudy zbyt starannie. W *Rytuale interakcyjnym* pojawia się również krótka wzmianka na temat zanudzania innych. Osoba, która jest w tym samym czasie nieznośnie nudna i bez reszty pochłonięta uczestniczeniem w interakcji zazwyczaj nie może liczyć na szczerą informację zwrotną.

[38] Warto podkreślić, że w oryginalne swej pracy Goffman pisze o braku zaangażowania (*misinvolvement*): „the ways of not quite concealing tactfully concealed **misinvolvement** [*podkreślenie moje*] constitute, then, the symptoms of boredom"(1967, 127). W polskim tłumaczeniu zaś *misinvolvement* występuje jako „brak zainteresowania", co zmienia znaczenie paragrafu i lokuje nudę w innym kontekście, niż wskazywałby na to zamysł autora. Po pierwsze, rozważania o nudzie pojawiają się w sekcji o „udawanym zaangażowaniu" (*affectation of involvement*). Po drugie, w innych miejscach, w polskiej wersji książki, *involvement* tłumaczone jest jako „zaangażowanie". Po trzecie, ze względu na słownikową definicję i kontekst rozważań Goffmana, bardziej zasadne byłoby użycie „brak udziału" albo „niepoświęcanie czasu i uwagi". Wskazany fragment w polskim tłumaczeniu brzmi następująco: „Techniki niezupełnego maskowania taktownie ukrywanego braku **zainteresowania** [*podkreślenie moje*] znamionują znudzenie. Niektóre przejawy znudzenia wskazują, że jednostka nie zrobi nic w kierunku zakończenia interakcji lub wycofania z niej swojego formalnego udziału, ale przestaje się angażować. Przykładem jest zajęcie się jakąś czynnością poboczną, wertowaniem czasopisma lub zapaleniem papierosa. Inne symptomy znudzenia mogą sugerować, że jednostka zamierza wycofać swój formalny udział z interakcji i pełnią rolę taktownych sygnałów ostrzegawczych" (Goffman 2006, 128).

[39] Tłumaczenie własne. W polskim tłumaczeniu: „Okazywanie znudzenia jest zabiegiem brutalnym (…)"(Goffman 2006, 128).

Dzieje się tak, ponieważ znudzony interlokutor odczuwać będzie dręczące wyrzuty sumienia i za wszelką cenę będzie starał się ukryć swój brak zaangażowania, zwłaszcza podczas wymiany uprzejmości i rozstania.

Warto nadmienić, że, choć Goffman bardzo dużo uwagi poświęcał w swoich pracach fabrykacjom, to w głównych wątkach swojej analizy, nie uznaje on, że aktor może udawać nudę, by osiągać swoje cele. Wyjątek stanowi krótka wzmianka na temat strategii kontrolowania informacji przez osoby napiętnowane: niedosłyszący może udawać m.in. znudzenie, by nie informować o swej niepełnosprawności (Goffman 2005, 135). Amerykański socjolog kanadyjskiego pochodzenia nie rozwija jednak tego wątku. Goffman, poza jednym wyjątkiem, pomija dość ważny wymiar interakcyjnej analizy znudzenia, ale jednocześnie proponuje inne ujęcie. Wspomina, że osoby zakłopotane mogą „(…) włączać do przedstawienia udawane oznaki znudzenia, licząc, że ich zwątpienie w siebie ustąpi, kiedy wyrażą wątpliwość pod adresem innych" (Goffman 2006, 129). W takiej perspektywie nuda widziana jest jako narzędzie służące do regulacji innych stanów emocjonalnych (zakłopotania). Można nawet założyć, że nuda służy do zwiększania pewności siebie w interakcji poprzez swoistą „wymianę" zwątpienia. Ponadto, powołując się na psychologiczne prace Otto Fenichela (1951) i Ralpha Greensona (1953), Goffman dodaje, że jednostka przekonana o tym, że się nudzi próbuje w rzeczywistości zatuszować swoje załopotanie przed samą sobą. Rozważania socjologa mogą więc stanowić podstawę do sformułowania założenia, że w sytuacji interakcyjnej łatwiej przyznać się do nudy, niż do zmieszania. To z kolei prowadzi do kolejnego wniosku. Nuda funkcjonuje jedynie w tle innych, ważnych procesów zachodzących podczas rozmów. Innymi słowy, kształtuje przebieg interakcji jako „drugoplanowy bohater": z jednej strony jedynie towarzyszy zaangażowaniu czy zakłopotaniu, ale z drugiej – jej obecność nie tylko nie pozostaje bez wpływu na tych „pierwszoplanowych aktorów", ale też aktywnie zmusza do modyfikacji działań podejmowanych przez uczestników interakcji.

Dotychczasowa analiza prac Goffmana pozwala na wskazanie dwóch głównych przyczyny pojawienia się nudy w interakcji. Po pierwsze, Goffman sugeruje, że to jednostka może być powodem zaistnienia nudy. Dzieje się tak w trzech sytuacjach: (1) jeśli aktor doprowadza do znudzenia innych (pozostając nieświadomym tego, że kogoś nudzi) (2006, 129) lub (2) jeśli on sam czuje się wyalienowany i znudzony (bez względu na to, co realnie dzieje się w danej interakcji – gdy informuje innych o swoich wewnętrznych uczuciach) (2014, 55) i (3) jeśli aktor dystansuje się do pełnionej roli (1972, 98–99). Po drugie, to sama

interakcja (jej treść i uczestnicy) może być przyczyną nudy (1972; 2006; 2014). Myśl ta rozwinięta zostaje najbardziej szczegółowo w „Spotkaniach…" (Goffman 1972). Nuda pojawia się w interakcji na skutek: (1) niemożności skupienia się na tym przedmiocie, który jest oficjalnie uznany za najważniejszy w danej interakcji (zob. też Goffman 1967, 127–28); (2) niewłaściwego doboru graczy, który wiąże się z dominacją prezentowania wszystkich społecznie cenionych umiejętności przez lepszego zawodnika; (3) przewidywalności interakcji, która wynika ze zbyt małego dystansu społecznego między uczestnikami spotkania.

Poniżej krótko rozwinę propozycje amerykańskiego socjologa dotyczące nudy w interakcjach. Goffman (1972, 38–39) zakłada, że jeżeli jednostka, po dokonaniu oceny sytuacji, wciąż nie może spontanicznie skierować swojej uwagi w stronę interakcji, znajduje się w stanie napięcia wynikającym z poczucia jej nierealności i nieistotności. Bezpośrednim skutkiem takiego stanu rzeczy jest niepokój, nuda oraz poczucie braku naturalności, które składają się na dysforię i stan napięcia. Napięcie i uczucie przygnębienia skłaniają z kolei jednostkę do tego, by albo (1) przekierować swoją uwagę na te sprawy, które oficjalnie są wykluczone, albo też by (2) pałać niechęcią wobec tego przedmiotu, wokół którego oficjalnie uwaga jest skoncentrowana. W ten sposób spontaniczne i aktywne zaangażowanie w spotkanie nie może być efektywnie realizowane.

Druga przyczyna znudzenia interakcją, na którą wskazuje Goffman (1972, 61) wynika z niewłaściwego doboru członków spotkania zorientowanego na grę, w którym lepszy zawodnik prezentuje wszystkie swoje możliwości. Stan euforii nie może zostać osiągnięty, ponieważ gra nie zostaje zakończona sukcesem: rezultat dał się przewidzieć przed zakończeniem zawodów i niemożliwe było zademonstrowanie cenionych społecznie cech lub umiejętności przez wszystkich uczestników spotkania. W efekcie ten gracz, który wygrał, nie odczuwa satysfakcji ze zwycięstwa: jest niezaangażowany i znudzony grą. Innymi słowy, wygrana przestała mieć jakikolwiek sens, została pozbawiona głębszego znaczenia, doprowadziła m.in. do nudy i, w konsekwencji, do braku zaangażowania.

Trzecia przyczyna odnosi się do „społecznej bliskości" uczestników gry lub konwersacji (Goffman 1972, 70). Spotkanie jest nieefektywne nie tylko wtedy, gdy jednostki nie mają zbyt bliskich relacji, ale również wówczas, gdy nie są od siebie wystarczająco rozdzielone. Ta druga sytuacja skutkuje powstaniem przekonania, że „nic nie może się zdarzyć". Uczestnicy interakcji znają się bardzo dobrze, są ze sobą blisko, a wszelkie kontakty towarzyskie są ograniczone do ich grupy. Wspólne spędzanie dużej ilości czasu

prowadzi do poczucia, że „nic się tu nie dzieje": są tylko ci sami ludzie i te same sytuacje. To z kolei przyczynia się, jak pisze Goffman, do pojawienia się nudy. W tym kontekście, nuda połączona zostaje z powtarzalnością interakcji w dość długich okresach czasu przez te same osoby. Zbyt mały dystans społeczny między uczestnikami interakcji stwarza wrażenie nieznośnej cykliczności i braku jakichkolwiek nowych, zaskakujących elementów spotkania. W rezultacie, euforia, która powinna towarzyszyć kontaktom z innymi, wypierana jest przez nudę.

Goffman umiejscowił nudę w kontekście relacyjnym oraz połączył ją z autentycznością aktora. Nuda jest elementem pojawiającym się podczas wchodzenia w interakcję z innymi jej uczestnikami. Jednostki rzadko prezentują ją, by osiągać swoje cele lub wywierać na innych określone wrażenia, najczęściej nuda jest oznaką szczerości. Jednocześnie, osoba znudzona odczuwa przymus świadomego odgrywania manifestacji zaangażowania w interakcję przed publicznością, ponieważ pokazywanie znudzenia jest nietaktowne. W pracach Goffmana nuda pojawia się jako zakłócenie utrudniające efektywny kontakt z innymi lub przekazywanie wartościowej informacji zwrotnej. Zwiastuje niemożność pełnego zanurzenia się w interakcji lub możliwość jej zerwania. Jest ona także wskaźnikiem zbyt małego dystansu między ludźmi i jednym z jednym z objawów dystansowania się do roli. Nuda może wynikać zarówno z samej interakcji, jak i ze stanów wewnętrznych jednostki. Goffman, jako jeden z nielicznych klasyków socjologii, zaproponował i rozwinął w swoich pracach *quasi*-teorię nudy zapośredniczonej przez interakcję.

Warto również dodać, że Goffman (1972, 70), pośrednio, zwrócił uwagę na połączenie nudy i braku nadziei. W jednej ze swoich książek wspomniał, że jednostka, mimo posiadanego przekonania, że nie może liczyć na jakiekolwiek zaskoczenie w interakcji, zazwyczaj uczestniczy w spotkaniach, czyni to jednak bez nadziei (*not hopefully*). Związki nudy i nadziei analizowano bardziej szczegółowo w późniejszych pracach, już w oderwaniu od przemyśleń amerykańskiego socjologa (Anderson 2004; Kenny 2009; Brun 2015). Największe uznanie wśród badaczy nudy zyskała jednak jego metafora dramaturgiczna (Healy 1984; Conrad 1997; Darden i Marks 1999; Gardiner i Haladyn 2017). Uważana jest ona za narzędzie przydatne do opisu wybranych form i kontekstów nudzenia się. Należy jednak podkreślić, że tylko w jednej pracy metafora dramaturgiczna stanowi główną inspirację teoretyczną (Darden i Marks 1999). Niestety, autorzy artykułu nie przyglądali się bliżej rozważaniom Goffmana na temat samej nudy, dlatego też ich wnioski nie są uzupełnione o dość istotne, z perspektywy podjętego przez nich tematu, goffmanowskie

założenia na temat roli nudy w interakcjach. Część wyników wspomnianego badania wprost pokrywa się z tym, o czym amerykański socjolog pisał pół wieku wcześniej; część zaś stanowi istotne uzupełnienie jego rozważań. Darden i Marks nie wykorzystują pełnego potencjału, jaki niesie metafora dramaturgiczna i goffmanowska „interakcyjna *quasi*-teoria nudy", choć dokonują jej rozbudowania, o czym więcej napiszę w dalszej części tej pracy.

Nuda nieobecna?

Odczarowanie świata, racjonalizacja i biurokratyzacja stanowią podstawowy punkt odniesienia dla analiz warunków pojawienia się nudy w nowoczesności. Rozważania Webera i jego komentatorów mogą też stanowić podstawę do uznania nudy za element dynamiki między kolejnymi odczarowaniami i zaczarowaniami świata, który działa jako potencjalny wskaźnik zmiany lub fazy schyłkowej obu z nich. Funkcjonalno-strukturalna koncepcja *equilibrium* dostarcza inspiracji dla patrzenia na nudę z perspektywy systemowej, jak na rodzaj abstrakcyjnej kategorii wpisanej w system, rodzaj stanu, który zarówno zawiera się w równowadze, jak także stanowi jej gwarant. Nuda może być także cechą samego systemu, cechą, która pojawia się jako niezamierzona konsekwencja jego samoregulacyjnego charakteru i dążenia do integracji. Nuda funkcjonuje też jako dowód, że porządek społeczny nie działa tak jak powinien. Znaczenia nudy i anomii przeplatają się ze sobą, również poprzez historyczne związki mertonowskiego wycofania z kuzynką nudy, acedią. Dyskurs o anomii obejmuje w dużej mierze podobny zakres zjawisk do tych, które dają się naświetlić przy prowadzeniu rozważań o nudzie. Nuda towarzyszy też alienacji, może być zarówno jej skutkiem (stwarzać warunki dla pojawienia się nudy – np. wyalienowane warunki pracy), jak i elementem definiującym jej znaczenia. Zblazowanie umożliwiło interpretowanie nudy przez pryzmat przyspieszenia, przebodźcowania i presji czasu. Może też służyć jako inspiracja dla socjologicznych badań emocji towarzyszących nudzie i pomagać uniknąć pułapki formułowania normatywnych założeń wobec zjawiska, które jest silnie napiętnowane społecznie. Koncepcja klasy próżniaczej zawiera w sobie potencjał do analizowania napięć między nudą a kapitalistycznie rozumianą użytecznością, manifestacją statusu, czy nadawaniem sensu temu, co pozbawione znaczenia. Wskazane przez fenomenologów społecznych rutynizacja i trywializacja znaczeń mają doniosłe implikacje dla tworzenia warunków sprzyjających pojawieniu się nudy. Fenomenologia może być również widziana jako perspektywa teoretyczna dzięki której możliwe staje się przyjrzenie nudzie jako składowej codzienności. Wreszcie Goffman, jako jedyny socjolog, pisał bezpośrednio o

nudzie w spotkaniach, tworząc tym samym, rozproszoną w wielu jego pracach, interakcyjną *quasi*-teorię nudy.

Pojęcia i perspektywy zaprezentowane w tym rozdziale nie są, jak starałam się pokazać, tożsame z nudzeniem się. Niektóre koncepcje odnoszą się *implicite* do istnienia nudy w swych ramach, inne wskazują na warunki jej powstawania, jeszcze inne stanowić mogą (lub stanowiły) inspirację do dalszych rozważań. Klasyczna teoria socjologiczna dostarcza przede wszystkim ram interpretacyjnych dla refleksji nad nudą rozwijanej w tej dziedzinie i pozwala na rozbudowanie (niewystarczająco silnego) socjologicznego stanowiska w interdyscyplinarnych studiach nad nudą. Niewykluczone, że gdyby rozważania na temat nudy pojawiły się w socjologii wcześniej, obecne badania nad tym zjawiskiem znajdowałyby się na zupełnie innym poziomie. Tak się jednak nie stało. Względnie usystematyzowana refleksja nad (nazwaną wprost) nudą w socjologii wyłoniła się dopiero w latach 80-tych XX wieku. Każda ze wspomnianych w tym rozdziale perspektyw w pewien sposób przecina dyskursy, w których pojawia się nuda. Żadna jednak, z wyjątkiem goffmanowskiej, nie mówi o nudzie *explicite*. Nuda była konsekwentnie pomijana u większości klasycznych teoretyków socjologii. Jednocześnie jednak nie jest możliwe całkowite uniknięcie natknięcia się na jej przejawy w nowoczesnym świecie. Stąd też klasyczne dla dyscypliny pojęcia anomii, alienacji, wycofania, *equilibrium*, biurokratyzacji, odczarowania świata, czy zblazowania zbliżają się do opisu nudy za każdym razem, gdy pojawia się mowa o immanentnych cechach rzeczywistości społecznej po rewolucji przemysłowej. Gdy teoretycy próbują scharakteryzować fenomen przejścia do fazy nowoczesności i systemu kapitalistycznego, z opisu wyłania się cała gama warunków sprzyjających powstawaniu nudy oraz jej symptomów, zarówno na poziomie jednostkowym, jak i społecznym. Tym samym, klasyczna socjologia dostarczyła inspiracji do badania tego wszechobecnego zjawiska (emocji, kondycji, stanu) oraz (pośrednio) objaśnienia procesów towarzyszących jego powstawaniu. Inspiracji, które, jak postaram się pokazać w następnym rozdziale, nie zawsze były należycie doceniane i wykorzystane we współczesnych badaniach.

Rozdział IV. Współczesne refleksje nad nudą

Uczeni reprezentujący różne dyscypliny zbiorowo ubolewają nad brakiem literatury przedmiotu dotyczącej nudy. Jak uszczypliwie zauważa Josefa Ros Velaso (2017, 173), badacze najprawdopodobniej przepisują to twierdzenie od pierwszej połowy XX wieku, gdy Bertrand Russell (1930), prowadząc swobodną, poradnikową narrację o przyczynach ludzkiego nieszczęścia, zauważył, że nudzie poświęca się mniej uwagi, niż powinno. Ros Velasco zdecydowanie nie zgadza się z tym poglądem, dokonuje ilościowej analizy akademickich studiów nad nudą oraz porządkuje je tematycznie i chronologicznie, by ukazać „historyczne trendy" badań tego zjawiska (2017, 174). Wyniki analizy pokazują wyraźnie, że do 2017 powstało wiele prac o nudzie, jednak najwięcej z nich w psychologii, psychiatrii, studiach nad literaturą oraz pedagogice (w tym o nudzie na uniwersytetach) (Ros Velasco 2017, 176–80). Po chronologicznym uporządkowaniu obszarów tematycznych okazało się, że najwięcej prac przybywało w psychologii i psychiatrii. Warto jednak zauważyć, że inne badania wskazują na spadek zainteresowania problematyką nudy w procesie terapeutycznym (Piotrowski 2013). Analizy socjologiczne Ros Velasco (2017, 185) wspomina jedynie zdawkowo, powołując się na Simmla, Durkheima, ale też Deleuze'a oraz Benjamina i widzi je raczej jako reakcję na dociekania filozoficzne. W literaturze przedmiotu wiele uwagi poświęca się zagadnieniu wszechobecności nudy w codziennym życiu i ludzkim doświadczeniu, a więc tam, gdzie badania niezwykle często prowadzą socjolodzy zainspirowani perspektywą fenomenologiczną. Opracowań empirycznych powstało jednak niewiele, a nuda, jako przedmiot badań socjologicznych, wciąż pozostaje niedoceniona lub też stanowi marginalny obszar zainteresowań badawczych socjologów.

Poniższy rozdział poświęcony jest krytycznemu przeglądowi najważniejszych analiz poruszających problematykę nudy w socjologii oraz zaprezentowaniu najważniejszych ujęć nudy w psychologii. Fragment rozdziału poświęcony psychologicznym konceptualizacjom nudy obejmuje najważniejsze tropy interpretacyjne oraz podejścia do badania nudy w tej dyscyplinie, z uwzględnieniem psychoanalizy. Przegląd literatury socjologicznej ma charakter chronologiczny i jakościowy. Obejmuje publikacje stworzone przez socjologów lub etnologów i antropologów – prace z zakresu historii, filozofii oraz literatury i sztuki/kultury zostały pominięte. Początkowo celem dokonania tego przeglądu było wyszczególnienie najważniejszych konceptualizacji lub teorii nudy (tropów oraz wątków interpretacyjnych) pojawiających się w opublikowanych i zorientowanych socjologicznie pracach. W toku analizy literatury okazało się jednak, że socjologicznie zorientowaną refleksję nad nudą

charakteryzuje przede wszystkim rozproszenie: brak wspólnej ramy, definicji oraz dość luźne nawiązania do poprzednich badań. Dlatego też przedstawienie zagadnień w usystematyzowany sposób, przy użyciu meta-kategorii opisowych odnoszących się do treści, nie było możliwe, a prezentowany przegląd ma charakter opisu poszczególnych badań nad nudą.

Psychologiczne konceptualizacje nudy

Nuda cieszy się sporym zainteresowaniem psychologów – większość publikowanych artykułów powstaje w ramach tej dyscypliny (Goodstein 2016; Ros Velasco 2017). Mimo tego, niektórzy autorzy wciąż podkreślają, że prace te są w psychologii rzadkością. Dla przykładu, Wijnand A. P. van Tilburg i Eric R. Igou (2019, 13) piszą o „(…) braku długotrwałej tradycji badań empirycznych nad nudą w psychologii", która jednak nie oznacza, że „(…) nuda została całkowicie zaniedbana". Trudno bezkrytycznie przyjąć tę tezę – psychologiczne badania co prawda charakteryzuje brak spójności wniosków, ale studia te są konsekwentnie rozwijane od początku XX wieku (R. P. Smith 1981; Belton i Priyadharshini 2007; Vodanovich i Watt 2016). W badaniach psychologicznych zwyczajowo wyróżnia się podejście psychodynamiczne i psychoanalityczne, teorie egzystencjalne, teorie kognitywne oraz teorie pobudzenia (Eastwood i in. 2012, 484; Fahlman i in. 2013). Psychoanalityczne konceptualizacje nudy koncentrują się na konflikcie wewnętrznym, represji instynktów oraz emocji, zaś sama nuda widziana jest niejednokrotnie jako mechanizm chroniący przed nerwicą lub depresją. Ujęcie egzystencjalne i egzystencjalno-fenomenologiczne traktuje nudę jako powiązaną z poczuciem głębokiej, egzystencjalnej pustki, paraliżu woli oraz, przede wszystkim, brakiem znaczenia i sensu życia. W teoriach pobudzenia eksplorowane są związki między jednostkową potrzebą pobudzenia i bodźcami płynącymi ze środowiska. Z kolei teorie poznawcze definiują nudę przede wszystkim w kontekście cech środowiska zewnętrznego oraz zdolności do koncentracji uwagi. Jak trafnie podsumowują Shelley A. Fahlman, Kimberley B. Mercer-Lynn, David B. Flora i John D. Eastwood, w psychologii nudę definiuje się przede wszystkim jako: „negatywne doświadczenie polegające na posiadaniu niespełnionego pragnienia zaangażowania się w satysfakcjonujące działanie. Jeśli chodzi o pobudzenie, osoba znudzona doświadcza pobudzenia wysokiego i/lub niskiego, letargicznego. Pod względem kognitywnym, osoba znudzona doświadcza powolnego upływu czasu i niemożności skupienia uwagi. Nuda obejmuje więc: (a) brak zaangażowania, (b) negatywny afekt o niskim pobudzeniu, (c) negatywny afekt o wysokim pobudzeniu, (d) doświadczenie

powolnego upływu czasu, oraz (e) trudności z koncentracją uwagi" (2013, 69–70). Poniżej przedstawiam podstawową charakterystykę wymienionych wyżej konceptualizacji nudy.

Konceptualizacje psychoanalityczne

Psychoanalityczny sposób rozumienia nudy pojawił się w literaturze na początku XX w. Pierwsza definicja nudy w tym nurcie teoretycznym powstała prawdopodobnie w 1903 r. – „(…) uczucie niezadowolenia wynikające z konfliktu między potrzebą intensywnej aktywności psychicznej a brakiem stymulacji lub niemożnością bycia stymulowanym do niej" (Lipps 1903, 477 za:; Fenichel 1951, 349). W ujęciu psychoanalitycznym, refleksja nad nudą była często efektem pracy terapeutycznej. Z tego też powodu nudę widziano jako stan patologiczny, wymagający leczenia lub wyeliminowania. Innymi słowy, dzięki psychoanalizie nuda została zmedykalizowana (Goodstein 2005, 22; Pezze i Salzani 2009b, 15). W koncepcjach tych, nudę najczęściej widziano jako konsekwencję represji uczuć lub instynktów (w tym głównie agresji lub społecznie nieakceptowanych popędów), czy konfliktu wewnętrznego – formę obrony przed popędami oralno-erotycznymi i oralno-sadystycznymi lub oznakę defektu rozwojowego ego (Esman 1979; Hozier 1988). Nuda służy jako mechanizm obronny przed wybuchem konfliktu między pragnieniem a odpowiadającym mu zagrożeniem. Z punktu widzenia psychoanalizy, nuda jest „pragnieniem bez obiektu", co odróżnia ją od depresji, która z kolei widziana jest raczej jako brak pragnienia (Neu 1998, 159). Psychoanalitycy starają się poznać naturę nudy oraz wskazują na nieuświadomione motywy, które leżą u jej podstaw. Skupiają się przede wszystkim na tej formie nudy, która ma endogenne, wewnętrzne podłoże i jest niezależna od środowiska zewnętrznego, czyli uwzględniają tę nudę, która nie jest jedynie prostą reakcją na okoliczności zewnętrzne (Neu 1998, 161). Do pionierów tego kierunku można zaliczyć Edmunda Berglera (1945), Otto Fenichela (1934/1951) i Ralpha Greensona (1953), następnie idee rozwijane były m.in. przez Martina Wangha (1975). Szczyt zainteresowań nudą w tym nurcie teoretycznym przypada na lata pięćdziesiąte i siedemdziesiąte XX wieku.

Fenichel jako pierwszy stworzył konceptualizację nudy klinicznej wykraczającą poza zastosowania w badaniach przemysłu (R. P. Smith 1981). Odróżnił on nudę od monotonii i wyszczególnił kilka jej typów: normalna nuda (*innocent boredom*), występująca, „gdy nie wolno nam robić tego, co chcemy robić lub musimy robić to, czego nie chcemy robić" (Fenichel 1951, 359) i nuda patologiczna, powstająca jako efekt represji popędów w sytuacji, gdy nie dzieje się to, co było oczekiwane przez jednostkę, powodująca uogólnioną bezmyślność oraz działająca jako mechanizm obronny mający na celu zapobiegać lękom.

Patologicznie znudzona osoba nie może sobie przypomnieć, dlaczego poszukiwała rozładowania (ze względu na represję pierwotnego celu), ale nadal chce doznać ulgi, więc podejmuje różne działania (np. jedzenie, picie, narkotyki, seks), które mają doprowadzić do rozładowania doświadczanego napięcia. Nuda patologiczna, w ujęciu Fenichela, wiąże się z niepokojem, ekscytacją i lękiem[40]. Oba typy nudy łączy jeden warunek – „(…) coś, co było oczekiwane, nie wydarza się" (Fenichel 1951, 359). Oba mają też podstawy fizjologiczne (hamowanie libido) (Fenichel 1951, 361). Fenichel poruszył w swojej pracy również problem związków nudy i subiektywnego odczuwania czasu, inspirując się freudowską koncepcją fazy opóźnienia[41] oraz *Langeweile*. Zauważa on, że w przypadku występowania wielu bodźców zewnętrznych, czas mija szybko. Jeśli zaś bodźce dochodzące do jednostki ze świata zewnętrznego są monotonne lub występują subiektywne, jednostkowe powody sprawiające, że bodźce nie są odczuwane jako takie, które uwalniają napięcie, wówczas czas się dłuży (Fenichel 1951, 360–61). Subiektywne doświadczanie czasu Fenichel nazywa „drugorzędną" przyczyną pojawiania się nudy patologicznej, charakterystyczną dla pewnych typów osobowości analnej (której cechy to m.in. upór, uporządkowanie i czystość), a zwłaszcza dla tych „(…) osób, które zseksualizowały swoje doświadczenie czasu" (1951, 361).

Większość prac psychoanalitycznych bazuje na publikacji Fenichela i rozwija jego konceptualizacje nudy. Da przykładu, Bergler (1945, 43–47) definiuje nudę jako jednostkę chorobową powiązaną z trzema typami zaburzeń: ze słabymi zastępczymi, ale akceptowanymi społecznie (zdeseksualizowanymi), formami zaspokajania popędu (sublimacja), wewnętrznym powstrzymywaniem się od oglądactwa (skopofilia) oraz mechanizmem obronnym przed nieuświadomionymi masochistycznymi przyjemnościami. Nuda jest w tym ujęciu podobna do depersonalizacji, często też jest objawem różnych neuroz (Bergler 1945, 49). Bergler uważa, że pragnienie osoby znudzonej, by pojawiła się jakaś zewnętrzna okoliczność lub sytuacja, która rozproszy nudę, wynika z dwóch dziecięcych (*child-like*) tendencji (1945, 48). Pierwsza to „dziecinna megalomania", z którą wiąże się oczekiwaniem dostarczenia rozrywki z zewnątrz, które z kolei wynika z przekonania o zajmowaniu

[40] Fenichel (1951, 355–56) wyjaśnia te związki na następującym przykładzie nudy patologicznej: „*Jestem podekscytowany. Jeśli pozwolę, aby to podniecenie trwało, będę się niepokoił. Dlatego mówię sobie, że wcale nie jestem podekscytowany, nie chcę nic robić. Równocześnie jednak czuję, że chcę coś zrobić, ale zapomniałem o moim pierwotnym celu, a nie o tym, co chcę zrobić. Świat zewnętrzny musi zrobić coś, co uwolni mnie z mojego napięcia, nie czyniąc mnie niespokojnym. Musi mnie zmusić do zrobienia czegoś, ale tak, żebym nie był za to odpowiedzialny. Musi mnie odwrócić, rozproszyć, tak, aby to, co robię, było wystarczająco odległe od mojego pierwotnego celu. Powinien dokonać niemożliwego, zapewnić rozładowanie bez popędu do działania*".

[41] Faza opóźnienia poprzedza fazę genitalną, występuje zazwyczaj między 7 a 12 rokiem życia i charakteryzuje się: stłumieniem popędu seksualnego, formowaniem struktury osobowości, niecierpliwością, oczekiwaniem na dorosłość, fantazjowaniem o krótkim czasie życia, myśleniem życzeniowym i koncentracją na przedłużaniu trwania przyjemnych sytuacji (Fenichel 1951, 360–61).

centralnej pozycji we wszechświecie. Druga przyczyna wiąże się z ironią skierowaną przeciw superego, by „poznać", co superego ma do zaoferowania. U Berglera nuda ma więc „buntowniczy" wymiar, a do tego jest mechanizmem chroniącym ego przed doświadczeniem bolesnej porażki. Sposobem na to, by uchronić jednostkę przed negatywnymi skutkami dyskutowanych zaburzeń, zwłaszcza neuroz, jest, jak łatwo się domyślić, psychoanaliza (Bergler 1945, 51).

W swoim eseju, Greenson (1953, 15) analizuje doświadczenie nudy na przykładzie studium przypadku – kobiety[42], która była jego pacjentką: „można było zaobserwować, jak ta pacjentka, w jej walce z tymi impulsami (oralne zjednanie się z matką) próbowała zrezygnować z relacji z obiektami i cofnęła się do identyfikacji w różnych formach. Następnie, gdy te identyfikacje okazały się zagrażające, próbowała odżegnać się od wszystkich działań przypominających jej matkę, stała się wycofana i bardziej narcystycznie zorientowana". Odczuwana pustka została więc najpierw zastąpiona przez fantazję o matce, a potem zamieniła się w wycofanie. Jej nuda wiązała się z zaburzeniami procesów myślenia, zmiennością impulsów oralnych i mechanizmami obronnymi (Greenson 1953, 8). Amerykański psychiatra, popularny zwłaszcza w kręgach artystycznych (jego pacjentami byli m.in. Frank Sinatra czy Marilyn Monroe) definiuje nudę jako „(…) poczucie tęsknoty i brak

[42] Opis przypadku wybranego do analizy przypomina kuhnowskie rozumienie „bezczasowej bezczynności" (1976). W zaproponowanej przez Greensona perspektywie nuda jest jednym z wielu problemów, z którymi boryka się kobieta. Opis pacjentki dokonany przez amerykańskiego lekarza doskonale oddaje sposób łączenia nudy z innymi problemami o charakterze klinicznym w dyskursie psychoanalitycznym, czyli proces patologizacji tego doświadczenia (Healy 1984; Meyer Spacks 1995; Goodstein 2005). Nuda jest jedynie jedną z wielu trudności, z jakimi boryka się kobieta i, do pewnego stopnia, stanowi kontekst dla sformułowania psychoanalitycznej diagnozy. Greenson (1953, 8–10) następująco przedstawia swoją pacjentkę: „Dwudziestodziewięcioletnia, atrakcyjna mężatka z czwórką dzieci przystąpiła do psychoanalizy uskarżając się, że strasznie się nudzi. (…) Jej mąż, dzieci, jej liczni znajomi, jej działalność społeczna, wszystko ją nudziło. Próbowała różnych hobby, (…) zaczęła pić, stała się rozwiązła – wszystko bezskutecznie. Jej życie było puste. (…) jej jedynym celem było zabijanie czasu (…) w nadziei, że nieznośna nuda jakoś zniknie. Mniej więcej rok przed zgłoszeniem się do leczenia przeszła przez ostrą depresję, ale po próbie samobójczej z użyciem środków uspokajających depresja zniknęła, a stare uczucie nudy powróciło. (…) Jej mąż był uprzejmym człowiekiem, którego poślubiła dziesięć lat wcześniej, ponieważ był zamożny i dobry dla niej. Lubiła go, ale nigdy go nie kochała. W ostatnich latach zauważyła rosnącą niechęć do męża z powodu cech, które uważała za "matczyne". Był on nadmiernie opiekuńczy w stosunku do dzieci, niezwykle emocjonalny w stosunku do nich i całkowicie niekonsekwentny. [dla swoich dzieci była] (…) bardziej siostrą niż matką. (…) Zatrudniła nich opiekunkę i rzadko je widywała. (…) Była wierna mężowi przez wiele lat, pierwsze romanse pojawiły się, gdy zaczęła ekstremalnie się nudzić. (…) Od momentu pojawienia się nudy pacjentka zaczęła pić i spożywała około dziesięciu do piętnastu napojów alkoholowych dziennie. Nie uważała się za alkoholiczkę, ponieważ w jej sferze społecznej taka ilość alkoholu była na porządku dziennym. (…)Wczesna historia seksualna pacjentki jest godna uwagi z powodu wielu traumatycznych przeżyć (…) w wieku czterech lat doświadczyła cunnilingus z psami, (…) w wieku 15 lat pierwsze doświadczenie heteroseksualne. Miała aborcję w wieku szesnastu lat, syfilis w wieku siedemnastu lat, romans homoseksualny w wieku osiemnastu lat i oddawała się różnym perwersyjnym czynnościom do dziewiętnastego roku życia, kiedy to wyszła za mąż. (…) Szybko stało się jasne, że w stanie znudzenia afekty związane z traumatycznymi wydarzeniami były tłumione. (…) Powrót nudy wskazywał na ponowne ustanowienie starych obron, skierowanych przede wszystkim przeciwko afektom, a nie przeciwko wspomnieniom".

zdolności wskazania, za czym się tęskni" (Greenson 1953, 7). Zauważa również, że nuda jest formą mechanizmu obronnego przed innymi afektami. Znudzenie objawia się niezadowoleniem, niechęcią do działania, nieokreśloną tęsknotą, pustką, biernością, nadzieją i oczekiwaniem na satysfakcję płynącą ze świata zewnętrznego oraz poczuciem, że czas stoi w miejscu (Greenson 1953, 7). Analiza przypadku pacjentki doprowadziła Greensona do sformułowania wyjaśnień dotyczących pojawiania się nudy u „normalnych ludzi" (1953, 19): najpierw instynktowne cele i obiekty zostają stłumione, co prowadzi do napięcia; jeśli na tym etapie ego hamuje zagrażające fantazje, pojawia się pustka odczuwana jako deprywacja (*self-administered deprivation*) – głód, pragnienie czegoś nieokreślonego. Psychiatra stawia w swojej pracy ważną tezę – nuda pojawia się częściej u osób cierpiących na depresję oraz u osób z silną fiksacją oralną (Greenson 1953, 20). Z poglądem takim pośrednio polemizował Edward Bibring (1953 za:; Haddad i in. 2008), który sugerował, że nuda i depresja, pomimo pewnych podobieństw, doświadczane są inaczej.

Wangh (1975, 538) nazywa nudę „stanem umysłu", celowo nie precyzując, czy ów stan odnosi się do komponentu poznawczego czy emocjonalnego, choć sugeruje, że może dotyczyć obu jednocześnie. Wangh łączy nudę nie tylko z konfliktem, fantazjami i impulsami, jak wcześniej wspomniani autorzy, lecz również z agresywnymi pragnieniami (1975, 545). Na nudę podatna ma być szczególnie młodzież. Jak wyjaśnia Wangh (1975, 547): „dojrzewanie skłania [nastolatków] do opuszczenia rodziny pochodzenia. Nieświadomie nadal za nią tęsknią. Popychani przez swoją wzmożoną seksualność, muszą odciąć swoją uwagę od marzeń, impulsów i fantazji masturbacyjnych, aby nie koncentrowały się one na znanych im obiektach przywiązania oraz od lęków i poczucia winy, które by wywołały. Są one w rezultacie motywowane do ucieczki od (…) labilnego stanu nudy, dla dodatkowego bezpieczeństwa, w kierunku intensywnych bodźców zewnętrznych". Główną przyczyną pojawiania się i celem nudy jest więc złagodzenie konfliktów wewnątrzpsychicznych oraz trudnych emocji. Wangh uważa, że powodem powstawania nudy jest wewnętrzny świat osoby, która jej doświadcza. Dla Wangha nuda jest emocją tymczasową, przejściową, chyba że chroni jednostkę przed popadnięciem w bardziej szkodliwe stany, np. depresję. Psychoanalityczne koncepcje nudy uwzględniają nie tylko nudę pacjentów, lecz również pochylają się nad doświadczaniem jej przez samych psychoanalityków w procesie pracy z klientem (Bergstein 2009). Współcześnie, popularne są również rozważania o nudzie z perspektywy lacanowskiej psychoanalizy, ale w kontekście filozoficznym (Antón i Ros

Velasco 2019). Te ostatnie prace należą do innego nurtu teoretycznego – krytyki psychoanalitycznej.

Teoretycy psychoanalityczni zgodnie uważają, że nuda pojawia się na skutek niezdolności jednostki do świadomego poznania swoich pragnień. Jak pisze brytyjski psychoanalityk, Adam Phillips, nuda to „ten stan zawieszonego oczekiwania, w którym wszystko się zaczyna i nic się nie zaczyna, nastrój rozproszonego niepokoju, który zawiera w sobie to najbardziej absurdalne i paradoksalne pragnienie: pragnienie pragnienia" (1993, 68). Nuda przejmuje stery nad człowiekiem, jeśli czuje się on zagrożony tym, czego pragnie, dlatego też jest formą ucieczki od lęku. Nuda tkwi w osobie, która się nudzi – jest jednocześnie emocją i stanem, ale przede wszystkim objawem poważniejszych problemów zdrowotnych. Psychoanaliza połączyła nudę z agresją, porażką, i depresją, dając jednocześnie nadzieję na poprawę stanu pacjenta, o ile zaangażuje się w pracę nad swoim nudzeniem się, oczywiście pod czujnym okiem psychoanalityka. W tym sensie, psychoanalityczne rozumienie nudy jest niezwykle podobne do romantycznych koncepcji melancholii – konieczne jest doświadczenie nudy i przezwyciężenie jej (Petro 1993, 81). Tym też sposobem, psychoanaliza zapoczątkowała nowy etap w rozwoju dyskursów nudy, który charakteryzuje m.in. patologizacja nudy i jej kolonizacja przez naukę, zwłaszcza psychiatrię i psychologię, a w konsekwencji medykalizacja tego fenomenu (Goodstein 2005).

Psychologia egzystencjalna i egzystencjalno-fenomenologiczna

Psychologia egzystencjalno-fenomenologiczna, będąca podejściem zarówno do terapii, jak i do badań naukowych, podkreśla subiektywny sens ludzkiego doświadczenia oraz wyjątkowość i niepowtarzalność jednostek. Nurt ten skoncentrowany jest przede wszystkim wokół kwestii związanych z głębokim poznaniem własnej egzystencji, siebie samych oraz innych (Valle, King, i Halling 1989). Dużą rolę odgrywa w nim także problematyka wytwarzania, wybierania oraz nadawania znaczenia. Z takim podejściem wiąże się specyficzny sposób rozumienia nudy, która ma być oznaką braku kompetencji wytwarzania znaczenia w życiu (Bargdill 2000a, 191). W psychologii egzystencjalnej odrzuca się założenie mówiące, że nuda powstaje na skutek występowania mechanizmów obronnych. Nuda pojawia się, gdy jednostka jest pozbawiona celu oraz projektu życiowego, który nadaje sens jej egzystencji. Dlatego też, żeby wyeliminować chroniczną nudę, konieczne jest odnalezienie celu: znaczącego projektu lub tematu w życiu (Drob i Bernard 1988). Brak jednostkowej zdolności do wytworzenia znaczenia nieodłącznie wiąże się z odrzuceniem odpowiedzialności za własną egzystencję oraz z przeniesieniem tej odpowiedzialności na innych. Znudzona

jednostka odrzuca jednak nie tylko odpowiedzialność, lecz również wolność – stąd też bierność reakcji i brak refleksyjności przy podejmowaniu działań (O'Connor 1967 za: ; Bargdill 2000a, 191). Innymi słowy, psycholodzy egzystencjalni zakładają, że osoba nudząca się „(…) czeka aż inni uczynią jej życie znaczącym" (Bargdill 2000a, 191). W nurcie egzystencjalno-fenomenologicznym znudzone osoby mają też odbierać sobie szansę na znaczącą przyszłość: „(…) nuda ukazuje teraźniejszość jako odciętą od przyszłości" (Bargdill 2000a, 191) – podobna myśl obecna jest we wcześniej analizowanym studium Brisstetta i Snowa (1993). Psycholodzy zainteresowani egzystencjalizmem i fenomenologią badają przede wszystkim procesy, które prowadzą do nudy, samo doświadczenie nudy życiowej oraz możliwości przezwyciężenia i pozbycia się jej. W tej perspektywie nuda widziana jest jako problematyczna i potencjalnie destrukcyjna dla jednostek, ponieważ może stanowić podstawę dla neuroz lub depresji.

Przedstawiciel psychologii egzystencjalnej, psychiatra, Victor Emil Frankl (1992) podkreślał, że istotą życia jest posiadanie fundamentalnego poczucia jego sensu. Warunki współczesnego społeczeństwa pozostawiły jednak wiele jednostek z poczuciem egzystencjalnej pustki, która, jak zauważa Frankl „(…) manifestuje się głównie w stanie nudy" (1992, 111). Zdaniem Frankla współczesne społeczeństwo jest szczególnie podatne na masowe neurozy, zwłaszcza nihilizm, z którego wprost wynika brak znaczenia. Czynnikami składającymi się na „masowy syndrom neurotyczny" ma być depresja, agresja i uzależnienia (Frankl 1992, 143), których podstawę stanowi egzystencjalna pustka (Frankl 1992, 112). Nuda może odgrywać coraz większe znaczenie ze względu na zmiany społeczno-kulturowe związane pojawieniem się czasu wolnego: „Teraz możemy zrozumieć Schopenhauera, który powiedział, że ludzkość jest skazana na wieczne wahanie się pomiędzy dwoma skrajnościami: nieszczęściem i nudą. W rzeczywistości nuda jest obecnie przyczyną, a z pewnością przysparza psychiatrom więcej problemów do rozwiązania, niż niepokój. A problemy te stają się coraz bardziej kluczowe, ponieważ postępująca automatyzacja prawdopodobnie doprowadzi do ogromnego wzrostu liczby godzin wolnego czasu dostępnych dla przeciętnego pracownika. Szkoda, że wielu z nich nie będzie wiedziało, co zrobić ze swoim nowo nabytym wolnym czasem" (Frankl 1992, 111). Jeśli egzystencjalna pustka utrzymuje się długo i nie zostają wobec niej podjęte środki zaradcze, wówczas jednostki tracą poczucie sensu życia. Taka sytuacja może prowadzić do agresji lub nawet samobójstwa. Środkiem zaradczym ma być logoterapia, w której pacjenta zachęca się do wzięcia odpowiedzialności za własne życie pod nadzorem specjalisty (Frankl 1992, 114–15).

Egzystencjalizm zainspirował Salvatore'a R. Maddi'ego (1967) do sformułowania teoretycznej propozycji konceptualizacji „egzystencjalnej neurozy". Maddi (1967, 313) mianem nerwicy egzystencjalnej określa stan braku znaczenia, poczucie bezcelowości i apatii, które trwają w czasie. Egzystencjalna neuroza raczej nie łączy się z depresją. Zdecydowanie bardziej charakterystyczna dla tego syndromu jest apatia, obojętność, nuda oraz poczucie braku sensu życia. Stan ten jest podobny do socjologicznie rozumianej alienacji: jednostka doświadczająca neurozy egzystencjalnej nie może nawiązać więzi z innymi ludźmi, czuje się wyobcowana, z trudem uczestniczy w interakcjach społecznych, a do tego trudno jest jej nawiązać kontakt z sobą samą. Podobnej charakterystyki objawów dostarcza również Healy (1984) opisując hipernudę jako powiązaną z pustką.

W nurcie egzystencjalno-fenomenologicznym powstała również teoria nudy habitualnej (notorycznej) (*habitual boredom*) (Bargdill 2000a; 2000a; 2000b; 2014), czyli nudy będącej efektem doświadczenia indywidualnego braku znaczenia (Bargdill 2014, 93). Habitualna nuda może być badana za pomocą skali psychometrycznej (*The Habitual Boredom Scale*), która określa stopień znudzenia własnym życiem. Richard W. Bargdill uważa, że nuda habitualna różni się od nudy sytuacyjnej. Drugi wspomniany typ nudy „(…) odnosi się do negatywnego doświadczenia emocjonalnego osoby, związanego z powtarzającymi się lub (postrzeganymi) monotonnymi bodźcami, które powodują obniżenie pobudzenia fizjologicznego. Ze względu na ograniczenia sytuacyjne – głównie niemożność opuszczenia sytuacji – osoba musi włożyć więcej *wysiłku* w zwrócenie uwagi na bodźce. Osoba uważa, że wysiłek ten jest stresujący" (Bargdill 2014, 94). Nuda notoryczna, w przeciwieństwie do sytuacyjnej, obejmuje całościowe rozczarowanie swoim życiem, niezadowolenie, głębokie wrażenie bezsensu istnienia, które mogą doprowadzić do depresji: „(…) to spotkanie z nihilizmem, czyli z całkowitym brakiem poczucia sensu ludzkiej egzystencji" (Bargdill 2014, 109). W teorii nudy habitualnej wskazuje się na pięć podstawowych przyczyn jej powstania: (1) ambiwalencja, czyli emocjonalne rozdarcie między sobą a innymi, prowadzi do wykształcenia się (2) pasywno-unikającej postawy wobec własnej egzystencji, którą charakteryzuje odczuwanie (3) biernej nadziei (osoba znudzona oczekuje zmiany zewnętrznej, czeka, aż coś lub ktoś inny zmieni jej życie oraz nie wierzy w moc sprawczą swoich własnych działań) oraz wstydu (z powodu porażki), co z kolei ujawnia (5) tożsamościowy chaos i dezorientację połączone z brakiem akceptacji tego, kim jednostka stała się, życiem w teraźniejszości odciętej od przeszłości i przyszłości oraz niemożnością podjęcia jakichkolwiek działań naprawczych (Bargdill 2014, 98–108). Nuda habitualna pod

wieloma względami przypomina depresję. Zdaniem autora tej koncepcji depresja może powstać, gdy jednostka habitualnie znudzona nie będzie mogła już dłużej stosować mechanizmów obronnych przed wstydem i zacznie odczuwać poczucie winy (Bargdill 2019). W tym sensie, nuda może służyć jako ochrona przed przygnębieniem charakterystycznym dla depresji (Bargdill 2000a; 2019, 14).

Teorie pobudzenia

Na najbardziej ogólnym poziomie można przyjąć, że konceptualizacje nudy w teoriach pobudzenia zazwyczaj koncentrują się na próbie ustalenia poziomu pobudzenia, który jest konieczny do wystąpienia tej emocji lub stanu. W konsekwencji, teorie te dużą wagę przykładają do środowiska zewnętrznego i bodźców z niego płynących. Nuda pojawia się najczęściej wówczas, gdy osiągnięcie optymalnego poziomu pobudzenia, zapewniającego najlepszą koncentrację i realizację zadań, nie jest możliwe. W tym sensie, widziana jest jako stan nieoptymalnego pobudzenia. Teorie optymalnego pobudzenia dostarczyły również inspiracji do powstania konceptu przepływu (*flow*) Mihály'ego Csíkszentmihályi'ego (1991). W literaturze przedmiotu często wskazuje się, że przepływ jest użytecznym punktem odniesienia dla analiz nudy. To przyjemne, autoteliczne doświadczenie sprawia, że jednostka traci poczucie czasu, doświadcza optymalnego pobudzenia i utraty samoświadomości; stanu maksymalnej koncentracji na wykonywanej czynności (Csíkszentmihályi 1991, 71–93). Brak przepływu można uznać za jedną z cech nudy.

Za pioniera badań nudy w ramach tego kierunku można uznać Jamesa F. O'Hanlona (1981), który za cel postawił sobie wyjście poza jej fenomenologiczne definicje oraz skupienie się na sposobach rozpoznawania nudy rozumianej jako „unikalny stan psychofizjologiczny" (O'Hanlon 1981, 76). Stan ten składa się ze wzajemnie powiązanych reakcji emocjonalnych, motywacyjnych i poznawczych o wspólnym podłożu biologicznym. Badacz ten przyjął pięć kluczowych założeń dotyczących nudy. Połączył nudę z monotonią oraz stymulacją: (1) „nuda pojawia się jako reakcja na sytuacje zadaniowe, w których wzorzec stymulacji sensorycznej jest niemal stały lub wysoce powtarzalny, a w szczególności gdy wymagane reakcje motoryczne zależą od informacji zawartych w monotonnej stymulacji" (O'Hanlon 1981, 54); (2) założył, że jednostki różnie odczuwają natężenie nudy, ale (3) łączy ich chęć zmiany otoczenia, które ich nudzi, ponieważ czują awersję do nudy; że (4) nuda pojawia się, gdy aktywność była często powtarzana w przeszłości i że (5) jest w dużym stopniu zależna od zmian w sytuacji. O'Hanlon dokonał obszernego przeglądu literatury, na podstawie którego zaproponował utworzenie w przyszłości kompleksowej teorii

nudy, która „(…) powinna odnosić czynniki fizyczne wywołujące nudę do pośredniczącego procesu mózgowego, następnie do obserwowalnych zachowań i reakcji fizjologicznych całego ciała, a w końcu do ich praktycznych konsekwencji" (1981, 69). Badacz ten, konceptualizując nudę, odnosi się do pojęć pobudzenia, przyzwyczajenia, wysiłku oraz stresu i konkluduje, że „nuda wiąże się (…) z konfliktem między przyzwyczajeniem a wysiłkiem włożonym w utrzymanie zadowalającego poziomu pobudzenia do wykonania zadania" (O'Hanlon 1981, 73). O'Hanlon (1981, 76). O'Hanlon zakłada, że nuda jest nie tylko powszechnym, lecz również poważnym problemem, ponieważ towarzyszy jej nieefektywność działania, brak satysfakcji z otoczenia, a nawet stres.

Korzystając z perspektywy oferowanej przez teorie optymalnego pobudzenia, psychologowie skonstruowali również skalę nudy czasu wolnego (Leisure Boredom Scale) (Iso-Ahola i Weissinger 1987; 1990). Nuda czasu wolnego zależna jest zarówno od cech osobniczych, jak i czynników sytuacyjnych (Iso-Ahola i Weissinger 1987, 4). W pracy Seppo E. Iso-Aloha i Ellen Weissinger nuda widziana jest problem czasu wolnego, który może wynikać z posiadania zbyt dużej ilości czasu wolnego, zbyt małej ilości rzeczy do zrobienia w czasie wolnym. Nuda może pojawiać się także wtedy, gdy umiejętności jego spędzania przewyższają posiadane możliwości lub wprost jako skutek nieodpowiedniego balansu między tym, co nowe i tym, co doskonale znane. Badacze zakładają, że nuda to „(…) negatywny nastrój lub stan umysłu, który odzwierciedla niedopasowanie pomiędzy optymalnymi doświadczeniami a doświadczeniami, które są percepcyjnie dostępne dla jednostki" (Iso-Ahola i Weissinger 1987, 2–3). Zaś nudę czasu wolnego definiują jako „(…) subiektywne przekonanie, że dostępne doświadczenia w czasie wolnym nie są wystarczające, by instrumentalnie zaspokoić potrzeby optymalnego pobudzenia" (Iso-Ahola i Weissinger 1987, 4–5). Aby pojawiła się nuda, dostępne dla konkretnej osoby doświadczenia w jej czasie wolnym muszą być widziane jako zbyt rzadkie, zbyt mało angażujące, zróżnicowane, nowe lub nieekscytujące. Jak konkludują psycholodzy: „nuda czasu wolnego to dopasowanie między pożądanymi, wywołującymi pobudzenie cechami czasu wolnego, a postrzeganą lub rzeczywistą dostępnością takich form spędzania czasu wolnego" (Iso-Ahola i Weissinger 1987, 5). Badanie to pośrednio nawiązuje do tradycji aplikacyjnych badań nad nudą, ponieważ uwzględnia doniosłą rolę związków satysfakcji płynącej z czasu wolnego ze zdrowiem psychicznym i fizycznym oraz, do pewnego stopnia, efektywnością w pracy. Implikacje praktyczne tego typu badań nie ograniczają się jednak tylko do zwiększania

świadomości dotyczącej roli czasu wolnego, lecz również, pośrednio, wskazują na sposoby organizowania go w taki sposób, by zapobiegać lub łagodzić mogącą go przeniknąć nudę.

W literaturze nie ma zgody co do tego, jaki stan pobudzenia charakteryzuje nudę. Większość autorów (J. A. Russell 1980; Mikulas i Vodanovich 1993) łączy ją z niskim stanem pobudzenia (Vogel-Walcutt i in. 2012), inni badacze (Hill i Perkins 1985; Bench i Lench 2013; O'Brien 2014) przekonują, że nuda odnosi się do wysokiego poziomu pobudzenia, są też tacy, którzy uważają, że nuda zawiera w sobie możliwość wystąpienia zarówno niskiego, jak i wysokiego pobudzenia (Fiske 1961; Bernstein 1975; Eastwood i in. 2012; Malkovsky i in. 2012; W. A. Tilburg i Igou 2012; Goetz i in. 2014; Merrifield i Danckert 2014). Pobudzenie fizjologiczne także zmienia się w czasie nudy – spada oraz zwiększa się (Pattyn i in. 2008). Ze względu na trudności z określeniem tego, z jakim typem pobudzenia nuda rzeczywiście się łączy, psycholodzy zaczęli różnicować doświadczenie nudy, tworząc typologie nudy i wskazują, w jaki stan pobudzenia koresponduje z konkretnym typem nudy (Goetz i in. 2014). Według badaczy, niski stan pobudzenia prowadzi do wycofania się: senności i braku zaangażowania, zaś stan wysokiego pobudzenia – mobilizuje do działania lub zmiany.

Teorie kognitywne

Teoretycy kognitywni zakładają, że podatność na nudę zależna jest od indywidualnych zdolności w zakresie samoregulacji uwagi (J. A. Hamilton 1981; C. D. Fisher 1993; Harris 2000; Todman 2013). Koncentrują się oni na postrzeganiu otoczenia jako monotonnego (Jean A. Hamilton, Haier, i Buchsbaum 1984; Hill i Perkins 1985) albo nieinteresującego (Sundberg i in. 1991; C. D. Fisher 1993). Teorie kognitywne zakładają, że odpowiednie cechy, w tym cechy osobowości, będą determinowały tendencję do nudzenia się lub podatność na nudę w różnych okolicznościach (również w takich, w których środowisko nie zapewnia satysfakcjonującej aktywności) (Seib i Vodanovich 1998; Isacescu, Struk, i Danckert 2017). W tym ujęciu nuda charakteryzowana jest również poprzez poczucie, że czas płynie wolno (Hartocollis 1972; Gabriel 1988; Martin, Sadlo, i Stew 2006; Baratta 2014; Hunter i in. 2016; Harris 2000), błądzenie myślami oraz zmęczenie psychiczne (Harris 2000; Martin, Sadlo, i Stew 2006). Brak zaangażowania powoduje, że jednostka zaczyna rozważać dostępne alternatywy dla swojej obecnej sytuacji, poszukuje nowych celów lub sposobów działania (Bench i Lench 2013; Fahlman i in. 2009; W. A. Tilburg i Igou 2012). Poznawcze komponenty nudy wiążą się więc przede wszystkim z chęcią ucieczki od nudnej sytuacji, osoby lub nudnego miejsca oraz chęcią zmiany istniejącego środowiska lub okoliczności.

Z perspektywy kognitywnej, nuda pojawia się w zależności od tego, czy osoba jej doświadczająca cierpi na deficyty uwagi lub potrafi odpowiednio ulokować uwagę (tak, by nie doświadczać negatywnych afektów). Badania pokazują, że nuda jest pozytywnie skorelowana z niemożnością utrzymania uwagi (Cheyne, Carriere, i Smilek 2006; Eastwood i in. 2012; Malkovsky i in. 2012). Zatem eliminowanie nudy będzie wiązać się z regulacją wymagań i zasobów poznawczych w taki sposób, by przywrócić uwagę lub poprzez zmianę czynności, najlepiej na taką, która dodatkowo niesie wartość lub ma znaczenie dla jednostki (Bench i Lench 2013). Nuda może również ujawniać się w sytuacjach, w których zachodzi różnica między umysłowymi uzdolnieniami i zasobami jednostki a wymaganiami stawianymi przez konkretną sytuację, w której się znajduje (J. P. Davies i Fortney 2012). Teorie kognitywne oddają niezwykle istotny aspekt przydatny do rozumienia subiektywnego wymiaru nudy – nie istnieje nudzenie się niezależne od podmiotu, a być może nawet trudno mówić o obiektywnym istnieniu nudy-samej-w-sobie, w oderwaniu od innych emocji lub postrzegania sytuacji przez jednostkę (nawet jeśli rozumiana jest ona wąsko – jako zmienne warunki środowiskowe wpływające na cały proces), a nawet postrzegania siebie samej jako człowieka o określonych preferencjach (w tym samoświadomość).

Podsumowanie

W psychologii można zauważyć istotne zmiany w podejściu do konceptualizowania nudy (R. P. Smith 1981; O'Hanlon 1981). Początkowo nuda traktowana była jako symptom monotonnej pracy i problem, który powinien zostać rozwiązany. Następnie, równolegle rozwijały się dwa inne kierunki badań psychologicznych. Pierwszy dotyczył nudy w procesie terapeutycznym, zaś drugi – nudy jednostkowej w aspekcie stopnia pobudzenia (zaczynając od Berlyne 1960), postrzeganego znaczenia (Hill i Perkins 1985; 1985), doświadczania nudy (Grubb 1975), podatności na nudę (Farmer i Sundberg 1986), radzenia sobie z nudą (Jean A. Hamilton, Haier, i Buchsbaum 1984). Psychologiczne konceptualizacje nudy stawiają jednostkę, jej świat wewnętrzny oraz najbliższe środowisko na pierwszym miejscu. W psychologii nuda nie jest widziana jako zjawisko charakterystyczne dla konkretnych grup, lecz raczej jako problem jednostkowy, zależny od cech osobniczych (osobowość, podatność na nudę, temperament). Ujęcia nudy są zróżnicowane, a uzyskiwane wyniki niejednokrotnie sprzeczne.

Choć w dyscyplinie tej nie ma zgody co do wspólnej definicji nudy, to charakterystyczne wydaje się być widzenie tego fenomenu jako złożonego zjawiska, wymagającego ograniczenia definicyjnego, zazwyczaj poprzez narzucenie na nudę ram

konkretnej, psychologicznej perspektywy teoretycznej. W ten sposób nuda staje się poznawczym stanem lub afektem, emocją, uczuciem, który jest związany z wewnętrznymi, indywidualnymi cechami albo poziomem zewnętrznej stymulacji. Współczesna psychologia zwraca również uwagę na aspekt fizjologiczny doświadczenia nudy, np. zmiany hormonalne (Steele i Linsley 2015; Merrifield i Danckert 2014), aktywność mózgu (Fakhr Tabatabaie i in. 2014; Kenah i in. 2018), reakcje galwaniczne skóry (London, Schubert, i Washburn 1972; Bench i Lench 2013), czy bicie serca (Bevilacqua, Engström, i Backlund 2018). Psycholodzy badają również nudę seksualną (Watt i Ewing 1996) oraz nudę w związkach (Harasymchuk i Fehr 2012). Najczęściej jednak, jak się wydaje, jest ona widziana jako związana z brakiem zaangażowania, nieprzyjemnym stanem, określonym stopień pobudzenia, zdolnością do koncentrowania uwagi, sposobem percepcji czasu, monotonią oraz sensem i znaczeniem.

Zainteresowania psychologów koncentrują również wokół samej metodologii badań psychologicznych. Dla przykładu, Lavonia Smith LeBeau i Amedeo D'Angiulli (2002) zauważają, że nuda może być istotnym czynnikiem zmieniającym przebieg eksperymentów z udziałem ludzi, dlatego należy ją uwzględniać jako zmienną (przy czym, w badaniach psychologicznych nuda jest najczęściej zmienną niezależną). Psychologiczne badania nudy charakteryzują jednak pewne znaczące ograniczenia. Po pierwsze, spora grupa badań empirycznych nad nudą obejmuje studentów, głównie psychologii (np. Jean A. Hamilton, Haier, i Buchsbaum 1984; Farmer i Sundberg 1986; Damrad-Frye i Laird 1989; Tolor 1989; Bornstein, Kale, i Cornell 1990; Sundberg i in. 1991; Leong i Schneller 1993; Seib i Vodanovich 1998; Harris 2000; Kass, Beede, i Vodanovich 2010; Dahlen i in. 2005; Eastwood i in. 2007). Taka sytuacja prowadzi do niemożności uogólniania wniosków na populację oraz do ograniczonego zastosowania budowanych skal i narzędzi do badania innych kultur[43]. Po drugie, w swoich pracach, psycholodzy niejednokrotnie przyjmują określoną definicję nudy, jednak mają trudność, by ustalić, czy rzeczywiście zbadali tę nudę, która została zdefiniowana – wiąże się to w szczególności z problemami wynikającymi z badań eksperymentalnych oraz tym, jaką nudę respondenci w rzeczywistości przywołują podczas prowadzonego eksperymentu[44] (np. podczas zadań kopiowania numerów telefonów z książki

[43] Psycholodzy są świadomi istniejących ograniczeń (Vodanovich 2003; Vodanovich i Watt 2016). Prowadzone są w tej dyscyplinie badania różnic między płciami i rasami (Watt i Vodanovich 1992) oraz kulturowych w zakresie podatności na nudę (Sundberg i in. 1991; Vodanovich i Watt 1999). Międzykulturowe spojrzenie na nudę w psychologii dotyczy też jej definicji, dla przykładu, poprzez inspiracje psychologią buddyjską (Mikulas i Vodanovich 1993). W tym przypadku nuda została powiązana z drugą czakrą (czakra przyjemności zmysłowej) i konceptem *duhkha* (bolesność, cierpienie, trwały brak zadowolenia).

[44] Przykład takiego eksperymentu dostarcza artykuł Robina Damrad-Frye'a Jamesa D. Lairda (1989). Uczestnicy odsłuchiwali nagranego na taśmę „umiarkowanie interesującego" artykułu i odpowiadali na pytania dotyczące

telefonicznej, oglądania nudnego filmu albo oceniania zdjęć). Po trzecie, badania psychologiczne najczęściej posługują się paradygmatem pozytywistycznym oraz badaniami ilościowymi. Przez to, zdaniem niektórych badaczy, psychologia dąży do uproszenia rozumienia nudy, co powoduje stawiania ogólnych wniosków o nudzie przy jednoczesnym ograniczaniu się do jednego z wielu wymiarów tego zjawiska (Pezze i Salzani 2009b). W ten sposób skwantyfikowanie nudy niejako automatycznie usuwa wiele znaczeń, które się z nią wiążą. Wydaje się, że socjolodzy byli w większym stopniu świadomi konsekwencji kwantyfikowania nudy, niż psycholodzy (Zijderveld 1979; Kenny 2009). Wreszcie, po czwarte, w psychologii przeważały badania określające nudę *explicite* albo *implicite* jako problem i utrudnienie, co kształtowało sposób prowadzenia badań oraz formułowania wniosków i rekomendacji.

Socjologiczne ujęcia nudy

Przewaga psychologicznych studiów nad nudą niejednokrotnie prowadzi do sytuacji, w której określony sposób patrzenia na to zjawisko w nauce zaczyna być przesiąknięty idiosynkratycznymi tezami o pozytywistycznym zabarwieniu. Zagrożenie to zostało pośrednio zdefiniowane przez Michaela E. Gardinera i Juliana Jasona Haladyna (2017), gdy postulowali, by badania prowadzone w dominującym paradygmacie w większym stopniu korzystały z refleksji wytworzonych w innych dyscyplinach. W tym kontekście warto przywołać Larsa Svendsena, który zauważył, że „nuda nie może być rozumiana po prostu jako osobista właściwość. Jest to zjawisko zbyt obszerne, by można je było w ten sposób wytłumaczyć. Nuda nie jest tylko wewnętrznym stanem umysłu, jest także cechą świata, ponieważ uczestniczymy w praktykach społecznych, które są przesiąknięte nudą" (2005, 15). Wydaje się, że socjologicznie zorientowane dociekania nad nudą mogą stanowić doskonałą

jego treści. Jedna z grup, podczas słuchania nagrania artykułu, słyszała z drugiego pokoju głośne nagranie serialu telewizyjnego, druga – słyszała ten sam serial, lecz na umiarkowanym poziomie, a trzecia grupa – nie słyszała żadnego nagrania. Następnie badani zostali zapytani, czy odsłuchiwany artykuł był nudny. Okazało się, że jako nudy artykuł dwa razy częściej oceniała grupa, która słyszała w tle umiarkowanie głośny dźwięk serialu. Konkluzje autorów są następujące: „Kiedy badani byli rozpraszani przez hałas z zewnątrz, ale nie rozpoznawali roli tego hałasu, zgłaszali uczucie znudzenia i nie czerpali przyjemności z zadania. Najwyraźniej ich uczucie nudy wynikało z faktu, że nie uczestniczą w tym, w czym powinni. Nie mając żadnego innego wytłumaczenia dla swojej nieuwagi, nie mieli innego wyjścia, jak tylko uwierzyć, że byli znudzeni materiałem. (…) poczucie nudy ma swe podstawy w jednostkowym postrzeganiu działań" (Damrad-Frye i Laird 1989, 319). Badacze uznali też, że nuda łączy się z oceną zdolności do koncentrowania uwagi. Wnioski budzą wątpliwości metodologiczne – zarówno sam odsłuchiwany artykuł, jak i serial mogły mieć zupełnie inne *znaczenie* dla uczestników eksperymentu. Wątpliwości budzi również, dlaczego badacze uznali, że skonstruowanie eksperymentu w taki sposób pozwoli na uzyskanie odpowiedzi na pytanie o to, jakie procesy prowadzą do powstawania nudy rozumianej jako emocji. Badanie nie uwzględnia nie tylko problemu subiektywnych znaczeń oraz ocen materiałów użytych w eksperymencie, lecz również faktu zróżnicowania wewnętrznego sposobu doświadczania nudy-emocji przez jego respondentów. Ponadto, sama konstrukcja eksperymentu wydaje się być bardziej adekwatna do badania zdolności do koncentrowania uwagi, niż nudy.

odpowiedź na krytykę psychologizującego podejścia do nudy, którą krótko przedstawił szwedzki filozof. W poniższej części pracy omawiam najważniejsze prace socjologów, etnologów i antropologów.

Nuda nadmiaru w społeczeństwie informacyjnym: Orrin Klapp

Książka Orrina Klappa (Klapp 1986) jest prawdopodobnie pierwszą napisaną przez socjologa pracą poświęconą nudzie. Co jednak znamienne, Klapp już w pierwszym zdaniu wstępu zaznacza, że to zbiór nieformalnych esejów, w których analizowany jest wpływ informacji na jakość życia. Sugeruje to, że propozycja tego badacza nie jest pracą *stricte* naukową. Przyjęta forma nie uchroniła jednak Klappa przed krytyką recenzentów, zarzucających mu głównie nieadekwatną interpretację przywoływanych badań, bezkrytyczne wykorzystywanie ich do budowania kolejnych tez oraz brak obiektywizmu, zwłaszcza w zakresie tego, co może nudzić (Reviewer 1988).

Klapp postrzega nudę nie tylko jako cechę konkretnej jednostki, lecz również jako problem społeczny, który dotyka coraz więcej sfer życia – od pracy po czas wolny (1986, 11). Autor ten porównuję nudę do smogu: rozprzestrzenia się ona jak chmura zanieczyszczeń we wszystkie te miejsca, w których nie powinna się znaleźć (Klapp 1986, 12). Nuda przenika wszystko: pojawia się w pracy osób zatrudnionych przy taśmie produkcyjnej oraz menedżerów; w domu, wśród gospodyń, podczas wychowywania dzieci; w szkole, ponieważ uważa się, że edukacja jest tym, przez co należy przejść; w kościołach, gdzie królują powtarzalne, archaiczne rytuały, w czasie których wierni siedzą długo na niewygodnych ławkach; w polityce, poprzez jej apatyczną retorykę; w przepełnionych kliszami i ustalonymi konwencjami rozmowach towarzyskich (Klapp 1986, 11–19).

Socjolog stawia tezę o powszechności doświadczenia nudy i poszukuje jej niemal w każdym wymiarze życia. Powołuje się na wyniki badań na temat satysfakcji z pracy, bezdzietnych małżeństw, konsumpcji używek i pokazuje je jako wsparcie dla postawionego założenia. Wywód swój kończy jednak stwierdzeniem, że nie sposób jest ocenić, jak bardzo nuda jest rozprzestrzeniona, ponieważ jest ona często ukrywana przez respondentów i nie wszyscy badani są świadomi jej obecności w swoim życiu. W konsekwencji w badaniach opinii nuda jest zgłaszana rzadziej, niż w rzeczywistości występuje (Klapp 1986, 20–21). Nudy doświadcza się w wielu sytuacjach i pod różnymi postaciami. Klapp (1986, 23) wymienia ponad pięćdziesiąt słów związanych z nią i krótko śledzi ich obecność na przykładach z poezji i prozy. Wielość określeń na nudę pozwala, jego zdaniem,

dodefiniowywać to złożone zjawisko oraz postawić tezę mówiącą, że nuda jest społecznie konstruowana w niektórych klasach i grupach – jest konceptem, konstruktem społecznym, rolą a nie tylko uczuciem (Klapp 1986, 32). Klapp ponownie jednak nie rozwija swojej myśli, a jedynie zaznacza, że warto ją uwzględnić i krótko wspomina, że nuda może być pozą lub modą (jak w przypadku arystokratycznego zblazowania lub bohemy z czasów romantyzmu). Socjolog ten powołuje się także na badania, które pokazują związki nudzenia się z wandalizmem, przestępczością młodocianych, samobójstwami, zażywaniem narkotyków, nadużywaniem alkoholu, czy radykalnymi ruchami społecznymi. Pozytywne konsekwencje nudy są przez niego raczej pomijane.

Klapp traktuje nudę jako indykator nadmiaru informacji (*information overload*), które stają się redundantne i przypominają hałas. Przesyt informacjami, bombardującymi ludzi z każdej strony, prowadzi do niezdolności do reagowania na bodźce i, w konsekwencji, do banalizacji oraz entropii informacji. Klapp zakłada, że we współczesnym społeczeństwie nuda wynika nie tylko z niewielkiej ilości bodźców, lecz przede wszystkim z ich nadmiaru. Jednostki wystawione na życie w takich warunkach odczuwają wszechobecność braku znaczenia w swojej egzystencji. Jednocześnie badacz zaznacza, że współczesne społeczeństwa, pomimo obecności wielkiej ilości informacji, stały się bardziej nudne. Na tej podstawie Klapp wyróżnia nudę wynikającą z (1) nadmiaru (1.1) niepotrzebnych informacji, które są banalne, straciły komponent informacyjny, są takie same, wielokrotnie powtarzane i w konsekwencji nudne; (1.2) różnorodności, która prowadzi do powstania nieznaczącego hałasu (*meaningless noise*), czyli sytuacji, w której jednostka nie potrafi odnaleźć spójnego wzoru w pojawiających się informacjach i, co za tym idzie, znaczenia oraz (2) nudę wynikającą z niedoboru (tę jednak socjolog pomija, ponieważ nie ma ona, jak uważa, znaczenia dla badanej przez niego problematyki). Wspomina również o (3) nudzie czasu zajętego (*busy boredom*), która jest produktem ubocznym nadmiaru informacji i wynika z powtarzalnej, pozbawionej sensu gonitwy w codziennym życiu. Nuda, entropia, banalizacja i hałas (informacje, które subiektywnie postrzegane są jako pozbawione znaczenia, nieistotne, rozpraszające) stają się u Klappa podstawą krytyki specyficznego rozumienia postępu, który manifestuje się w szeroko rozumianej utracie potencjału.

Inna ważna uwaga Klappa dotyczy założenia mówiącego o systemowych przyczynach nudy (1986, 27). Zmiany strukturalne, kulturowe, zmiany w sferze komunikacji i dysfunkcje instytucji są przyczynami powstawania nudy, które dodatkowo prowadzą do jej rozprzestrzeniania się jako problemu społecznego. Spośród wielu wymienianych przez

Klappa systemowych przyczyn rozpowszechniania się nudy najbardziej dokładnie wydaje się być przedstawiona ta, która dotyczy zjawisk zachodzących w przemyśle rozrywkowym, modzie i mediach (w szczególności kult celebrytów). Choć badacz ten nie pisze wprost o związkach rynkowego kapitalizmu z nudą, teza ta przewija się wyraźnie przez całą jego książkę (a jednocześnie pozostaje nierozwinięta). Zdaniem Klappa pojawianie się opisywanych oznak nudy w XX w. rzuca światło na charakterystyczne cechy przemysłów rozrywkowych, które mają na celu uczynić czas wolny bardziej satysfakcjonującym (1986, 28–33). Założenie to prowadzi socjologa do postawienia pytania o to, czy wielość dostępnych form spędzania czasu wolnego oznacza, że nuda została pokonana, czy też raczej, że jest ona motywem pogoni za nowością, modą, przyjemnością i popularnością. Zdaniem Klappa bogactwo oferty przemysłu rozrywkowego jest dowodem na powszechność nudy, analogicznie do sytuacji, w której branie większych dawek aspiryny jest potwierdzeniem dla występowania większego bólu (1986, 30).

Odpowiedź na postawione pytanie prowadzi Klappa do ukucia pojęcia społecznych placebo (*social placebos*) (1986, 131–54), przez pryzmat których badacz interpretuje zjawiska zachodzące na poziomie strukturalnym. Instytucje placebo obejmują nie tylko rozrywkę, lecz również edukację czy religię. Oferują ulgę w doświadczeniu nudy, redukują typowe dla nowoczesnych społeczeństw wysokie napięcie, ale nie rozwiązują problemu nudy u źródeł. Generują sztuczne przyjemności i podniety, których brakuje na co dzień i które chwilowo kompensują wspomniane braki. Klapp wyróżnia cztery klasy społecznych placebo: (1) materialne pociechy (*material consolations*) – instytucje oferujące zabawki, żetony, błyskotki, nagrody albo fetysze; (2) chemiczne placebo (*chemical placebos*) – substancje psychoaktywne, narkotyki, środki uspokajające, środki przeciwbólowe, alkohol, jedzenie; (3) wentyle (*active outlets*) – instytucje dostarczające fizycznego *catharsis*, np. karnawał albo zamieszki; (4) zastępcze *catharsis* (*vicarious catharsis*) – czerpanie przyjemności z utożsamiania się z rolą kogoś innego, zastępcze odgrywanie roli, m.in. poprzez czytanie Harlequinów albo oglądanie filmów. Autor podaje wiele obrazowych przykładów każdego placebo, niestety na tym zatrzymuje swoje rozważania: nie stara się odkryć, co konkretnie powoduje, że życie codzienne w nowoczesności zostało wypełnione różnego rodzaju sztucznymi przyjemnościami i rozrywkami oraz dlaczego ludzie tak chętnie korzystają ze wspomnianej oferty rynkowej. Zwraca jednak uwagę na czynniki makrospołeczne: postęp, którego efektem jest bogacenie się społeczeństw, urbanizacja, industrializacja, automatyzacja,

uniwersalizacja i masowa produkcja oraz konsumeryzm prowadzą do zwiększania się sfer występowania nudy (Klapp 1986, 30–31)[45].

Rozważania Klappa można podsumować następująco: nuda, która obecna jest w każdym wymiarze ludzkiego życia (choć pod różnymi nazwami), rozprzestrzenia się w XX w. coraz bardziej ze względu na zmiany społeczne i kulturowe. Zmiany te mają swoje źródło w procesach ściśle związanych z pojawieniem się nowoczesności (urbanizacja, industrializacja, automatyzacja pracy, masowa produkcja, uniwersalizacja i konsumeryzm). W swoim zbiorze nieformalnych esejów, poprzez koncentrację na makrostrukturalnych czynnikach pojawienia się nudy, Klapp, jako (prawdopodobnie) pierwszy socjolog, inkorporuje do rozważań naukowych powstałe w XVIII w. założenie o systemowym pochodzeniu nudy. Tym samym, jego przedsięwzięcie dostarcza innym badaczom zbioru gotowych założeń i impresji, które pozwalają wyzbyć się myślenia o nudzie jak o aberracji lub winie jednostki (por. Klapp 1986, 32). Jednocześnie nuda traktowana jest w jego książce jako coś więcej, niż tylko uczucie pojawiające się podczas wykonywania monotonnej pracy albo stania w korku.

Teza mówiąca, że nuda wynika z nadmiaru oczywiście nie jest nowa – podobny wniosek sformułowany został m.in. przez Simmla, którego esej o zblazowaniu analizowałam krótko w poprzednim rozdziale. Klapp dokonuje jednak dość ważnego uzupełnienia tej tezy: społeczeństwo pochłonięte ideą postępu wytwarza warunki, w których pojawia się nuda oraz brak znaczenia, które następnie są sztucznie maskowane poprzez szereg działań systemowych zorientowanych na stabilizowanie społeczeństw i ukrywanie oznak nudy/braku znaczenia, ale w tym samym czasie pogłębiają kryzys znaczenia i tworzą jeszcze więcej nudy. Działania te, zdaniem Klappa, podejmowane są na płaszczyźnie rozrywki, edukacji oraz religii, które pełnią rolę społecznego placebo (*social placebo*). Choć badacz ten nie pisze wprost o związkach rynkowego kapitalizmu z nudą, teza ta przewija się wyraźnie przez całą jego książkę (jednocześnie pozostaje jednak nierozwinięta). Klapp koncentruje się zamiast tego na redundancji, hałasie i banalności (Klapp 1986, 127–29), łącząc nudę z zamożnymi społeczeństwami informacyjnymi XX wieku.

Nuda w pracy. Wojsko: Joy Charlton i Rosanne Hertz

Nuda w pracy nieodłącznie kojarzy się z linią montażową, powtarzalnością wykonywanych czynności podczas pracy produkcyjnej, zmęczeniem oraz efektywnością pracowników. Tego typu rozważania prowadzone były już w lach 20-tych XX wieku w

[45] Podobne, makrostrukturalne ujęcie proponuje w późniejszym czasie Eric Ringmar (2017a).

Wielkiej Brytanii pod auspicjami *Industrial Fatigue Research Board* (później *Industrial Health Research Board*) (Wyatt 1929; Wyatt, Fraser, i Stock 1929; Wyatt, Langdon, i Stock 1937). Początki badań nad zjawiskiem nudy w organizacjach często wychodziły od analizy zmęczenia i monotonii lub uznawały nudę i monotonię za synonimy (A. H. Davies 1926), zaś ich głównym obszarem zainteresowania była szeroko rozumiana produktywność. Trend ten utrzymywał się do lat 80-tych XX wieku (R. P. Smith 1981). Dla przykładu – psycholog, Eric A. Grubb (1975), badał, w jaki sposób postrzeganie nudy przez monterów części samochodowych odzwierciedla różnice w poziomie aktywności rekreacyjnej pracowników w ich czasie wolnym. Badania służyły identyfikacji czynników zaangażowania w rekreację, „(…) która pomaga zaspokoić potrzeby ludzi, których praca nie jest wystarczająco satysfakcjonująca pod względem różnych potrzeb psychologicznych" (Grubb 1975, 257). Późniejsze badania często służyły określeniu zależności między nudą i cechami indywidualnymi (np. Mackworth 1969; Stagner 1975) lub zbudowaniu różnorodnych skali oraz narzędzi pomiaru nudy w pracy (często obok innych zjawisk) (Weitzenhoffer i Hilgard 1962; Singer i Antrobus 1963; Geiwitz 1966; Zuckerman 1971).

Jedno z pierwszych socjologicznych badań empirycznych uwzględniających problematykę nudy w organizacji niebędącej fabryką zostało przeprowadzone w 1989 r. przez Joy'a Charltona i Rosanna'e Hertz (1989) wśród specjalistów pracujących w wojsku, których zadaniem jest pilnowanie broni nuklearnej. Rozważania o nudzie nie były jednak pierwotnym zamierzeniem badawczym autorów. Naukowcy poszukiwali odpowiedzi na pytanie o to, jak rodziny dostosowują swoje życie do wymagań płynących z pracy zmianowej. Zawód strażnika broni nuklearnej wiąże się z dużą odpowiedzialnością, jednak wśród badanych (90 wywiadów) pojawia się przekonanie o pełnieniu obowiązków nieodpowiadających ich wysokim kwalifikacjom. Swoje główne zadanie określali jako bezczynne czekanie, aż wydarzy się coś nieoczekiwanego. Artykuł jest w dużej mierze inspirowany założeniami wypracowanymi w ramach socjologii pracy i organizacji, a szczególnie w studiach nad monotonią.

Charlton i Hertz opisują nudę wynikającą bezpośrednio z monotonii pracy oraz analizują strategie radzenia sobie z nią. Strategie te podzielone zostały przez autorów na dwie kategorie: wysokiego ryzyka oraz braku/niskiego ryzyka. Te ostatnie obejmują zarówno środki dopuszczone przez Amerykańskie Siły Powietrzne (np. czytanie podręczników wydanych przez wojsko), jak i takie zachowania, za które pracownicy mogą zostać ukarani, ale trudno je wykryć (np. śpiewanie piosenek, mówienie do siebie, oddawanie się marzeniom,

myślenie o planach na przyszłość, rozmowy ze współpracownikami). Strategie wysokiego ryzyka, za które można otrzymać surową karę, to czynności zakazane przez instytucję totalną (np. słuchanie radia, czytanie powieści, oglądanie telewizji, granie w karty, robienie dziur w deskach rozdzielczych samochodów wojskowych), ale też jedyne, które pozwalają skutecznie pozbyć się nudy. We wspomnianych badaniach ze strategii tych chętniej korzystali pracownicy zmianowi. Charlton i Hertz wspominają również o strategiach stosowanych przez przełożonych, np. rozkaz wykonywania ćwiczeń fizycznych albo celowe niezauważanie łamania zasad przez podwładnych.

Zwrócenie uwagi na nudę jako element powiązany z pracą w wojsku stanowi rodzaj punktu zwrotnego w badaniach nad tym zjawiskiem. Osadzenie rozważań nad nudą w kontekście konkretnej grupy zawodowej pozwoliło na oddzielenie jej od monotonii pracy produkcyjnej, której poświęcano wcześniej więcej uwagi w socjologii pracy i organizacji. Nuda pojawia się jednak na obrzeżach głównych zainteresowań autorów: jest ciekawym, lecz pobocznym wątkiem badawczym. W konsekwencji, w artykule nie zostaje szerzej rozwinięty problem nadawania znaczenia pracy, która jest postrzegana jako nudna, zaś opisane strategie ograniczają się ściśle do aspektu działań podejmowanych przez strażników w celu złagodzenia niepożądanej nudy. Charlton i Hertz nie proponują żadnej definicji nudy, jednak prawdopodobne wydaje się, że widzą ją jako subiektywnie doświadczaną i negatywnie postrzeganą towarzyszkę monotonii w pracy, w której brakuje poczucia wykonywania produktywnych zadań (robienia „czegoś" w ogóle oraz znaczących dla jednostki, mierzalnych efektów/wytworów pracy). W badaniu tym to perspektywa instytucjonalno-organizacyjna jest nadrzędna: nuda staje się w niej konsekwencją specyficznych warunków zatrudnienia wytwarzanych przez instytucję totalną, która drobiazgowo ustala oraz kodyfikuje reguły dla poszczególnych stanowisk.

Nuda w pracy. Biuro: Phyllis Baker

Kolejne badanie również związane jest z socjologią pracy i organizacji. Phyllis L. Baker (1992) skoncentrowała się na nudzie pracowników biurowych wyszczególniając (na podstawie trzydziestu wywiadów i sześciu miesięcy obserwacji w czterech małych i średniej wielkości firmach) typy sytuacji, której pracownicy doświadczają w biurach: typ A *Bored* – zajęty pracą monotonną, przewidywalną i zbyt łatwą, reakcją na tę sytuację jest wycofanie; typ B *Busy* – wiele zadań do zrobienia w krótkim czasie – stres; typ C *Not-Busy* – cieszenie się z momentu bezczynności; typ D *Not-Bored* – kiedy pracownik znajduje sobie zajęcie niezwiązane z pracą. Badaczka wykorzystała analizę semiotyczną do uporządkowania

wypowiedzi respondentów. Zestawiła ze sobą dwa główne typy doświadczeń w zautomatyzowanej pracy: poczucie bycia zajętym oraz znudzonym. To pierwsze wynikało z typowej dla organizacji presji, to drugie – z monotonii pracy.

Baker argumentuje, że typ A (znudzony) przeważał w badanych przez nią firmach. Znudzenie wynika przede wszystkim z wykonywania monotonnej lub nieciekawej pracy, którą pracownicy uważają za mało ambitną czy ekscytującą. Nuda może przybierać dwie podstawowe formy: brak zainteresowania (*dreary kind of boring*) powiązany z powtarzalnością, pasywną rezygnacją i monotonią oraz letarg, trans (*trance type of experience*), w którym pracownicy zarządzają nudą (poprzez *flow* albo rozmowę), wchodzą na inny poziom świadomości: poziom mechanicznego, bezrefleksyjnego wykonywania pewnych czynności i dystansują się od wykonywanej pracy (Baker 1992, 493). Typ B (zapracowany) jest widziany przez amerykańską socjolog nie jako negacja typu A, lecz raczej jako druga strona tego samego medalu. Poczucie bycia zajętym i posiadania nadmiaru obowiązków zawodowych badaczka łączy ze stresem wynikającym z presji wytwarzanej przez szefów, z czasem (np. koniec miesiąca), pracy w nadgodzinach. Zapracowaniem, w porównaniu do znudzenia, trudniej jest zarządzać ze względu na towarzyszące mu niepokój i napięcie. Kolejne dwa typy (niezapracowany i nieznudzony), jak argumentuje Baker, odkryte zostały wyłącznie dzięki obserwacji uczestniczącej. Moment, w którym pracownicy nie wykonują żadnych zadań zawodowych to element ukrytej organizacji nieformalnej, który trzymany jest w tajemnicy, w obawie przed utratą pracy lub otrzymania dodatkowych zadań. Typ C (niezapracowany) pojawiał się najczęściej tuż przed zleceniem kolejnego zadania, kwadrans przed przerwą na obiad lub wyjściem z pracy. Typ D (nieznudzony) opisuje sytuację, w której pracownik, pomimo braku wykonywania zadań związanych z pracą, nie nudzi się, ale nie chce otrzymać dodatkowych obowiązków, dlatego angażuje się w czynności takie, jak rozmowy, jedzenie albo przechadzanie się po biurze. W tym przypadku chodzi o sprawianie wrażenia bycia zajętego i jednoczesnego unikania pracy, co samo w sobie jest mechanizmem obronnym.

Praca urzędnika opiera się na zarządzaniu nudą przy jednoczesnym sprawianiu wrażenia zapracowania (Baker 1992, 499). Zapracowanie i nuda mogą być widziane jako kontinuum wyznaczające ramy doświadczania pracy biurowej oraz wymagają od pracowników odpowiedniego zbalansowania czy zarządzenia. Strategie, które podejmują urzędnicy są widziane jako „manifestacja dialektycznego związku między konstrukcją organizacji i zmaganiem się pracowników z kontrolowaniem swojego świata" (Baker 1992,

500). Na tej podstawie Baker stawia pytanie o to, czy opisany przez nią sposób zarządzania środowiskiem pracy jest wyzwalający czy raczej ciemiężący dla urzędników. Nie udziela na nie jasnej odpowiedzi, lecz argumentuje, że zastosowane przez nią podejście „socjologii wiedzy" pozwala na lepsze poznanie reprodukcji społecznych nierówności w środowisku pracy.

Nuda jako przyszłość uwięziona w teraźniejszości: Dennis Brissett i Robert Snow

Problem nudy poruszony został również w artykule Dennisa Brissetta i Roberta Snowa (1993), w którym autorzy przyglądają się tematyce doświadczenia i znaczenia nudy w nowoczesnym społeczeństwie zachodnim, zwłaszcza amerykańskim. Badacze postrzegają nudę nie jako zjawisko indywidualne, związane z działaniem, lecz jako fenomen interakcyjny. Dzięki temu zabiegowi odróżniają oni swoje podejście od psychologicznych i psychologizujących teorii ukazujących nudę jako reakcję na bodźce zewnętrzne lub cechy psychiczne jednostki. Tym samym, Brissett i Snow postulują nierozerwalny związek nudy z kontekstem empirycznym (co jest realnie doświadczane), komunikacyjnym oraz kulturowym (wskazują na warunki, które umożliwiają komunikowanie i doświadczanie nudy w relacji do fundamentalnego w ich rozważaniach „społecznego rytmu"). Wspomniane trzy obszary (doświadczenie, znaczenie i konteksty kulturowe nudy) stają się w pracy amerykańskich socjologów ramą spinającą refleksję nad badanym fenomenem.

Brissett i Snow definiują nudę jako doświadczenie braku impetu (*momentum*) lub płynności (*flow*) w życiu jednostki (1993, 238) i odrzucają założenie, że nuda to sytuacja, w której nic się nie dzieje (1993, 240). Innymi słowy, nuda określa pewien zastój w życiu, moment unieruchomienia: nie pasowania do czegoś; niewiedzy, co robić; nie chcenia niczego; braku gotowości do działania; moment utkwienia w teraźniejszości. Badacze stosują metaforę ślepej uliczki, by pełniej zobrazować swoją wizję fenomenu. Nuda pojawia się, gdy to, co się dzieje, wnosi zbyt mało lub nic do przyszłości jednostki. To brak zaangażowania w zmieniające się interakcje oraz poczucie, że choć osoba jest gdzieś, to i tak nie ma dokąd pójść. Dla odczuwającego nudę, wszystko, co się wydarza, wydaje się być pozbawione znaczenia: „wyzuta z życia przyszłość pozostawia w spadku po sobie nudną teraźniejszość" (Brissett i Snow 1993, 241). W tej perspektywie nuda może przybierać dwie formy.

Pierwsza odnosi się do braku stanowiska, postawy, stosunku do czegoś (*void of attitudes*). Badacze powołują się na koncept początkowego działania (*incipient act*) George'a

Herberta Meada, a więc fazy mobilizacji energii do podjęcia określonej aktywności: nieobserwowalnej, przygotowawczej fazy działania zorientowanego na cel (Farberman 2019). Mobilizacja energii, w rozumieniu Meada, zachodzi tylko wtedy, gdy jednostka pozostaje uważna względem określonych elementów środowiska – postawa, wzór działania może ujawnić się tylko wtedy, gdy osoba postrzega dany wycinek rzeczywistości jako istotny i znaczący. Brissett i Snow do tych rozważań dodają założenie, że działania początkowe ożywiają wizję przyszłości, bez której ludzie tracą poczucie sensu, intencjonalności i konsekwencji działań (1993, 239). Nuda to sytuacja, w której teraźniejszość lub przeszłość (postrzegana jako lepsza) „pożera" przyszłość. W efekcie jednostki czują się „poza obiegiem", wyłączone ze zdarzeń, niezsynchronizowane z innymi, bez poczucia, że coś jeszcze można zrobić, wybite z rytmu życia społecznego (Brissett i Snow 1993, 239).

Druga forma nudy pojawia się wówczas, gdy jakiś rodzaj przyszłości jest pewny i istnieje dość jednoznaczna wizja sposobu znalezienia się w niej. Jednostka jest wtedy połączona z rytmem zdarzeń, ale przewiduje, że przyszłość nic lub niewiele zmieni w jej życiu osobistym. Brissett i Snow zakładają, że prawdopodobne jest, że to, czego jednostce w tej sytuacji brakuje, to poczucie kontroli. Sekwencja zdarzeń jest nieunikniona, a jednostka – zapętlona w serii zachowań, myśli, uczuć, które nie mają dla niej osobistego znaczenia. Badacze, by zilustrować drugą formę nudy, posługują się metaforą „grania w cudzym filmie": z perspektywy upływającego czasu to, kim jesteśmy i wszystko, co robimy jest albo błahe, albo przypadkowe. Dostępne alternatywy ulokowane są w nieprzekraczalnych granicach. Dostępne możliwości ograniczane są przez pewność lub wysokie prawdopodobieństwo zaistnienia zdarzeń. Przewidywana wizja przyszłości narzuca ograniczenia, tym samym pozbawiając jednostkę poczucia kontroli nad sytuacją. W tej formie nudy brakuje możliwości wyboru, ustalenia celu i intencji – tego, co może podlegać indywidualnym decyzjom. Zaangażowanie zmniejsza się, ponieważ rezultat działań i tak jest pewny, nie ma tu żadnych zaskoczeń, niczego nowego, oryginalnego, autorskiego. Nuda jest brakiem zainteresowania, nieuznawaniem i niedocenianiem tego, co już się ma (Brissett i Snow 1993, 240).

Nuda zagraża interakcjom, ponieważ pozbawia je unikalnego komponentu personalnego znaczenia. Komunikowanie nudy jest równoznaczne z uznaniem przyszłości za nieistotną, z brakiem zaangażowania w tę przyszłość, z obwinieniem o nudę osoby podejmujące interakcję. W tym sensie nuda w interakcji, jeśli została zadeklarowana albo zostały podjęte wobec niej działania, jest zarówno najmocniejszym środkiem definiowania sytuacji, jak i oskarżeniem skierowanym wobec osób znajdujących się w niej (Brissett i Snow

1993, 241). Brissett i Snow (1993, 241–43) przyglądają się znaczeniu nudy w kontekście społecznym w zakresie (1) prezentacji siebie i (2) „wokabularza motywów".

Prezentowanie siebie odnosi się w rozważaniach autorów do konsekwencji, jakie niesie za sobą komunikowanie nudy. W ujęciu Brissetta i Snowa wyrażanie nudy jest jednocześnie wyrażaniem siebie (*self*) i stosunku do innych w interakcjach. Jej komunikowanie niesie za sobą informacje o uczuciach, wartościach, zamiarach i tożsamości jednostek. Służy ono do tego, by (1) chronić „ja" lub unikać tego, co dla „ja" jest nieakceptowalne. Badacze, by zilustrować założenie o ochronnym wymiarze komunikowania nudy, podają przykłady interpretacji jej społecznych zastosowań z istniejącej literatury: nuda może być adaptacją do przeładowania informacjami, mechanizmem obronnym przed bodźcami z zewnątrz, przed bólem wynikającym z odrzucenia, może być sposobem na unikanie niekomfortowych wydarzeń, zmian osobistych, społecznych przeobrażeń, czy nabywania nowej wiedzy. Zgłaszanie nudy w interakcjach pełni także inną rolę – to informacja o złym dopasowaniu jednostki do istniejącej sytuacji, do samej interakcji lub jednostek w nią zaangażowanych, a tym samym (2) metoda dystansowania się od innych, (3) wykluczania się z uczestniczenia w sytuacji lub po prostu (4) pokazywania własnej wyższości (która z kolei może być wyrazem buntu wobec zastanych warunków społecznych i przejawem nonkonformizmu). Wreszcie, nuda jest wskaźnikiem (5) dystansowania się do roli – wyrażenie nudy pozwala na jednoczesne zachowanie twarzy i uczestniczenie w sytuacji mogącej skompromitować jednostkę.

Z kolei, jako „wokabularz motywów", komunikowanie nudy w interakcjach pozwala przedstawić wyjaśnienia dla swojego zachowania. Nuda konotuje wiele znaczeń, dlatego świetnie sprawdza się w roli wymówki lub usprawiedliwienia działań, emocji czy postaw, zwłaszcza braku zaangażowania, uwagi i kompetencji (Brissett i Snow 1993, 242). Nuda wskazuje na brak kontroli nad sytuacją. Nuda pozwala uzasadnić nierobienie niczego, pozwala też znaleźć wytchnienie od ciągłego pędu. Jej pozytywny wymiar odnosi się także do poszukiwania oświecenia, pobudzania kreatywności czy działań twórczych. Wreszcie, nuda pozwala nakreślić, że coś powinno zostać zrobione – zgłaszanie nudy prowadzi do pozbycia się tego uczucia i wyrażenia niezadowolenia z aktualnej sytuacji. Nuda działa jako katalizator działania, ponieważ dostarcza uzasadnienia dla zrobienia czegoś z zastaną sytuacją i w tym sensie może mieć potencjał energetyzujący (Brissett i Snow 1993, 243).

Znaczenie kulturowe nudy analizowane jest przez Brissetta i Snowa (1993, 244–52) głównie w odniesieniu do społeczeństwa amerykańskiego. Badacze wychodzą z założenia, że cechy tego społeczeństwa – zwłaszcza (1) kulturowa arytmia, (2) dobrobyt i emancypacja oraz (3) mniejsze szanse na niepewność – ułatwiają doświadczanie i komunikowanie nudy. Istnieje coraz mniej okazji, by w pełni włączyć się w rytm życia; coraz mniej warunków, by w pełni się zaangażować i mieć poczucie kontroli nad sytuacją. Nudy łatwiej doświadczyć, gdy czujemy się, przynajmniej względnie, zwolnieni z konieczności robienia czegokolwiek i gdy konsumpcja staje się sposobem na doenergetyzowanie się. Ponadto, amerykańskie dążenie do uczynienia wszystkiego przewidywalnym sprawia, że niepewność, niezbędna dla płynności i impetu, jest coraz rzadziej spotykana – przyszłość wydaje się być pewna, zrutynizowana i bezpieczna. „W ponowoczesnym świecie industrialnej ekonomii" ludzie tracą kontrolę nad swoim życiem, są obsesyjnie zainteresowani pędem, szybkością, a to wszystko prowadzi do poczucia braku entuzjazmu i energii w działaniu (*zest of momentum*) i do braku zaangażowania w interakcje społeczne.

Kulturowa arytmia, zdaniem Brisstetta i Snowa, pojawia się na skutek zaniku tradycyjnych kontrastów i sposobów działania w społeczeństwach przemysłowych. Pojawiają się nowe wizje świata, „temporalne ekologie" (Brissett i Snow 1993, 245), w których rytm zostaje zastąpiony przez pęd (*speed*) i „patologiczne tempo miejskiego życia". Wszechobecna jednakowość niszczy kontrasty, a na skutek ich rozmycia, rytm przestaje być ogniwem napędzającym egzystencję. Fizyczne i czasowe granice pomiędzy codziennymi aktywnościami zlewają się ze sobą, utrudniając rozróżnienie przejść do kolejnych pór dnia. Otacza nas środowisko funkcjonujące w chaosie: wyraźne podziały przestrzenne ulegają degradacji, miasta rozrastają się, a rynek oferuje wystandaryzowane produkty, które ujednolicają nie tylko wystrój domów, lecz także gusta konsumenckie. Staramy się optymalizować czas, wykonując jednocześnie wiele aktywności – oddajemy się symultanicznej konsumpcji: np. budujemy rodzinne więzi chodząc na wspólne zakupy. Arytmia jest maskowana przez psychologiczny żargon (*psychobabble*) (Brissett i Snow 1993, 247); stres, wypalenie, pre-/post-traumy, które jedynie pozornie są przeciwieństwami nudy. Czas traktujemy utylitarnie: jest zasobem, jest mierzony, organizowany, oszczędzany, dobrze wykorzystany albo marnowany i ma znaczenie tylko o tyle, o ile jest wypełniony aktywnością. Oczekujemy szybkich i efektywnych rozwiązań, a przez to odpoczynek lub brak działania przestały być uważane za wartościową aktywność. Rytm nie może być jednak widoczny, jeśli cały czas oddajemy się aktywnościom i nie pozwalamy, by pojawiły się

jakiekolwiek momenty zastoju. Jesteśmy bez reszty pochłonięci tym, co dzieje się tu i teraz, pędzimy, próbujemy wpasować się w szybkie serie zdarzeń, przez co nie mamy szansy, by spokojnie zastanowić się nad przyszłością. Ponadto jesteśmy niecierpliwi – przyzwyczajenie do pędu nie zostawia zbyt wiele miejsca na to, by rytm mógł się rozwinąć. Nie bez znaczenia jest również to, że żyjemy w czasach względnego dobrobytu: o niewiele musimy się martwić, rzadko doświadczamy sytuacji ekstremalnych, a komfort i zabawa wytwarzana przez kulturę amerykańskiego społeczeństwa zwiększa szansę na pojawienie się nudy.

Brissett i Snow zakładają, że zamożność, umożliwiająca prowadzenie relatywnie łatwego i przyjemnego życia, prowadzi nie tylko do przyspieszenia jego tempa, lecz również do wzrostu świadomości. Ludzie nie muszą martwić się o swoje bezpieczeństwo i przetrwanie, dlatego mogą skoncentrować się na innych aspektach swojej egzystencji, co może prowadzić do symbolicznego otwarcia drzwi dla świadomego doświadczania nudy. Zamożność zwiększa również szansę na intensywną konsumpcję, która może powodować nudę, gdy jednostki opierają poczucie własnej wartości na zgromadzonych produktach lub wierzą, że zakupione towary wniosą do ich życia szczęście i pozytywne emocje. Zakupione przedmioty nie mają jednak mocy wyzwalającej podmiotowość – raczej czynią z konsumentów osoby zależne, pasywnych obserwatorów, którzy gromadzą coraz więcej, by w ogóle móc żyć dalej. Z dobrobytem, zdaniem amerykańskich socjologów, nieodłącznie powiązana jest emancypacja i indywidualizm. Ta pierwsza nie zawsze oznacza jednak wyzwolenie: wyemancypowana jednostka może doświadczać rozczarowania uzyskaną wolnością. Paradoks emancypacji (Clive 1965, za; Brissett i Snow 1993, 250), którego główne założenie tkwi w znudzeniu wcześniej pożądanym wyzwoleniem, wyjaśniać ma, dlaczego posiadanie zasobów pozwalających na robienie tego, na co ma się ochotę w dowolnym miejscu, czasie i w wybranej przez siebie formie nie zawsze prowadzi do szczęścia albo wzrostu satysfakcji. Rozważania autorów można podsumować następująco: nuda pojawia się, gdy jednostki mają wszystko i wszystko mogą, kiedy prowadzą wygodne życie i wzrasta ich świadomość.

Ostatnia cecha społeczeństwa amerykańskiego, która stwarza warunki dla istnienia nudy to minimalizowanie ryzyka, nieprzewidywalności i wieloznaczności. Niepewność jawi się jako zagrożenie i siła destruktywna dla jednostki i jej stylu życia. Z tego powodu kupujemy pewność (lub prawdopodobieństwo) od ekspertów oferujących rozwiązania zwiększające szansę na uczynienie naszej przyszłości bardziej przewidywalną. Społeczeństwo ogarnięte jest obsesją planowania i wyznaczania celów. Jednostki, które nie poddają się tej

obsesji postrzegane są jako mniej wartościowe. Na co dzień coraz mniej miejsca pozostawia się na nieprzewidywalność, która przecież rozbudza ciekawość i oczekiwanie. W społeczeństwie zachodnim wysoko ceni się naukową racjonalność: kauzalność, regularności, wzory, zależności. Niepewność próbuje się minimalizować nawet w obszarze rozwoju osobistego, który stał się sztuką – jednostki zapatrzone są w swoje wnętrze, potrzeby, cechy, atrybuty, możliwości, deficyty. Innymi słowy, żyjemy w czasach dekady „ja" (Wolfe 1999; za: Brissett i Snow 1993, 251) lub wieku narcyzmu (Lasch 1995; za: Brissett i Snow 1993, 251), które nie pozostawiają wiele miejsca innym na zgadywanie i ciekawość ze względu na to, że jednostki uczone są werbalizowania swoich uczuć czy motywacji, co w konsekwencji prowadzi do zwiększenia pewności na płaszczyźnie relacji i stosunków społecznych.

Zdaniem Brissetta i Snowa, pojawienie się nudy w społeczeństwie amerykańskim jest logiczną konsekwencją jego cech oraz stwarzanych przezeń warunków. Jednostki powinny oczekiwać, że prędzej czy później będą znudzone. Badacze uznają też, że nuda jest niepotrzebna i podają kilka antidotów na nudę: robienie czegoś inaczej, niż zazwyczaj; okazjonalne nierobienie niczego; robienie tego, co ma niepewny rezultat. Za najskuteczniejsze uważają jednak szukanie przygody, przygody w simmelowskim rozumieniu, jako społecznego doświadczenia, które w tym samym czasie zarówno zwiększa niepewność, jak i pozwala na coś oczekiwać; w którym niepewność staje się kluczowym elementem procesu (Simmel 1971; za: Brissett i Snow 1993, 252). Autorzy postulują wyeliminowanie nudy na rzecz stanu określanego jako przepływ (*flow*) (Csikszentmihalyi 2000).

Co jest nudne: Peter Conrad

Peter Conrad (1997), zainspirowany m.in. artykułem Brissetta i Snowa, poświęcił jedną ze swoich prac wstępnej eksploracji znaczeń nudy w codziennym życiu. Definiuje on to zjawisko jako „fundamentalnie negatywny, subiektywny stan, w którym jednostka doświadcza niewielkiego zainteresowania tym, co obecnie się wydarza" (Conrad 1997, 467). Amerykański socjolog nie podziela poglądu o tym, że nudę można połączyć z niepewną przyszłością, ponieważ nuda, jego zdaniem, jest do pewnego stopnia (1) „funkcją oczekiwań społecznych" (Conrad 1997, 468), ale nie rozwija szczegółowo tego założenia, ograniczając się do zacytowania twierdzenia Patrici Ann Meyer Spacks (1995, 11) o tym, że nuda pociąga za sobą różne oczekiwania płynące ze świata zewnętrznego, które zależne są od zmieniających się warunków historycznych. Ponadto, Conrad uważa, że (2) nudzenie się nie byłoby możliwe, gdybyśmy nie przewidywali, że może zdarzyć się coś innego oraz że (3)

nuda jest społecznym konstruktem: kategorią interpretacyjną szeroko wykorzystywaną na co dzień, by podkreślić (3.1) uczucie braku zainteresowania, (3.2) znużenie albo (3.3) opisać nieprzyjemne i nienagradzające uczucie czy sytuację (Conrad 1997, 468). Innymi słowy, choć nuda może mieć wiele znaczeń, zazwyczaj służy do wyrażenia dezaprobaty (*an all purpose term of disapproval*) i tego, co negatywne. Conrad podkreśla również relatywność nudy: ten sam obiekt lub sytuacja mogą być określone jako fascynujące przez jedną osobę i jako nudne – przez inną. W tym sensie „nuda nie jest charakterystyką przedmiotu, wydarzenia lub osoby, lecz istnieje w związku pomiędzy jednostkami i ich interpretacjami własnego doświadczenia" (Conrad 1997, 468).

Na podstawie tych rozważań, amerykański socjolog zdrowia i medycyny czyni niezwykle ciekawą obserwację: nuda to zaledwie blichtr (*gloss*) (Conrad 1997, 469): opisuje wyłącznie punkt końcowy, interpretację sytuacji. Nuda nie mówi wiele na temat tego, jaki jest obiekt, zdarzenie lub osoba; nie daje też wielu wskazówek na temat ich oceny. Odnosi się w większym stopniu do tego, jak coś jest doświadczane i jakie cechy przypisuje się doświadczeniu (Conrad 1997, 473). Można podejrzewać, że Conrad miał na myśli niejednoznaczność i szeroki zakres pojęcia używanego, jak sam twierdził, coraz częściej w codziennych interakcjach. Badacz zdecydował więc wstępnie „rozpakować" znaczenia związane z nudą. W tym celu poprosił trzydziestu pięciu studentów o opisanie ostatniego nudnego doświadczenia i wyjaśnienie, co było w nim nudne. Studenci, zgodnie z tym, co pisze socjolog, zostali wybrani jako badani, ponieważ posiadają dobrze rozwinięte „detektory nudy" i często doświadczają nudy w college'u (Conrad 1997, 469). W konsekwencji, zebrane odpowiedzi ograniczały się przede wszystkim do zajęć na uczelni i wykładowców. Na podstawie swojego badania, Conrad wskazuje na dwa podstawowe znaczenia nudy: (1) niedobodźcowanie (*understimulation*) i (2) odłączenie (*disconnection*).

Nuda jako niedobodźcowanie oznacza, że jednostka (1) nie może znaleźć niczego, co przyciąga jej zainteresowanie; (2) nie może oddać się temu, co chciałaby robić; (3) wykonała już wszystkie zaplanowane zadania; (4) wyczerpała posiadane zasoby. W efekcie znajduje się w sytuacji, w której nie pozostaje jej nic innego, jak stwierdzić, że nie ma nic do zrobienia, choć chciałaby móc zająć się czymś. W tym sensie, jak konkluduje Conrad, to brak zewnętrznej stymulacji (gdy jest pożądana) przyczynia się do powstawania nudy (Conrad 1997, 470). Niedostymulowanie pojawiać może się jednak nie tylko wtedy, gdy jednostka nie ma nic do zrobienia, lecz również wtedy, gdy angażuje się w jakąś aktywność. Długotrwały brak bodźców sprawia zaś, że nuda staje się cechą całego życia.

Nuda jako odłączenie (Conrad 1997, 471–73) wiąże się z brakiem zaangażowania w interakcje społeczne i tym, co w danym momencie się wydarza. W badaniu Conrada, by wyrazić tę sytuację studenci najczęściej posługiwali się określeniami takimi, jak „strata czasu" i „brak zainteresowania". Dla studentów nudne były te tematy, o których nie mieli żadnej wiedzy, których nie rozumieli, które znali lub które ich zdaniem pozbawione były sensu. Odłączenie wiąże się więc z powtarzalnością, banalnością, przewidywalnością, niezrozumieniem, brakiem interaktywnego kontaktu, złym dopasowaniem lub niedopasowaniem do sytuacji albo kontekstu.

Conrad (1997, 473–74) sugeruje, że do nudy prowadzą nie tylko opisane wyżej czynniki, lecz przede wszystkim ich kulturowy, społeczny i indywidualny wymiar. Nuda jest zjawiskiem połączonym z czasem – doświadczeniem jego powolnego upływania, które wiąże się z temporalną strukturą społecznych sytuacji (zwłaszcza jeśli struktura ta jest regularna i stabilna) i społeczną organizacją czasu. Nuda, nawet jeśli połączona z indywidualnymi charakterystykami, wciąż odnosi się tylko do interpretacji sytuacji i braku zaangażowania. Wynika również z czekania i niedopasowania naszych oczekiwań do tego, co faktycznie się wydarza. Autor, za Hirschmanem (1970 za; Conrad 1997, 474), podaje, że nudzie możemy zaradzić poprzez dwie strategie odmowy: (1) wyjścia (*exit*) – znalezienie innych zajęć, opuszczenie sytuacji, wyłączenie się (*spacing out*), wymyślanie gier i (2) wyrażanie (*voice*) – identyfikowanie źródeł nudy, narzekanie na nudę, konfrontacja.

Badacz konkluduje swoje rozważania stwierdzeniem mówiącym, że „nuda może być chorobą nowoczesności, ale w panteonie ludzkich problemów to zaledwie pomniejsza przykrość (*irritation*). Stała się ona uniwersalnym wskaźnikiem braku satysfakcji (…), sposobem wyrazu niezadowolenia wskazującym na wyalienowanie z chwili obecnej. [Nuda] przypomina nam, że najlepsze, co możemy zrobić, to podjęcie próby uczynienia naszego życia interesującym" (Conrad 1997, 474). Ostatni akapit jego artykułu może być interpretowany jako próba odejścia od analizowania nudy z perspektywy egzystencjalnej, tak szeroko rozpowszechnionej w XIX i na początku XX w. Odejście od tego sposobu widzenia nudy nie jest nowatorskie i nastąpiło już znacznie wcześniej, choćby w pracach psychologów, ale wydaje się, że krok poczyniony przez Conrada dotyka też innej, ważnej dla rozwoju studiów nad nudą kwestii. Amerykański socjolog, specjalizujący się w pracach dotyczących zdrowia i medycyny, jako pierwszy zastosował podejście, które kierowało uwagę na to, co jest najbliższe doświadczeniu jednostki bez wyraźnego wpływu dekadenckiej egzaltacji. W tym sensie jego krótki artykuł wnosił świeże spojrzenie i pozwalał zerwać z tradycją

prezentowania nudy jako czegoś doniosłego, np. „choroby nowoczesności". Conrad nie konstruuje swoich rozważań wychodząc od cech nowoczesnego społeczeństwa, tradycji literackiej czy kulturowej. Skupia się na banalnym, codziennym doświadczeniu nudy przez amerykańskich studentów i na tym opiera dalsze rozważania. Pomimo oczywistych ograniczeń metodologicznych swojej pracy (na niektóre z nich autor sam wskazuje), przyczynił się do usystematyzowania dwóch znaczeń nudy (niedobodźcowania i odłączenia) oraz, co ważniejsze, próbował te znaczenia konstruować wychodząc od danych empirycznych. Tym samym podjął próbę ponownego zdefiniowania zjawiska z perspektywy najbliższej doświadczeniom i działaniom współczesnych ludzi. Próba ta, jak zauważa sam badacz, nie obejmuje wszystkich kontekstów i znaczeń nudy, a tym samym nie dostarcza jednoznacznej definicji zjawiska. Conrad nie uchronił się przed stereotypowym postrzeganiem nudy: sugeruje, że jest ona nieznaczącym problemem ludzkości, zjawiskiem wyłącznie negatywnym, za które odpowiedzialność spoczywa na jednostkach (zwłaszcza w kwestii czynienia swojego życia interesującym). W tym sensie jego rozważania, choć do pewnego stopnia wychodzą poza utarte kategorie, to jednocześnie przyczyniają się do banalizowania nudy i powielają niektóre potoczne wyobrażenia o nudzie (zamiast poddawać je badawczej refleksji).

Nuda jako społecznie nieceniona emocja: Donna K. Darden i Alan H. Marks

Jedyna socjologiczna praca poświęcona emocjonalnemu wymiarowi nudy opiera się na próbie stworzenia jej dramaturgicznej teorii. Donna Darden i Alan Marks (1999) starają się odejść od potocznych sposobów patrzenia na nudę, które, ich zdaniem, zdominowały socjologiczną refleksję. Autorzy postanawiają konceptualizować nudę z perspektywy socjologii emocji i teorii Goffmana. Wyniki swoich badań prezentują przez pryzmat kilku obszarów tematycznych: (1) ról, (2) opuszczenia/zakończenia sceny, (3) demonstracji i blokowania, (4) nudy w społeczeństwie amerykańskim. Pojawianie się tej emocji łączą z kontekstem sytuacyjnym, dystansem wobec roli, czy powtarzalnością bodźców. Jej konsekwencje uznają z kolei za nie zawsze negatywne. W pracy tej zaprzecza się, że nuda należy do zjawisk z poziomu społecznego: jest relacyjna, modyfikuje przebieg interakcji, ale nade wszystko jest emocją. Afektywny wymiar nudy i nudzenia się nie został tutaj jednak przeanalizowany – autorzy w większym stopniu koncentrują się związanym ze społecznym i badawczym dewaluowaniu tego zjawiska, niż na wieloaspektowość emocjonalnego przeżycia. To zagadnienie wydaje się kluczowe dla zrozumienia interesującego Darden i Marksa tematu choćby dlatego, że umożliwia wgląd np. w to, dlaczego nuda nie zawsze prowadzi do

zakończenia interakcji lub dlaczego w pewnych interakcjach jest (lub nie) okazywana. Normy wyrażania i odczuwania nudy jako emocji zostały uwzględnione w bardzo ograniczonym stopniu. Również zaproponowana definicja odwołuje się raczej do kwestii dotyczących warunków sprzyjających pojawianiu się nudy, niż samej złożoności tej emocji. Pomimo wielu niedomówień metodologicznych i analizy materiału pogłębionej tylko w niewielkim stopniu, praca ta jest pierwszym tekstem socjologicznym, który mierzy się z problemem nudy-emocji z perspektywy interakcjonizmu.

Badania, na których opiera się praca łączą metodologię jakościową i ilościową. W 1984 r. Darden i Marks przeprowadzili czterysta ankiet telefonicznych z osobami powyżej osiemnastego roku życia. Respondenci wskazywali stopień, w jakim zgadzają się ze stwierdzeniem „większość ludzi ma interesujące życie"; byli również pytani o to, jak często się nudzą i czy częściej zdarza im się nudzić samotnie, czy w obecności innych. 80% badanych wskazało, że nudzi się okazjonalnie, 72% twierdziło, że inni ludzie prowadzą ciekawe życie, 2/3 badanych częściej nudziła się w samotności. Nudę częściej zgłaszały osoby młodsze i te, które nie ukończyły szkoły średniej. Ponadto amerykańscy socjolodzy zebrali czterysta pisemnych wypowiedzi studentów dotyczących ostatniego epizodu nudzenia się i podjętych wobec nudy działań oraz przeprowadzili pięćdziesiąt nieformalnych i nieustrukturyzowanych wywiadów o doświadczaniu nudy w życiu z osobami zainteresowanymi ich badaniem: licealistami, dziadkami, osobami pracującymi w budownictwie, sprzedające alkohol, komputery, dziennikarzami, kolegami z pracy, więźniami, policjantami, powieściopisarzem i innymi, w tym dyrektorem The Boring Institute[46]. Dodatkowo badacze wykorzystali introspekcję i literaturę popularną. Sposób prowadzenia badania i zadane pytania miały, jak za chwilę pokażę, doniosły wpływ na formułowane wnioski.

Na podstawie danych empirycznych, autorzy budują dramaturgiczną definicję nudy. Uznają ją za fenomen z poziomu mikro, który nie zawsze musi mieć negatywne konsekwencje: „uważamy ją za społecznie niedocenianą emocję, której doświadczamy w otoczeniu, w którym gra z jakiegoś powodu zawodzi; gdy jedyne dostępne skrypty i rekwizyty są zbyt dobrze przećwiczone i zbyt dobrze znane; wszelkie istniejące role są niepożądane i nie ma możliwości ich negocjacji; nie ma innych, których role moglibyśmy lub chcielibyśmy pełnić i czujemy się zdystansowani do naszych ról. Sytuacja nie ma widocznej

[46] Alan Caruba (1937-2015) był założycielem m.in. The National Anxiety Center i strony The Boring Institute, która jest dostępna do dziś http://theboringinstitute1.blogspot.com/.

przyszłości, w sensie oczekiwania, chociaż może mieć wymiar czasowy, ponieważ czas zdaje się ciągnąć w nieskończoność, bez przewidywalnego zwieńczenia akcji. Ponieważ pokazywanie nudy jest zazwyczaj nieodpowiednie lub niegrzeczne, często wypieramy się jej, opuszczając scenę albo fizycznie, albo w wyobraźni" (Darden i Marks 1999, 18–19). Nuda jest doświadczeniem braku pełnego zaangażowania w sytuację. Pojawia się, gdy publiczność oczekująca spójnego działania, nie odnajduje w występie ani zachowania, ani spójności prezentacji (Darden i Marks 1999, 19–20).

Zaproponowana w omawianej pracy definicja nudy jest skoncentrowana wokół głównych kategorii zaprezentowanych w dalszych częściach artykułu. Autorzy starają się ją uszczegółowić, a czynią to, *de facto*, poprzez tworzenie kolejnych definicji tego złożonego zjawiska. Pojęcie to jest jednak konsekwentnie rozwijane w duchu wspomnianych na początku inspiracji teoretycznych, z naciskiem na teorię dramaturgiczną. Trudno jednak uznać stworzoną definicję za wyczerpującą – nuda jest tu wyłącznie doświadczeniem emocjonalnym pojawiającym się w interakcjach. Badacze zupełnie pomijają jej afektywne zróżnicowanie i złożoność, mimo odwołania się do tradycji wypracowanej na gruncie socjologii emocji[47]. Autorzy koncentrują się wyłącznie na krótkotrwałym doświadczeniu nudy, ograniczając się do prostych konkluzji (nuda jest niedoceniona, może motywować, działa na poziomie mikro). W konsekwencji, w artykule przedstawiony został pogląd, że nuda istnieje jako pewne uczucie przeżywane podczas spotkań z innymi. Uczucie to, dla Darden i Marksa, ma nadzwyczaj nieskomplikowaną naturę, zwłaszcza jeśli chodzi o powiązania z innymi emocjami. Autorzy co prawda przywołują wypowiedzi respondentów wskazujące np. na związki nudy i zdenerwowania (irytacji, frustracji) (Darden i Marks 1999, 28), jednak ich nie analizują. W efekcie, do pewnego stopnia, nuda jawi się w omawianej pracy jako jedna z wielu prostych, afektywnych reakcji na sytuację spotkania. Co prawda, w podsumowaniu, badacze piszą, że nuda może być „wokabularzem motywów" umożliwiającym wyjaśnienie innych emocji (Darden i Marks 1999, 33), ale ta konkluzja nie jest w żaden sposób opisana we wcześniejszych fragmentach tekstu.

[47] W samym tekście mamy do czynienia raczej z postulatem badania emocji przez socjologów, niż z aktywnym budowaniem teorii emocji, co dość dobrze oddaje choćby ostatnie zdanie artykułu: „Wierzymy, że demonstrując społeczny charakter tego bardzo prywatnego i pozornie trywialnego doświadczenia pokazaliśmy, że socjologia emocji jest niezbędna do pełnego zrozumienia ludzkiego doświadczenia" (Darden i Marks 1999, 34). Warto jednak nadmienić, że w 1998 roku (data nadesłania tekstu do czasopisma) socjologia emocji stanowiła już dość dobrze ugruntowaną subdyscyplinę – artykuł Darden i Marksa powstał około 15 lat po wydaniu bazującej na teorii dramaturgicznej Goffmana pracy Hochschild (1983b) i około 8 lat po ukazaniu *się Research Agedas in the Sociology of Emotions* Kempera (1990).

Zastosowana definicja nie jest również w stanie objąć swym zakresem tez postawionych w ostatniej części pracy, poświęconej nudzie w społeczeństwie amerykańskim. Pominięcie złożoności tego fenomenu tworzy dalsze problemy – zwłaszcza w zakresie przyczyniania się do promowania poglądu o banalności nudy. Banalności rozumianej nie jako brak społecznego docenienia albo przekonania o błahości samego jej doświadczenia, lecz jako sposobu widzenia nudy w formie płaskiego, ograniczonego do reakcji, afektu. Takie ujęcie pozwala oczywiście efektywnie mówić o nudzie, uspójnia narrację, ale w tym samym czasie ukrywa dość duży zakres sposobów działania nudy na poziomie interakcyjnym w zależności od tego, jakie inne emocje jej towarzyszą. U Darden i Marksa pojawia się napięcie na linii między jednoczesnym konceptualizowaniem nudy jako uczucia (czy nawet, mówiąc dokładniej, „reakcji afektywnej" powstającej w wyniku spotkania) i jako „zdarzenia" interakcyjnego, ale bez wyszczególnienia obu członów oddzielnie. To zaś prowadzi do niemożności stworzenia interpretacji łączącej poziom spotkania z poziomem subiektywnego odczuwania i do niepełnego wykorzystania potencjału poczynionych ustaleń w ostatniej części pracy, w której badacze posiłkują się opracowaniami innych autorów, by zilustrować postawione tezy. Innymi słowy, koncept nudy jako emocji nie podlega u Darden i Marksa interpretacji, zaś samo uznanie jej za emocję jest decyzją mającą, najprawdopodobniej, na celu zwrócenie uwagi na uczuciowy wymiar dynamiki interakcyjnej. Skutkiem takiej decyzji jest możliwość mówienia o sposobach operowania nudy w spotkaniach z przyjęciem założenia o istnieniu wymiaru uczuciowego, ale jednocześnie bez realnego uwzględnienia tego wymiaru. Nuda jest więc emocją, ale nie wiadomo, jak zróżnicowanie jej intensywności, gwałtowności, jej złożoność, związki z innymi emocjami, powiązania z normami i wartościami społecznymi albo przynależnością do określonych grup społecznych kształtuje spotkania. Brak uwzględnienia wzajemnej gry kontekstu interakcyjnego i emocjonalnego przyczynia się do paradoksalnej sytuacji, w której nuda, zdefiniowana jako społecznie niedoceniona emocja, jest dewaloryzowana jako emocja.

W części artykułu poświęconej scenerii i produkcji socjolodzy podają, że sama sytuacja może być przyczyną nudy. Na dowód tego stwierdzenia badacze przytaczają kilka typów wypowiedzi pojawiających się w badaniach. Respondenci znudzeni byli, gdy (1) brakowało im podekscytowania, (2) nie mieli nic do robienia, (3) okoliczności ograniczały możliwość robienia tego, czego chcieli lub pożądali. Zdaniem Darden i Marksa nuda pojawia się w dwóch typach sytuacji: (1) braku zachowania, produkcji, zabawy i (2) występowania produkcji z jednoczesną obecnością starych skryptów, rekwizytów lub zbyt dobrze znanych

scenariuszy. Jednakże powtarzalność, obeznanie i przewidywalność same w sobie niekoniecznie muszą prowadzić do nudy – nawet zrytualizowane skrypty nie wywołują jej, jeśli są znaczące dla aktorów albo spełniają ich oczekiwania. Sugerują również, że nawet niewielkie zmiany rekwizytów, kostiumu lub zmiany w otoczeniu mogą chronić przed nudą, choć jednocześnie zauważają, że odpowiedź na pytanie „co jest nudne" zależy najczęściej od charakterystyk indywidualnych. Tym samym, badacze zwracają uwagę na doniosłą rolę, jaką w przeżywaniu nudy odgrywa znajomość kontekstu. Stawiają również tezę, że znudzenie wywoływane jest, gdy jednostka nie odnajduje koherencji i celu w działaniu, a więc gdy występuje (1) nadmierne obeznanie z oprawą i produkcją oraz (2) zupełny brak obeznania z nimi, który uniemożliwia znalezienie spójności albo odróżnienie znanych elementów składowych sytuacji od tego, co całkowicie nieznane (Darden i Marks 1999, 20–24).

Drugi obszar zagadnień, na które zwrócili uwagę Darden i Marks związany jest z dystansem wobec roli, który, za Goffmanem, definiują jako pogardliwe oddzielenie się od pełnionej roli (1999, 25). Nuda pojawia się w sytuacjach, w których jednostki podczas spotkania czują, że (1) nie mają żadnej roli do odegrania; (2) oferowane role nie dają się negocjować albo też jawią się im jako płytkie, gdy (3) role i inni uczestnicy sytuacji nie odpowiadają ich standardom albo też gdy (4) nie są zaangażowani w pełnione role. Jako „emocjonalne doświadczenie dystansu wobec roli" (Darden i Marks 1999, 25) nuda łączona jest także z deklaracjami badanych o częstszym jej doświadczaniu w obecności innych. Dochodzi do tego albo wtedy, gdy aktorzy woleliby przebywać sami, albo też wtedy, gdy chcieliby spędzać czas w obecności innych osób, niż te, z którymi aktualnie przebywają. Nuda pojawia się również wtedy, gdy badani są sami i brakuje im towarzystwa. Badacze konkludują, że zarówno brak roli, jak i nieodpowiadająca aktorowi jakość dostępnej roli stawiają go w konieczności zadania sobie pytania o to, jak się zaprezentować. Nie rozwijają jednak tej myśli i przechodzą do następnej części poświęconej scenie finałowej (*denouement*).

Darden i Marks, część artykułu poświęconą zwieńczeniu historii rozpoczynają od stwierdzenia, że ¼ ich badanych dostarczała niejasnych opisów tego, co ich nudzi. W kolejnym zdaniu badacze stawiają wniosek mówiący, że respondenci „mieli na coś nadzieję" i „oczekiwali czegoś", ale „nie otrzymali tego", by następnie, odwołując się do millsowskiego sposobu rozumienia intencji i celu jako świadomości przewidywanych konsekwencji, wprowadzić kolejny człon definicji nudy, tym razem jako „uczucia braku intencji lub celu" (Darden i Marks 1999, 26). Ich zdaniem uczucie to powiązane jest ze specyficznym rodzajem „trwania" pozbawionego „zdarzania się". Mimo tego, że sama nuda jest stanem

krótkotrwałym, „trwanie" przyczynia się do wrażenia, że czas nieznośnie się wydłuża. Jak konkludują badacze: „Dla znudzonej osoby czas wydaje się rozciągać nieskończenie, bez nadziei na ulgę lub zakończenie sytuacji" (Darden i Marks 1999, 27). Dlatego nuda prowadzi często do zakończenia interakcji. Takie ujęcie temporalnego aspektu nudy różni się znacząco od propozycji Brissetta i Snowa (1993), dla których „trwanie" powiązane jest z wytwarzanymi przez ponowoczesne społeczeństwa warunkami kulturowej arytmii.

W przeprowadzonych przez amerykańskich socjologów badaniach uwidocznił się jeden z głównych problemów towarzyszących próbom eksploracji nudy: uczestnikom łatwo przychodzi podawanie przykładów nudy, ale zaprzeczają oni (przynajmniej początkowo), że sami się nudzą (Darden i Marks 1999, 28). Mimo, że w artykule zacytowane są trzy wypowiedzi informatorów wskazujące na różne formy uzasadnień, Darden i Marks pomijają ich dokładną analizę i ograniczają się do stwierdzenia, że okazywanie nudy, w przeciwieństwie do innych emocji, może być nieodpowiednie lub nawet niegrzeczne, ponieważ jest ona postrzegana jako przywara jednostki. Dlatego też, znudzony aktor, o ile jest to możliwe, opuszcza scenę, ucieka w świat wyobraźni albo zmienia temat rozmowy, ukrywając swoje prawdziwe uczucia. Warto dodać, że w omawianym artykule jest to jedyna konkluzja, która dotyczy wzajemnego przenikania się sfer uczuciowej i interakcyjnej.

Ostatnia część pracy poświęcona zostaje nudzie w społeczeństwie amerykańskim. Już na samym początku tej części autorzy zastrzegają, że nuda nie należy do zjawisk z poziomu społecznego (Darden i Marks 1999, 29). Za jedyny wyjątek od tej sytuacji badacze uznają uczenie się znaczeń nudy od innych. W tym miejscu zaprezentowany zostaje kolejny człon definicyjny: nuda jest „zjawiskiem z poziomu mikro, krótkotrwałym, motywującym i na pewno nie zawsze patologicznym lub nawet negatywnym w swoich konsekwencjach" (Darden i Marks 1999, 30). Jak zauważa Kenny (2009, 158), definicja ta podyktowana jest sposobem zadania pytania badanym, który uniemożliwiał przywołanie odpowiedzi innych, niż dotyczących własnych uczuć, zwłaszcza z uwzględnieniem, że nie istnieje żaden wspólny dyskurs na temat nudy. Trudno nie zgodzić się z Kenny, warto jednak zauważyć, że Darden i Marks celowo unikają spojrzenia na nudę z perspektywy makro, zaś główną inspiracją ich pracy stanowią pisma Goffmana. Niewykluczone jest również to, że amerykańscy badacze starali się stworzyć wycinek analiz nudy oparty na badaniach jakościowych i jednocześnie uwzględniający afektywny komponent nudy, który do czasów ich publikacji nie pojawił się w pracach socjologicznych poruszających problematykę tego fenomenu. Wskazuje na to wspomnienie o socjologii emocji na wstępie ich artykułu.

Problemem wydaje się być nie tylko przyjęta przez autorów definicja, ograniczająca niezwykle złożone zjawisko do jednego (i wciąż złożonego) wymiaru, lecz także dość powierzchowna interpretacja zgromadzonego materiału, która dodatkowo zupełnie pomija znaczenia nudy. W konsekwencji, obie przywołane inspiracje – teoria dramaturgiczna i socjologiczne teorie emocji (całkiem już zaawansowane w swym rozwoju pod koniec lat dziewięćdziesiątych) – wyznaczają raczej granice dla złożoności samej nudy, niż używane są jako wskazówki dla rozwijania konkretnych sposobów myślenia o tym zjawisku. Problem braku definicji nudy silnie odbija się na badaniach empirycznych, prowadząc choćby do takiego rozłożenia uwagi badaczy, który skutkuje powierzchowną analizą zgromadzonego materiału i nagminnie powracającym pytaniem o to, czym właściwie nuda jest. Można przypuszczać, że omawiana praca boryka się z tym właśnie problemem, a dowodem na to jest choćby przytoczenie jednej definicji na początku tekstu i kolejnych – w części badawczej artykułu. Ponadto, jak można sądzić, wielowątkowość podjętego tematu nie pozwalała na rozwinięcie wszystkich obszarów z należytą uwagą na niespełna trzydziestu stronach maszynopisu. Badacze, niestety, nie zdecydowali się na podjęcie refleksji nad tym zjawiskiem w swoich innych pracach.

Kontynuując rozważania o nudzie w społeczeństwie amerykańskim, Darden i Marks przechodzą do opisu kilku wybranych badań ilustrujących, że powtarzanie bodźca sprawia, że oddziałuje on mniej silnie oraz że ludzie angażują się w czynności, które odbiegają intensywnością od ich normalnej egzystencji. Uznają współczesne społeczeństwo amerykańskie za „wydające się być bardziej nudne na poziomie codziennym bez ciągłych niezwykłych wydarzeń" (Darden i Marks 1999, 30), ponieważ wykazuje się ono wysoką zdolnością do ich komunikowania, co z kolei badacze ilustrują przykładem sztucznie napędzanej produkcji newsów telewizyjnych. Niestety, autorzy nie rozwijają żadnej z poczynionych obserwacji. Nie odnoszą się również do stwierdzenia z początku artykułu mówiącego, że społeczeństwo amerykańskie postrzegane jest przez wielu jako szczególnie odporne na nudę, co sprawia, że „nuda może być kluczowa dla naszej przyszłości" (Darden i Marks 1999, 14). Zamiast tego wskazują, że nuda niekiedy przynosi ulgę i służy robieniu tego, na co mamy mniejszą ochotę, np. sprzątanie. Taka konkluzja w znacznym stopniu powiela dość dobrze ugruntowany w społeczeństwie pogląd, że nuda jest winą tego, kto ją odczuwa, dlatego jednostka powinna pozbyć się jej oddając się pożytecznym i cenionym aktywnościom. Darden i Marks wpadają w tym miejscu w pułapkę interpretacyjną, która nie wynika wyłącznie z zastosowanych technik i metod, lecz również z niezwykle silnego

zakorzenienia tego, co można nazwać „moralnymi powinnościami wobec nudy", a które dotyczą każdego uczestnika życia społecznego, nie wyłączając samych badaczy. Zamiast przeanalizować konteksty, które wpływają na to, że „wielu ludzi mówiło, że odnoszą korzyść ze swojej nudy dzięki studiowaniu, sprzątaniu i innym obowiązkom" (Darden i Marks 1999, 33), autorzy tekstu zadowolili się interpretacją (postracjonalnizacją?) dostarczoną im przez samych informatorów. Darden i Marks swój wywód kończą wnioskiem mówiącym, że „prawdopodobnie nuda, jak okazjonalne rzucenie nałogu przez uzależnionego, może służyć zmniejszeniu poziomu tolerancji, tak, byśmy znów zainteresowali się tym, co stało się mniej stymulującymi sytuacjami" (Darden i Marks 1999, 33). Ponownie jednak, wątek ten nie zostaje w żaden sposób rozwinięty. Amerykańscy badacze dostarczyli jednak inspiracji dla wniosku rozwijanego w dalszych częściach tej pracy: nuda może być czynnikiem regulującym życie w społeczeństwie, w którym mierzymy się z nadmiarem bodźców, a nie tylko, jak chciał Klapp (1986), jest konsekwencją tego nadmiaru.

W artykule Darden i Marksa pojawia się wiele problemów, które dotyczą przede wszystkim: (1) braku spójności między sposobem definiowania nudy jako emocji i jej analizą jako uczucia z perspektywy socjologii emocji, mimo nawiązania do tej subdyscypliny; (2) braku pełnego uwzględnienia wzajemnych oraz złożonych oddziaływań pomiędzy wymiarem afektywnym i interakcyjnym przy jednocześnie stawianym postulacie badania emocji; (3) brakiem dokładnego opisu zastosowanej metodologii; (4) sposobu formułowania pytań, które pozwalały głównie na identyfikację indywidualnych doświadczeń nudzenia się; (5) pomijania w analizie wątków podanych przez uczestników badania; (6) pomijania znaczeń i złożoności nudy oraz (7) interpretacja zgromadzonego materiału połączona z, używając słów Kenny (2009, 158), „(…) [prezentacją] osobliwie płytkiej analizy nudy" (*oddly shallow analysis of boredom*) z perspektywy symbolicznego interakcjonizmu. Mimo opisanych tutaj problemów, praca amerykańskich badaczy wyróżnia się na tle innych podjęciem próby konceptualizacji nudy jako społecznie zdewaluowanej emocji w oderwaniu od dobrze rozwiniętych propozycji wypracowanych na gruncie psychologii. Próba ta z pewnością stała się inspiracją do tworzenia kolejnych definicji i ujęć nudy, np. teoretycznej propozycji socjologicznego badania nudy jako społecznie konstruowanej emocji (Ohlmeier, Finkielsztein, i Pfaff 2020).

Nuda i problem znaczenia: Jack Barbalet

Jack Barbalet (1999) łączy pojęcie nudy ze znaczeniem, które jest jego zdaniem kluczowe dla procesów społecznych. Brak znaczących aktywności lub okoliczności prowadzi do nudy. Nuda jest przez Barbaleta (1999, 631) definiowana jako uczucie irytacji i

nerwowości, w którym podmiotu nie pociąga ani podejmowana aktywność, ani sytuacja, w której się znajduje i w którym podmiot ten odczuwa potrzebę znalezienia czegoś interesującego. W tym sensie nuda jest centralnym składnikiem tych procesów społecznych, które odnoszą się do problematyki znaczenia. Nuda pomaga również wyjaśniać niektóre praktyki społeczne, np. konflikt międzygrupowy czy podejmowanie ryzyka. Barbalet stawia więc ważną z tezę, w której (1) łączy nudę z istotnym w socjologii pojęciem znaczenia i (2) sugeruje spojrzenie na nudę w kategoriach wskaźnika lub czynnika towarzyszącego innym zjawiskom społecznym.

Australijski socjolog rozpoczyna swoje rozważania od prezentacji pojęć znaczenia (*meaning*) i braku znaczenia (*meaninglessness*) oraz ich związków z nudą (Barbalet 1999, 631). Znaczenie, choć z rzadka bezpośrednio poddawane jest refleksji socjologicznej, odnosi się do kluczowych pojęć tej dyscypliny (np. norma, kultura). Jest ono nieodłącznym komponentem działania: powstaje w nim, definiuje je i kieruje nim. Znaczenie nie jest czymś, co obiekt wnosi jako jedną z zespołu swoich charakterystyk, powstaje w relacji osoby do obiektu. Konstytuuje ono to, co społeczne, dostarczając kontekstów, punktów odniesienia czy nadając cel i intencję działaniom oraz życiu społecznemu. W tym sensie łączy się ono z zaangażowaniem w działanie i (subiektywnym, ale jednocześnie podzielanym społecznie) rozumieniem (doświadczaniem) (Barbalet 1999, 632). Jednostka, która nie dostrzega celu i znaczenia w swoich działaniach lub w danej sytuacji zazwyczaj odczuwa nudę. W tym miejscu Barbalet rozbudowuje swoją definicję nudy jako „emocjonalnego uczucia niepokoju o to, że działanie lub sytuacja są dla [jednostek] pozbawione istotności" (1999, 633) i formułuje kolejną tezę. Nuda nie tylko pozwala odnotować brak znaczenia, lecz również przed nim chroni. Socjologiczna refleksja pomija jednak relację nudy i znaczenia, co Barbalet (1999, 633) ilustruje poprzez przywołanie rozważań na temat alienacji.

Nuda i znaczenie przeplatają się na trzech poziomach (1) nuda wskazuje na utratę znaczenia; (2) ukierunkowuje aktorów na znaczenie i jego niezbędność dla działania społecznego i interakcji; (3) sygnalizuje emocjonalne podstawy systemów społecznych (Barbalet 1999, 633). Barbalet eksploruje te trzy poziomy poprzez odwołanie się do (1) fenomenologii i (2) etiologii nudy oraz do (3) mechanizmów nudy i ich wyzwalania.

Przedstawienie fenomenologii nudy Barbalet traktuje jako punkt wyjściowy dla opisu zawartości i natury nudy. Australijski socjolog widzi nudę jako złożone uczucie, które obejmuje zarówno brak zaangażowania w wydarzenie lub sytuację, jak i brak entuzjazmu (Barbalet 1999, 634). Przeżycie nudy nieodłącznie wiąże się z monotonią oraz brakiem

żywego zainteresowania, które pociąga za sobą nieusatysfakcjonowanie, zniecierpliwienie, czy irytację. Tym samym odnosi się ono do aktywnego dyskomfortu (Barbalet 1999, 634). Dla Barbaleta istotne staje się odróżnienie nudy od kilku innych pojęć: *ennui*, działań nawykowych, depresji. *Ennui* jawi się według tego badacza jako bierne oddanie się pustce, zaś nuda zawiera element aktywnego braku zadowolenia (a nawet rozpaczy!) pojawiającego się na skutek braku zainteresowania sytuacją, okolicznościami, czy zdarzeniem (Barbalet 1999, 635). Działania nawykowe mają swój określony cel, posiadają więc znaczenie dla jednostki, nuda z kolei wskazuje na brak celowości lub funkcjonalności powtarzalnych czynności. Kolejne rozróżnienie poczynione przez australijskiego socjologa dotyczy nudy i depresji. Barbalet wskazuje, że o ile oba pojęcia odnoszą się do braku zainteresowania działaniem lub sytuacją, o tyle różni je niepokojące uczucie nieusatysfakcjonowania w przypadku nudy oraz przygnębienie, zmęczenie i rezygnacja typowe dla depresji. Ponadto depresja, w przeciwieństwie do nudy, nie ma swoich przyczyn w utracie celu, lecz w utracie szacunku, pozycji czy statusu. W tym sensie, zdaniem Barbaleta (1999, 635), nuda nakierowana jest na działanie, zaangażowanie lub środowisko, a więc na zewnątrz, zaś depresja – do wewnątrz.

Kolejny punkt w analizie fenomenologii nudy, Barbalet (1999, 635–37) poświęca rozważaniom dotyczącym tego, czy nudę można uznać za emocję. Wychodząc od krótkiego wspomnienia pierwszych prac psychologów, w których nudę traktowano jako popęd, badacz przechodzi do konkluzji mówiącej, że nuda nie jest powodowana przez każde doświadczenie niezmienności lub jednorodności zdarzeń czy sytuacji, dlatego należy uznać ją raczej za emocję, niż za popęd. Barbalet najprawdopodobniej krytycznie odnosi się w tym miejscu do tez postawionych przez Otto Fenichela (1951), który analizował różne rodzaje nudy z perspektywy psychoanalitycznej. Co jednak ciekawe, zupełnie pomija cytowane przez siebie wcześniej prace, w których mówienie o nudzie jako popędzie jest nieobecne i w których psychologowie argumentują na rzecz uznania nudy za emocję lub stan (zob. np. przegląd badań nad nudą w R. P. Smith 1981). Barbalet opisuje nudę jako emocję, posiłkując się pracami psychologów i ich ustaleniami w zakresie jej związków z innymi uczuciami. Nuda jest rodzajem niepokoju, rozproszonym gniewem, formą niepewności co do tego, czy dane działanie, stan, kondycja lub nawet życie posiadają znaczenie (Barbalet 1999, 637). Ponadto nuda nieodłącznie wiąże się ze zniekształconym poczuciem czasu: gdy się nudzimy, wydaje się on stać w miejscu, ponieważ brakuje w nim znaczących momentów (*meaningful time markers*). Dla barbaletowskiej fenomenologii nudy istotne są więc trzy aspekty, z których

każdy nieodłącznie wiąże się z tym, co (nie)znaczące (1) oddzielenie nudy od pokrewnych jej pojęć; (2) uznanie jej za emocję powiązaną z niepokojem lub strachem; (3) zaburzenia percepcji czasu.

Rozważania o etiologii nudy Barbalet rozpoczyna od stwierdzenia mówiącego, że „nuda jest emocjonalnym rozumieniem braku znaczenia" (1999, 637)[48]. Następnie przechodzi do wskazania kilku głównych przyczyn nudy: monotonna, pół-zautomatyzowana praca, warunki pracy, określone sposoby rozliczania czasu pracy, nie tworzenie zespołów pracowniczych, czy brak relacji i interakcji społecznych w pracy (Barbalet 1999, 637–40). Brak znaczenia, sensu ma być cechą wspólną opisywanych przez niego badań dotyczących monotonii i nudy. Problematyczne pozostaje jednak to, że australijski socjolog wyciąga wnioski dotyczące nudy na podstawie badań nad monotonią powtarzalnej pracy. Tym samym, choć nie czyni tego wprost, to jednak zrównuje monotonię z nudą. W tym kontekście nie dziwi więc, że uznaje, dość stanowczo, że powtarzalna praca nie musi prowadzić do nudy, jeśli ma dla jednostki subiektywne znaczenie i odwrotnie – jeśli jednostka nie może odnaleźć sensu w działaniu, aktywności, czy okolicznościach towarzyszących sytuacji, będzie doświadczać nudy (Barbalet 1999, 640). To proste stwierdzenie z pewnością dobrze oddaje charakter wielu okoliczności towarzyszących pracy, jednak nie obejmuje zjawisk takich, jak np. wypalenie zawodowe, w którym praca może mieć dla jednostki duże znaczenie, lecz nie jest wolna od nudy (zob. np. Schaufeli, Maslach, i Marek 1993).

Tak skonceptualizowane fenomenologia i etiologia nudy prowadzą Barbaleta do wskazania funkcji, jakie ona pełni. Nuda, rozumiana jako „niepokój o nieobecność znaczenia w jednostkowych aktywnościach i okolicznościach" (1999, 641) oraz uczucie zniecierpliwienia i zirytowania, może stymulować innowacyjność, ciekawość i poszukiwanie sensu w podejmowanych działaniach. Nie oznacza to jednak, że istnieje związek przyczynowo skutkowy między wystąpieniem nudy a procesami generującymi znaczenie. Barbalet jednoznacznie wskazuje, że nuda może co najwyżej odgrywać pewną rolę w budowaniu znaczenia albo sensu (1999, 642). Innymi słowy, uwzględnienie nudy w rozważaniach na temat zjawisk występujących w społeczeństwach późnego kapitalizmu pozwala na uchwycenie ich pełniejszego obrazu. Powołując się na Simmla, australijski socjolog jako przykład takich fenomenów podaje hazard, podejmowanie ryzyka i konflikt międzygrupowy. Hazard jest formą ucieczki od nudy, od czasu pozbawionego znaczenia, bo

[48] To sformułowanie niesie za sobą jednak pewną dozę niejednoznaczności: Barbalet zręcznie używa słowa *apprehension*, które może oznaczać zarówno rozumienie, jak i lęk czy obawę.

podejmowanie ryzyka w pewnych okolicznościach dostarcza nagród oraz nadaje sens czasowi, który bez tej rozgrywki pozostałby niewypełniony. Konflikt międzygrupowy także dostarcza znaczeń: przynosi ulgę, skupia uwagę, daje wewnętrzną satysfakcję, poczucie celu i przynależności do grupy. Przykłady te służą zilustrowaniu tezy mówiącej, że nuda wspiera procesy budowania znaczeń społecznych.

Dla Barbaleta socjologiczna refleksja nad nudą koncentruje się na mechanizmach, za pośrednictwem których społeczne źródła znaczenia zaczynają wchodzić do gry oraz na dynamice formowania znaczenia. Podobnie jak Michael Gardiner (2012), który (na wczesnych etapach swoich rozważań o nudzie) widział to zjawisko jako formę odzwierciedlenia innych niepokojów, zmian kulturowych, kryzysów podmiotu, Barbalet uważa, że nuda powinna być traktowana przez socjologów jako wskaźnik lub zmienna wyjaśniająca (1999, 644). Niestety, australijski socjolog ilustruje ten wniosek badaniami dotyczącymi monotonnej pracy, przez co o nudzie wnioskuje jedynie pośrednio, a jego konkluzja ogranicza się do stwierdzenia, że powtarzalność nie musi prowadzić do nudy, jeśli działający widzi sens w działaniu. Praca Barbaleta, pomimo wskazanych wyżej słabości, dostarcza jednak perspektywy pozwalającej na spojrzenie na nudę jako emocję nieodłącznie powiązaną ze strukturami społecznymi: dynamiczny komponent będący w relacji z procesami społecznymi poprzez budowanie znaczenia i nadawanie sensu sytuacjom oraz działaniom społecznym. Ta propozycja zgodna jest ze sposobami interpretowania emocji zaproponowanymi przez tego autora w jego wcześniejszych pracach – jako czynnika wzbogacającego teorię i badania empiryczne w socjologii (1998; 1992). Ponadto, ujęcie nudy zaproponowane przez Barbaleta, wzbogaca o czynniki społeczne, polityczne oraz ekonomiczne jedną z pierwszych filozoficznych analiz pojęcia, której dokonał Seán Desmond Healy (1984). Healy pokazywał, w jaki sposób współczesna nuda, którą nazywa „hipernudą", jest generowana przez upadek znaczenia (*meaning*) w myśli zachodniej. Praca tego autora ograniczała się jednak do rozważań filozoficznych, w przeciwieństwie do socjologicznej propozycji Barbaleta.

Nuda i problem znaczenia: Piet Bracke, Kevin Bruynooghe i Mieke Verhaeghe

W literaturze nuda łączona jest również z problematyką braku znaczenia, poczucia bezsensu wynikającego z warunków o charakterze instytucjonalnym (organizacyjnym). Za przykład pracy omawiającej to zagadnienie uznać można badanie belgijskich socjologów

przeprowadzone wśród 646 osób w 53 dziennych placówkach opieki psychiatrycznej. Piet Bracke, Kevin Bruynooghe i Mieke Verhaeghe (2006) próbowali określić, jakie sposoby realizacji oraz cechy programów zdrowia psychicznego w ośrodkach rehabilitacyjnych mogą prowadzić do pojawienia się lub braku nudy wśród ich klientów. Praca ta koncentruje się wokół zagadnienia znaczenia, immanentnie powiązanego z dobrostanem oraz jakością życia. Celem badań było wykazanie, że motywacyjne aspekty działań rehabilitacyjnych mogą być konceptualizowane i operacjonalizowane jako problemy nudy oraz wskazywać na organizacyjne determinanty braku znaczenia. Poprzez analizowanie nudy, badacze odnajdują także możliwość przezwyciężenia opozycji między perspektywą indywidualną, jednostkową i społeczno-kulturową, która ich zdaniem silnie naznacza badania nad usługami z zakresu zdrowia psychicznego. Identyfikacja organizacyjnych uwarunkowań nudy w centrach rehabilitacyjnych kieruje uwagę zarówno na jakość życia osób z przewlekłymi problemami zdrowia psychicznego, jak i na aspekt ewaluacji tych instytucji i ich programów.

Badacze (Bracke, Bruynooghe, i Verhaeghe 2006, 192) twierdzą, że opierają swoje rozważania przede wszystkim o ustalenia poczynione w omówionym wcześniej artykule Barbaleta. Belgijscy socjolodzy więcej uwagi poświęcają jednak aspektowi instytucjonalnemu i motywacji, niż społecznym determinantom braku znaczenia na przykładzie konkretnych emocji. Ponadto, ich rozważania mają w wielu miejscach charakter aplikacyjny, a nie teoretyczny. Tym samym oddalają się od postulatu australijskiego badacza, tworząc własne podejście, w którym nuda (1) sama w sobie stanowi problem osób borykających się z przewlekłymi problemami natury psychicznej; (2) lokowana jest w ramach konkretnych organizacji: jako cecha działań i programów, lecz przede wszystkim jako (3) uczucie konkretnej osoby, nieodłącznie powiązane z motywacją; wpływające na skuteczność podejmowanych inicjatyw, wreszcie – (4) stanowi poręczne narzędzie pomagające wskazywać na problemy analizowanych instytucji i programów wsparcia. Bracke, Bruynooghe i Verhaeghe definiują nudę jako uczucie niepokoju, które dotyczy braku sensu w sytuacji lub działaniu (2006, 191). Definicja ta nie obejmuje jednak wszystkich kontekstów występowania nudy w ich badaniu: nuda jest w ich rozważaniach także cechą konkretnych inicjatyw. Socjolodzy, co do pewnego stopnia jest zrozumiałe, ze względu na tworzone rekomendacje dla centrów rehabilitacyjnych, nie koncentrują się na tym, w jaki sposób nuda-emocja odczuwana przez klientów ośrodków wchodzi w relacje z nudą-cechą programów proponowanych przez te instytucje. Zależność widziana jest raczej jednokierunkowo: uczucie nudy, wyzwalane przez otoczenie organizacyjne, staje się problemem w osiąganiu

skuteczności realizowanych programów, ponieważ prowadzi do poczucia bezsensu u osób borykających się z problemami zdrowotnymi. Badacze statystycznie kontrolują współliniowość (zmienne z poziomu klienta i z poziomu organizacji) i nie pomijają, że nudzenie się klientów może mieć pozainstytucjonalne przyczyny np. wynikające z charakteru trudności zdrowotnych, z jakimi się zmagają (Bracke, Bruynooghe, i Verhaeghe 2006, 202). Innymi słowy, w przeprowadzonym badaniu czynniki organizacyjne występują niezależnie od tych, które zdefiniowane zostały jako „z poziomu klienta", co, zdaniem badaczy, potwierdza, że wyjaśnienie ich związku z doświadczeniami nudy pacjentów, ma podłoże społeczne i strukturalne (Bracke, Bruynooghe, i Verhaeghe 2006, 205–6).

Pytania zadawane klientom centrów rehabilitacyjnych oraz personelowi inspirowane były psychologiczną skalą podatności na nudę (Farmer i Sundberg 1986) i mierzyły występowanie tego uczucia w centrum rehabilitacyjnym oraz poza nim. Nudę traktowano jako zmienną zależną, zaś cechy organizacji (rutynizacja, bezpośredniość nadzoru, złożoność zadań, zewnętrzna i wewnętrzna wartość zadań) i klientów (zdrowie psychiczne, wiek, płeć, wykształcenie) – jako zmienne niezależne. Przeprowadzone badania pozwoliły stwierdzić, że programy rehabilitacyjne dziennych centrów dla osób z chronicznymi problemami psychicznymi redukują u nich nudę (przy czym badacze zauważają, że może to być związane nie tylko z cechami programów, lecz także z samym faktem wyjścia z domu przez klientów). Rezydenci centrów rehabilitacyjnych nudzili się rzadziej podczas uczestniczenia w programach rehabilitacyjnych, niż w pozostałej części dnia (Bracke, Bruynooghe, i Verhaeghe 2006, 204–6). Podczas uczestnictwa w programach nudę redukują przede wszystkim takie zadania, w których jasno został przedstawiony cel (normy pracy) i podział obowiązków. Na nudę rzadziej narzekali klienci centrów zatrudniających mniejszą liczbę pracowników. Pacjenci nudzili się jednak częściej, gdy aktywności związane z programem były powtarzalne i gdy brakowało im wewnętrznej motywacji do kończenia zadań. Ponadto częściej nudzą się mężczyźni, osoby młodsze, bardziej wykształcone i zgłaszające intensywne dolegliwości psychiatryczne. Na podstawie tych wyników, autorzy przedstawiają praktyczne rekomendacje dla centrów rehabilitacyjnych oraz propozycję dla socjologów i badaczy zdrowia psychicznego, by traktować nudę jako „wartościowy wskaźnik wyników badań usług socjalnych i usług zdrowia psychicznego skierowanych do osób z przewlekłymi problemami zdrowia psychicznego. Koncepcja ta umożliwia ewaluację opartą na teorii z w pełni socjologicznej perspektywy" (Bracke, Bruynooghe, i Verhaeghe 2006, 211). Pracę kończy

więc (podobnie jak w wielu innych artykułach poruszających tę tematykę) próba zachęcenia badaczy do uwzględniania nudy w swoich przedsięwzięciach empirycznych i teoretycznych.

Nuda i działanie: Tea T. Bengtsson

Refleksję nad nudą podjęto również w etnograficznym badaniu przeprowadzonym w duńskim ośrodku wychowawczym dla nieletnich, którzy złamali prawo[49]. Tea T. Bengtsson (2012) prowadziła wywiady swobodne (21 formalnych i 19 nieformalnych) i obserwacje z młodymi przestępcami przez trzy miesiące w kilku placówkach. Zrealizowane badania stanowiły podstawę dysertacji tej badaczki, ale nuda nie stanowiła głównego tematu jej pracy doktorskiej. Autorka, w omawianym tu artykule, widzi nudę jako podstawowe doświadczenie w życiu codziennym rezydentów ośrodka, zarówno przed, jak i w trakcie pobytu w tej instytucji. Ryzykowne zachowania są, jej zdaniem, sposobem, w jaki młode osoby radzą sobie z wszechobecną w ich życiu nudą, prowadzącą do poczucia bezsensu i obojętności. Dla rozważań Bengtsson kluczowe staje się otoczenie organizacyjne, które pomaga w uchwyceniu nudy, inaczej trudnej do zakomunikowania i opisania. Wybór miejsca, w którym prowadzono badanie wpłynął na poznawczą dostępność poruszanej problematyki. Innymi słowy, nudę łatwiej dostrzec w placówce resocjalizacyjnej, ponieważ staje się kluczowym aspektem codzienności jej uczestników, lub, jak pisze Bengtsson „siedzi w ścianach" instytucji totalnych (2012, 527). Skupienie się na nudzie pozwala badaczce analizować strategie radzenia sobie z zamknięciem i pozbawieniem wolności poprzez angażowanie się w ryzykowne zachowania (*edgework*), a także powody łamania norm przez osadzonych w ośrodku.

Badaczka chce uniknąć patrzenia na nudę z perspektywy *stricte* emocjonalnej i decyduje się uznać ją za chwilowe doświadczenie, angażujące zarówno uczucia jednostki, jak i czynniki społeczno-instytucjonalne oraz interakcyjne. Według Bengtsson (2012, 529) traktowanie nudy wyłącznie jako emocji stwarza problem ograniczenia tego zjawiska do jednostkowych uczuć i sentymentów. W konsekwencji, pomijany jest kolektywny, kulturowy, instytucjonalny oraz społeczny wymiar nudy. Autorka, korzystając z myśli Barbaleta (1999), zakłada, że nuda jest zaprzeczeniem znaczenia i generatorem braku sensu, dlatego próby ucieczki od niej wskazują na chęć uniknięcia tego, co nic nie znaczy lub nie niesie za sobą sensu czy ważności w konkretnej sytuacji (Bengtsson 2012, 529). Bengtsson, by pogłębiać

[49] Idea działania ośrodków tego typu jest podobna, jak w przypadku zakładów poprawczych i schronisk dla nieletnich w Polsce: pełnią one funkcję resocjalizacyjną, wychowawczą, edukacyjną i są połączone z nadzorem penitencjarnym. W Danii w ośrodkach przebywają głównie chłopcy w wieku 12-18 lat podejrzani o popełnienie prawdziwych lub domniemanych przestępstw lub wykazujący zachowania aspołeczne (Bengtsson 2012, 532).

swoją etnograficzną narrację na temat nudy, kieruje swoją uwagę na wyczekiwanie, aspekt temporalny, procedury oraz otoczenie instytucjonalne, „spędzanie" czasu i nicnierobienie.

Odkrycie kolektywnego doświadczenia zinstytucjonalizowanej nudy oparte było nie tylko o rozmowy z nastoletnimi chłopcami, lecz również o własne doświadczenia Bengtsson. Jak sama przyznaje, podczas prac terenowych często doświadczała nudy czekając albo siedząc na korytarzu ośrodka resocjalizacyjnego. Badaczka wyznaje, że jej nuda miała związek z oczekiwaniem na pojawienie się danych na temat o przestępczej kariery młodych osadzonych, danych, które, jak dodaje, nigdy nie zostały zebrane (Bengtsson 2012, 536–37). W podobnym stanie oczekiwania znajdowali się chłopcy, którzy żyli nadzieją na opuszczenie placówki. Ich pobyt w niej nie był uregulowany, nie mogli nawet liczyć dni do końca „wyroku". Zmuszeni więc byli do nieustannego przebywania w atmosferze, jak określa to duńska etnografka, „bezkształtności ogólnego czekania" i niepewności co do tego, kiedy może się ono skończyć (Bengtsson 2012, 537). Wyczekiwanie na wolność stanowiło pierwszy komponent nudy osadzonych w ośrodku.

Kolejny wątek dotyczy temporalności – zwłaszcza „pracy czasu" w ujęciu Michaela G. Flaherty'a (2003), czyli wysiłku, który jest podejmowany, by zarządzać chwilowym doświadczeniem. Osadzeni nie mogli decydować, jak długo zostaną w placówce, jak często będą się w niej pojawiać, o jakich porach dnia czy tygodnia, nie mieli również wpływu na to, czy w ogóle pojawią się w niej. W tym sensie warunki pozbawienia wolności, doprowadzały do sytuacji, w której wszelkie aspekty związane z pracą czasu (trwanie, częstotliwość, sekwencyjność, wybór terminu, alokacja czasu) znajdowały się poza kontrolą uczestników badania. Czas wolny, którego posiadali relatywnie dużo, nie był prawdziwie „wolny". Brak kontroli połączony z bezsilnością i brakiem pewności co do tego, co może wydarzyć się w przyszłości, przyczyniały się do doświadczenia nudy. Podobnie działały rutyny i procedury obowiązujące w ośrodku – dla skazanych były one narzucone, sztuczne i pozbawione znaczenia. W konsekwencji osadzeni mieli poczucie, że nic się nie dzieje i nic nie robią (nawet jeśli angażowali się w konkretne czynności, wyłączając pracę w warsztacie). Nicnierobienie w ośrodku różniło się jednak od nicnierobienia poza placówką. W tym pierwszym przypadku – nieodłącznie wiązało się z nudą; w tym drugim – było aktywnym, wspólnotowym przedsięwzięciem skoncentrowanym na znalezieniu sposobów, by nudę zabić.

Bengtsson sporo uwagi poświęca temu, jaką rolę w zmniejszaniu nieznośnego uczucia nudy pełniły opowieści o przestępstwach popełnianych przez osadzonych zanim znaleźli się w placówce. Autorka zauważa, że wspominanie przejażdżek skradzionymi samochodami lub

samego momentu kradzieży aut wzbudzało w chłopcach podekscytowanie, które zmieniało sposób doświadczania trwania, sekwencyjności i poczucia czasu oraz stawało się momentem wytchnienia od instytucjonalnej nudy (Bengtsson 2012, 543–46). Bengtsson nie rozwija samego konceptu nudy instytucjonalnej, jednak stawia ciekawą tezę ujawniającą mechanizm radzenia sobie z nią. Osadzeni w ośrodku koncertowali się przede wszystkim na celach krótkoterminowych i nie posiadali poczucia, że mogą kontrolować swoją przyszłość. Tym samym odrzucali planowanie swojej edukacji lub ścieżki zawodowej, odrzucali to, co wymaga stawiania sobie długoterminowych celów. Innymi słowy, chłopcy przebywający w placówce byli całkowicie zanurzeni w teraźniejszości, która nie dawała im nic, oprócz uciążliwego znudzenia. Tym samym, uciekali oni do wspomnień, dzięki którym znów mogli poczuć, że mają kontrolę i wolność; mimo tego, że instytucja, w której przebywali, odbierała im zarówno tę pierwszą, jak i tę drugą.

Choć Bengtsson nie pisze o tym wprost, wydaje się zasadne, by uznać, że instytucjonalna nuda jest w przypadku badanej placówki czynnikiem odbierającym sprawczość: możliwość decydowania i kontrolowania własnego życia. Instytucjonalna nuda prowadzi do wspominania przeszłości i przeżywania jej tak, jakby minione wydarzenia rozgrywały się raz jeszcze, tu i teraz. Osadzeni ponownie przeżywają przeszłość, by uniknąć nudy i wyzwolić podekscytowanie. Tym samym, nie jest wykluczone, że doświadczenie instytucjonalnej nudy może prowadzić do zwiększania postrzeganej atrakcyjności działań przestępczych (jako ekscytujących). Taki wniosek nie pojawia się jednak w rozważaniach autorki, która kończy swój wywód na stwierdzeniu, że wspominanie np. kradzieży to aktywna strategia mająca na celu odzyskania kontroli nad sytuacją, której osadzeni nie mogą kontrolować. Bengtsson zauważa jednak, że strategia ta jest skuteczna jedynie przez chwilę – tuż po zakończeniu opowieści wychowankowie muszą wrócić do „robienia niczego", czekania i, w konsekwencji, ponownego nudzenia się. Radzenie sobie z czasem przybierało u badanych formę, która „pozostawia niewiele motywacji, by angażować się w sztuczne środowisko ośrodka wychowawczego" (2012, 548) – organizacja dnia w placówce tak bardzo różniła się od życia osadzonych w instytucji, że rozbijała ciągłość między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością chłopców, co z kolei czyniło każdy punkt odniesienia w czasie pozbawionym znaczenia. Sytuacja ta nie pozwala jednak uniknąć zewnętrznej i wewnętrznej presji, by „coś zrobić" z czasem (i sobą) – zarówno w wymiarze krótkoterminowym, jak i długoterminowym. Można więc założyć, że Bengtsson opisuje swoisty „podwójny wymiar" uwięzienia (fizycznego – w ośrodku i symbolicznego – zawieszenia w czasie), który

nieodłącznie wypełniony jest nudzeniem się oraz (raczej nieskutecznymi na długą metę) sposobami zaradzenia nudzie.

Nuda jako element postkolonialnej (i nie tylko) rzeczywistości

Większość prac poświęconych nudzie koncentruje się na społeczeństwie zachodnim. Antropolodzy dostrzegają jednak potrzebę takich badań nad nudą, które wykraczają poza tę dominującą perspektywę. Za przykład może służyć artykuł dotyczący życia na ziemiach stanowiących własność plemion tubylczych Amerykanów (*reservation*)[50] (Jervis, Spicer, i Manson 2008) poruszający kwestie związków nudy i działań szkodliwych (np. nadużywanie substancji aktywnych, przemoc, łamanie prawa) w kontekście solidarności grupowej i jednostkowej podmiotowości. Badania oparte zostały o czterdzieści cztery wywiady etnograficzne z członkami plemienia nazwanego Grass Creek. Co ciekawe, odkrycia dotyczące nudy były najprawdopodobniej niezamierzoną konsekwencją przeprowadzonych badań, ponieważ wywiady realizowane były w ramach znacznie większego projektu, skupionego wokół środowiskowej epidemiologii zdrowia psychicznego wśród populacji Indian (badanie dotyczyło m.in. używania substancji psychoaktywnych), zaś etnograficzna część projektu poświęcona była wyjaśnieniu kulturowych przejawów smutku, bólu (*distress*) w odwołaniu do wyników zrealizowanej diagnozy psychiatrycznej.

Za bezpośrednie przyczyny nudy w rezerwacie autorzy uznają niewielką ilość miejsc pracy i rozrywki oraz ograniczonych możliwości przemieszczania się (transport). Niektórzy badani uważali alkohol za remedium na nudę wynikającą z braku zajęć, a wspólne picie – za podstawową formę spędzania czasu z innymi mieszkańcami rezerwatu. Podobnym sposobem na uniknięcie nudy była przemoc i angażowanie się w nielegalne działania, np. improwizowane wyścigi samochodowe lub wandalizm. Społeczność rezerwatu znajdowała się pod silnym wpływem amerykańskiej kultury popularnej – zanikały tradycyjne normy, wartości oraz zwyczaje, kultywowane przez poprzednie pokolenia. Innymi słowy, dochodziło do kulturowej kolonizacji rezerwatu. Jako przykład tego procesu może służyć dzielone przez młodych uczestników badania przekonanie, że szczęście jest uprawnieniem, a przyjemność można znaleźć na zewnątrz (Jervis, Spicer, i Manson 2008, 49). Ta obserwacja prowadzi

[50] Autorzy nazywają rezerwat *The Grass Creek Reservation*, by chronić tożsamość uczestników badania. Warunki życia codziennego w rezerwacie znajdującym się na północy Stanów Zjednoczonych różniły się znacznie od tych, które są obecne poza nim. Wejście do rezerwatu wiązało się z poczuciem, że czas cofnął się (Jervis, Spicer, i Manson 2008, 42). Jak piszą badacze: „(…) większość mieszkańców Grass Creek miała ograniczony dostęp do wielu zasobów, udogodnień i technologii związanych ze współczesną, typową dla klasy średniej, amerykańską kulturą. W tym samym czasie ich społeczeństwo znajdowało się w trakcie znaczących zmian kulturowych, charakteryzujących się rosnącą luką pokoleniową i narastającą obawą wśród niektórych, że tradycyjna kultura i język Grass Creek język są zagrożone" (Jervis, Spicer, i Manson 2008, 43).

autorów do postawienia tezy o „nieprzypadkowym związku" między nudą a kondycją postkolonialną (Jervis, Spicer, i Manson 2008, 50). Jak piszą w dalszej części pracy: „Zubożenie, narzucenie zewnętrznych wartości i zmiana rdzennych struktur znaczeniowych są uznawane za część doświadczenia kolonialnego zniewolenia (…). Gdy pierwotne sposoby zajmowania się sobą, konceptualizowania siebie i odnajdywania sensu życia są poważnie zakłócone, można oczekiwać, że pewna część populacji poczuje się pozbawiona punktu zaczepienia (*anchoreless*) – a przez to podatna na nudę i kłopoty" (Jervis, Spicer, i Manson 2008, 54). Takie wyjaśnienie z pewnością rzuca nowe światło na sposób myślenia o nudzie w literaturze, pozostawia jednak pewną wątpliwość: czy można wyobrazić sobie stan nudy, który istnieje niezależnie od warunków wytworzonych przez procesy kolonizacji? Wydaje się, że obecność i akceptacja wartości kultury amerykańskiej w Grass Creek katalizuje pewien specyficzny typ lub stan nudy, z pewnością jednak nie może stanowić uniwersalnego wyjaśnienia tego zjawiska.

Świadomość wielkomiejskich wartości i ograniczone możliwości prowadzenia takiego stylu życia nie wywoływały znudzenia u wszystkich rozmówców. Badacze podzielili wywiady na dwie grupy – osób, które bezpośrednio wspominały o nudzie oraz osób, które twierdziły, że jej nie doświadczają, ponieważ mają inne, znaczące zajęcia. Brak znaczących zajęć w Grass Creek wiązał się nieodłącznie z używaniem substancji psychoaktywnych oraz nudzeniem się, o czym częściej wspominali młodsi uczestnicy badania. Etnografowie pokazują rzeczywistość, w której nuda wynika nie, jak argumentował Klapp (1986), z przebodźcowania, lecz raczej z niedobodźcowania połączonego ze świadomością istnienia „brakujących przyjemności" poza rezerwatem (Jervis, Spicer, i Manson 2008, 53). Autorzy tej pracy pokazują, że nuda, opisywana w literaturze jako przymiot warstw uprzywilejowanych, może również dotyczyć warstw pozbawionych pewnych przywilejów: „Mizerne perspektywy pracy w Grass Creek, zakorzenione ubóstwo i skąpe możliwości – w kontraście do zurbanizowanych, medialnych obrazów dobrego życia – mogą same w sobie wystawić członków społeczności na nudę i frustrację" (Jervis, Spicer, i Manson 2008, 53). Badacze zdają się jednak utożsamiać dwa różne pojęcia: *ennui* i nudę (*boredom*), z których tylko ta pierwsza dotyczyła bogatszych warstw społecznych, co prowadzi ich do błędnego wniosku o dokonaniu badawczego odkrycia i przełamania dominującej w dotychczasowych pracach perspektywy. Autorzy pracy uważają nudę za stan, nie cechę osobowości. Nie eksplorują jednak tego, co konkretnie oznacza „stan nudy", co więcej, w ich pracy „stan" i „uczucie" nie zostały rozdzielone, choć pojawiają się oddzielnie – badani zarówno deklarowali, że są

znudzeni (Jervis, Spicer, i Manson 2008, 45–46), jak i że w samym rezerwacie jest nudno (Jervis, Spicer, i Manson 2008, 47).

Tezy amerykańskich antropologów spotkały się z krytycznym odbiorem w środowisku. Yasmine Musharbash, badająca australijską osadę Aborygenów w Yuendumu, sprzeciwia się, by nuda w tej społeczności była związana głównie z westernizacją (Musharbash 2008, 308). Antropolożka kwestionuje też sposób interpretacji materiału z badań amerykańskich etnografów, proponując np. uwzględnienie sytuacyjnego kontekstu doświadczania nudy w rdzennej społeczności. Odejście od logiki zaproponowanej przez wspomnianych wyżej badaczy, dotyczącej łączenia nudy z nowoczesnością oraz westernizacją i zastosowanie perspektywy społecznego konstruktywizmu, pozwoliło Musharbash na ukazanie tego zjawiska przez pryzmat lokalnych, społecznych i kulturowych warunków oraz pozwoliło zbudować narrację wykraczającą poza ten sposób myślenia, który każe nudę łączyć ze społeczeństwem zachodnim. Dla australijskiej badaczki, nuda w Yuendumu nieodłącznie powiązana jest z koncepcjami trwania w czasie oraz koncepcjami stanu bycia indywidualną istotą ludzką (*personhood*). W takiej perspektywie, postkolonialne temporalności stają się głównymi czynnikami prowadzącymi do pojawienia się nudy.

W języku badanej społeczności nie istniało osobne słowo opisujące nudę, pojawiały się jednak podobne sformułowania, odnoszące się do apatii, braku chęci, zainteresowania, entuzjazmu lub zmęczenia. Dla określenia nudy, lud Warlpiri używał angielskiego terminu – *boredom*. Badani najczęściej mówili o tym, że miejsce, w którym przebywają, jest nudne. Nuda najczęściej dotyczyła nawiązania do niewielkiej liczby osób przebywających w osadzie, co z kolei prowadziło do ograniczonych możliwości spędzania czasu w towarzystwie innych i przekonania, że „nic się nie dzieje" (Musharbash 2008, 310). Nuda służyła do wyrażenia dezaprobaty, w tym poprzez humor, ale też wyrażenia szerszego braku satysfakcji z egzystencji. Nuda wynikała ze sposobu doświadczania czasu jako powtarzalnego i pozbawionego nowości. U ludu Warlpiri, czas łączy się z opresyjnym charakterem obecnego momentu. Autorka porównuje tę sytuację do zamknięcia w klatce, przymusu ciągłego doświadczania tego samego, bez możliwości ucieczki (Musharbash 2008, 313). Dalej zaś, dodaje: „W Yuendumu nuda rodzi się na przecięciu *starych sposobów* i (post)kolonialnych (czasowych) dyscyplin, ale aby mogła być doświadczona, musi być odczuwalny brak sensu. Dzieje się tak, kiedy wartości leżące u podstaw sposobów bycia Warlpiri w świecie i świat, napotykany w realiach osadniczych, są rozpoznawane jako łączące się w *bezsensowne dopasowanie*" (Musharbash 2008, 315). Innymi słowy, nuda pojawia się, gdy sposób bycia (w

osadzie i poza nią) przestaje pasować do doświadczania siebie i czasu; gdy stare reżimy czasowe zderzają się z nowymi. Musharbash dokonuje ciekawego przesunięcia narracji – brak znaczenia (w czasie) jest zarówno przyczyną, jak i skutkiem nudy: „[W] Yuendumu, temporalności zawierają się w (*encapsulate*) absurdach szczególnej formy nowoczesności, uosabiają bezsensowność odczuwaną jako uwięzienie i wyrażaną jako nuda" (2008, 315). Nuda jest raczej nieodłącznym elementem procesu ścierania się różnych wartości kulturowych, niż prostą reakcją na obecność wartości innej kultury, jak argumentowali wspomniani wcześniej Lori L. Jervis, Paul Spicer i Spero M. Manson (2008). Znaczenie i sens konstytuowane są bowiem w zależności od warunków społeczno-kulturowych, warunków, które zawsze mają charakter lokalny. Zdaniem australijskiej antropolożki, nuda jest raczej „odpowiedzią na nowoczesność", niż jej „produktem ubocznym" (Musharbash 2008, 315) i tak też powinna być badana w przyszłości.

Nuda jako efekt działania systemu nierówności: Bruce O'Neill

Bruce O'Neill (2017) przeprowadził badania, w których nuda widziana jest jako efekt zmian systemu gospodarczego z socjalistycznego na kapitalistyczny. Antropologa interesowało w szczególności to, w jaki sposób niestabilność ekonomiczna jest internalizowana, przenoszona na życie codzienne i wewnętrzne jednostki i jak nadawany jest jej subiektywny sens. Autor proponuje pochylenie się nad problemem nudy w postkomunistycznym Bukareszcie z perspektywy ubóstwa, które, wraz z bezdomnością i bezrobociem, prowadzi do zmian w postrzeganiu oraz odczuwaniu siebie, przestrzeni, czy czasu. Badania etnograficzne (fotografie, obserwacja uczestnicząca, wywiady) trwały niemal trzy lata, a ich uczestnikami byli przede wszystkim mężczyźni. Początkowe zainteresowania autora książki dotyczyły miejskich nierówności, zaś tematyka powiązana z nudą wyłoniła się w toku badań etnograficznych.

Nuda przenika życie codzienne osób bezdomnych – brak struktury dnia, pusty czas oraz włóczenie się po mieście i przemierzanie ulic, by złagodzić to uczucie to centralne motywy przewijające się w opowieści o postkomunistycznej Rumunii. Uczestnicy badania poruszają się pomiędzy schroniskami państwowymi, świetlicami organizacji pozarządowych, nielegalnymi squatami i obozowiskami, okazjonalnie podejmując się pracy na czarnym rynku. Ich zmniejszona zdolność do konsumpcji oraz zdobycia zatrudnienia niszczy wszelkie nadzieje związane z dobrobytem oraz wiarę w możliwość życia na wyższym poziomie (choćby w porównaniu do osób bezdomnych w innych krajach Unii Europejskiej). W początkowych rozdziałach książki, O'Neill ukazuje nudę jako kategorię związaną z

wykluczeniem z głównego nurtu i przestrzennym zepchnięciem na margines miasta. Bezdomni są wyalienowanym, niemal przezroczystym elementem tkanki miejskiej, ocenianym głównie negatywnie i unikającym bycia zauważonym. Bezdomni są jak obywatele „ostatniego sortu" – odcięci od pracy, życia rodzinnego i domowego. Ponadto, nie mając nic znaczącego do robienia, są nie tylko wykluczani przez innych mieszkańców miasta, lecz także sami siebie wykluczają, starając się nie zbudzać zainteresowania, czy raczej uniknąć nieprzyjemności, które nieodłącznie towarzyszą byciu zauważonym. Opis ich sytuacji stanowi tło dla pojawiającej się w ich egzystencji nudy. Kolejne rozdziały poświęcone są opisowi publicznych strategii ukazywania bezdomności, które stanowią formę ucieczki od nudy schroniska. Osoby bezdomne manewrują między nadzieją, że nie zostaną zauważeni (np. robiąc zakupy w dużych i tanich sklepach spożywczych znajdujących się w raczej ekskluzywnych centrach handlowych) a otwartym manifestowaniem swojej bezdomności przed klasą średnią, które jest zorientowane na odczucie chwilowej ulgi i symboliczne przeniesienie lęków osób bezdomnych na klasę średnią.

O'Neill, dzięki zwróceniu uwagi na ubóstwo i wykluczenie, zaproponował zmianę w sposobie myślenia o nudzie. Antropolog odchodzi od dominującego sposobu patrzenia na nudę w literaturze jako doświadczenia czasu i proponuje, by nacisk położyć na przestrzeń. Dzięki temu zabiegowi, nuda staje się zjawiskiem raczej przestrzenno-czasowym, niż czasowo-przestrzennym; zjawiskiem raczej trwałym, nieprzemijającym szybko, o chronicznym charakterze; zjawiskiem na stałe przypisanym do miejsca (schroniska dla bezdomnych), od którego należy uciekać (poszukując możliwości poza schroniskiem, będąc w ruchu, poruszając się po mieście). O'Neill (2017, 15–17) wyszczególnia trzy poziomy przestrzennej analizy nudy. Pierwszy z nich odwołuje się bezpośrednio do miejsca – schroniska czy squatu rozumianych jako wspólna i podzielana orientacja społeczna a nie tylko budynek. Tutaj nuda jest kluczowym elementem definiującym doświadczenia osób bezdomnych, to znaczy pojawia się najczęściej oraz regularnie. Jako nudne określane jest zarówno samo schronisko, jak i przebywanie w nim. Drugi poziom to przestrzeń mentalna obejmująca zarówno jednostkowe przekonanie, jak i kolektywną ocenę poszczególnych miejsc w mieście jako pozbawionych znaczenia. Trzeci poziom odnosi się do nudy jako żywej przestrzeni praktyk społecznych. To na tym poziomie, poprzez wspólne praktyki chodzenia, dreptania, palenia, czy szerzej – spędzania czasu, stykają się ze sobą pierwsze dwa wyszczególnione poziomy: świat mentalny oraz warunki materialne.

Zetknięcie się tych obszarów stwarza nudę, która dewaluuje indywidualność istoty ludzkiej u tych, którzy są na nią narażeni. Taka perspektywa zakłada dość kompleksowe spojrzenie na problematykę nudy – pozwala uchwycić historyczne kształtowanie się nudy bez wykluczania świata materialnego, z uwzględnieniem „abstrakcyjnej przestrzeni wewnętrznego *ja*" (O'Neill 2017, 17) oraz codziennych praktyk społecznych. Dzięki temu O'Neill, w przeciwieństwie do poprzednio omawianych autorów, nie odróżnia nudy zwyczajnej i egzystencjalnej (Toohey 2012), lecz raczej, posługując się unikalnym przykładem bezdomności w Rumunii, pokazuje proces przechodzenia zwyczajnej nudy w nudę egzystencjalną. Innymi słowy, antropolog, posługując się etnograficznym opisem codziennych praktyk swoich badanych, ukazuje, jak reakcja na monotonię i rutynę życia (zwyczajna nuda) zamienia się w refleksję nad tym, czy życie pozbawione możliwości zasługuje jeszcze na miano „życia" (O'Neill 2017, 17) (egzystencjalna nuda). Egzystencja uczestników omawianego studium jest przepełniona koncentracją na szeroko pojętych brakach i poczuciem daremności podejmowanych wysiłków lub, jak określa to sam autor, „głuchym milczeniem" oraz „niepokojącymi nieobecnościami" (O'Neill 2017, 118) . O'Neill bada więc nudę jako kategorię, która umożliwia spojrzenie na funkcjonowanie osób wykluczonych, z określonej klasy, o określonej płci i pochodzeniu etnicznym oraz jako kategorię dającą wgląd w pozycję Rumunii w Unii Europejskiej i analizę napięć między miastem a krajem. Tym samym, konstruując opowieść o nudzie ulokowanej w konkretnej oraz symbolicznej przestrzeni, łączy wymiar jednostkowy z kulturowym oraz politycznym.

W pracy O'Neilla nuda służy jako szkło powiększające dla opisu procesu globalizacji, w szczególności z perspektywy zróżnicowania społecznego. Jak podkreśla sam autor, nuda umożliwia „(…) wgląd w kulturowe polityki przesunięć (*displacement*) w czasach globalnej gospodarki pogrążonej w kryzysie" (O'Neill 2017, X). Bukareszteńscy bezdomni znajdują się poza systemem globalnej gospodarki, która daje obietnicę na maksymalizowanie własnych możliwości poprzez rynek. Są zepchnięci na margines, dlatego nie doświadczają globalizacji jako przyspieszenia, lecz jako niemalże niemożliwego do usunięcia poczucia nudy objawiającego się zahamowaniem, spowolnieniem, otępieniem, brakiem nadziei. W ten sposób O'Neill pokazuje nudę jako zjawisko trwale wpisane w proces globalizacji, które jednocześnie pozwala spojrzeć na polityki alienacji, ubóstwa, wykluczania i rezygnacji. Nuda, zdaniem antropologa (O'Neill 2017), dotyka najboleśniej tych, którzy są ekonomicznie wrażliwi. To stwierdzenie, choć doskonale wchodzi w polemikę z rozpowszechnionym w literaturze poglądem o przypisaniu nudy (*ennui*) do klas wyższych oraz wskazuje na nierówną

dystrybucję czy też klasowy wymiar nudy, niesie też za sobą dwa główne ryzyka. Pierwsze ryzyko dotyczy niezamierzonych konsekwencji prowadzenia badań nad nudą w grupach zmarginalizowanych, a konkretnie stworzenia możliwości negatywnego naznaczenia osób nieuprzywilejowanych jako nudzących się (lub nawet leniwych – nudzących się z braku zajęcia). Nawet jeśli zamysł i argumentacja autora są inne, taka ocena – zwłaszcza jeśli dokonywać jej uwzględniając wartości i normy łączące się z (neo)liberalnym kapitalizmem – może pogłębiać wykluczenie lub negatywny stosunek do badanych grup. To ryzyko wiąże się również z dylematem etycznym – w jaki sposób prowadzić i prezentować wyniki badań nad nudą w społecznościach wykluczonych bez wyrządzania (niezamierzonych) szkód. Drugie ryzyko wiąże się z nadmierną koncentracją na negatywnych cechach oraz konsekwencjach nudy, bez rozpatrywania złożoności tego fenomenu – w takim ujęciu nuda widziana jest jednowymiarowo, jako narzędzie (lub nawet polityka) pogłębiające wykluczenie, marginalizujące i prekaryzujące, które jest taktycznie wykorzystywane w warunkach nowej ekonomii. Takie ryzyko prowadzi do stawiania uproszczonych wniosków o „systemowym" skazywaniu na nudę i nie-nudzenie się (czyli, np. tworzenia polityk aktywizacji zawodowej) nieuprzywilejowanych grup lub wprost do definiowania nudy jako „tymczasowego doświadczenia prekaryzacji w czasach kryzysu" (van den Berg i O'Neill 2017, 6). Ten wymiar nudy jest oczywiście niezwykle ważnym i ciekawym obszarem badawczym, jednakże nie wyczerpuje katalogu możliwości, w jaki zróżnicowanie i nierówności społeczne przeplatają się lub wchodzą w relacje z rozmaicie definiowaną nudą.

Boredom Studies: w stronę studiów nad nudą

W 2017 r. wydana została pierwsza publikacja nakreślająca kierunki prowadzonych w ostatnim czasie badań nad nudą pt. *Boredom Studies Reader: Frameworks and Perspectives* pod redakcją socjologa – Michaela E. Gardinera oraz historyka sztuki – Juliana Jason Haladyna. Celem tej pracy była próba wskazania wspólnej ramy dla badań nad nudą. Ramy, która jest niezbędna zarówno dla efektywnego realizowania projektów badawczych, jak i rozwijania teorii odpowiadającej realiom współczesnego świata. We wstępie do książki, Gardiner i Haladyn (2017) nakreślają historię badań nad nudą, zaznaczając krótko ich filozoficzne podstawy, by następnie przejść do opisu dominujących tematów (*salient motifs*) studiów nad nudą. Badacze postulują używanie określenia „studia nad nudą" (*Boredom Studies*) i wymieniają sześć kluczowych motywów oraz pytań, charakterystycznych dla tego pola dociekań akademickich (Haladyn i Gardiner 2017, 12–15).

Pierwszy obszar studiów nad nudą dotyczy metod rygorystycznego oraz precyzyjnego opisu tego subiektywnego doświadczenia. W kontekście tego tematu głównego, redaktorzy *Boredom Studies* wskazują na tradycję fenomenologiczną, wywodzącą się od Martina Heideggera oraz na współczesne teorie afektu, ucieleśnienia czy percepcji oraz na rozważania dotyczące różnic pomiędzy nudą a lękiem, depresją, alienacją czy obojętnością. Badania tego typu często mają na celu wytworzenie opisu gęstego (Geertz 1973), jednak „w odniesieniu do szerszej *ekologii afektów*" (Haladyn i Gardiner 2017, 13). Drugi kluczowy temat studiów nad nudą odnosi się do normatywnego i etycznego znaczenia nudy i obejmuje refleksję nad „egzystencjalną porażką nowoczesnego podmiotu, który nie potrafi odnaleźć sensu we współczesnym świecie" (Haladyn i Gardiner 2017, 13). W ten obszar badań nudy wpisują się prace stawiające pytania o to czy nuda jest problemem etycznym, jakie są konsekwencje takiego spojrzenia na to zjawisko, czy różnicować normalne i dysfunkcyjne stany nudy, czy podejmować (psychoanalityczne) interwencje terapeutyczne, jakie środki zaradcze przedsięwziąć wobec nudy, która nie jest tylko jednostkowym cierpieniem, lecz problemem zbiorowym z zakresu psychologii klinicznej (psychopatologii). Trzeci temat obejmuje socjohistoryczne kształtowanie się nudy: czynniki powodujące masowy wzrost nudy (np. rozwój kapitalizmu, zmiany doświadczeń czasoprzestrzennych, zmiany technologiczne obejmujące komunikację i transport, cyfryzacja i komputeryzacja); powiązania nudy z imperializmem, kolonializmem, post-kolonializmem oraz rasą, klasą, etnicznością, płcią i seksualnością a także interpretacje posthumanistyczne, skoncentrowane na refleksji nad podmiotami nieludzkimi (np. zwierzętami, sieciami). Czwarty kluczowy wątek studiów nad nudą koncentruje się na politycznym wymiarze tego zjawiska, zadając pytania o kontrrewolucyjny i konformistyczny wymiar nudy oraz o jej związki z utopijnymi pragnieniami podmiotu. Piąty obszar obejmuje analizy nudy w sztuce, kulturze popularnej oraz szeroko pojętych estetyk nudy. Wreszcie, ostatni, szósty temat poruszany w studiach nad nudą to postulat dążenia do tworzenia post-dyscyplinarnych oraz interdyscyplinarnych analiz nudy, zakorzenionych w teorii krytycznej i naukach humanistycznych oraz społecznych.

Zarysowanie obszarów dla studiów nad nudą pozwoliło z pewnością na ogólne uporządkowanie badań nad „(…) złożonym, dynamicznym i ambiwalentnym zjawiskiem, obejmującym spektrum często sprzecznych doświadczeń, subiektywnych intensywności i możliwości, które, prawdopodobnie, dają nam uprzywilejowany wgląd w zmienność naszej współczesnej kondycji" (Haladyn i Gardiner 2017, 12). Nadanie nazwy tej zróżnicowanej i raczej niespójnej (Pezze i Salzani 2009b) grupie dociekań naukowych stanowi pierwszy krok

na drodze do przezwyciężenia podejścia sugerującego, że nuda nie jest wystarczająco (po)ważnym tematem badawczym lub też, że jest tematem, który zasługuje co najwyżej na krótką wzmiankę przy okazji analizowania innej (w domyśle, bardziej doniosłej) problematyki. Większość wybranych i zaprezentowanych w tym rozdziale badań nie została zaplanowana tak, by dotyczyć nudy *per se*. W kilku przypadkach, zwłaszcza w badaniach antropologicznych i etnograficznych, badacz wybrał nudę jako przedmiot rozważań w toku badań terenowych. W innych – nuda ujawniała się jako ciekawy wątek poboczny podczas analizy danych. Studia nad nudą stwarzają pole łączące badaczy tego zjawiska, trudno jednak określić je jako odrębną subdyscyplinę posługującą się oddzielnymi metodami badań lub paradygmatycznymi założeniami. Propozycja Haladyna i Gardinera pozwala jednak na odrzucenie obiektywizujących założeń, po przyjęciu których nuda miałaby istnieć niejako niezależnie od tego, kto jej doświadcza lub kto z nią obcuje. Podejście to odchodzi o „wskaźnikowego" myślenia o nudzie – jako jednej ze zmiennych kształtujących określone procesy (np. produktywność) albo jako zjawisku, które służy wyłącznie jako narzędzie ułatwiające mówienie o głównych problemach badawczych. Zwraca też uwagę na konteksty społeczne i kulturowe, w których pojawia się nuda, a nie tylko określone zachowania (jak często ma to miejsce w przypadku badań prowadzonych w psychologii i psychiatrii). Studia nad nudą zachęcają też do prowadzenia badań empirycznych i tworzenia teorii na ich podstawie, ze świadomością istnienia literackiej i filozoficznej tradycji rozważań, ale jednocześnie bez jej nadmiernej gloryfikacji.

Główne postulaty studiów nad nudą wydają się jednak trudne do realizacji lub nawet do pewnego stopnia utopijne. Dotyczy to w szczególności propozycji interdyscyplinarnych badań nad nudą. Zróżnicowanie refleksji nad nudą w ramach jednej dyscypliny (np. filozofii, etnografii, psychologii) w połączeniu z różnorodnością definicji nudy oraz istnieniem pewnej tradycji, by badać to zjawisko, emocję lub stan w odniesieniu do określonych warunków (np. cech osobowości, charakterystyk socjodemograficznych, środowisk zawodowych, procesów kulturowych i społecznych) może szczególnie utrudniać prowadzenie tego typu badań w praktyce. Trudno, na tym etapie rozwoju wiedzy o nudzie, wyobrazić sobie współpracę humanistycznie zorientowanego socjologa i pozytywistycznie zorientowanego psychologa w badaniu tego zjawiska – choćby ze względu na różnice wynikające z przyjmowanych paradygmatów, różnice w tradycji badań tego fenomenu w obu dziedzinach czy wreszcie – tendencję do skrajnie odmiennego definiowania tego, czym nuda jest (w psychologii, jak pokażę w następnym rozdziale, bardziej zasadne wydaje się mówienie o istnieniu różnych

definicji operacyjnych nudy, zaś w socjologii – o braku ugruntowanej tradycji definiowania nudy). Wypracowanie konsensusu badawczego w podanym wyżej przykładzie nie jest oczywiście całkowicie niemożliwe, ale z pewnością byłoby niezwykle wymagające i czasochłonne. W związku z tym mało prawdopodobna wydaje się być możliwość stworzenia czegoś na kształt „ogólnej teorii nudy". Haladyn i Gardiner prawdopodobnie są świadomi trudności wynikających z postdyscyplinarności i interdyscyplinarności, dlatego też formułując postulaty studiów nad nudą posługują się raczej pytaniami o możliwości lub sugestiami, niż twierdzeniami. Ponadto, wyraźny nacisk na humanistyczny, historyczny, krytyczny i kulturowy charakter studiów nad nudą może prowadzić do wykluczenia szerokiej grupy badań prowadzonych przez psychologów i psychiatrów lub też widzieć je raczej jako przedmiot badań studiów nad nudą, niż jako ich część składową.

Podsumowanie – współczesne refleksje badawcze nad nudą

Socjologia nudy powstała na długo przed rozpoczęciem badań na nudą w socjologii. Propozycję tej „subdyscypliny" wysnuł w latach 60-tych XX wieku francuski socjolog, Henri Lefebvre (2002, 75), jako odpowiedź na krytykę zwykłego, codziennego życia, w którym rośnie znaczenie pustego czasu i fragmentacji aktywności produkcyjnej na skutek rozwoju technicznego i technologicznego oraz utowarowienia czasu. Lefebvre, jak zauważa Gardiner (2012, 39), nie analizował nudy systematycznie, a propozycja socjologii nudy nie została nigdy przez Francuza należycie rozwinięta. Stąd też można domniemać, że choć pokusa, by badać nudę, towarzyszyła socjologom od dawna, pierwsi śmiałkowie pojawili się prawdopodobnie dopiero pod koniec lat 80-tych XX wieku. Co jednak ciekawe, niektórzy autorzy próbowali „wynaleźć" socjologiczną tradycję badań nad nudą – Robert A. Nisbet pisał, że „(…) nuda ma socjologię" (Nisbet 1998, 228); Seán Desmond Healy (1984, 32) w latach 80-tych XX wieku zakładał, że nuda zaczęła być badana w naukach społecznych, w tym w ekonomii i socjologii; Meyer Spacks (1995, ix–x) wspomina o „traktatach socjologicznych", które mają stawiać nudę w wyjątkowym miejscu, których oczywiście nie wymienia (z wyjątkiem pracy Klappa); a Ros Velasco twierdzi, że „zjawisko nudy było w przeszłości powszechnie rozpatrywane przez filozofów, teologów i socjologów pod kątem jego społeczno-kulturowego uwarunkowania" (2019b, vii), podając głównie przykłady prac filozoficznych i z zakresu studiów nad literaturą. Bliżej prawdy sytuację badań socjologicznych ukazali Barbara Dalle Pezze i Carlo Salzani (2009b, 19), którzy mówią o istnieniu trendu łączącego filozoficzne, literackie i „czasem socjologiczne" podejście do nudy lub Ben Anderson, który zaznacza, że „nieco zaskakująco, i w wyraźnym kontraście do jej

doświadczanej wszechobecności, nuda z rzadka była omawiana w naukach społecznych" (2004, 739)[51].

W socjologicznie zorientowanej refleksji nad nudą przeważa założenie o nowoczesnym charakterze tego zjawiska, a badania empiryczne powstają często na gruncie socjologii organizacji (zwłaszcza studia nad pracą). Tematyka prowadzonych badań jest bardzo zróżnicowana, a teoretyczne inspiracje czerpane są raczej w oderwaniu od rozważań prowadzonych w klasycznej socjologii (choć inspirowane nimi). Znacznie bardziej popularne są odniesienia do konceptualizacji wypracowanych na gruncie psychologii, filozofii oraz, do pewnego stopnia, analiz historyczno-kulturowych. Odwołania te charakteryzuje jednak pewna doza przypadkowości i wybiórczość – jak większość niezorientowanej psychologicznie refleksji w literaturze przedmiotu, co ma związek ze stanem rozwoju badań nad nudą w innych, niż psychologia, dyscyplinach (Gardiner i Haladyn 2017; Ros Velasco 2020; Ohlmeier, Finkielsztein, i Pfaff 2020). Taka sytuacja utrudnia skatalogowanie istniejących badań i wyróżnienie meta-tematów lub perspektyw stosowanych w badaniach nad nudą w socjologii. Przynależą one raczej do szerszego zbioru interdyscyplinarnych studiów nad nudą, w których socjologiczna perspektywa dopiero ma szansę znaleźć swoje stałe miejsce. Dla empirycznych badań nad nudą analizowanych w tym rozdziale niezwykle charakterystyczne wydaje się być poszukiwanie definicji nudy – próba ustalenia, co wchodzi w zakres definicji terminu, a co nie zostanie do niego zaliczone oraz przywoływanie pojęć pokrewnych nudzie. Większość analiz można również podsumować jako próbę wypracowania narzędzi badawczych dla badania złożonego i wielozakresowego zjawiska bez uciekania się do „redukcyjnego socjologizmu" (Svendsen 2005, 12). Jednak w ostatecznym rozrachunku, socjologia służy w większym stopniu raczej jako zbiór inspiracji teoretycznych do mówienia o nudzie (zob. np. Goodstein 2005), niż jako dyscyplina zdolna do jej badania w systematyczny sposób. Współcześnie, ze względu na dominację psychologicznych badań nad nudą, zadanie badania nudy jest szczególnym wyzwaniem dla socjologów. Jako badacze nudy, socjolodzy wciąż znajdują się na etapie wypracowywania wspólnej perspektywy, poszukiwań teoretycznych i metodologicznych. W ten sposób, sam proces badania nudy jest zjawiskiem ciekawym z perspektywy socjologii wiedzy – mamy do czynienia z sytuacją, w której refleksje filozofów i psychologów znajdują się na znacznie wyższym, niż socjologiczny, poziomie zaawansowania, a współczesne trendy wyznaczają interdyscyplinarność jako pożądany kierunek refleksji badawczej. W praktyce i na

[51] Z zastrzeżeniem wyłączenia psychologii.

przykładzie analizowanych prac, można jednak zauważyć, że socjologiczna refleksja nad nudą, choć czerpie inspiracje z teorii powstających w innych dyscyplinach, to jednak stara się wypracować oddzielne, niezależne i bardziej socjologiczne ujęcie tego fenomenu.

Pod koniec lat 70-tych XX wieku Anton C. Zijderveld, zauważył, że socjologia niejako zadowoliła się i poprzestała na analizie anomii i alienacji, niemal całkowicie pomijając nudę. Jednocześnie argumentował, że znaczenie nudy dla socjologii wzrasta na skutek zachodzących zmian społecznych a ponadto, że to, iż „(…) większości socjologów nie udało się dostrzec w nudzie znaczącego socjologicznego problemu zakorzenionego w historycznie uwarunkowanej specyfice nowoczesnego społeczeństwa, leży częściowo w fakcie, że ogólny kierunek metodologiczny współczesnej socjologii uniemożliwia większości jej ekspertów dostrzeżenie, a następnie zdefiniowanie kulturowo uwarunkowanego zjawiska, jakim jest nuda, jako faktu socjologicznego" (Zijderveld 1979, 75). Holenderski socjolog odwołuje się w tym miejscu prawdopodobnie do dominacji paradygmatu (neo)pozytywistycznego i badań ilościowych. Zdaniem Zijdervelda zarówno ten paradygmat, jak i badania ilościowe nie wystarczają do tego, by w pełni zrozumieć nudę. Ponadto, pojęcia takie, jak anomia i alienacja zostały zoperacjonalizowane, jednak proces ten doprowadził do odejścia od ich pierwotnego, marksowskiego i durkheimowskiego, sposobu rozumienia (Zijderveld 1979, 75). Badacz ten przypuszcza, że podobny los mógłby spotkać pojęcie nudy – skonstruowanie skali nudy może prowadzić, jego zdaniem, do trywialnych wniosków, które nie oddają w żaden sposób jej wielowymiarowego charakteru. Współcześnie socjolodzy raczej nie podejmują prób mierzenia nudy[52] – ten obszar badań wydaje się być charakterystyczny przede wszystkim dla psychologii (zob. np. Vodanovich 2003; Vodanovich i Watt 2016). Jak starałam pokazać się w tym rozdziale, niekiedy trywialne wnioski pojawiają się również w badaniach jakościowych o tym zjawisku – wydaje się więc zasadne stwierdzenie, że nuda jest przedmiotem badań trudnym do uchwycenia i opisania. Jest też terminem wymykającym się wszelkim definicjom, czemu poświęcony będzie kolejny rozdział tej pracy.

[52] Stephen J. Vodanovich i John D. Watt (2016) podają, że od 2003 roku rozwinięto w psychologii w sumie szesnaście skal służących do badania nudy, w tym m.in. skale podatności na nudę, radzenia sobie z nudą, znudzenia wypoczynkiem, znudzenia czasem wolnym, znudzenia seksualnego, znudzenia relacjami, radzenia sobie z nudą akademicką, nudą w pracy.

Rozdział V. W stronę definicji nudy

Odpowiedź na pytanie „czym jest nuda" przysparza niezwykłych trudności niemal wszystkim, którzy podejmują wysiłek, by ją zdefiniować. Wydaje się, że definiowanie nudy jest jak próba schwytania węgorza za pomocą ręki – złapany za ogon, za każdym razem zdoła się wyślizgnąć. Wyjaśnienia, czym nuda jest, kończą się najczęściej poczuciem braku – braku słów, pomysłów, adekwatnego języka do opisania tego uczucia, stanu czy emocji; braku kompletności wytłumaczenia. Zawsze pozostaje jakaś jej część, która wydaje się być niewyjaśnialna. Innymi słowy, definiowanie nudy jest procesem niezwykle mało satysfakcjonującym, ponieważ trudno wyobrazić sobie zbiór słów, które trafnie oddałyby to, czym i jaka jest. W literaturze przedmiotu roi się od wyrażeń mających zbliżyć nas do jej rozumienia oraz od powtórzeń definicji sformułowanych przez poprzednich autorów. Ostatecznie jednak, nuda jest „doświadczeniem bez właściwości" (Goodstein 2005, 1), które naukowcy próbują opisać poprzez przypisanie mu właściwości, zwłaszcza braku tego, czego się pożąda. W zrozumieniu nudy pomocne może być porównanie jej z innym, równie złożonym i wywodzącym się z kilku tradycji (mistycznej, religijnej, filozoficznej) konceptem – tao. Nudę można porównać do tao, ponieważ jest pełna paradoksów: jest wszystkim jednocześnie nie będąc niczym; może robić wszystko, nie robiąc nic; generuje działania poprzez brak działania; jest nienazwana i nieopisywalna; jest tajemniczą siłą, która wszystko przenika. Uwzględniając historię nudy, krótko zaprezentowaną w poprzednim rozdziale, można też pokusić się o stwierdzenie, że to najbardziej mistyczne z trywialnych doświadczeń.

W poniższym rozdziale przedstawiam główne sposoby rozumienia nudy pojawiające się w piśmiennictwie a także analizuję podstawowe trudności związane z podejmowanymi próbami definiowania nudy. Przedstawiam dwa główne podejścia do konceptualizowania nudy (heterogeniczne i homogeniczne), opisuję wybrane sposoby rozumienia oraz typologie nudy, wskazuję ich ograniczenia i potencjał. Prezentację typologii podsumowuję poprzez określenie głównych motywów konceptualizacji nudy. W literaturze nuda widziana jest najczęściej jako (1) stan i cecha (konceptualizacje nudy jako pewnej cechy okoliczności, warunków, sytuacji, przedmiotu lub zdarzenia, pojawiające się przede wszystkim w fenomenologicznych interpretacjach nudy oraz cecha jednostki, zwłaszcza w kontekście podatności na nudę); (2) emocja (interpretacje nudy jako doświadczenia wewnętrznego, stanu emocjonalnego, afektywnego lub nastroju); (3) kondycja (interpretacje nudy jako „stanu" całych społeczeństw, rodzaj aury, klimatu wynikających z przemian współczesnego świata,

który oddziałuje na jednostki i zbiorowości, jest przez nie tworzony, ale jednocześnie charakteryzuje je same jedynie pośrednio). Rozdział zakończony jest podsumowaniem wskazującym na te cechy nudy, które stanowią główną przyczynę trudności jej definiowania.

Heterogeniczne i homogeniczne konceptualizacje nudy

W literaturze przedmiotu toczy się wiele dyskusji na temat konieczności tworzenia podziałów lub typologii nudy. Wśród badaczy nie ma zgody co do tego, czy nuda jest zjawiskiem jednolitym, czy też raczej terminem, pod którym kryją się różnorodne formy. Na podstawie analizy piśmiennictwa wyróżnić można dwa główne podejścia do konceptualizowania nudy: (1) homogeniczne, w których mówi się, że istnieje tylko jedna nuda oraz (2) heterogeniczne, w których zakłada się, że istnieje wiele rodzajów, kategorii lub typów nudy.

Homogeniczne konceptualizacje nudy

W homogenicznych konceptualizacjach nudy twierdzi się, że nuda jest albo zjawiskiem jednorodnym, albo też, że typologie nudy nie mówią o wielu zjawiskach, lecz raczej o różnych wymiarach tego samego zjawiska. Filozof, Andreas Elpidorou (2021c) uważa, że ani badania empiryczne, ani rozważania teoretyczne nie pozwalają uznać, że istnieje wiele nud. Warto jednak zauważyć, że dla uzasadnienia tezy o braku konieczności tworzenia typologii i klasyfikacji, Elpidorou posługuje się głównie przykładami z ilościowych, psychologicznych badań, które poruszają problemy dotyczące pobudzenia oraz podatności na nudę. Pogląd ten odnosi się więc przede wszystkim do kontekstu badań prowadzonych w ramach jednej dyscypliny. Filozof już na wstępie do swojego artykułu zakłada, że jego rozważania dotyczą wyłącznie tego, „(…) czy *stan* nudy jest zasadniczo jednorodny czy nie" (Elpidorou 2021c, 7), później jednak wspomina też, że nuda jest emocją (Elpidorou 2021c, 13). Argumentację Elpidorou można podsumować następująco: zarówno podatność na nudę jak i pobudzenie są teoretycznymi perspektywami towarzyszącymi nudzie, uzupełniającymi jej opis, ale nie ma empirycznie uzasadnionych dowodów na to, że powinny stanowić podstawę do tworzenia jakichkolwiek podziałów nudy. Podobny argument podają również psycholodzy zainteresowani regulacyjnymi wymiarami tego zjawiska (Goldberg i in. 2011; Danckert i in. 2018).

Szczególnie przydatny w rozumieniu nudy jako jednorodnego konceptu ma być zdaniem Elpidorou model funkcjonalny: „funkcjonalne ujęcie nudy zakłada, że nuda jest stanem, który pełni ważną funkcję w naszym codziennym życiu. To właśnie ta funkcja jest

cechą determinującą nudę, a nie żadna z jej specyficznych cech (np. poziom walencji, pobudzenie czy behawioralne objawy). W rzeczywistości cechy te są cechami nudy, ponieważ przyczyniają się do realizacji funkcji nudy. Innymi słowy, są one zjednoczone w ramach jednego konstruktu właśnie dlatego, że działają razem i w kierunku realizacji wspólnej funkcji" (2021c, 13). Z wyjaśnienia tego prawdopodobnie zadowolony byłby każdy przedstawiciel funkcjonalizmu! Pomimo oczywistych ograniczeń zaprezentowanego modelu i krytyki, z jaką spotkał się w literaturze (Westgate i Wilson 2018), Elpidorou, jako pierwszy autor, w usystematyzowany i oparty o prace badawcze sposób wnosi ciekawą perspektywę spoglądania na nudę jako, ostatecznie, jednorodny koncept.

Inny argument stosowany przez zwolenników koncepcji homogenicznych odnosi się do procesu demokratyzacji nudy (Goodstein 2005) oraz przemian jej dyskursów, a więc zachodzących na poziomie makrospołecznym racjonalizacji i odczarowania nudy, które skutkowały odejściem od patrzenia na nią jako doświadczenie typowe wyłącznie dla elit lub osób zajmujących wyjątkową pozycję, pozwalającą doświadczać egzystencji na bardziej wysublimowanym poziomie, niż inni. Za przedstawiciela argumentu mówiącego o konieczności odejścia od literackich (a być może nawet pretensjonalnych) sposobów analizowania nudy (zwłaszcza nudy głębokiej, egzystencjalnej) można uznać Wendella O'Briena (2014). Filozof ten poddaje w wątpliwość metafizyczne znaczenie nudy w ujęciu Blaise'a Pascala i Arthura Schopenhauera. Pod koniec artykułu dzieli się nawet swoją opinią: „takie [egzystencjalne i metafizyczne] definicje nudy wydają mi się sensacyjne i naciągane. Nie sądzę, by nuda jako taka miała jakieś wielkie metafizyczne znaczenie. Myślę, że jest to interesujący wspólny stan umysłu, który jest warty zwykłej filozoficznej refleksji i analizy" (O'Brien 2014, 243). O'Brien formułuje postulat, by rozważać o nudzie w sposób prostszy, mniej wyszukany, a tym samym, odrzuca egzystencjalizm i pesymizm[53] jako narzędzia przydatne do prowadzenia współczesnych analiz nudy. Niniejszym, odrzuca on tradycję badań nudy jako fenomenu egzystencjalnego, głęboko zakorzenionego w sytuacji podmiotu ludzkiego i świata, o licznych negatywnych konotacjach (co stanowi esencję podejścia filozoficznego do nudy).

[53] Warto zauważyć, że to właśnie filozofowie reprezentujący pesymizm i egzystencjalizm najczęściej pisali o nudzie (Svendsen 2005). Tym samym, można założyć, że O'Brien pośrednio odróżnia historię filozoficznej myśli nad nudą (reprezentowanej przez myślicieli takich, jak np. Søren Kierkegaard, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Emil Cioran) od współczesnej myśli filozoficznej (np. Svendsen, Elpidorou).

Heterogeniczne konceptualizacje nudy

Zwolennicy podejścia heterogenicznego najczęściej tworzą mniej lub bardziej rozbudowane typologie lub klasyfikacje nudy, a czynią to albo na podstawie badań empirycznych, albo rozwijając refleksję teoretyczną. Zakładają oni, po pierwsze, że zróżnicowane doświadczenie nudy oraz wielość towarzyszących jej uczuć nie pozwala na unifikowanie tego zjawiska (Anderson 2004). Argument taki podaje m.in. psychoanalityk, Adam Phillips (1993), który w swojej książce, *On Kissing, Ticking, and Being Bored,* przedstawia kontrastujące ujęcie nudów dziecka i dorosłego. Dla Phillipsa mówienie o wielu rodzajach tego fenomenu jest oczywistością: „rzecz jasna, powinniśmy mówić nie o nudzie, lecz o nudach, ponieważ samo to określenie obejmuje wielość nastrojów i uczuć, które nie poddają się analizie; i to, można powiedzieć, jest integralną częścią funkcji nudy jako rodzaju czystej kondensacji życia psychicznego" (1993, 73). Po drugie, dla zwolenników podejścia heterogenicznego nuda jest konceptem historycznym, którego znaczenia zmieniały się wraz z upływem czasu. W tym też sensie, rozumieją oni nudę jako termin ogólny, używany zamiennie lub odnoszący się do wielu innych określeń – od melancholii, przez apatię, ennui, anomię, trywialność aż po depresję (Schneider 2016, 18). W tym ujęciu niezwykle ważna wydaje się dyskusja o prymacie ważności nudy egzystencjalnej, głębokiej nad nudą zwykłą, omówiona wstępnie w rozdziale drugim tej pracy. Po trzecie, podejście heterogeniczne zakłada akceptację dla istnienia wielu różnych ujęć tego fenomenu: „nuda jest bogatym pojęciem, do którego można podejść z różnych perspektyw: indywidualnej, kulturowej i historycznej" (Antón i Ros Velasco 2019, 71). Dlatego też niektórzy autorzy preferują posługiwanie się słowem „nuda" w liczbie mnogiej, by nie czynić żadnej z perspektyw bardziej lub mniej wartościową. Taki sposób patrzenia na nudę wydaje się niezwykle bliski założeniom interdyscyplinarnych studiów nad nudą (Gardiner i Haladyn 2017). Inni autorzy, używają powyższego argumentu jako szansy na dowolne czerpanie z różnych tradycji dociekań o nudzie lub uzasadnienie dla braku definicji nudy w swoich rozważaniach (Schneider 2016, 27). Po czwarte, heterogeniczne ujęcie wyraża próbę doszukiwania się w tym zjawisku pełnej głębi, wielości oraz odniesień do różnych poziomów organizacji społecznej – stąd też dzielenie nudy na zewnętrzną i wewnętrzną, na jednostkową i społeczną lub typową dla różnych grup czy środowisk (Ros Velasco 2019a, 157–58). Współcześnie, w studiach nad nudą, heterogeniczne konceptualizacje nudy przeważają nad homogenicznymi. Poniżej omawiam cechy typologicznych podziałów nudy oraz przedstawiam wybrane, heterogeniczne poglądy na nudę.

Typologiczne podziały nudy

Typologiczne podziały nudy spotkać można w większości piśmiennictwa. Podstawą do tworzenia typologii są nie tylko badania empiryczne, lecz również przekonania poszczególnych autorów. Typologie nudy pełnią w literaturze dwie główne funkcje: (1) poznawczo-nazywającą, zorientowaną na charakterystykę nudy poprzez wyszczególnienie podklas lub podkategorii jednego zjawiska, tak by opis samego zjawiska był bardziej zrozumiały lub też poprzez pokazywanie typów związanych z nudą, lecz nią nie będącymi oraz (2) emfatyczną, związaną z uwydatnieniem poszczególnych cech nudy poprzez liczne impresjonistyczne albo nacechowane emocjonalnie opisy tego fenomenu. Typologiczne zróżnicowanie nudy często nie służy tylko stworzeniu podziału, który wynika z analizy, lecz również wywołaniu określonych wrażeń i uczuć u odbiorcy lub zaspokajanie jego potrzeb estetycznych poprzez język. Typologie nudy nie zawsze są instrumentalnymi narzędziami, które mają wspierać proces badawczy (McKinney 1969, 3). Innymi słowy – nie wszystkie istniejące podziały należy uznawać za „typologie" w naukowym rozumieniu (McKinney 1969; Pawłowski 1978; Nowak 2008).

Typologie nudy najczęściej pozwalają wyznaczyć jej dwa podstawowe rodzaje (Kuhn 1976; Toohey 1988; Healy 1984; Irvine 1999; Goodstein 2005; Svendsen 2005; Pezze i Salzani 2009a; Fahlman i in. 2009; Toohey 2012; Elpidorou 2015). Pierwszy to nuda prosta, powierzchowna, sytuacyjna a druga – nuda złożona, głęboka, egzystencjalna. Ta pierwsza zazwyczaj szybko mija, nie ma poważnego przebiegu i skutków, występuje jako odpowiedź na środowisko zewnętrzne. Ta druga – wręcz przeciwnie – to doświadczenie przeciągające się w czasie, dotykające rdzenia egzystencji, często szkodliwe dla jednostki, która posiada jakiś rodzaj predyspozycji do nudzenia się ze względu na cechy jej życia wewnętrznego. Podział ten najprawdopodobniej łączy się z historycznymi sposobami konceptualizowania nudy wspominanymi w poprzednim rozdziale. Można więc przypuszczać, że współcześnie cechy opisujące te dwa typy nudy, pomimo procesu demokratyzacji, wciąż przenikają dyskursy o nudzie. Jak wspominam w poprzedniej części pracy – choć podział na nudę „elitarną" i nudę „chłopską" zanikł na skutek wielu procesów społecznych i kulturowych (Goodstein 2005; Pezze i Salzani 2009a), to jego ślady wciąż są widoczne w tworzonych typologiach. Dualistyczne typologie stworzyli m.in.: teoretyczka literatury, Patricia Ann Meyer Spacks; filozof, Lars Svendsen oraz psycholodzy – Haskell E. Bernstein, Daniel O'Connor, Hilde Lewinsky.

Wspomniany wyżej podział na „nudy proste" i „nudy złożone" nie został przeniesiony na współczesne typologie bez uzupełnień i odniesień do dyscypliny, w której postawał. Dla przykładu, Patricia Ann Meyer Spacks (1995), na podstawie analizy powieści, przedstawiła uzasadnienie dla stosowania własnej typologii znudzenia, w której „nudy proste" zajmują uprzywilejowaną pozycję. Badaczka ta skoncentrowała się na codziennych, zwykłych, przyziemnych doświadczeniach nudy postaci literackich. Meyer Spacks nazywa tę nudę trywialną (*trivial*), jednak zakłada, w odróżnieniu do innych autorów, że nie chce uznawać jej za mniej znaczącą. Przeciwieństwem nudy trywialnej jest bardziej poważna i intelektualna *ennui* postaci literackich (autorka nazywa ją „godną" – *dignified*). Zdaniem Meyer Spacks tej nudzie poświęcano więcej uwagi, była ona uznawana za wartą badań naukowych, w przeciwieństwie do nudy życia codziennego, którą zwyczajowo określano jako trywialną oraz kobiecą.

Filozof, Lars Svendsen (2005) proponuje rozróżnienie nudy na sytuacyjną i egzystencjalną. Ta pierwsza jest często emocją, zaś ta druga – jest zawsze nastrojem. Svendsen w swojej pracy opisuje przede wszystkim doświadczenie nudy egzystencjalnej, ponieważ uważa, że jest ona typowa dla nowoczesności (2005, 21, 111). Badacz ten określa różnicę między oboma typami nudy następująco: „(…) nuda sytuacyjna zawiera tęsknotę za czymś, co jest pożądane, nuda egzystencjalna zawiera tęsknotę za w ogóle jakimkolwiek pragnieniem" (Svendsen 2005, 42). Nuda sytuacyjna, zdaniem tego filozofa, „ (…) wyrażana jest poprzez ziewanie, wiercenie się w fotelu, wyciąganie rąk i nóg" (Svendsen 2005, 42), natomiast głęboka, egzystencjalna nuda charakteryzuje się brakiem ekspresji: „[p]odczas gdy język ciała sytuacyjnej nudy wydaje się sygnalizować, że można zrzucić z siebie to jarzmo, uwolnić się i iść dalej, to tak jakby brak ekspresji w nudzie egzystencjalnej zawiera w sobie ukryty instynkt, którego nie można przezwyciężyć żadnym aktem woli" (Svendsen 2005, 42–43). Wielu badaczy uznaje klasyfikację Svendsena za najlepszą stworzoną do tej pory, ponieważ, mimo swej prostoty, oddaje złożoność nudy (Kenny 2009). Dla przykładu, Yasmine Musharbash (2007) wykorzystuje ją w badaniu nudy u australijskich aborygenów.

Z kolei psycholog, Haskell E. Bernstein, wyróżnia nudę chroniczną (*chronic*) i reaktywną (*responsive*): „(…) chroniczna nuda odnosi się do złego samopoczucia, a nuda reaktywna do przejściowej reakcji na nie. Jesteśmy bardziej zaznajomieni z tym rozróżnieniem w odniesieniu do innych uczuć i związanych z nimi patologicznych stanów uczuciowych. Jedną analogię można dostrzec w rozróżnieniu między strachem a lękiem, inną w rozróżnieniu między smutkiem a depresją" (1975, 513). Nuda reakcyjna, w tym ujęciu, jest

spowodowana przez monotonne i mało stymulujące środowisko i stanowi naturalną odpowiedź na daną sytuację. Nuda chroniczna ma przyczyny wewnętrzne, które związane są z utratą zdolności do czucia czegokolwiek. Pomimo tego, osoby jej doświadczające szukają powodów doświadczanych uczuć poza swoim wnętrzem, a w efekcie cały czas oczekują, że stymulacja nadejdzie ze środowiska zewnętrznego. Chroniczna nuda ma więc swoje źródła w niedoborze uczuć. Typowe jest jej pojawianie się, gdy bodźce zewnętrzne nie są już w stanie wypełnić pustki, która rozumiana jest jako charakterystyka konkretnej osoby. Pustka powoduje, że jednostki zaczynają odczuwać niepokój i apatię, brak zainteresowania, trudności z koncentracją uwagi i wyobcowanie.

W fenomenologiczno-egzystencjalnych nurtach, nuda definiowana jest często jako kontinuum rozciągające się od krótkich i banalnych do długich i poważnych epizodów znużenia. Te pierwsze wywołane są konkretnymi wydarzeniami lub sytuacjami (nudna książka, film, rozmowa). Te drugie, zwłaszcza melancholia i *ennui*, graniczą z patologiczną depresją i rozpaczą, przedłużają się w czasie i są wszechobecne. Daniel O'Connor (1967) wskazuje na dwa typy nudy – skierowane na konkretne zjawiska i skierowane na siebie same. Jego zdaniem, nuda zawsze uwikłana jest w relacje ze świadomością oraz z zestawem refleksyjnych emocji i nastrojów: wstydu, zażenowania, użalania się nad sobą, deprecjonowania siebie lub narcystycznego zawyżania własnej wartości. Emocje te współcześnie nazwalibyśmy społecznymi, a więc takimi, które łączą jednostkę ze światem. Nuda zmienia świadomość jednostki i może spowodować, że stanie się ona obojętna na wszystko, przy czym zdarzyć może się to zarówno jeśli jednostka czuje niedosyt bodźców zmysłowych, jak i wówczas, gdy czuje się nimi obciążona (jest ich zbyt wiele) (O'Connor 1967, 384–85). O'Connor mniej uwagi poświęca przyczynom i skutkom nudy, więcej zaś – przedstawieniu wielości subiektywnych uczuć nudy. Autor ten podaje przykład siedzenia na wykładzie i nie opuszczania go, mimo, że nudzi on studenta. Nie tłumaczy jednak powodów, dla których ktokolwiek decyduje się na uczestniczenie w czymś, co przywołuje w nim tak wiele negatywnych emocji. Dwadzieścia pięć lat wcześniej uczyniła to jednak amerykańska psycholożka o niemieckim pochodzeniu, Hilde Lewinsky (1943), w odniesieniu do spędzania czasu wolnego.

Lewinsky (1943, 148) zainteresowana była rodzajami nudy czasu wolnego, które powstawały albo z (1) braku stymulacji z zewnątrz i przymusowego przebywania w określonym miejscu, albo (2) z powodu niemożności pozwolenia sobie na stymulację. Typologia ta prawdopodobnie nie należy do najlepiej sformułowanych, ponieważ mówi

wyłącznie o przyczynach powstawania tego zjawiska, ale jednocześnie wnosi nową perspektywę do teorii nudy. Badaczka zwraca uwagę na konwencje społeczne. To właśnie one składają się na poczucie przymusu w pierwszym typie nudy: „[d]obre maniery i grzeczność zabraniają wstać i opuścić towarzystwo tak raptownie, jak tego byśmy chcieli" (Lewinsky 1943, 149). Ten typ nudy łączy się z uczuciem wstrętu wywołanego niemożliwym do zrealizowania w danej chwili pragnieniem zmiany. Często może być obserwowany wśród najmłodszych: „(…) gdyż ich posłuszeństwo wobec konwencji społecznych nie jest jeszcze tak silnie utrwalone jak u dorosłych" (Lewinsky 1943, 149). Myśl amerykańskiej psycholog jest dość ciekawa pod kątem socjologicznym – *de facto* mówi ona o nudzie z przymusu oraz ukrywaniu nudy, które opisane zostaną w następnych rozdziałach tej pracy. Drugi typ nudy w większym stopniu odnosi się do zahamowania działania na skutek wewnętrznego zagubienia – jednostka czuje, że chce coś robić lub coś mieć, ale nie jest w stanie wyrazić, co to takiego. Lewinsky posługuje się definicją nudy Theodora Lippsa, którą przywołuje za Otto Fenichelem. W tym kontekście, nuda jest więc uczuciem braku przyjemności. Ponadto, autorka dodaje, że nuda jest społecznym problemem, który należy analizować nie tylko w kontekście pracy, lecz również czasu wolnego. Zaproponowana przez nią perspektywa odwołuje się do norm społecznych i grzeczności, w tym też sensie wyprzedza interpretacje nudy interakcyjnej Ervinga Goffmana (1957; 1967).

Nie wszyscy autorzy ograniczają swoje typologie do dwóch grup. W odmienny sposób nudę analizuje socjolog, Martin Doehlemann (1991; za: Svendsen 2005, 41–45), dla którego nuda była deficytem doświadczeń. Wyróżnia on cztery typy nudy: (1) nudę sytuacyjną (*situative*), pojawiająca się na skutek czekania; (2) nasycenia (*satiety boredom*), występującą wtedy, gdy dla kogoś wszystko staje się banalne ze względu na podobieństwo; (3) egzystencjalną (*existential*) objawiającą się brakiem radości i obojętnością wobec świata; oraz (3) nudę kreatywną (*creative*), którą charakteryzuje przymus robienia czegoś nowego. Podobna propozycja powstała w polskiej literaturze przedmiotu. Michał P. Markowski (1999) wyróżnił nudę metafizyczną (upadek moralny, sekularyzacja i tęsknota za Bogiem, dominacja ludzkich pragnień nad duchowością), towarzyską (wynikająca z prowadzonych interakcji z ludźmi; braku autentycznej relacji), samotności (pustka i alienacja; brak osób, z którymi można spędzać czas) i komunikacyjno-literacką (spowodowana powtarzalnością, przewidywalnością i nieodmiennością historii, które ludzie opowiadają, by zabić nudę).

Typologię nudy stworzył również Martin Heidegger (1995; za: Hammer 2004). Dzieli on zjawisko nudy na trzy formy. Pierwszy typ, znudzenie przez coś (*bored by something*) –

brak zajęć, czekanie aż czas minie, poczucie, że czas ciągnie się w nieskończoność połączone z niecierpliwym spoglądaniem na zegarek, poczucie uwięzienia, zawieszenia, limbo. Niemiecki filozof posługuje się w tym kontekście przykładem czekania na pociąg na wyjątkowo brzydkim dworcu. Sam dworzec nie jest jednak nudy – raczej pojawił się w niewłaściwym czasie, zbyt wcześnie. W tym sensie nuda jest funkcją czasu – zawieszenia w próżni, które zostawia w nas uczucie pustki. Drugi typ, znudzenie czymś *(bored with something*, czyli nuda, która jest uświadamiana dopiero po fakcie, gdy jednostka dochodzi do wniosku, że nudziła się. Ten rodzaj nudy jest, zdaniem Heideggera, motywowany strachem i nie ma konkretnej przyczyny. Ostatni typ nudy Heidegger nazwał głęboką nudą (*profound, es ist einem langweilig*). Ta nuda łączy się z całkowitą obojętnością, bezgraniczną pustką, brakiem jakichkolwiek oczekiwań wobec świata zewnętrznego; prowadzi do tęsknoty i przytłoczenia światem.

Jedną z ciekawszych (również przez to, że aksjologicznie nieneutralnych) i bardziej rozbudowanych typologii zaproponował Reinhard Clifford Kuhn (1976). Wyróżnił on aż pięć rodzajów nudy. Pierwszy z nich to *désœuvrement*, czyli bezczynność[54]. *Désœuvrement* to nuda odczuwana przez studenta na wykładzie, który ziewa; nuda odczuwana przez panie domu stojące w kolejkach sklepowych; nuda pasażera pociągu. Ten tymczasowy stan zależy niemal w zupełności od zewnętrznych okoliczności. Lekarstwem na *désœuvrement* jest wyznaczony koniec danej aktywności. Taki rodzaj nudy, zdaniem Kuhna, nie jest wart badania. Istnieje jednak rozszerzona forma wspomnianego doświadczenia, którą autor ten nazywa rozszerzonym (*extended*) albo bezczasowym (*timeless*) *désœuvrement*. To nuda odczuwana przez mieszkańców przedmieść. Jest bardziej poważna, choć wydaje się banalna, jest niebezpieczna, ponieważ nie widać jej końca. Taka nuda jest przede wszystkim przedmiotem zainteresowania psychologów. Jednostka doświadczająca bezczasowego *désœuvrement* może stać się przyszłym pacjentem w klinikach psychiatrycznych. Taka nuda jest problemem medycznym, ale, zdaniem Kuhna, naukowcy-lekarze niestety nie poświęcają jej wystarczającej uwagi, podchodzą do niej lekceważąco i wolą zajmować się deprywacją sensoryczną. Trzeci typ nudy to nuda towarzysząca rutynowym czynnościom i bezsensownej

[54] Tłumaczenie *désœuvrement* z francuskiego nie pokrywa się znaczeniowo z omówioną propozycją Kuhna, który prawdopodobnie używa rozumienia tego słowa w języku niemieckim lub angielskim (co jest zaskakującym odkryciem, zważając, że Kuhn był profesorem języka francuskiego). *Désœuvrement* oznacza być biernym, bezczynnym, bez zajęcia, pracy; nie mieć nic do robienia, ale stan ten odczuwany jest jako bolesny – to uczucie niepokoju, nieładu, niezdecydowania spowodowanych nagłą bezczynnością. *Désœuvrement* określa również uczucie rozczarowania, zniechęcenia, niezdecydowania, które skutkuje niemożnością działania („Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales" b.d.). Ze względu na to, że koncept ten oddaje sprzęgnięcie „bezczynności", „bezradności" i „marazmu", posługuję się oryginalnym słowem.

pracy. Socjolodzy zajęli się problemem monotonii w pracy, ale wydaje się on być rozwiązany przez automatyzację. Automatyzacja stwarza jednak inne problemy, w tym problem czasu wolnego. Próby propozycji zorientowanych na zabijanie czasu są jednak nieskuteczne i, dodatkowo, uśmiercają pozytywne cechy czasu wolnego. Taką nudą, zdaniem Kuhna, zajmował się Wolf Lepenies[55]. Kuhn wskazuje także, że apatia i anomia są rodzajami nudy, przez którą jednostka traci sens życia, nie potrafi dostrzec niczego, dla czego warto byłoby jej żyć, w efekcie, mimo zaspokojenia potrzeb, ma skłonności samobójcze. Ten typ nudy ma być przedmiotem badań antropologów. Ostatnia forma wyszczególniona przez Kuhna to *ennui*. *Ennui* to stan, w którym jednostka, mimo że bierze udział w sytuacji, która jest dla niej atrakcyjna, nie może odnaleźć się i w pełni partycypować w danym wydarzeniu. Przez to zaczyna wyobrażać sobie alternatywne aktywności, ma poczucie, że czas się wydłuża, cierpi psychicznie i fizycznie. *Ennui* to stan, który dotyka zarówno ciała jak i duszy. *Enuui* nie jest zależna od okoliczności zewnętrznych; nie ma wyraźnej przyczyny (jest raczej endogenna, niż reaktywna) i nie jest zależna od woli jednostki. *Ennui* jest również charakteryzowana przez oziębienie stosunków, separację: świat pozbawiony jest znaczenia, egzystencja nie ma sensu. Ponadto *ennui* cechują: obsesja na punkcie śmierci, brak zaangażowania, monotonia, bezruch, zniekształcenie poczucia czasu a nawet przestrzeni. Kuhn definiuje *ennui* jako stan pustki, który dusza czuje, kiedy jest pozbawiona zainteresowania życiem, działaniem i światem. To kondycja wynikająca ze spotkania z nicością i zniechęcenia wobec rzeczywistości. Klasyfikacja Kuhna jest mocno krytykowana w literaturze z powodu jej potencjalnie wykluczającego charakteru, stronniczości i szerokich interpretacji (zob. np. Goodstein 2005).

Typologie nudy powstają także w odniesieniu do zróżnicowania społecznego. O nudzie typowej dla określonych grup i klas pisało wielu przedstawicieli nurtu egzystencjalnego w literaturze i filozofii. Wśród nich warto wspomnieć Geoffrey'ego Clive'a (Clive 1965; za: Bargdill 2014, 97–98). Clive wyróżnił trzy typu nudy. Pierwszy to nuda burżuazji (*the boredom of the bourgeois*), którą charakteryzuje paraliż wyobraźni, „niewola znoju", brak spontaniczności, czy żywotności. Ta nuda wynikać ma z koncentracji życia wokół przyziemnych spraw: plotkowania, kontaktów z sąsiadami i zarabiania pieniędzy.

[55] W rzeczywistości, Lepenies (1992) zajmował się (nie)porządkiem społecznym i (nie)działaniem; m.in. utopiami, które w jego opinii miały pomóc pozbyć się melancholii, zahamowanego działania, bezsensu i smutku. Nudę wiązał ze zmianami dotyczącymi czasu w nowoczesności – z konceptu subiektywnego, naturalnego na zmechanizowany i obiektywny. Ponadto nudę rozumiał jako strukturalną reakcję grup społecznych, które przez to, że nie mogą działać swobodnie, nudzą się. Dlatego też apatię, nudę, utopijny idealizm, melancholię, bezczynność i nadmierną refleksję uważał za korelaty klasowej bezsilności i porażki celowego wysiłku.

Drugi typ to nuda zbytku (*boredom of the superfluous*), nuda typowa dla arystokracji, czyli „niewola niezaangażowanego życia", w którym brak wysiłku ma prowadzić do nudy. Trzeci typ to nuda ducha (*boredom of the spirit*) objawiająca się „paraliżem wartości", w którym „(…) cały świat jednostki przekształca się w *pustkowie* bezsensownego powtarzania i bezsensownego dążenia" (Clive 1965, 362; za: Bargdill 2014, 98). Ta nuda przypomina alienację, zaś wyobcowanie dotyczyć ma zarówno kwestii społecznych, tradycji, jak i religii. Typową cechą nudy ducha jest nienawiść do ziemskiego padołu i siebie samego, która zaburza sposób widzenia świata osoby, która jej doświadcza.

W latach 80-tych o podobnym typie nudy egzystencjalnej pisał Seán Desmond Healy. Zasugerował on, że istnieją „trzy stany, zwyczajowo nazywane nudą" (1984: 46). Nuda „pierwsza" odnosi się do sytuacji, w której jesteśmy znudzeni i rozumiemy, co jest przyczyną naszej nudy. Nuda „druga" odnosi się do doświadczenia, w którym twierdzimy, że „nie ma nic do zrobienia" i dlatego o naszą nudę jest obwiniana niezdolność do angażowania się w coś interesującego. Co ciekawe, Healy neguje stworzony przez siebie podział, sugerując, że te dwa typy można połączyć w jeden, ponieważ „są one podobne" (1984, 46), a ponadto „nie stanowią problemu koncepcyjnego" (1984: 44). Ten typ nudy można nazwać prostą nudą. Istnieje jednak jeszcze jeden typ, którą Healy nazywa *hyperboredom*. Hipernuda to „(…) głęboko zakorzeniona agonia, ledwie uświadamiana poza jej skutkami, która jest wywoływana przez wszechogarniającą, uporczywą percepcję tego, co uważa się za swoją sytuację egzystencjalną" (Healy 1984, 28). Innymi słowy, to nowoczesna *ennui*[56], która oznacza brak satysfakcjonującego celu życiowego oraz brak wiary w to, że jego znalezienie może być prawdopodobne. Dla osób doświadczających hipernudy świat nie jest wystarczający. Hipernuda jest podobna do depresji i sprawia, że cierpiący na nią odczuwa, że nie pasuje do swojego otoczenia. Hipernuda ma być typową cechą nowoczesnej kultury, w której dochodzi do dezintegracji znaczenia i tego, co w przeszłości było oczywiste.

Najsłynniejsza i najczęściej wykorzystywana typologia została stworzona przez psychologa, Thomasa Goetza (2014), który wyróżnia pięć rodzajów nudy: obojętną (*indifferent boredom*: relaks, pozytywne zmęczenie, obojętność wobec świata zewnętrznego); regulującą (*calibrating boredom*: błądzące myśli, brak określenia tego, co chciałoby się robić, otwartość na działania, które mogą zmienić sytuację, umiarkowanie nieprzyjemny stan emocjonalny połączony z poczuciem powtarzalności opcji wyeliminowania nudy, ale bez aktywnego poszukiwania); dociekliwą (badawczą) (*searching boredom*: poczucie niepokoju,

[56] Healy używa francuskiego wyrażenia, by opisać hipernudę: *l'ennui moderne*.

aktywne poszukiwanie alternatywnych możliwości, potrzeba aktywności, stan raczej nieprzyjemny i zorientowany na szukanie działania); reagującą (*reactant boredom*: silna motywacja, żeby opuścić sytuację definiowaną jako nudą i tych, którzy są odpowiedzialni za jej wywołanie, niepokój, agresja, uporczywe myśli związane z alternatywnymi sytuacjami, stan bardzo nieprzyjemny, połączony z chęcią natychmiastowej ucieczki) oraz apatyczną (*apathetic boredom*: bardzo nieprzyjemny stan, bezsilność, bezradność, podobieństwo do depresji, brak pobudzenia przy wysokim poziomie awersji). Goetz definiuje nudę jako emocję i tworzy swoją typologię w oparciu o własne badania jakościowe, które dotyczyły m.in. fenomenologii nudy w środowisku akademickim oraz badania ilościowe (Goetz, Pekrun, i in. 2006; Goetz, Frenzel, i in. 2006; Goetz i in. 2014).

Główne motywy typologicznych konceptualizacji nudy w piśmiennictwie

W piśmiennictwie odnaleźć można znacznie więcej typologicznych konceptualizacji nudy, jednak przedstawione przykłady pozwalają na wyróżnienie głównych wymiarów jej definiowania przez dotychczasowych badaczy. Na tej podstawie można również wskazać zręby modelu teoretycznego, który służy do dzielenia nudy na poszczególne grupy, lub też, jak wolą to określać socjolodzy, „typologię typów" (McKinney 1969, 5). Poniżej omawiam sześć głównych wymiarów lub motywów typologicznych rozróżnień nudy w odniesieniu do jej (1) postrzegania, (2) funkcji, (3) czasu trwania, (4) przyczyny, (5) poziomu abstrakcji oraz (6) celów, którym typologia służy.

Pierwszy wniosek z analizy typologii nudy dotyczy postrzegania tego doświadczenia – w tym przypadku mamy do czynienia z dwoma podstawowymi cechami nudy, które informują o tym, w jaki sposób jest ona odbierana. Fenomen ten określany jest w takim kontekście albo jako „głęboka nuda" albo jako „płytka nuda". W literaturze obie te cechy widziane są jednym razem jako kontinuum, a innym razem jako pary binarnych opozycji. Nuda definiowana jest więc jako doświadczenie, które jednostka odczuwa niezwykle boleśnie, głęboko, które uznaje za obciążające lub też jako takie, które „da się znieść", o umiarkowanym natężeniu, raczej powierzchowne. Drugi wymiar konceptualizacji nudy odnosi się do funkcji pełnionej przez nudę – nuda może być albo dysfunkcyjna, albo niedysfunkcyjna i neutralna, albo korzystna, informująca, wskaźnikująca, chroniąca przed czymś. W tym kontekście nuda jest określana jako patologiczna lub jako normalna i uzasadniona okolicznościami („niewinna"). Nuda patologiczna, chroniczna czy

egzystencjalna najczęściej widziane są jako szkodliwe lub destruktywne w życiu jednostki. Nuda normalna, reaktywna, jest prostą odpowiedzią i mija, gdy tylko okoliczności, które ją wywołały, znikną. Trzeci wymiar dotyczy czasu trwania nudy. Nuda może rozciągać się na całe życie lub znaczną część życia jednostki, może również być tymczasowym, przelotnym, szybko mijającym doświadczeniem. Czwarty motyw konceptualizacji nudy wskazuje na przyczynę jej powstania – nuda może być egzogenna (powstająca pod wpływem środowiska, kultury, sytuacji) lub endogenna (jako cecha jednostki). Piąty wymiar definicji dotyczy poziomu abstrakcji typów nudy – określana jest ona jako codzienna, banalna, uświadamiana i jako egzystencjalna, metafizyczna, nieuświadamiana, przenikająca wszystko. Szósty wymiar powiązany jest z celem tworzenia typologii. W tym kontekście wyróżnić można (1) konceptualizacje wartościujące, zorientowane na określenie konkretnego rodzaju nudy jako lepszego od innych, niejednokrotnie ukazujące nudę *explicite* lub *implicite* jako (a) doświadczenie typowe dla arystokratycznych elit lub intelektualistów, (b) stan chorobowy albo (c) uzasadniające wybór badania tylko wybranych charakterystyk nudy (zob. np. Kuhn 1976; Fischer i Mitchell-Yellin 2014); (2) konceptualizacje funkcjonalne, które wspierają prowadzone badania i pozwalają wybierać te cechy nudy, które odnoszą się do konkretnej teorii albo problematyki badawczej w danej dyscyplinie; oraz (3) konceptualizacje empiryczne oraz deskryptywne, powstające na podstawie prowadzonych badań, porządkujące wiedzę o złożonym fenomenie i odnoszące się do zebranych w terenie danych.

Przedstawione powyżej wymiary nudy prowadzą często badaczy do wniosku o istnieniu dwóch podstawowych jej form – prostej i złożonej (np. Kenny 2009; Svendsen 2005; Finkielsztein 2021), zgodnej z typologią Svendsena (2005). Po zapoznaniu się z dostępnymi publikacjami, wydawać mogłoby się, że jest to jedyny słuszny i przekonujący sposób myślenia o nudzie. Warto jednak pamiętać o dwóch niezwykle istotnych i powiązanych ze sobą konsekwencjach podążania za rozróżnieniem nudy na prostą i złożoną. Pierwsza dotyczy opozycji binarnych (nawet w formie kontinuum), a druga bliższa jest refleksji z zakresu socjologii wiedzy. Poniżej krótko omawiam każdą z nich.

Opozycje binarne stanowią niezwykle atrakcyjny sposób myślenia o nudzie, głównie ze względu na to, że dają wrażenie pozornej przejrzystości. Dostępna literatura poruszająca tematykę nudy pochodzi z różnych dyscyplin, a do tego, pracom tym towarzyszy ogrom niespójności i sprzeczności wypełnionych miejscami impresjonistycznymi opisami. W tej sytuacji niemal każda propozycja porządkująca wiedzę staje się wartościowa. Kluczowe jednak jest zadanie sobie pytania o uwikłanie polityczne i etyczne analiz, których

celem jest usystematyzowanie określonej perspektywy, zwłaszcza jeśli ich efektem okazuje się być binarna opozycja. Powyższa sugestia inspirowana jest foucaultowską archeologią, która nawołuje do podjęcia refleksji nad tym, w jaki sposób pewne idee lub pojęcia zostały uznane za prawdziwe, normalne lub zdroworozsądkowe (Foucault 1987).

Dyskurs naukowy o nudzie nie jest dyskursem neutralnym (Goodstein 2005). Nie bez powodu mówi się, że nuda uznawana była za niewartą rozważań, zwłaszcza jej mniej egzystencjalne (i egzaltowane) formy (Meyer Spacks 1995; Pezze i Salzani 2009a) i nie bez powodu, jak dowcipnie zauważa Darden i Marks, „(…) socjologia w dużej mierze ignorowała nudę, choć wyprodukowała jej dość dużą część" (1999, 33). Innymi słowy, logika rozwoju zainteresowań, w tym zainteresowań naukowych, jest niejednokrotnie zależna od partykularnych interesów oraz intelektualnych mód. Doskonale pokazała to Elizabeth S. Goodstein (2005), poświęcając ponad czterysta stron swojej książki na omówienie nowoczesnych dyskursów nudy i przestrzegając badaczy przed ahistorycznym traktowaniem tego fenomenu. Postrzeganie i reprezentacje nudy zmieniały się w czasie, fluktuując od jej elitaryzacji (Peters 1975; Baker 1992; Pezze i Salzani 2009a; Epstein 2011; O'Neill 2017) do demokratyzacji[57] (Svendsen 2005; Crangle 2010; Sobchack 2014; Gardiner 2017). Ponadto, wyłoniły się dwa główne nurty w ramach których interpretowano nudę jako obiektywny problem lub jako subiektywne doświadczenie, zaś „(…) dyskurs o nudzie ewoluował w taki sposób, że zatarł historyczną specyfikę sposobu pojmowania subiektywnego marazmu" (Goodstein 2005, 405).

W świetle tej prezentacji, być może warto zadać pytanie o to, komu służyły w przeszłości typologie oparte o nudę „prostą" i „złożoną" i komu służą one obecnie. Wydaje się, że w przeszłości konceptualizacje takie świetnie sprawdzały się podczas zmiany retoryki refleksji z romantycznej na nowoczesną, w której nuda stała się problemem o naturze medycznej (Goodstein 2005), z którym to problemem, jak pokazałam w poprzednim rozdziale, skutecznie radzić miała sobie psychoanaliza. Można postawić hipotezę, że szczególna uwaga, jaką teoretycy nurtu poświęcili nudzie nie wynikała wyłącznie z pobudek „klinicznych", lecz także finansowych. Klientami psychoanalityków były osoby raczej dobrze sytuowane i wykształcone, które z dużym prawdopodobieństwem znały literackie konotacje wzniosłej melancholii czy nudy egzystencjalnej, co mogło zachęcać ich do poddawania psychoanalizie „problemu" godnego elit. Teoretycy psychoanalizy również należeli do tej

[57] „(…) nowoczesna nuda, która maskuje się jako uniwersalna cecha ludzkiej kondycji, jest zdemokratyzowaną formą niezadowolenia, które nękało dziewiętnastowiecznych outsiderów, nieskutecznych protestujących przeciwko nieuchronnie wzrastającemu porządkowi" (Goodstein 2005, 100).

warstwy społecznej, dlatego nie jest wykluczone, że medykalizacja marazmu była dla nich zwyczajnie opłacalna ekonomicznie.

Ta hipoteza nie powinna być jednak traktowana jako równoznaczna z uznaniem, że wszyscy reprezentanci nurtu psychoanalitycznego kierowali się skrajnie cynicznym podejściem do klienta. Wręcz przeciwnie – mogli przyczynić się do medykalizacji nudy bez świadomej intencji zwiększania swoich zysków, na skutek chęci rozwijania koncepcji naukowych i praktyki terapeutycznej. Niewykluczone też, że do medykalizacji nudy przyczynili się sami pacjenci, którzy zgłaszali nudę jako problem, ponieważ była bardziej akceptowana społecznie, niż inne doświadczane przez nich trudności. Łatwiej było im przyznać się do nudy, niż do tego, co stanowiło rzeczywisty powód ich wizyty w gabinecie (patrz opis psychoanalityczny zacytowany w poprzednim rozdziale za Greensonem). Najbardziej prawdopodobnym scenariuszem wydaje się być taki, który akceptuje wszystkie wskazane tu przypuszczenia i uznaje medykalizację nudy za synergiczny efekt wzajemnych oddziaływań różnych aktorów.

Obecnie, odróżnianie nudy prostej i złożonej ma, jak można przypuszczać, głównie wymiar historyczny – refleksja przesunięta została raczej w stronę natężenia i intensywności nudy. Podział ten jednak przydatny jest dla psychologów reprezentujących nurty krytycznie nastawione wobec psychoanalizy (prawdopodobnie większość współczesnej psychologii akademickiej) oraz, choć w mniejszym stopniu, psychologii egzystencjalnej, humanistycznej oraz, w najmniejszym stopniu, psychologii fenomenologicznej. Świetnie sprawdza się on jako wstępne rozróżnienie typologiczne nudy i uporządkowanie stworzonych typologii, ale sam w sobie nie pomaga w zrozumieniu przemian historycznych w obrębie konceptualizowania ani nudy prostej, ani nudy złożonej. Stąd też, powinien być zawsze omawiany w kontekście dyskursywnym, społecznym, a nie tylko jako obiektywny efekt analizy sposobów rozumienia nudy w literaturze. Studia nad nudą prawdopodobnie nie są wystarczająco rozwinięte, by pozwolić sobie na takie obiektywizujące analizy bez ryzyka polegającego na zatoczeniu koła i powrotu do rozumienia nudy w kategoriach moralnych, jako „dobrej" i „złej", choć pod innymi, bardziej neutralnymi, nazwami. Podsumowując, nie ma nic niestosownego w użyciu binarnej typologii nudy, o ile towarzyszy temu świadomość historycznych przemian zjawiska i cały ciężar ideologicznych uwikłań spoczywający na konceptualizacjach tego pojęcia.

Próba typologicznej definicji nudy

Niezwykle często nudę pozbawia się, używając określenia Stefana Nowaka, „wyraźniejszego znaczenia" (2008, 127), wprost definiuje *ignotum per ignotum* (2008, 138) lub, jak woli Patricia Ann Meyer Spacks (1995, 14), tworzy się jej „impresjonistyczne" definicje. Modelowe przykłady takich definicji to np.: „nuda to to doświadczenie posiadania mnóstwa niczego" (*having plenty of nothing*) (Raposa 1999, 60 za: ; Jervis, Spicer, i Manson 2008, 40), „emocjonalny inkubus" (Healy 1984, 16), „zgrabnie ujęte znużenie" (Brooker 2000, 39), „anoreksja psychiczna" (Healy 1984, 60) albo „nuda to ciepłe szare sukno podszyte od wewnątrz najbardziej lśniącym i kolorowym z jedwabi. W tę tkaninę owijamy się, gdy śnimy" (Benjamin 2002, 105). Istnieją również perswazyjne definicje nudy, ukazujące ją jako doświadczenie o negatywnym charakterze, np. bezczynność (*désœuvrement*), którą określono jako „(…) niewartą poważnego badania", ponieważ „[j]est to tymczasowy stan, zależny niemal zupełnie od okoliczności zewnętrznych. Kiedy warunki (…) znikają, a znikają zawsze, wymuszony brak aktywności umysłu również się kończy" (Kuhn 1976, 6). Nie sposób nie zgodzić się z Yasmine Musharbash, która analizę definicji pojęcia podsumowała następująco: „[n]ajbardziej charakterystyczną cechą nudy w dostępnej literaturze wydaje się być jej niejasność definicyjna (…), często połączona ze skłonnością do używania metafor w jej przedstawianiu" (2008, 307).

Wielowymiarowość nudy nie daje się łatwo ubrać w słowa czy okiełznać teoretycznie. Jak słusznie podsumowuje Meyer Spacks: „żadna pojedyncza definicja nie jest w stanie objąć znaczeń terminu tak bardzo zakorzenionego w kulturze; słowa, które w ciągu niespełna dwóch i pół wieku zdążyło nabyć wielorakich ideologicznych skojarzeń i skomplikowanego emocjonalnego znaczenia" (1995:14). Pomimo licznych niespójności w zbiorze prac o nudzie, można stworzyć ramę tematyczną ukazującą główne sposoby jej rozumienia. Warto jednak zaznaczyć, że konceptualizacje nudy nie zawsze pokrywają się z definicją nudy przywoływaną na początku jednego tekstu poddawanego analizie. Dość często zachodzi sytuacja, w której autorzy co prawda przyjmują określoną definicję nudy, lecz nie oddaje ona sposobu rozumienia tego zjawiska we wszystkich częściach artykułu, np. w części empirycznej, podczas interpretacji zebranego materiału badawczego (np. Darden i Marks 1999). To z kolei prowadzi do sytuacji, w której rozumienie nudy wzbogacane jest o nowe elementy wraz z pojawianiem się kolejnych fragmentów tekstu. Problem ten ma prawdopodobnie swoje źródła w psychologicznych sposobach definiowania nudy, gdzie konieczne jest zoperacjonalizowanie tego pojęcia, często tak, by możliwe było jego

empiryczne poznanie przy zastosowaniu badań ilościowych. Nie bez znaczenia jest też obranie konkretnej perspektywy teoretycznej (np. funkcjonalnej, kognitywnej czy teorii uwagi), która również modyfikuje sposoby rozumienia nudy. Ten sposób definiowania nie oddaje jednak całej złożoności fenomenu i wydaje się być zdecydowanie mniej użyteczny w przypadku badań jakościowych.

Przedstawiona powyżej refleksja teoretyczna, typologiczne definicje nudy oraz zebrany materiał empiryczny pozwalają na przedstawienie trzech głównych motywów konceptualizacji nudy. (1) Nuda jako stan lub cecha – konceptualizacje nudy jako pewnej cechy okoliczności, warunków, sytuacji, przedmiotu, zdarzenia lub osoby. Pojawia się głównie w fenomenologicznych interpretacjach nudy (np. Heidegger 1995; Benjamin 2002; Kenny 2009) oraz w pracach psychologów (podatność na nudę). (2) Nuda jako emocja – interpretacje nudy jako doświadczenia wewnętrznego, stanu emocjonalnego, afektywnego lub nastroju. Takie rozumienie nudy pojawia się w wielu pracach w naukach społecznych. (3) Nuda jako kondycja nowoczesna – konceptualizacje nudy jako stanu całych społeczeństw, rodzaj warunków i aury wynikających z przemian współczesnego świata, np. modernizacji, indywidualizacji, sekularyzacji, industrializacji, urbanizacji, biurokratyzacji, przebodźcowania. Ten typ nudy jest charakterystyczny dla refleksji w filozofii, studiach kulturowych i teorii literatury (B. Russell 1930; Healy 1984; Klapp 1986; Goodstein 2005; Svendsen 2005; Pezze i Salzani 2009a). W przedstawionej propozycji staram się łączyć ustalenia prowadzone w ramach różnych dyscyplin oraz podejść teoretycznych, w zgodzie z dyrektywami studiów nad nudą.

Podział konceptualizacji nudy na trzy wskazane formy jest nierozłączny i ma charakter deskryptywny, ale pozwala na doprecyzowanie tego, czym jest nuda. Jak zauważa Tadeusz Pawłowski, „[z]wykłe pojęcia są sztywne; przedmioty podpadają pod nie, albo nie podpadają. Tymczasem (...) cechy przedmiotów są stopniowalne, przy czym przejścia między stanem posiadania jakiejś cechy a jej brakiem są ciągłe, co uniemożliwia wyznaczenie ostrej granicy (...) pojęcia typologiczne dzięki swej elastyczności mogą być orzekane o przedmiotach posiadających cechy definicyjne w mniejszym lub większym stopniu (...) pozwalają też na wprowadzanie porządku w chaosie różnorodnych zjawisk, z jakimi badacz ma do czynienia" (Pawłowski 1977, 108). W tym sensie mają one porządkujący i rozgraniczający charakter – w rzeczywistości, nuda nie występuje w czystej formie ani jako „stan", ani jako „emocja", ani jako „kondycja". Konkretny sposób doświadczania albo interpretowania nudy może zbliżać się do jednego z trzech typów lub też

oddalać od niego, ponieważ ich konstrukcja bliska jest typowi idealnemu (Kmita 1977; Nowak 2008). Inspiracja weberowskim typem idealnym[58] pozwala wyjść poza ideologicznie naznaczone konceptualizacje nudy analizowane w wybranym piśmiennictwie, które, jak wskazuję wyżej, sprowadzają się do binarnej typologii nudy i jednocześnie uniknąć ahistorycznego podejścia do tego zjawiska. Celem zaprezentowanej definicji typologicznej nie jest wprowadzenie nowych pojęć typologicznych, a jedynie uściślenie zakresów znaczeniowych nudy oraz nadanie jednolitych środków wyrazu jej opisom.

Nuda jako stan/cecha

W dotychczasowych badaniach wyróżnić można trzy podejścia do nudy rozumianej jako stan/cecha. Pierwsze z nich traktuje stan i cechę oddzielnie; drugie – jako elementy powiązane; a trzecie – synonimicznie. W przypadku badań psychologicznych użyteczne może być rozróżnienie tych elementów na dwa oddzielne typy[59], gdzie nuda-cecha będzie widziana jako charakterystyka jednostki przejawiająca się w jej zachowaniu, działaniach, uczuciach, dyspozycja osoby do nudzenia się i podatność na nudę (Hunter i in. 2016) lub też konstrukt opisywany poprzez motywację do zaangażowania się w coś satysfakcjonującego (Danckert i in. 2018), zaś nuda-stan będzie odnosić się do trwającego przez pewien okres czasu doświadczenia, usposobienia, humoru, emocji lub kondycji (Bench i Lench 2013; Fahlman i in. 2009; Hunter i in. 2016; Bench i Lench 2019). W literaturze psychologicznej pojęcie podatności na nudę rozwijane jest już od lat osiemdziesiątych (Farmer i Sundberg 1986) i zwyczajowo przyjęło się uważać, że nudę-cechę określa podatność na nią[60]. Nuda-stan ma również być tym, co odnosi się do „neurologicznego stan niskiego pobudzenia, (…) i (subiektywnego) stanu psychologicznego niezadowolenia, frustracji lub braku zainteresowania" (Vogel-Walcutt i in. 2012, 104). W tym sensie, stan nudy powiązany jest z

[58] Niemiecki socjolog podaje następujący sposób rozumienia tego konceptu: „Typ idealny jest obrazem myślowym, który nie jest ani historyczną rzeczywistością, ani tym bardziej rzeczywistością właściwą i który w żadnym wypadku nie istnieje po to, by służyć nam jako schemat, do którego przyrównuje się rzeczywistość w charakterze egzemplarza. Typ idealny ma znaczenie czystego idealnego pojęcia granicznego, do którego przyrównuje się rzeczywistość, by wyeksponować pewne istotne części składowe jej empirycznej zawartości. Pojęcia takowe są tworami, za pomocą których (i posługując się kategorią obiektywnej możliwości) konstruujemy zależności, które nasza fantazja, zdeterminowana i ukształtowana przez rzeczywistość, oceni jako adekwatne" (Weber 2004, 175).

[59] Część psychologów uważa, że „(…) w porównaniu z nudą-cechą, która odnosi się do indywidualnej skłonności do doświadczania uczucia braku zainteresowania (…), nuda-stan bardziej podlega uwarunkowanym środowiskowo strategiom zaradczym" (Vogel-Walcutt i in. 2012, 90).

[60] Empiryczne prace koncentrują się na m.in. relacji pomiędzy podatnością na nudę a uwagą. Jednostki podatne na nudę niejednokrotnie mają problemy z koncentracją uwagi (J. S. A. Carriere, Cheyne, i Smilek 2008; Malkovsky i in. 2012), częściej popełniają pomyłki (Wallace, Vodanovich, i Restino 2003; J. A. Carriere, Carriere, i Smilek 2006) i są mniej efektywne podczas wykonywania zadań (Jean A. Hamilton, Haier, i Buchsbaum 1984; Sawin i Scerbo 1995).

określonymi emocjami oraz pobudzeniem, nie tylko podatnością na nudę. Co więcej, istnieje zarówno obiektywny (pobudzenie), jak i subiektywny (brak satysfakcji) wymiar stanu nudy. Część badaczy używa słów „cecha" lub „stan" zamiennie lub wskazuje na liczne związki między nudą-cechą i nudą-stanem[61]. Nuda-stan ma być tym, co kieruje i motywuje jednostki do zaangażowania się w nowe działania (Bench i Lench 2013; Elpidorou 2014). Ponadto, stan znudzenia ma pełnić funkcję adaptacyjną, jako „(…) sygnał mówiący nam, że aktualnie nie wykorzystujemy w pełni naszych zdolności poznawczych" (Danckert i in. 2018, 100) i zachęcający do zmiany otoczenia. Uczucie nudy przedłuża się wtedy, gdy istnieją zewnętrze okoliczności lub sytuacyjne czynniki, które uniemożliwiają odpowiednią reakcję na ów sygnał i oddanie się „czemuś innemu". W tym też sensie, stan nudy został zdefiniowany jako „(…) dotkliwe i usytuowane doświadczenie afektywne" (W. A. P. van Tilburg i Igou 2019, 13), które wiąże się z poczuciem braku sensu i znaczenia. W taki sposób, nuda-stan powiązana została z jej rozumieniem jako afektu, emocji, nastroju i uczucia[62].

Sposób rozumienia stanu nudy w psychologii często pozwala mówić o okolicznościach zewnętrznych, niejednokrotnie jednak okoliczności te rozumiane są jako bodziec płynący ze środowiska. To ujęcie nie obejmuje całej złożoności, z jaką stan nudy ujawnia się w literaturze przedmiotu oraz ludzkich doświadczeniach. Stan nudy należy rozumieć nie tylko jako cechę przypisywaną określonym przedmiotom i podmiotom, lecz również jako fenomen, który jest konstruowany poznawczo w określonym kontekście społecznym i kulturowym. W tym sensie stan nudy może mieć charakter oceny konkretnej sytuacji, wydarzenia albo okoliczności, zaś ocena ta zawsze będzie tworzona w oparciu o wiedzę jednostki, jej pozycję społeczną oraz kulturową przynależność. Stan nudy może być także widziany jako rodzaj przedłużającego się w czasie nastroju, emocjonalnej atmosfery albo całego zbioru emocji towarzyszących nudzie, który następnie projektowany jest na zewnątrz, jako cecha określonego układu (np. „było tam nudno", „same nudy"). Stan nudy, który uznawany jest przez jednostki za obiektywną i najczęściej niezależną od nich

[61] W teorii samoregulacji emocji zakłada się, że „ (…) funkcjonalne ujęcie nudy-stanu oferuje precyzyjny i testowalny sposób myślenia o nudzie-cesze. (…) nuda-cecha wynika z chronicznej niemożności skutecznego odpowiadania na samoregulacyjny sygnał stanu nudy. Podejście to łączy stan i cechę nudy w spójny sposób i dostarcza logicznego wyjaśnienia niezliczonych związków między stanem nudy a innymi negatywnymi stanami afektywnymi i konsekwencjami (np. depresją, lękiem, zwiększoną agresją, impulsywnością, zwiększonym poszukiwaniem wrażeń oraz podatnością na zachowania uzależniające, od problematycznego hazardu po narkotyki) (…)" (Danckert i in. 2018, 101).

[62] W socjologii pojęcia te najczęściej traktowane są synonimicznie (Thoits 1989; Kemper 1990; Stets i Turner 2006; Turner i Stets 2009; Bericat 2016). Istnieją jednak inne podejścia, w których terminy te są rozróżniane: uczucia traktuje się jako osobiste i powiązane z biografią jednostki a emocje jako społeczne, czyli jako wyraz lub projekcję uczucia, zaś afekty – jako przed-osobowe, nieuświadamiane, krótkotrwałe i intensywne (Shouse 2005; Stanley 2017).

manifestację fragmentu rzeczywistości, będzie składał się z powiązanych ze sobą komponentów: (1) afektywnego (stosunku emocjonalnego, uczuć), (2) poznawczego (myśli, wrażeń), (3) oceniającego (moralnego, normatywnego) oraz (4) społeczno-kulturowego (sytuacji interakcyjnych, polityk, kategorii społecznych, wartości czy norm społecznych i kulturowych). W odniesieniu do wymienionych wcześniej wymiarów (motywów) konceptualizowania nudy, stan nudy może przybierać zarówno formę nudy prostej, sytuacyjnej, jak i złożonej, głębokiej oraz wszelkie jej formy pośrednie. Stan nudy może mieć różne przyczyny (wynikające zarówno z jednostkowej podatności na nudę jak, okoliczności zewnętrznych oraz synergicznego efektu ich oddziaływania – w tym sensie nudne/y może być coś lub ktoś ze względu na stopień zaznajomienia, indywidualne preferencje wyrażające się w lubieniu i nielubieniu albo atrybuty przypisywane zwyczajowo w określonych kontekstach), różne „natężenia" (coś lub ktoś może być określane/y jako bardzo albo trochę nudne/y), różny czas trwania (przeciągać się w nieskończoność albo być chwilowa) i role (np. ktoś lub coś może być określany/e jako nudne, by uzasadnić określone działanie, opinię albo podtrzymywać określone normy i wartości w danej sytuacji).

Pełniejszy obraz takiej propozycji rozumienia stanu nudy może dać odwołanie się do koncepcji zwyczajnych racjonalności (*ordinary rationalities, rationalité ordinaire*) Rajmonda Boudona (2011). Teoria francuskiego socjologa ma oczywiście swoje ograniczenia, wśród których wskazywane są m.in. nieuwzględnianie biologicznego wymiaru zjawisk społecznych przez bezkrytyczne przyjęcie durkheimowskiego założenia o istnieniu rzeczywistości społecznej *sui generis* (Medina 2014) albo zbyt wygórowane ambicje, by wyjaśniać wszystkie zachowania społeczne i tworzyć teorię ogólną (Demeulenaere 2014). Koncepcja ta oferuje jednak perspektywę zakorzenioną w indywidualizmie metodologicznym, która pozwala tworzyć wyjaśnienia zjawisk na różnych poziomach przy założeniu, że to, co społeczne jest wynikiem szczególnej konfiguracji dyspozycji jednostek, ich przekonań, zasobów, sytuacji i środowiska oraz ich wzajemnych relacji. Boudon inspiruje się tradycją weberowską, zgodnie z którą przekonania i działania mogą być obiektywnie nieuzasadnione, a mimo to być zrozumiałe. Odrzuca również dualistyczną teorię działania społecznego, według której jednostki dobierają środki do działań, a ich wartości, cele i przekonania są niejako dane z góry przez konteksty społeczne, kulturowe, psychologiczne lub biologiczne (Boudon 2011, 33–34). W tym sensie, twierdzi, podobnie jak Florian Znaniecki, że „rzeczywistość społeczna jest zawsze czyjaś". Boudon wskazuje na możliwość wyjaśnienia zarówno doboru środków do osiągniecia celów, ale też celów samych w sobie, wraz z popieranymi przez ludzi

wartościami. Jego propozycja może być przydatna do pokazania problemu „obiektywności" istnienia stanu nudy. Stan nudy nie będzie istniał obiektywnie, w tym sensie, że będzie niezależny od jednostek, które go wytwarzają (nazywają, oceniają), doświadczają lub które w nim uczestniczą. Reprezentacja fragmentu rzeczywistości społecznej jako stanu nudy zawsze będzie powiązana z postrzeganiem go jako konsekwencji przyjęcia określonej perspektywy – innymi słowy, będą istnieć powody (albo cały system powodów), które są dla jednostek akceptowane i spójne, dlatego powodują uznanie reprezentacji konkretnego fragmentu rzeczywistości jako stanu nudy. W tym ujęciu, socjolodzy mogą poszukiwać zarówno elementów składowych (wierzeń, przekonań, uzasadnień) stanu nudy, jak i pytać o to, w jakiego rodzaju rolę odgrywa stan nudy w procesach albo zjawiskach z różnych poziomów organizacji społecznej.

W moich badaniach pojawia się interpretacja nudy jako stanu (dokonana przez badanego), która może służyć jako przykład operowania zwyczajnych kognitywnych racjonalności w konkretnym kontekście (Boudon 2011):

> *po tym technikum, bez sensu zmarnowany czas, poszedłem na filologię rosyjską, której* ***nie skończyłem, bo tam też było nudno****. Mnie się* ***wydawało****, że ja będę czytał książki, będą wykładowcy i będziemy doskonalić język. Po czym* ***okazało się, że tego jest mało i ważniejsze są*** *przedmioty takie jak ekonomia polityczna socjalizmu albo marksistowska teoria rozwoju społecznego, albo historia ruchu robotniczego. To* ***nie tylko ja tak mówię, ludzie tak mówią****, że najlepszym środkiem nasennym jest ekonomia polityczna socjalizmu. Więc ta nuda i ta* ***złość biorąca się z tej nudy sprawiły, że ja tych studiów nie skończyłem****, odszedłem,* ***nie poszedłem jednego dnia*** (WI20).

Badany opisuje przedłużające się w czasie uczucie nudy towarzyszące studiowaniu, które uznaje za przyczynę porzucenia obranego kierunku. Stan nudy jest rezultatem niespełnionych oczekiwań, zaś jej konsekwencją – złość. Wartością dla badanego było doskonalenie języka i zapoznawanie się z literaturą (w domyśle literaturą piękną), a gdy okazało się, że w programie studiów ważniejsza była nauka przedmiotów mających na celu zapoznanie z zasadami ówcześnie obowiązującego systemu polityczno-gospodarczego, uznał on, że rezygnuje z filologii rosyjskiej. Badany wspiera swoje oceny przedmiotów jako nudnych przez powołanie się na podobne przekonania innych ludzi. W tej perspektywie, to nie „obiektywne", „strukturalne" (systemowe, polityczne) czynniki doprowadziły do rezygnacji ze studiów (program studiów), lecz wartości, oczekiwania i przekonania badanego, zaś sama nuda stała się uzasadnieniem dla rezygnacji z wyznaczonego sobie celu. Dla badanego nie jest dostępny żaden alternatywny i „równie dobry", to znaczy zgodny i spójny system uzasadnień, który

prowadziłby do poszukiwania innych celów, opinii, czy przekonań. W takim kontekście możliwe jest zaproponowanie następującej interpretacji: stan nudy prawdopodobnie i w określonych kontekstach sytuacyjnych służy jako wskaźnik braku spełnienia jednostkowych oczekiwań kierowanych wobec instytucji (w tym przypadku uniwersytetu) oraz jako wskaźnik rezygnacji z działania w ramach otoczenia instytucjonalnego. Nie jest wykluczone, że pojawienie się nudy może, w pewnych okolicznościach, doprowadzić do ograniczenia działań instytucjonalnych lub nawet rozpadu instytucji, zwłaszcza tych, których działanie oparte jest o dobrowolnie podejmowaną aktywność ich członków. Ponadto, w wyżej zacytowanym fragmencie ujawnia się milczące założenie o tym, że nuda, sama w sobie, jest subiektywna (np. ocena czegoś jako nudnego może prowadzić do uczynienia jednostki odpowiedzialną za swoją nudę), dlatego, jeśli służy jako narzędzie oceny (przypisanie cechy) – musi być dodatkowo „zobiektywizowana" (w tym przypadku poprzez powołanie się na opinie innych: „nie tylko ja tak mówię, ludzie tam mówią").

Taka perspektywa nie zaprzecza istnieniu podatności na nudę, która przez psychologów traktowana jest jako cecha jednostki, lecz raczej pozwala pokazać jedno z wyjaśnień dla pojawiania się tak wielu trudności związanych z badaniami przy użyciu skali podatności na nudę (albo skłonności do nudy), która nawet została nazwana „wieloczynnikową listą" a nie jedną skalą – innymi słowy nie do końca wiadomo, co ta skala konkretnie bada oraz jakie czynniki uwzględnia (Struk i in. 2017, 347–48; zob. też Vodanovich i Watt 2016). Narzędzie to słabo radzi sobie z normatywnym wymiarem nudy (wartości oraz oceny związane z nudzeniem się lub byciem nudnym) oraz identyfikacją zbiorów przekonań, wierzeń i uzasadnień, które jednostki tworzą i uznają za akceptowalne w danych okolicznościach społecznych lub sytuacyjnych (na potrzebę kontekstowego testowania skali podatności na nudę wskazuje Vodanovich i Watt 2016). W świetle obecnej wiedzy, nie jest pewne, czy próba mierzenia nudy jako cechy osoby na pewnym etapie rozwoju psychologii nie zostanie zarzucona. W tej pracy, gdy posługuję się określeniem „nuda rozumiana jako stan/cecha", nie mam na myśli wyłącznie podatności na nudę. Podatność na nudę widzę raczej jako jeden z wielu komponentów składających się na potencjalną operacjonalizację nudy jako cechy jednostki (por. Elpidorou 2021c), zaś z perspektywy prowadzonych tutaj rozważań, mniej istotna staje się podatność na nudę, a bardziej istotne to, jak różnie rozumiana nuda podłącza się pod wielość kontekstów, dyskursów oraz to, jak jest używana, wykorzystywana, zarządzana czy też, parafrazując Sarę Ahmed (2014, 4), „co stan nudy robi". Również przypisywanie nudy konkretnym zdarzeniom

albo osobom nie może być widziane w oderwaniu od konkretnego kontekstu, wartości albo utylitarnych celów aktora, o czym więcej napiszę w rozdziałach poświęconych znaczeniom nudy oraz jej zarządzaniu.

Nuda jako emocja

Współczesny dyskurs naukowy charakteryzuje przede wszystkim wielość i unikalność podejść do emocji. W niemal każdej dyscyplinie emocje są analizowane w odmienny sposób. Psychologia koncentruje się na zachowaniach, reakcjach cielesnych i uczuciach, a więc na emocjach odczuwanych przez jednostki oraz wyjaśnianiu emocjonalnych procesów w perspektywie intra-personalnej, z uwzględnieniem komponentu świadomości. W psychologii, jak podsumowuje Nick H. Frijda (2008, 69), „[p]ojęcie emocji służy (…) do rozwiązywania rozbieżności między tym, co ludzie robią lub czują, a wydarzeniami, które ich otaczają; pomiędzy bezpośrednimi sygnałami, dlaczego robią to, co robią, a tym, co faktycznie robią; pomiędzy tym, co robią, a tym, co mówią; pomiędzy tym, co robią, a tym, co wydaje się najbardziej odpowiednie, najbardziej użyteczne, najbardziej rozsądne i najlepiej zorganizowane; oraz pomiędzy tym, co robią, a tym, co twierdzą, że powinni to robić. Służy to wspieraniu naszego rozumienia, że różni ludzie mogą reagować w różny sposób na te same sytuacje i że jedna osoba może zareagować inaczej na jedną sytuację przy różnych okazjach". Celem psychologów jest przede wszystkim stworzenie opisu i wyjaśnienia zależności cech i wzorów zjawisk emocjonalnych, a także wykazanie zależności między nimi a wybranymi cechami osobowości lub czynnikami środowiskowymi. W filozofii emocje analizowane są przede wszystkim z perspektywy kognitywnej (rozum, racjonalność emocji) lub etycznej, z pominięciem fizjologicznych i społecznych aspektów emocji (Solomon 2008). W socjologii zaś, analiza emocji powiązana bywa z założeniem, że każda jednostka umiejscowiona jest w strukturach społecznych, które kierowane są przez kulturę (Stets i Turner 2008, 32). W tym sensie, socjologia emocji zajmuje się przede wszystkim tym, jak kultura (np. emocjonalne ideologie, wiedza, język, reguły wyrażania emocji) i struktura społeczna (sieci, pozycje, statusy, dystrybucja zasobów) oraz interakcje (odgrywanie ról, rekwizyty, gesty ekspresywne, formy konwersacji) ograniczają, ułatwiają lub kształtują emocje oraz tym, jak same emocje zmieniają istniejące porządki społeczne.

Prezentację nudy-emocji rozpocznę od określenia wielości rozumienia samego słowa „emocja" w refleksji naukowej. Jak już wcześniej zasygnalizowałam, istnieje szereg słów, które uznaje się za synonimy emocji lub też za zjawiska pokrewne. Wśród nich pojawia się (1) afekt podstawowy (nieurefleksyjnione, często prymitywne choć dostępne świadomości

uczucie, np. przyjemność i nieprzyjemność, obecnie rzadziej konceptualizowany, niż emocje, z wyjątkiem rozumienia inspirowanego poststrukturalizmem, które jest charakterystyczne dla humanistyki i nie dotyczy odczuwanych emocji *per se*), (2) nastrój (trwa dłużej, trudniej ustalić jego przyczyny, doświadczany jako tło, bezprzedmiotowe, nieukierunkowane), (3) emocja (reakcja na coś, typowy proces emocjonalny składa się z następujących elementów: (3.1) podstawowy afekt, (3.2) jawne zachowanie zgodne z emocją, (3.3) uwaga skierowana na bodziec wywołujący, (3.4) poznawcza ocena znaczenia i możliwych implikacji bodźca, (3.5) przypisanie bodźcowi przyczyny, (3.6) doświadczenie określonej emocji oraz doświadczenie danej emocji i (3.7) zmiany neuronalne albo endokrynologiczne związane z daną emocją) (Oatley i Jenkins 1996; Ekkekakis 2012, 321–22) oraz (4) uczucie (długotrwałe, silniejsze od nastroju i uświadomione). Mimo tego, że emocje odróżnia się często od afektów, uczuć, sentymentów czy nastrojów, współcześnie trudno wskazać składniki definicyjne, które jednoznacznie różnicowałyby te pojęcia (choćby ze względu na to, że zjawiska emocjonalne podlegały wielokrotnym redefinicjom). Dlatego też, zwyczajowo, pierwszeństwo w analizach socjologicznych oddaje się słowu „emocje" (Thoits 1989; Turner i Stets 2009).

Całą dyskusję na temat definiowania przedmiotu badań socjologii emocji doskonale spuentował Jonathan H. Turner (2009, 341): „(…) emocje operują na wielu różnych poziomach rzeczywistości – biologicznym i neurologicznym, behawioralnym, kulturowym, strukturalnym i sytuacyjnym; i w zależności od tego, które aspekty emocji są istotne dla badacza, pojawi się nieco inna definicja (...) – jeśli podkreśla się neurologiczne aspekty emocji, to emocje są pobudzeniem systemów ciała; jeśli podkreśla się kulturowe, to wówczas ideologie, reguły i słowniki emocji są postrzegane jako decydujące; jeśli kognitywne aspekty emocji są postrzegane jako decydujące, wówczas świadome uczucia w pewnym zestawie wymiarów będą częścią definicji. Ta niejednoznaczność będzie się utrzymywać w przypadku dyscypliny takiej jak socjologia, która generalnie przyjmuje szerokie spojrzenie i bada te zbieżne siły, które aktywują emocje lub stany świadomego i nieświadomego afektu, które kształtują myślenie, zachowanie, interakcje i wzory społecznej organizacji". Kończąc swój wywód, Turner zauważa też, że problemy definicyjne raczej nie zostaną rozwiązane i są „(…) faktem, z którym socjolodzy będą musieli żyć" (Turner 2009, 341). Powyższe rozważania pozwalają wykazać, że uznanie nudy za emocję powiązane jest z wieloma dodatkowymi komplikacjami natury definicyjnej, które wynikają ze stanu rozwoju obecnej wiedzy na temat emocji, a zwłaszcza różnorodności perspektyw teoretycznych w badaniu emocji w naukach

społecznych. W dalszej części staram się uszczegółowić podejście do nudy jako emocji społecznej, które najbardziej odpowiada celom tej pracy.

W literaturze pojawiają się również takie definicje nudy, które łączą ją z uczuciem a nie emocją. Rozważania tego typu są użyteczne w kontekście wybranych teorii psychologicznych, zwłaszcza w podejściu kognitywnym. John D. Eastwood i Dana Gorelik zauważają, że „(…) literatura dotycząca nudy jest obciążona brakiem jasności i starannej analizy w tym właśnie punkcie. Nie jest oczywiste, czy najbardziej użyteczne i spójne jest myślenie o nudzie jako o uczuciu myślenia, uczuciu emocji, czy też nastroju" (2019, 58). W zaproponowanej perspektywie, uczucie jest doświadczeniem bycia w świecie, które może być zabarwione pozytywnie lub negatywnie. Dlatego też, można mieć uczucia związane lub nie z emocjami (np. uczucie ciepła albo zrozumienia). Emocja zaś służy do tego, by zsynchronizować reakcję na wywołujące ją zdarzenie (Eastwood i Gorelik 2019, 58–59). Autorzy utrzymują, że nuda jest „(…) awersyjnym uczuciem chęci przy niemożności zaangażowania się w satysfakcjonującą aktywność" (Eastwood i Gorelik 2019, 56), jest też „uczuciem myślenia" (Eastwood i Gorelik 2019, 58). Zdaniem tych badaczy, by doszło do nudy, konieczne są dwa czynniki: udręka pragnienia (*desire bind*) oraz niezajęty umysł (*unoccupied mind*). Zdolności poznawcze ludzi odczuwających nudę są w tej koncepcji niedostatecznie wykorzystane. Nuda zaś – jest uczuciem myślenia, na które składa się poczucie przeciągającego się czasu, niemożność koncentracji, poczucie braku sensu i fluktuujące stopnie pobudzenia.

Z perspektywy socjologicznej rozróżnienie to ma mniejsze znaczenie, zwłaszcza, że w większości teorii słowa „uczucie" i „emocja" są używane zamiennie lub też, jeśli są rozróżniane, to tylko po to, by wskazać, że emocje mają komponent nieuświadomiony, zaś uczucia są uświadomione. Nuda-emocja wiąże się z kilkoma elementami, które ją konstytuują (por. Turner i Stets 2009, 15–40): (1) biologiczne pobudzenie, silnie powiązane z ciałem (np. pobudzenie, reakcje ciała); (2) społeczne konstruowanie nudy, wraz z normami i wartościami, które dotyczą jej wyrażania czy przeżywania i strategiami, które wskazują na jej wykorzystanie w społecznym kontekście; (3) szereg językowych etykiet, które służą do jej nazwania i które mają podłoże kulturowe; (4) zewnętrzna ekspresja; (5) percepcja i ocena zdarzeń albo sytuacji. Nuda-emocja jest emocją wtórną, w tym sensie, że na jej doznanie może składać się wiele innych afektów lub odczuć. Na poziomie opisu, nuda-emocja określana jest jako, m.in.: afektywnie rozumiany brak znaczenia (Barbalet 1999); połączenie negatywnej, subiektywnie odczuwanej emocji i (najczęściej niskiego) stanu pobudzenia, które

są wywołane czynnikiem zewnętrznym (Mikulas i Vodanovich 1993), różnicami indywidualnymi (Farmer i Sundberg 1986) albo konkretnym działaniem (Pekrun 2006); jest związana, m.in., z: monotonią i frustracją (Perkins i Hill 1985), brakiem satysfakcji (Mikulas i Vodanovich 1993), spowolnieniem czasu, brakiem przyjemności i zainteresowania (Pekrun i in. 2010; Goetz i in. 2014), społecznym niedowartościowaniem (Darden i Marks 1999), wewnętrzną motywacją (Jean A. Hamilton, Haier, i Buchsbaum 1984), smutkiem i depresją (Bibring 1953; Haddad i in. 2008; Ehrenberg 2010; Goldberg i in. 2011), czy agresją (Rupp i Vodanovich 1997).

W literaturze przedmiotu nuda najczęściej definiowana jest jako emocja (Bench i Lench 2013). Poprzedni rozdział pokazuje wielość analizowanych czynników, które kształtują jej doświadczanie (np. percepcja sytuacji jako niestymulującej, trudności poznawcze, uwaga, pobudzenie itp.). Jak zauważają psycholodzy społeczni, „[w]ydaje się, że z jednej strony nuda reguluje jedne z najbardziej podstawowych procesów psychologicznych i fizjologicznych, zaś z drugiej strony stanowi poważne zagrożenie egzystencjalne" (W. A. P. van Tilburg i Igou 2019, 27). W tym samym czasie, zastanawiają się oni: „[c]o się dzieje? Jak to możliwe, że ta emocja może być jednocześnie oskarżana o tak rozbieżne role? (…) Czy nuda mogła zostać w podobny sposób [jak wstręt] zawłaszczona dla własnej użyteczności w ludzkich symbolicznych słowach, wykraczając poza swoje bardziej podstawowe funkcje?" (W. A. P. van Tilburg i Igou 2019, 27). Wyjaśniają, w dalszej części swoich rozważań, że nuda może powodować „(…) pogoń za zarówno *pre-symbolicznymi* (podstawowymi) zasobami, jak i symbolicznymi zasobami" (W. A. P. van Tilburg i Igou 2019, 28). Jak przypuszczają autorzy, samoregulacyjna funkcja nudy ma służyć poszukiwaniu nieznanego i nowego, by poznać nowe zasoby, również o charakterze symbolicznym, czyli zorientowanym na odnajdywanie sensu i znaczenia (W. A. P. van Tilburg i Igou 2019, 28). To wyjaśnienie, pasujące do obranej przez badaczy perspektywy teoretycznej, można jednak rozszerzyć o inny komponent, a mianowicie komponent społeczny. Rozbieżne role nudy będą więc wynikać z tego, że nuda jest emocją społeczną, uwikłaną w skomplikowaną sieć zależności i relacji z innego, niż intrapersonalny, poziomu. Przez to też trudno jednoznacznie wskazać na jej „podstawowe" funkcje w wymiarze psychologicznym i fizjologicznym bez odwołania się do kontekstu społecznego. Co więcej, ryzykowne wydaje się założenie, że wspomniane funkcje nudy są „podstawowe" w innym, niż „najbliższy czynnikowi biologicznemu" rozumieniu (w odróżnieniu od „najbliższy doświadczeniu jednostki" lub „najbliższy tego, co jest istotą nudy").

Nuda jest emocją społeczną – jest efektem społecznego wydarzenia (sytuacji, interakcji, działania), jest komunikowana innym ludziom, wpływa na zjawiska i procesy społeczne, które zwrotnie ją kształtują. Nuda, podobnie jak wstyd czy zazdrość jest emocją społeczną również w tym sensie, że „(…) zależy od myśli, uczuć i działań innych ludzi, doświadczanych, przypominanych, przewidywanych lub wyobrażanych sobie (…), lub urzeczywistnianych w bardziej uogólnionych rozważaniach na temat norm i konwencji społecznych" (Hareli i Parkinson 2008, 131). Innymi słowy, trudno mówić o nudzie w oderwaniu od jej relacji z kontekstem społecznym i kulturowym (Peters 1975; Barbalet 1999; Darden i Marks 1999; Choe 2009; Carroll, Parker, i Inkson 2010; Steinmetz, Schaefer, i Green 2017; McDonald 2019)[63]. Nawet jeśli zoperacjonalizujemy nudę w duchu paradygmatu pozytywistycznego w psychologii, nie uda się oddać wielości, złożoności oraz jakościowych niuansów, które jej towarzyszą. Nudzie nadawane są specjalne, dodatkowe znaczenia, których celem jest pośrednie wskazanie na sprawy dotyczące statusu, władzy, norm i wartości społecznych oraz relacji z innymi, w tym relacji grupowych i instytucjonalnych. W takim rozumieniu, nuda społecznie funkcjonuje nie tylko jako wewnętrznie przeżywane uczucie, powstające na skutek czynników środowiskowych lub cech jednostki, lecz również jako „etykieta emocjonalna" spajająca wiele innych emocji, stanów i charakterystyk pod egidą jednego słowa lub emocja komunikowana po to, by zamaskować inne odczucia w zgodzie z tym, co jest społecznie akceptowane[64].

Nuda ma także charakter relacyjny, ponieważ może być wzbudzana poprzez spotkania i interakcje z innymi. Nie ma przy tym znaczenia, czy (1) są one rzeczywiste czy (2) wyobrażone albo czy są jedynie (3) przewidywaniami dotyczącymi przyszłości, czy też spotkania te dotyczą (4) innych jednostek czy raczej (5) społecznie konstruowanego „ja". Innymi słowy, nuda spełnia ważne funkcje społeczne i jest powiązana ze społeczną strukturą (por. Hareli i Parkinson 2008, 131–35). Społeczna natura nudy odnosi się również do jej związków z przyszłością i teraźniejszością (Brissett i Snow 1993; Barbalet 1998; 1999). Nuda może motywować do podjęcia określonych działań albo wskaźnikować o przyszłych wydarzeniach, działaniach oraz reakcjach. W ujęciu Shlomo'a Hareli i Briana Parkinsona (2008), którzy stworzyli ogólne wytyczne służące do klasyfikacji emocji społecznych (w

[63] W żadnej z wymienionych prac koncepcja nudy jako emocji społecznej nie została systematycznie rozwinięta. Większość autorów podkreśla raczej ogólną społeczną naturę nudy lub jej związki z tym, co społeczno-kulturowe.

[64] Dotyczyć to będzie szczególnie tych sytuacji, w których łatwiej będzie przyznać się do znudzenia, niż do np. braku kompetencji rozumienia konkretnych treści albo sytuacji. Ten wniosek nie powinien jednak być widziany w oderwaniu od silnego działania normy nienudzenia (się), opisanej w dalszej części tej pracy.

swojej pracy nie wspominają o nudzie), nudę można uznać za emocję społeczną, ponieważ dotyczy w największej mierze kwestii społecznych. Oznacza to, że mniejsze znaczenie ma w jej doświadczaniu środowisko przyrodnicze[65] (np. nuda, w przeciwieństwie do strachu, nie informuje o zagrożeniu dla życia albo zdrowia, może co najwyżej informować o nieoptymalnym funkcjonowaniu lub wykorzystaniu potencjału jednostki[66]), niż środowisko społeczne (nuda wydaje się odgrywać większą rolę w procesach takich, jak np. przynależność czy status społeczny; służy przetwarzaniu informacji o środowisku społecznym, np. związanych z legitymizacją pewnych działań albo zachowań czy sprawiedliwością[67]). Uznanie nudy za emocję społeczną pozwala na wyjście poza pogląd popularyzowany w części literatury przedmiotu, w którym zakłada się, że nuda związana jest przede wszystkim z bodźcami zewnętrznymi lub wewnętrznymi (stymulacją) lub zdolnością koncentrowania uwagi w określonych warunkach. Dzięki temu możliwe jest szersze i bardziej adekwatne jej ujęcie, związane z całą złożonością i unikalnością wymagań wynikających z życia w społeczeństwie.

Nuda może również być widziana jako emocja moralna[68] (Haidt 2003; Turner i Stets 2006; Tangney, Stuewig, i Mashek 2007; Elpidorou 2021a), a więc brać udział w procesach, które związane są z powstawaniem i wyrażaniem sądów, podejmowaniem decyzji albo zmienianiem zachowania na skutek własnego lub cudzego zachowania moralnego. Nuda, jako emocja moralna, włączana jest w interesy i dobro całego społeczeństwa (np. twierdzenia o

[65] Autorzy w następujący sposób wyjaśniają różnicę między emocjami społecznymi i niespołecznymi: „Biologiczne uwarunkowania rozwoju emocji społecznych mogą być postrzegane jako odrębne od biologicznych uwarunkowań powstawania emocji niespołecznych. Zgodnie z tym poglądem, czynniki interpersonalne i kulturowe wkraczają w socjalizację emocji społecznych na najwcześniejszych etapach, ponieważ emocje te są odpowiedzią na fundamentalnie relacyjne procesy. Z kolei emocje niespołeczne wywodzą się ze sposobów zaangażowania w praktyczne środowisko i nawiązują kontakt ze światem społecznym dopiero wtedy, gdy reakcja kogoś innego zaczyna określać ich funkcję (…) i stosowność. Wszystkie emocje są zatem postrzegane jako zawierające elementy społeczne, ale tylko esencja (*indentity*) emocji społecznych jest wyznaczana przez te elementy społeczne" (Hareli i Parkinson 2008, 139).

[66] Przy tym jednak niezwykle istotny jest kontekst oraz strategie radzenia sobie z nudą. W niektórych przypadkach nuda może skłaniać do szukania nowych, angażujących i pozytywnych doświadczeń, ale kluczowy wydaje się być rodzaj wybieranego nowego doświadczenia – niektóre z nich wcale nie wspierają optymalnego funkcjonowania jednostki. Dla przykładu, nuda powiązana była w literaturze z zażywaniem narkotyków, przestępczością i innymi szkodliwymi oraz ryzykownymi zachowaniami (por. Lench i in. 2018). Nuda nie zawsze prowadzi do działania i poszukiwania nowych dróg, zdarza się, że zatrzymuje rozwój, aktywność i prowadzi do marazmu.

[67] Jak podają Hareli i Parkinson: „Ocena sprawiedliwości może być postrzegana jako przede wszystkim społeczna, ponieważ obejmuje orientację na kwestie, które są ważne tylko w kontekście życia społecznego (…). Taka ocena z konieczności polega na *porównywaniu rozkładu pozytywnie lub negatywnie wartościowanych zdarzeń pomiędzy dwiema lub więcej osobami w odniesieniu do pewnych normatywnych standardów*" (2008, 138 podkreślenie własne).

[68] Według klasycznej, socjologicznej definicji, „[e]mocja moralna to taka, która jest wzbudzana w odniesieniu do kodów kulturowych zawierających treści ewaluacyjne. Czasami treść oceniająca jest intensywna, jak w przypadku wartości i ideologii; innym razem treść oceniająca jest mniej intensywna i może obejmować jedynie nakaz przestrzegania norm" (Turner i Stets 2006, 556).

zaraźliwości nudy, o jej destruktywnym wpływie na młodzież w szkole, o jej doniosłych skutkach społecznych, ale też o jej obecności wśród osób z grup nieuprzywilejowanych albo ocenianych jako „gorsze"). Na poziomie interakcyjnym i interpersonalnym, nuda będzie, podobnie jak oburzenie albo zgorszenie, przywoływana, gdy naruszone zostaną pewne normy zachowania (np. nudny sposób prowadzenia zajęć szkolnych, który nie wspiera procesu rozumienia prezentowanego materiału, a więc niewypełnianie moralnego obowiązku wykonywania swojej pracy we właściwy sposób). Podobnie jak wstyd, zazdrość czy empatia, które są zwyczajowo zaliczane do emocji moralnych, nuda służy również formułowaniu oceny konkretnego zachowania albo sytuacji („nudne" niejednokrotnie oznacza niewłaściwe, niezgodne z normami, wartościami i oczekiwaniami). Co więcej, może ona prowadzić do zachowań zarówno prospołecznych, jak i antyspołecznych (W. A. P. van Tilburg i Igou 2016b) (np. integrowanie się podczas wspominania epizodów nudy w interakcji, poszukiwanie nowych zainteresowań albo też angażowanie się w działalność przestępczą). Podsumowując, nuda, jako emocja moralna, może być zarówno (1) przyczyną formułowania sądów moralnych, jak i (2) konsekwencją moralnych przekonań; może też (3) wspierać ocenę sytuacji albo zachowania jako słusznych, właściwych, dobrych, pożądanych lub niesłusznych (por. Elpidorou 2021b). W tej pracy wielokrotnie będę odwoływać się do moralnego wymiaru nudy, zarówno na poziomie norm sytuacyjnych (pojedyncze epizody działań i interakcji), zbiorowych (formułowanych w odniesieniu do zajmowanej pozycji społecznej), instytucjonalnych (dotyczących pozycji zajmowanej przez jednostki w danej instytucji) oraz ideologii (koncepcje dotyczące tego, co jest dobre, złe, przyzwoite i nieprzyzwoite) (Turner i Stets 2006, 545). Pokażę też, w dalszej części pracy, w jaki sposób moralny wymiar nudy-emocji łączy ją z szeregiem innych uczuć: ze złością, frustracją, przygnębieniem czy smutkiem.

Nuda-emocja może być zarówno reakcją na sformułowaną ocenę konkretnej sytuacji, osoby lub zdarzenia jako nudnego (nuda-stan), jak i jej przyczyną. Innymi słowy, uświadomienie sobie odczuwania nudy może sprawić, że jednostka oceni warunki zewnętrzne jako nudne (w danym momencie albo później, nawet na innym etapie życia) lub odwrotnie – sformułowana (w tym nie tylko samodzielnie, ale również przez innych i najprawdopodobniej znaczących ludzi) ocena warunków zewnętrznych jako nudnych, będzie mogła stać się podstawą do odczuwania nudy-emocji. Pierwszą opisaną sytuację dość dobrze oddaje następujący fragment wypowiedzi jednej z badanych:

> *W kościele* ***nudziłam się****, jak miałam 4-5 lat. (...) Myślę, że* ***sposób prowadzenia mszy świętej nie jest dostosowany do dzieci****.* ***Teraz są msze święte typowo dla dzieci****, z jakimś powiedzmy w miarę interesującym kazaniem, ale wtedy… no kazanie było długie, jakiś człowiek wychodzi, mówi* ***prawie godzinę*** *o czymś,* ***czego człowiek nie rozumie, nie potrafi tego odnieść do swojego życia****…* (WI24[69]).

W tym przypadku odczuwanie nudy-emocji było spowodowane brakiem rozumienia kazania w kościele i zbyt długim czasem trwania mszy. Badana, jako dziecko, nie dostrzegała sensu i znaczenia celebracji, ponieważ treści praktyk obrzędowych nie były dostosowane do jej potrzeb. Nudziła się w kościele i to właśnie ten konkretny element pozostał w jej pamięci o uczestniczeniu w praktykach religijnych we wczesnym dzieciństwie. Wraz z upływem czasu, powstała też dodatkowa interpretacja przeżywania nudy (uzasadniająca jej występowanie, obiektywizująca). Jako dorosła osoba, rozmówczyni pośrednio uznaje kazanie (sytuację mszy) za czynnik generujący u niej „kościelną" nudę w przeszłości, głównie ze względu na brak dopasowania homilii do poziomu refleksyjności dzieci – trzecie zdanie wypowiedzi badanej można sparafrazować następująco: „teraz msze i kazania są mniej nudne, bo są przygotowywane specjalnie dla dzieci, ale dawniej były nudne, bo nie były przygotowywane specjalnie dla dzieci". W tym sensie, nuda-emocja staje się podstawą nudy-stanu, innymi słowy, odczuwanie poprzedza formułowanie oceny i jest jej bezpośrednią przyczyną, zaś cały ten proces trwa w czasie i związany jest z pojawieniem się nowych okoliczności (zróżnicowaniem homilii). Inny badany opowiada o odwrotnej sytuacji:

> *Ojciec mi mówił:* ***„oczy ci się zepsują, nie czytaj, to jest nudne",*** *i on tak zawsze robił, jak tylko mnie widział z książką, to mi to… albo że w książkach nie ma nic, „fachu w ręce mieć nie będziesz od siedzenia w książkach!".* ***A ja lubiłem. Znaczy, lubiłem… wtedy mi się wydawało, że lubiłem, bo potem przestałem lubić.*** *(...) jakoś tak, że się skupić nie mogłem, nudziło mnie to. A matka się na ojca wkur...wkurzała o to. No, ganiała go, żeby mi spokój dał (śmiech)* (WŚ60[70]).

W tym przypadku ocena ojca wpłynęła na emocje odczuwane przez badanego – początkowo nie przeżywał on nudy podczas czytania, ale liczne negatywne spostrzeżenia rodzica sprawiły, że mój rozmówca zaczął doświadczać nudy podczas czytania. Nazwanie czynności jako nudnej oraz podanie innych uzasadnień o negatywnych konotacjach przez jedną osobę doprowadziło do odczuwania nudy u innej osoby. Przytoczona wypowiedź doskonale ukazuje różne sposoby używania nudy w procesie wychowywania dzieci – w tym przypadku przekazywania im norm i wartości, które rodzice uznają za ważne, przydatne albo słuszne. Nazywanie czegokolwiek „nudnym" nie jest ani neutralne, ani niewinne i może, jak widać na

[69] W – wywiad; I – grupa „inteligencji"; nr wywiadu.
[70] W – wywiad; Ś – grupa „średnioklasowa"; nr wywiadu.

powyższym przykładzie, mieć doniosłe konsekwencje dla zmian w preferencjach czy sposobach działania. Ponadto, nuda jest emocją społeczną, o czym więcej napiszę w innym miejscu tej pracy, jest też społecznie „zaraźliwa", zwłaszcza gdy odrywa się od wewnętrznego jej przeżywania i zaczyna funkcjonować niejako niezależnie, jako stan (cecha oceniająca) w czasie trwania interakcji lub po jej zakończeniu.

Nuda jako kondycja nowoczesna

Ujęcie nudy jako kondycji charakterystycznej dla określonego momentu historycznego rozwoju społeczeństw jest jednym z najchętniej wykorzystywanych motywów przez socjologów, filozofów i teoretyków literatury. Ten typ nudy odsyła do nowych znaczeń i kontekstów, uściśla również związki nudy z nowoczesnością a ponadto wskazuje na jej historyczny charakter poprzez połączenie ze wspomnianymi w tej pracy „kuzynkami" nudy. Prezentację tego typu rozpocznę od ogólnego wyjaśnienia jej części składowych. Kondycję można analizować zarówno w odniesieniu do kryterium fizjologicznego (kondycja fizyczna), do samopoczucia i samooceny (kondycja psychiczna), ale też do tożsamości i zdolności w zakresie rozpoznawania swojego miejsca w świecie (kondycja podmiotu). Pierwsze dwa ujęcia są mniej istotne dla zaproponowanej tutaj perspektywy. Kondycja będzie rozumiana jako ogólny stan charakteryzujący społeczeństwo, jego kulturę i ich członków/uczestników we współczesności (tutaj w XX i XXI wieku). W takim rozumieniu, nuda jako kondycja nowoczesna będzie zjawiskiem typowym dla nowoczesności i nowoczesnych społeczeństw. W tym miejscu nasuwa się jednak kolejny problem – wyznaczenia ram nowoczesności. Piśmiennictwo o nudzie nie jest wolne od wyzwania polegającego na określeniu, o jakiej nowoczesności mowa. Przyjęło się powtarzać, że nuda jest zjawiskiem nowoczesnym lub też typową konsekwencją warunków nowoczesnego życia w odniesieniu do wybranych jego cech albo też – doświadczeniem nowoczesności. Rozważania te zgodne są z założeniem mówiącym, że w związku z trudnością zdefiniowania modernizacji i kapitalizmu, w naukach społecznych zaczęto posługiwać się pojęciem nowoczesności, która w najbardziej podstawowym rozumieniu obejmuje obecnie występujące konfiguracje społeczne (włączając w to całą różnorodność sposobów myślenia o nowoczesności w teorii socjologicznej) (Wagner 2001).

Nuda jako kondycja opisuje również podmiot, który uwikłany jest w historycznie przeobrażenia refleksyjności, które z kolei powiązane są z wielością kulturowych i społecznych symptomów nowoczesności. W rozumieniu nudy jako nowoczesnej kondycji, użyteczna wydaje się perspektywa patrzenia na nowoczesność jako zbiór złożonych

zagadnień powiązanych z nią, ogół problemów dotykających świat (*problématiques*), które wchodzą ze sobą w relacje (Wagner 2001, 7–14). Zagadnienia te mają charakter fundamentalny, dotyczą życia społecznego w kilku wymiarach. Pierwszy dotyka problemu epistemologicznego (poszukiwanie określonego rodzaju wiedzy lub prawdy), drugi – politycznego (porządku politycznego, autonomii jednostki), trzeci – ekonomicznego (kapitalizm jako formacja społeczno-kulturowa, głównie w ujęciach krytycznych, zwłaszcza jako nowy, społeczny sposób radzenia sobie z potrzebami).

W tym sensie, kiedy autorzy mówią o nudzie jako powiązanej z nowoczesnością, zawsze odwołują się do własnej wizji i interpretacji tej nowoczesności, która ukształtowała działania, praktyki oraz instytucje. W dalszej części pracy powrócę do kwestii związanych z (późną) nowoczesnością oraz jej związków z nudą, również w kontekście afektywnym (Rosenwein 2014). Ten fragment poświęcony jest przede wszystkim przybliżeniu sposób rozumienia nudy jako kondycji nowoczesnej na podstawie refleksji pojawiającej się w literaturze przedmiotu. Rozumienie nudy jako kondycji nowoczesnej występuje w dwóch podstawowych wymiarach. Pierwszy odwołuje się do wskazań na te warunki nowoczesności, które doprowadziły do powstania nudy w nowoczesności (model przyczynowo-skutkowy). Drugi, mówi o wielości powiązań między nudą a nowoczesnymi warunkami i stara się traktować nudę jako perspektywę poprzez którą można przybliżać inne zjawiska czy procesy charakterystyczne dla współczesności (model relacyjno-historyczny). Oba modele wyjaśnień przeplatają się ze sobą w prowadzonych refleksjach i często używane są łącznie.

Jedno z bardziej przekonujących spojrzeń na nudę jako kondycję nowoczesną oferuje Elizabeth S. Goodstein (2005). Jej projekt wpisuje się w próbę zobrazowania pofragmentowanej nowoczesnej egzystencji. Badaczka stara się pokazać, w jaki sposób powstanie i rozwój dyskursu o nudzie staje się symptomem rozpadu „nienaruszonej wrażliwości" w nowoczesności. Teoretyczka literatury utrzymuje, że dyskurs o nudzie ukazuje ją jako obiektywną reakcję na zewnętrzny świat (Goodstein 2005, 403), zaś wszelkie problemy z tworzeniem teorii nudy są równocześnie problemami teoretyzowania nowoczesnych doświadczeń (Goodstein 2005, 407). O ile retoryka powiązana z melancholią wskazywała na chęć zjednoczenia się ze światem, o tyle retoryka nudy – na „(…) rezygnację wobec nieuchronnego rozczarowania światem" (Goodstein 2005, 398). W dyskursie refleksji nad subiektywnym doświadczeniem ślady nudy są poszukiwane w melancholii i acedii (które były typowe dla elit obeznanych z literaturą i koncepcjami filozoficznymi, które pozwalały im odróżnić swój marazm od pospolitej nudy), a próby te, zdaniem Goodstein, „(…) zacierają

znamienną nowoczesność doświadczenia bez właściwości, w którym definitywna utrata tradycyjnych ram znaczenia objawia się w pustce jaźni" (2005, 398). Pojawienie się nihilistycznej rezygnacji doprowadziło do zniszczenia nadziei charakterystycznej dla melancholii. Nuda zaś jest w centrum typowej dla nowoczesności retoryki refleksji subiektywnego marazmu, dlatego może służyć jako narzędzie opisu konstruowania subiektywnych doświadczeń w nowoczesności (Goodstein 2005, 399). Subiektywne doświadczenia są pofragmentowane ze względu na upadek oświeceniowych wielkich narracji, dochodzi do ich atrofii, zaczynają być rozumiane w nowy sposób, który jest typowy dla nowoczesności. Nowa retoryka refleksji obejmuje więc indywidualne i ucieleśnione podmioty, które mają trudności z odnalezieniem sensu i znaczenia swojej egzystencji, ponieważ nowoczesność pozbawiła świat wszystkich pewnych punktów odniesienia (zarówno o podłożu świeckim, jak i religijnym).

Dyskurs o nudzie początkowo związany był z materialnym i duchowym wymiarem skutków modernizacji. Oddawał on napięcie między romantyczną i utopijną wizją zjednoczenia a rozpoczynającą się fragmentacją tkanki społecznej – stąd też *ennui* jest doświadczeniem bolesnym, głębokim, wyrażającym rezygnację wobec odczarowanego świata. Drugi etap rozwoju dyskursu o nudzie charakteryzuje się przeniesieniem rozważań o nudzie w stronę industrializacji i urbanizacji. Pojawiła się wówczas monotonia (pracy), powtarzalność (miasta i model miejskiego życia), rozpoczął się proces demokratyzacji subiektywnego doświadczenia nudy, która stała się funkcją zmęczenia psychicznego. Miejsce romantycznej tęsknoty zajęła rezygnacja, zaś sama nuda stała się obiektywną odpowiedzią na brak znaczenia, który przenika nowoczesny świat. Co więcej, ewolucja dyskursu o nudzie przebiegała w sposób, który zatarł historyczne rozumienia nudy, które z kolei ukazywały moralny i epistemologiczny kryzys „doświadczenia bez właściwości". Kryzys przekształcony został w dwie dominujące narracje – obiektywizującą nudę jako problem i subiektywizującą jako przypadłość jednostki. Sytuację tę Goodstein (2005, 406) określa jako „bifurkację retoryki doświadczenia". Innymi słowy, narracje obiektywizujące i subiektywizujące nudę ukazują relację między materialistyczną i idealistyczną perspektywą ujmowania subiektywnego doświadczenia w nowoczesności. Te dwa modele interpretacji (nuda jako egzystencjalny brak znaczenia i nuda jako niespełniona potrzeba celowej aktywności) nie tylko pozwalają lepiej zrozumieć nudę, lecz także kształtują historyczny dyskurs w tym sensie, że czynią nudę i doświadczenie braku sensu dominującym motywem nowoczesnych społeczeństw. Materialistyczne ujęcia nudy, które charakteryzuje determinizm, scjentyzm i

racjonalizm, nie były jednak w stanie wyeliminować problemu wieloznaczności nudy, dlatego też dyskurs o nudzie ukazuje sprzeczności i złożoność nowoczesnych narracji o subiektywnych doświadczeniach, pęknięcie, którego linia przebiega między problemem sensu, znaczenia i egzystencji (wyjaśnienia humanistyczne) oraz materialnych warunków doświadczenia (wyjaśnienia nauk przyrodniczych).

W ten też sposób nowoczesne doświadczenie opanowane zostało przez zdemokratyzowany sceptycyzm wobec jednostki i świata. Sceptycyzm, zdaniem Goodstein (2005, 101-248;412-415), odróżnia nowoczesne doświadczenie od tego, które rozumiane było bardziej tradycyjnie. Nuda staje się kulturowym nastrojem wyrażającym brak znaczenia, weberowskie odczarowanie świata, racjonalizację, sekularyzację, fragmentację tradycyjnych porządków społecznych. Nuda nie powinna być widziana wyłącznie jako objaw upadku dawnych wartości i sposobów życia, lecz również jako zjawisko stwarzające nowe możliwości. Socjologiczna perspektywa, zdaniem teoretyczki literatury, zadowala się wyjaśnieniem diagnozującym obecny stan społeczeństwa, co jednak nie wystarcza do pełnego zrozumienia retoryki refleksji nad nowoczesnym doświadczeniem, które charakteryzuje dylemat i rozdarcie między wspomnianymi wyżej dwoma perspektywami. Nowoczesne doświadczenia są indywidualizowane, subiektywizowane i oddzielone od swojej historii. Stąd też, ani materialistyczne, ani idealistyczne wyjaśnienia nie potrafią do końca pokazać złożoności przeobrażeń retoryki subiektywnego doświadczenia, zwłaszcza w kontekście dylematów etycznych przed którymi staje nowoczesny podmiot. W tym sensie, nuda jako kondycja nowoczesna może być widziana w kontekście jej historycznych przeobrażeń. Nuda nie jest nie tylko prostym skutkiem modernizacji (urbanizacji, industrializacji, kapitalizmu, odczarowania świata) – mamy raczej do czynienia z szeregiem złożonych relacji i układów, w których nowoczesne doświadczenie, w tym nuda, zmienia się pod wpływem szerszych zmian, ale jednocześnie zmiany te stwarzają przestrzeń nowych możliwości (dla subiektywnego doświadczenia).

Dla przykładu, przeniesienie nudy do kontekstów indywidualnych i jednostkowych wraz z mniejszą rolą narracji makrostrukturalnych o „symptomatologicznym" charakterze (jak Goodstein nazywa podejście socjologów, w tym Simmla) może prowadzić do duchowej odnowy jako subiektywnego efektu modernizacji. Z drugiej jednak strony Goodstein zaznacza, że medykalizacja marazmu sprawiła, iż problem znaczenia wydaje się przestarzały. We współczesnych dyskursach, język nudy dotyka raczej problemu odmowy odczuwania lub też niezdolności do odczuwania jako stałych elementów nowoczesnej jaźni. Co więcej, nuda

staje się kluczowym modusem doświadczeń nowoczesnych podmiotów, mimo że jej historyczna złożoność pozostaje dla nich ukryta (Goodstein 2005, 419). W tym też wymiarze dyskursy o nudzie pokazują atrofię doświadczenia w nowoczesności – „doświadczenie bez właściwości jest egzystencjalną refleksją zracjonalizowanego, nowoczesnego świata, w którym teraźniejszość odeszła w zapomnienie" (Goodstein 2005, 420). Dlatego też nuda może wskazywać na refleksyjną porażkę: niemożność pojęcia ucieleśnionego i historycznego doświadczenia nowoczesności a także niemożność zrozumienia całej złożoności świata, a przez to też – znalezienia w nim sensu egzystencji i doświadczeń.

Nuda ma również wynikać z określonych cech nowoczesności. Erich Fromm (1973; 1986; 2010) uważał, że nuda powiązana jest z konsumpcjonizmem, alienacją, z wyobcowaniem, które pojawiają się w odpowiedzi na funkcjonowanie jednostek w społeczeństwie industrialnym. Fromm uważa, że ludzie nie zauważają doniosłości konsekwencji nudy, ponieważ współczesny świat dostarcza wielu środków zaradczych, czy, używając określenia Orrina Klappa „społecznych placebo" (1986), które pozwalają unikać nudy[71]. Fromm wskazuje też na wyjątkową wartość jaką w obecnej kulturze ma oszczędzanie czasu, z którym, nawet jeśli zostaje zaoszczędzony, jednostki nie wiedzą, co zrobić. W efekcie oddają się miałkim rozrywkom mającym na celu stłumienie nudy. Kolejny czynnik, który przyczynia się do powstawania nudy i który ma swoje korzenie w nowoczesności to sztucznie wytwarzane potrzeby[72]. Szczególną rolę odgrywają tutaj pragnienia, które nie

[71] "Produkujemy dziś tak wiele rzeczy, które ludzie mogą użyć, aby pomóc im poradzić sobie z nudą. Możemy tymczasowo zamieść nasze znudzenie *pod dywan*, zażywając środki uspokajające, pijąc, idąc na jedno przyjęcie koktajlowe za drugim, kłócąc się z naszymi żonami, zwracając się do mediów w poszukiwaniu rozrywki lub oddając się aktywności seksualnej. Wiele z tego, co robimy, jest próbą powstrzymania się od pełnego uznania naszego znudzenia. Ale nie zapominaj o tym nieprzyjemnym uczuciu, które często ogarnia cię po obejrzeniu głupiego filmu lub stłumieniu nudy w inny sposób. Pamiętaj o kacu, który dopada cię, gdy zdajesz sobie sprawę, że to, co zrobiłeś dla rozrywki, tak naprawdę zanudziło cię na śmierć i że nie wykorzystałeś swojego czasu, ale go zabiłeś. Inną godną uwagi rzeczą w naszej kulturze jest to, że pójdziemy na wszelkie sposoby, aby zaoszczędzić czas, ale kiedy już go zaoszczędzimy, zabijamy go, bo nie możemy wymyślić nic lepszego, co moglibyśmy z nim zrobić" (Fromm 1986, 14).

[72] „Nasze nowoczesne społeczeństwo rozwinęło jeszcze jedną rzecz, która nigdy wcześniej nie istniała. Produkuje ono nie tylko towary, ale i potrzeby. (...) jeśli rozejrzycie się dzisiaj wokół siebie, zauważycie, że reklama i opakowania zyskały coraz większe znaczenie. Rzadko kiedy pragnienia powstają już w człowieku; pragnienia są budzone i kultywowane z zewnątrz. Nawet ktoś, kto jest dobrze sytuowany, będzie czuł się biedny w konfrontacji z mnogością dóbr, które reklamodawcy chcą, żeby chciał. Nie ma żadnych wątpliwości, że przemysłowi uda się stworzyć potrzeby, które następnie zacznie zaspokajać, a nawet będzie musiał zaspokajać, jeśli chce utrzymać się przy życiu w obecnym systemie, ponieważ w tym systemie produkcja zysku jest sprawdzianem rentowności. Nasz obecny system ekonomiczny nasz obecny system gospodarczy opiera się na maksymalnej produkcji i maksymalnej konsumpcji. Dziewiętnastowieczna ekonomia opierała się jeszcze na idei maksymalizacji oszczędności. Nasi dziadkowie uważali za wadę kupowanie czegoś, na co nie mieli pieniędzy. Dziś stało się to cnotą. I odwrotnie, każdy, kto nie ma takich sztucznych potrzeb, kto nie kupuje na kredyt, kto kupuje tylko to, czego naprawdę potrzebuje, graniczy z politycznym podejrzeniem, że jest osobliwym typem. Ludzie, którzy nie mają telewizorów, wyróżniają się. Nie są oni oczywiście całkiem normalni. Dokąd nas to wszystko zaprowadzi? Mogę wam powiedzieć. Nieograniczony wzrost konsumpcji wytwarza typ człowieka,

wynikają z tego, czego jednostka naprawdę chce, lecz z tego, co kulturowo uznaje się, że powinna mieć i posiadać. W tym miejscu Fromm łączy nudę z problemem zamożności, która, pośrednio, stwarza idealne warunki do zaprzeczania nudzie, generując jednocześnie jej olbrzymią ilość. Sztuczne potrzeby i szukanie potwierdzenia własnej wartości poza samym sobą, na zewnątrz, prowadzi do bierności i poczucia gorszości, które mogą torować drogę do nudy. Nie bez znaczenia jest także upadek religii, która przestała pełnić tradycyjne funkcje ze względu na postępującą racjonalizację i sekularyzację społeczeństwa. Zdaniem Fromma doświadczamy dziś kryzysu moralnego, który każe zadawać pytania o sens oraz osobliwe oczekiwanie atrakcyjności działań (np. podejmowanej pracy). Te warunki nowoczesności prowadzą do konfliktu wewnętrznego u jednostek – podążają one za sprzecznymi pragnieniami, zaś nuda jest jednym z wielu symptomów zdiagnozowanego kryzysu. Ponadto, nuda może prowadzić bezpośrednio do agresji. W takim wymiarze wynika ona z poczucia indywidualnej niewystarczalności, z porażki w samostanowieniu i autonomii, które charakteryzują kryzys moralny nowoczesnych społeczeństw.

Jako kondycja nowoczesna, nuda ma pomagać w opisie „(…) momentu po *szoku nowości* (…) – kiedy wyczerpanie i obojętność nie są już domeną określonej klasy (czy wręcz wyłączną prerogatywą mężczyzn). Jest to moment, w którym nowe przestaje szokować, w którym czas wolny i czas pracy stają się zrutynizowane, fetyszyzowane, utowarowione, a to, co niezwykłe, niecodzienne i nieznane, jest nierozerwalnie związane z tym, co nudne, prozaiczne i codzienne" (Petro 1993, 88). W tym wymiarze, nuda oddaje zarówno nowoczesne doświadczenie czasu, w tym czasu wolnego, który zaczyna być charakteryzowany przez pustkę (Kracauer 1992, 83–92), jak i ekonomiczno-społeczne procesy przeobrażeń pracy w nowoczesności. Kondycja ta wiąże się również z chęcią ucieczki, transgresji, przeniesienia się, zmiany teraźniejszych okoliczności, w tym poprzez wyobraźnię (Kustermans i Ringmar 2011, 1782–83) albo technologię[73]. Badacze wskazują

który jest oddany ideałowi, a nawet temu, co jest niemal nową religią, religią Big Rock Candy Mountain. Jeśli zadamy sobie pytanie, jak współczesny człowiek wyobraża sobie raj, to prawdopodobnie słusznie stwierdzimy, że w przeciwieństwie do mahometan, nie spodziewa się on tam znaleźć się w otoczeniu pięknych kobiet (i tak jest to zdecydowanie męski pogląd na raj). Jego wizja to ogromny dom towarowy, gdzie wszystko jest dostępne i gdzie zawsze będzie miał wystarczająco dużo pieniędzy, aby kupić nie tylko wszystko, czego chce, ale także trochę więcej niż jego sąsiad. To jest część syndromu: jego poczucie własnej wartości opiera się na tym, ile ma. A jeśli chce być najlepszy, musi mieć najwięcej. Pytanie o to, gdzie się zatrzymać w niemal szaleńczych rundach produkcji i konsumpcji, i chociaż większość ludzi w tym systemie gospodarczym ma o wiele więcej niż może wykorzystać, nadal czują się biedni, ponieważ nie mogą nadążyć za tempem produkcji lub masą produkowanych towarów. Taka sytuacja sprzyja bierności, a także zazdrości i chciwości, a w końcu poczuciu wewnętrznej słabości, bezsilności, niższości. Poczucie własnej wartości człowieka zaczyna się opierać wyłącznie na tym, co ma, ani na tym, kim jest" (Fromm 1986, 19–20).

[73] "Ostatecznie nic nigdy nie zatka dziury w naszych duszach. Ludzie w nowoczesnym społeczeństwie nie mają żadnego definiowalnego pragnienia poza pragnieniem pragnienia, ale ta drugorzędna preferencja jest niemożliwa

również na atomizację życia, przez którą jednostki są zmuszone do samodzielnego poszukiwania tego, co interesujące oraz do zwracania uwagi na rzeczy ważne bez współuczestniczenia w tym procesie z innymi (Ringmar 2017). Nuda ma być też konsekwencją racjonalizacji, utraty kontroli, nadmiernej ekscytacji (Ringmar 2017) czy złożoności tożsamości i wielości wyboru (Aho 2017), włączając w to kulturę nadmiaru (por. Klapp 1986).

Nie należy ograniczać takiego sposobu prezentacji nudy do standardowych procesów utożsamianych z nowoczesnością: indywidualizm, racjonalizacja i sekularyzacja. Nuda-kondycja będzie dotyczyć tego, w jaki sposób procesy te utorowały drogę jej doświadczeniu, jej powszechności, jak nuda staje się jedną z cech nowoczesnej kondycji (Majumdar 2017a; Ringmar 2017) albo będzie „(…) najtrafniejszą metaforą naszego wieku" (Ally Mashuq 2008, 41). W takim wymiarze nuda-kondycja staje się problemem relacji nowoczesnego podmiotu z/wobec zmieniającego się świata. Nuda-kondycja przeplata się więc z (1) diagnozą stanu kondycji współczesnego podmiotu (jaki podmiot staje się na skutek nowoczesności), (2) podmiotową refleksyjnością (tożsamość, władza/prawo nazywania i nadawania znaczeń, ale też refleksyjne monitorowanie działań), (3) diagnozą makrostrukturalnych i dziejowych okoliczności lub diagnozą „stanu społeczeństwa nowoczesnego". Nuda-kondycja, choć wchodzi w relacje z powyższymi elementami, to nie jest ani cechą, ani stanem, ani emocją jednostki. Nie jest też cechą abstrakcyjnie rozumianych struktur społecznych. Nie powstaje jednak w oderwaniu od jednostki i struktury, nie jest czymś, co świat zewnętrzny na jednostkę nakłada bez jej aktywnego udziału (lub jednostka na rzeczywistość wyższego poziomu). Nuda-kondycja jest raczej synergicznym efektem jednostkowych działań, uczuć i stanów, które zachodząc w określonych warunkach społecznych, kulturowych i ekonomicznych, zwrotnie na oddziałują na te warunki; zaś warunki te zwrotnie wpływają na sumę jednostkowych aktywności (ciągły proces strukturacji) (Giddens 2003). Wspomniana suma działań, emocji i stanów nie musi wcale być związana z nudą bezpośrednio (nie chodzi tu o sytuację, w której np. nudzi się jakaś grupa jednostek w określonym czasie, kontekście społecznym albo danych warunkach ekonomicznych). To, co stanowi podstawę albo „siłę napędową" nudy-kondycji, tak naprawdę pozostaje w dość luźnym związku z nudą *per se*.

do nasycenia. Kiedy już spróbujemy nowej rzeczy, zawsze będziemy chcieć nowej, nowej rzeczy. W nowoczesnym społeczeństwie *wszystko jest nudne*. W rzeczywistości wojna również staje się nudna. Rosnące uzależnienie od technologii odhumanizowało wojny do tego stopnia, że działania, które rozgrywają się na ekranach komputerów podczas bitwy przypominają raczej grę, niż system sterowania fabryką. Być może w końcu będziemy musieli po prostu zaakceptować fakt, że na nudę nie ma lekarstwa, ale że znudzone życie nie jest koniecznie nie do przeżycia" (Kustermans i Ringmar 2011, 1792).

Nuda-kondycja jest raczej rodzajem atmosfery albo klimatu ze znacznie bardziej ogólnego poziomu, jest uwikłana w procesy makrostrukturalne (np. modernizacja, industrializacja, sekularyzacja) i jednostkowe (np. niemożność podjęcia decyzji, wyboru jednego z pragnień, ambiwalencja) jednocześnie nie konstytuując żadnych z nich, a raczej wskaźnikując na ich złożoność lub je dopełniając. Nuda-kondycja będzie więc stanem z wyższego poziomu, niż interakcyjny, dlatego też nuda-kondycja może być cechą świata społecznego jako takiego lub jedną z jego charakterystyk, lub efektem wzajemnych relacji jego cech. Nuda-kondycja wyznaczać będzie sposoby oraz konteksty odczuwania i diagnozowania nudy-emocji i nudy-stanu.

Ilustrację i uzupełnienie powyższych twierdzeń stanowi wypowiedź jednej z badanych:

> *Z moich obserwacji wynika, że to nie jest kwestia tego, że człowiek się nudzi, tylko tego, że my* ***nie potrafimy przyjmować świata takim, jakim jest****. Nie potrafimy przyjmować różnych rzeczy ze spokojem. Generalnie na dużo rzeczy w życiu nie mamy wpływu* (WŚ25).

W przytoczonej opinii dość wyraźnie ujawnia się dyskurs terapeutyczny (konkretnie nurt akceptacji-zaangażowania w psychoterapii) oraz przypisanie jednostce odpowiedzialności za nudzenie się, tak typowe dla współczesnych narracji o „zdrowym" („nietoksycznym") funkcjonowaniu. Badana, na poziomie bezpośrednim, mówi o jednostkowej kompetencji, o braku zasobów niezbędnych do prowadzenia szczęśliwego i wolnego od nudy życia. Warto jednak zwrócić uwagę, że czyni to generalizując, stawiając tezę, która pośrednio oddaje „klimat", „atmosferę" tego, co Goodstein nazwała „subiektywnym doświadczeniem". Wskazany przez uczestniczkę badania brak umiejętności akceptacji świata i realnego, faktycznego stanu, w którym się znajduje, prowadzi do nudy. Za nudą stoi więc typowe dla nowoczesnego podmiotu rozdarcie między pragnieniem a możliwościami, o którym pisał Fromm. Psychoanalityczna interpretacja tego fragmentu mogłaby uwzględniać potencjalną diagnozę wewnętrznego konfliktu, który jednostki przeżywają, ponieważ nie są w stanie zaakceptować braku wpływu na niektóre obszary swojego życia.

Cytat ten odwołuje się do nudy-kondycji również w tym sensie, że wskazuje na zbiorowe rozczarowanie podmiotów wynikające z podsycanego przez ideologie indywidualizmu pragnienie sprawczości (O'Brien 2015)[74]. Takie ograniczenie wraz z

[74] John O'Brien rekonceptualizuje indywidualizm jako dyskursywną strategię działania, w ramach której jednostki podejmują lokalną aktywność organizacyjną, by podkreślać swoją sprawczość i autonomię. Autor opisuje, w jaki sposób kultura indywidualizmu manifestuje się w działaniach religijnych Amerykanów.

koniecznością włączenia do swojego refleksyjnego projektu tożsamości elementu bezsilności nie odpowiada w żadnej mierze nowoczesnemu etosowi aktywności i sprawczości, zgodnie z którymi jednostka nie jest bezsilna i pozbawiona mocy sprawczej. Interpretując dalej, można przyjąć, że nuda pojawia się, ponieważ jednostki nie radzą sobie z tymi wymiarami rzeczywistości, które stoją ze sobą w sprzeczności, zaś odpowiedzią na sprzeczność częściej jest nuda, niż poszukiwanie własnej drogi lub objęcie swoją refleksyjnością skonfliktowanych wizji relacji między światem a jednostką. Na skutek tej sytuacji, nuda-kondycja przeniesiona zostaje do bezpiecznej sfery zsubiektywizowanych uczuć wewnętrznych i zaczyna funkcjonować jako emocja konkretnej osoby, wskazująca na podmiotowe rozczarowanie albo brak zadowolenia, ale też na indywidualną odpowiedzialność aktora. Ten zabieg nie należy, oczywiście, do niewinnych – doskonale ilustruje stare jak świat zjawisko spychania niewygodnych idei do sfery prywatnej i jednostkowej – nuda jest, zwyczajnie, *czyimś* problemem, *czyimś* brakiem kompetencji, a nie przejawem tego, że złożoność nowoczesności wyraża się w aksjologicznych kontradykcjach, z którymi jednostki nie mają szans sobie poradzić. W tym miejscu ujawnia się potencjał nudy do „reperowania" istniejącego porządku społecznego – nuda to nie tylko prosta reakcja na sprzeczność w strukturze, nuda może działać na zasadzie zasłony dymnej dla potencjalnie problematycznych lub słabszych obszarów całych formacji społeczno-kulturowych, czyli takich ich miejsc, które zagrażają ich spójności i trwaniu. Wreszcie, nuda może służyć jako wskaźnik tych słabych punktów.

Nuda-kondycja jest abstrakcyjna, stanowi modus, pośredniczy w odczuwaniu nudy-emocji lub przebywaniu w nudzie-stanie. Do życia powołują ją cechy nowoczesnego porządku, a nie konkretne wydarzenie. Nuda-kondycja pojawia się wtedy, gdy jednostka lub grupa staje w obliczu całej skomplikowanej natury współczesnego świata. Nuda-kondycja może działać z ukrycia i najczęściej nie jest uświadamianym doświadczeniem. Nie należy jej utożsamiać z dekadenckim marazmem albo nudą egzystencjalną – nie jest wzniosła, nie musi być głęboka, egzystencjalna. To koncept, który może być użyteczny do pokazania pewnych warunków, okoliczności z wyższego poziomu społecznej organizacji. Stąd też bierze się jej raczej mało empiryczny („bezpośrednio doświadczalny") i raczej bardzo abstrakcyjny (teoretyczny, konceptualny) charakter. Nuda-kondycja nie jest bowiem bezpośrednio przeżywana, lecz raczej nadaje kształt różnorodnym doświadczeniom nowoczesnych podmiotów. Jak postaram się pokazać w dalszej części pracy, współczesna nuda-kondycja silnie przeplata się z kulturą nowoczesnego kapitalizmu, tworząc warunki, w których

konkretne doświadczenia nudy włączane są w zbiór ideologicznych uzasadnień służących częściej podtrzymywaniu trwania kultury kapitalizmu, niż rozbrajaniu jej siły oddziaływania.

Trzy typy jednej nudy?

Oddanie złożoności nudy sprawia mnóstwo problemów, dlatego też, dla celów tej pracy, nudę, na najbardziej ogólnym poziomie określam jako złożone zjawisko społeczne. Zjawisko to posiada własną historię. Jego znaczenia i sposób rozumienia zależą od kontekstów indywidualnych, sytuacyjnych, społecznych czy kulturowych. Najczęściej konceptualizowane jest jako społeczna emocja, cecha jednostki, grupy lub innych zjawisk, stan i/lub kondycja nowoczesna. Jednostki i instytucje posługują się nim jako narzędziem klasyfikującym rzeczywistość w zgodzie z preferowanymi przez nie wartościami, normami lub partykularnymi interesami. Zaprezentowana typologia nudy służy w tej pracy jako szkielet organizujący refleksję nad złożonością tego zjawiska, jego różnorodnych manifestacji i wielości form w życiu codziennym.

Rozróżnienie nudy na (1) emocję, (2) stan i (3) kondycję nowoczesną ma charakter typologiczny – żadna z opisanych nudów nie występuje w rzeczywistości społecznej w czystej postaci. Tak naprawdę mamy do czynienia z wielością form jednego i tego samego zjawiska. Nuda jest więc emocją (społeczną), jest stanem i kondycją jednocześnie lub z osobna. Taka propozycja konceptualizowania nudy różni się od formułowanej w literaturze przedmiotu, zwłaszcza psychologicznej, ponieważ została stworzona jako narzędzie wspierające analizę prowadzoną w duchu socjologicznym i w zgodzie z dyrektywami studiów nad nudą. W dalszej części pracy mówię o kilku jakościowych zróżnicowaniach nudy, ale w odniesieniu do zaproponowanej tutaj ramy.

Wyszczególnione typy nudy można powiązać z trzema poziomami organizacji społecznej w dynamicznym ujęciu: mikro (nuda-emocja i nuda-stan), mezo (nuda-stan) i makro (nuda-kondycja). Taka konceptualizacja nudy sugeruje połączenie między każdym z poziomów, w tym też duchu prowadzone będą dalsze rozważania w tej pracy. Może się wydawać, że dominującym ujęciem będzie to, które dotyczy nudy-stanu albo też, że stanowi ono niejako nadrzędną część obejmującą nudę-emocję i nudę-kondycję. Takie wrażenie może być spowodowane dystynktywną cechą środkowego poziomu, to znaczy na poziomie mezo urzeczywistniają się porządki mikro i makro, tam też zawiera się dynamika wszelkich spraw społecznej rzeczywistości (Turner 2012a, 27). Dla tej pracy kluczowe jest ujęcie mówiące o powiązaniach wszystkich opisanych tu typów nudy. Nie chodzi więc o hierarchiczny układ

tych poziomów rzeczywistości, lecz raczej o to, że nuda dotyka aspektów naszej egzystencji o różnej skali.

Nuda jest zjawiskiem przenikającym różne poziomy rzeczywistości społecznej. Ograniczenie jej wyłącznie do emocji, cechy albo kondycji sprawia, że wpadamy w pułapkę, którą zastawił na nas istniejący dyskurs nudy: „(…) ani podejścia filozoficzne, ani podejścia nauk społecznych nie włączyły metodologicznej świadomości swojej pozycji w dyskursie nudy. Zamiast tego generują okrężne usprawiedliwienia: *ennui* jest uniwersalną cechą ludzkiej kondycji, ponieważ spotkanie z nicością jest momentem wspierającym ludzką kreatywność; nuda jest społeczno-kulturowym fenomenem, ponieważ pojawia się, gdy podmiotom brakuje celów, które włączą je w tkankę społeczną" (Goodstein 2005, 405). Innymi słowy, jednoznaczne definiowanie nudy w materialistycznych lub idealistycznych ramach może być wyrazem takiego rozwoju dyskursu nudy, który ma na celu zatarcie jej historycznej specyfiki oraz wspieranie nowoczesnej retoryki refleksji nad doświadczeniem. Nie oznacza to, że nie należy tworzyć formalnych definicji nudy. Jednak argument Goodstein (który stawia w wyjątkowo niewygodnej pozycji wszystkich badaczy nauk społecznych i humanistycznych!) w połączeniu z ogromem sprzeczności wniosków w literaturze przedmiotu są traktowane jako dowód na to, że do definiowania nudy należy podchodzić z refleksyjnością i wielką ostrożnością. Niewykluczone, że badanie nudy jest do pewnego stopnia podobne do rozpatrywania szaleństwa. Wydaje się, że podejście inspirowane Foucaultem (1987) może korzystnie oddać złożoność nudy. Foucault, świadomy dyskursywnych uwikłań analizowanego problemu, zamiast wskazać nam, jak powinniśmy rozumieć szaleństwo, prowadzi nas przez podróż po kontekstach szaleństwa, które spotykamy na co dzień.

Trudności definiowania nudy

Nuda, jak wspominam w poprzednich rozdziałach, łączy się ze zjawiskiem braku znaczenia (Healy 1984; Barbalet 1999; Goodstein 2005; Svendsen 2005). Po przeanalizowaniu definicji nudy w literaturze przedmiotu, można uszczypliwie dodać, że związki te dotyczą nie tylko poczucia braku sensu, lecz również samego pojęcia nudy. We wspominanych wcześniej pracach socjologów problem ten sięga jednak znacznie głębiej. Istnieją przypadki (Darden i Marks 1999), w których definicja nudy jest podawana na początku, niejako *pro forma*, po czym, w zetknięciu z danymi okazuje się, że nie obejmuje ona całej złożoności, a nawet, że w jednej wypowiedzi pojawia się kilka sposobów rozumienia tego zjawiska. W konsekwencji, badacze zapominają o stworzonej na początku

definicji i budują jej liczne uzupełnienia[75]. Z całą pewnością, główną trudnością, z jaką mierzą się badacze, jest zdefiniowanie tego, czym nuda jest i następnie konsekwentne stosowanie zaproponowanej definicji. Jak zauważa Ralph R. Greenson: „nuda to zjawisko, które łatwiej opisać, niż zdefiniować" (1953, 7). Wydaje się, że istnieją cztery główne powody, dla których definicja nudy przysparza aż tak wielu trudności. Pierwszy z nich to wielowymiarowość, złożoność samego doświadczenia nudy, drugi związany jest z normatywnym oraz emfatycznym charakterem tego fenomenu, zaś trzeci – z etiologią nudy, a konkretnie z różnorodnymi powiązaniami z historycznymi konceptualizacjami podobnych uczuć, emocji, stanów albo „atmosfery", zaś czwarty – z onto-epistemlogicznym statusem nudy. Poniżej omawiam zbiorczo każdy z wymienionych w tym miejscu elementów.

Autorzy często uciekają się do literackich czy wręcz poetyckich określeń, by oddać charakter nudy. Literatura znacznie lepiej radzi sobie z zadaniem konceptualizacji nudy, ponieważ nie ogranicza się tylko do wyjaśnienia, lecz także pozwala poczuć, czym nuda jest. Sytuacja taka prawdopodobnie związana jest z historycznymi przemianami samego pojęcia, które niejako wyewoluowało z acedii, melancholii, czy wreszcie ennui (używanej do dziś w niektórych językach, np. angielskim i francuskim). Poprzedniczki nudy powiązane były ze znaczeniami z pogranicza religii, metafizyki, mistycyzmu, sztuki i literatury. „Wzniosłość" charakteryzująca komponenty znaczeniowe acedii, melancholii czy ennui raczej w niewielkim stopniu przeniknęła do nudy, jednak zauważyć należy, że nie dotyczy to wszystkich języków (np. w rosyjskim i francuskim nuda wciąż niesie za sobą znaczenia związane z cierpieniem czy dogłębną metafizyczną pustką). W języku polskim, „podniosły" i „elitarny" wymiar znaczeniowy nudy, jak wykazał przegląd przeprowadzony w rozdziale drugim tej pracy, zanikł (co nie oznacza, że zaginęła pamięć o jego istnieniu). Innymi słowy, nuda, niejako sama w sobie, jest pojęciem obarczonym długą historią, co, do pewnego stopnia sprzyja jej wieloznaczności. Wieloznaczność nudy wynikać może wprost z jej historii, przy czym dotyczy to zarówno historii przemian samego języka jak i kulturowych przemian dyskursów nudy (np. przejście od elityzacji do demokratyzacji opisane w rozdziale drugim w tej pracy) albo dyskursów subiektywnego doświadczenia. Nie bez znaczenia jest jednak wieloznaczność potocznego rozumienia nudy, które jest niezwykle szerokie i oscyluje od

[75] Dla przykładu, w jednym z artykułów nuda zdefiniowana zostaje jako „społecznie niedoceniona emocja", „emocjonalne doświadczenie dystansu wobec roli", „uczucie nie posiadania intencji i celu", „zjawisko z poziomu mikro, krótkotrwałe", czy też twierdzenie „[n]uda (…) nie jest zjawiskiem z poziomu społecznego, z wyjątkiem tego, że uczymy się społecznie konstruowanych znaczeń tego terminu od innych" (Darden i Marks 1999, 18, 25, 26, 30, 29–30).

skojarzeń z lenistwem, nic nierobieniem aż po brak zaciekawienia, zainteresowania, czy sensu. Warto jednak zauważyć, że ani pojęcia oscylujące wokół nudy, ani sama nuda nie są aksjologicznie neutralne. W doświadczeniu nudy wyraźnie zarysowany jest komponent moralny – ocena dotycząca słuszności lub niesłuszności uczuć, działań czy sytuacji. Niewykluczone, że ów normatywny charakter nudy sprawia, że tak trudno ją nazwać – innymi słowy, pojęcie to jest tak bardzo obarczone funkcjami oceniającymi i emfatycznymi, że „każdy wie, o co w nim chodzi" bez konieczności jakiegokolwiek dookreślania go. Bardzo podobnie w społecznej świadomości mogą funkcjonować przekleństwa – nikt ich nie definiuje, bo ich funkcja oceniająca i emfatyczna niejednokrotnie jest ważniejsza od ich merytorycznych znaczeń.

Ponadto, złożoność nudy trudno oddać słowami, a brak języka do opisu tej kategorii dotyka zarówno badaczy, jak i zwykłych ludzi. Stąd też, literatura przedmiotu po brzegi wypełniona jest powtórzeniami i parafrazami bardziej lub mniej błyskotliwych zdań o nudzie. Niewykluczone, że to, że nudę tak trudno nazwać, sprawia, że niemal każda próba znalezienia odpowiednich słów staje się warta wykorzystania we własnej pracy. Zakładam jednak, że problem ubogiego języka do opisu nudy oraz jej immanentna złożoność są dość powierzchownymi wnioskami, za którymi stoją dwa znacznie ważniejsze fenomeny, na które inni badacze rzadziej wskazują. Po pierwsze, nuda zawiera w sobie pewien rodzaj domniemanej oczywistości – przez to też staje się niejako przezroczystą kategorią służącą do charakteryzowania ludzi, sytuacji i całej społecznej rzeczywistości. Nuda stawia socjologów w niezwykle wymagającej pozycji badaczy „esencji" oczywistości, banalności, rozumienia-samego-przez-się, które, jeśli społecznie uruchomione, pociągają za sobą lawinę znaczeń i kontekstów. Przy czym, nie chodzi tu tylko o oczywistości, które bada np. etnometodologicznie i fenomenologicznie zorientowana socjologia codzienności, lecz o coś, co prawdopodobnie albo zahacza o sedno i podstawę tych oczywistości, albo wprost je konstytuuje. Nuda, a przynajmniej ta nuda, której obraz wyłania się z moich badań, wydaje się być niezwykle mocno zakorzeniona w tak rozumianym „jądrze" oczywistości.

Po drugie, nuda ma w sobie pewien uniwersalizujący, totalizujący pierwiastek – jest wszechogarniająca i nie zostawia zbyt wiele miejsca na dodatkowe wyjaśnienia. Innymi słowy, jest podsumowaniem, zakończeniem, domknięciem np. dyskusji, wydawania sądów i ocen, zaangażowania w interakcję lub sytuację społeczną. Nuda wydaje się być kategorią uwięzioną w zaklętym kręgu „końców" wszelakich. Wymyka się refleksji socjologicznej, ponieważ pozornie odwołuje się raczej do tego, co jest wynikiem lub

wnioskiem wyprowadzanym z rozważań socjologów (rozpad, zakończenie, odejścia, wyjścia, powstanie stosunku itp.), a nie tym, co stymuluje procesy społeczne. Stąd też tak duża popularność używania jej jako wskaźnika innych procesów lub pretekstu do mówienia o innych zjawiskach (nuda jako katalizator innych fenomenów). Jednocześnie jednak, choć wskazuje na pewien końcowy efekt procesu, nuda zawiera w sobie potencjał do generowania zmiany, przeobrażeń i modyfikacji. Jeśli nuda się pojawia, nie jest możliwy powrót do tego samego punktu lub stanu – coś musi ulec przeobrażeniu. Ponadto nuda jest zjawiskiem spomiędzy: rodzajem granicznej linii, która w tym samym czasie łączy i dzieli (społeczne) przestrzenie stanowiąc jednocześnie część każdej z nich.

Podsumowanie

Celem powyższego rozdziału była analiza definicji oraz sposobów pojmowania nudy w literaturze przedmiotu oraz zaprezentowanie typologicznej konceptualizacji tego fenomenu. Nuda nie podsiada jednoznacznej definicji w naukach społecznych i humanistycznych. W rozdziale wskazuję na kilka zabiegów, którymi posługują się autorzy, by określić swoje zainteresowania badawcze tym zjawiskiem. Dominują definicje cząstkowe nudy, impresjonistyczne, nieformalne. Nuda jest pojęciem, które zdefiniować można jedynie cząstkowo i prawdopodobnie zaliczyć można ją do (1) pojęć dyspozycyjnych i (2) pojęć mających rodziny znaczeń (Pawłowski 1978, 181). W tym rozdziale rozprawy rozwijam podejście do definiowania nudy, które ma charakter typologiczny. Zakresem dla pojęcia nudy staje się w ten sposób szereg podzbiorów połączonych jedynie częściowymi podobieństwami (nie istnieje wspólny zespół cech, które określają nudę; istnieje za to szereg podzbiorów, które mogą ją określać; jednocześnie każdy z tych podzbiorów ma cechy wspólne z innymi podzbiorami, które mieszczą się w zakresie nudy; wreszcie – nuda jest pojęciem otwartym, to znaczy nie istnieje granica, która mogłaby oddzielić desygnaty od pozostałych przedmiotów) (Pawłowski 1978, 183–84). Taka sytuacja utrudnia (o ile nawet nie uniemożliwia) zdefiniowanie nudy. Stawiam tezę, że obecny rozwój refleksji nad nudą nie jest wystarczający do zbudowania jednej, jednoznacznej, kilkuzdaniowej i uniwersalnej definicji w duchu pozytywistycznego myślenia o konceptualizacji pojęć w nauce. Sygnalizuję również, że dyskursywno-normatywne uwikłanie tego zjawiska ciekawszym wyzwaniem czyni jego opis w kontekście (co robi nuda; jak świat społeczny materializuje się poprzez nudę lub wyrasta z niej; jak jej rozumienie jest modyfikowane w zależności od tych kontekstów). Takie podejście

pomaga uniknąć pułapki zastawionej przez język teoretyczny, który może być performatywny[76].

Na podstawie analizy piśmiennictwa wyszczególniam i omawiam dwa główne sposoby podejścia do definiowania nudy: homogeniczne i heterogeniczne. Nuda w dotychczasowych refleksjach ujmowana jest albo jako jednorodne i niezróżnicowane zjawisko, albo jako zjawisko, które występuje w wielu formach i postaciach. Heterogeniczne konceptualizacje nudy należą do dominujących. Następnie prezentuję wybrane typologie nudy, starając się odwoływać do różnych dyscyplin naukowych oraz określając czynniki na podstawie których wyszczególniane są różne typy nudy. Analizuję potencjał i ograniczenia wspomnianych ujęć heterogenicznych oraz wyszczególniam sześć głównych motywów konceptualizacji typologicznych definicji nudy w odniesieniu do: postrzegania, funkcji, czasu trwania, przyczyny, poziomu abstrakcji oraz celów, którym typologia służy. Tworzę również własną propozycję typologii, która pozwala przezwyciężyć główne trudności, z jakimi mierzą się i na jakie wskazują badacze nudy. Tworząc własną typologię, staram się uwzględnić dyskursywny i historyczny wymiar analizowanego pojęcia, jego złożoność oraz wieloznaczność. Jednocześnie jednak dokonuję tego zabiegu inspirując się wiedzą tworzoną w ramach socjologii. Nudę definiuję jako złożone i efemeryczne zjawisko społeczne[77], które manifestuje się w trzech głównych formach – emocji, stanie i kondycji nowoczesnej. Każdy z powyższych typów nudy pozostaje we wzajemnej relacji ze sobą. Nudę widzę jako emocję społeczną i moralną, wskazuję na jej główne komponenty z perspektywy socjologicznej definicji emocji. Nudę-stan rozumiem jako nudę z wyższego poziomu, niż jednostkowe przeżycia, a analizując ją, przyjmuję założenie o dualizmie cechy i stanu. Na najbardziej abstrakcyjnym poziomie widzę nudę jako rodzaj atmosfery przenikającej codzienność i życie jednostek we współczesnym świecie – kondycję nowoczesną, która choć nie jest namacalnie i bezpośrednio dostępna jednostkowemu poznaniu, kształtuje sposoby doświadczania oraz praktykowania społecznego życia, wplatając je w szersze, nowoczesne narracje oraz dyskursy. Rozdział podsumowuję swobodną refleksją nad powodami, które sprawiają, że nudę niezwykle trudno zdefiniować, wskazując na jej wielowymiarowość, historyczno-dyskursywny, normatywny i emfatyczny charakter, a także na podstawowe kwestie związane

[76] Na taki problem-pułapkę wskazują badacze realizujący projekt *Niewidzialne miasto*: „(…) potencjalnym zagrożeniem dla każdego projektu badawczego jest raz określna i zamknięta lista węzłowych kategorii i pojęć kluczowych. Potrafi ona unieruchomić nie tylko wyobraźnię i pomysłowość interpretacyjną, ale też skutecznie zasłonić prawdziwy obraz badanych zjawisk i problemów. Performatywność przyjętego języka teoretycznego jawi się w tym wypadku jako rodzaj pułapki zastawionej przez język" (Drozdowski 2012, 50).

[77] W dalszej części pracy rozwijam koncept zjawisk efemerycznych.

z jej naturą, sygnalizując, że obiektywizm wiedzy uznanej za pewnik może być współzależny i niejako współkonstytuowany przez wzajemne oddziaływania dyskursów historycznych nudy, codziennych praktyk z nią powiązanych oraz wiedzy tworzonej o niej w ramach nauki.

Część II. Metodologia badań

Poniższa część pracy poświęcona jest przedstawieniu inspiracji teoretycznych, podejścia metodologicznego, zastosowanych procedur, problematyki badań oraz wyzwań i szans związanych z jakościowym badaniem nudy. W rozprawie inspiruję się i staram się integrować kilka ujęć teoretycznych, tak, by zmaksymalizować potencjał prowadzonych analiz. Naczelną ideą organizującą przyjęty sposób narracji jest założenie o powiązaniu ontologicznych, epistemologicznych, metodologicznych i etycznych wymiarów podjętego przedsięwzięcia badawczego.

Inspiracje metodologiczne i teoretyczne

Praca czerpie inspiracje z kilku perspektyw teoretycznych. Poniższy fragment jest ich zarysem i nie ma na celu wyczerpującej prezentacji każdej z nich, lecz raczej ukazanie, jaka logika stoi za podjętym przedsięwzięciem badawczym. Ponadto, inspiracja nie oznacza, że całościowo wykorzystuję każdą z tych teorii w swojej pracy – raczej wybieram i staram się łączyć główne wnioski w całość przy użyciu zbioru wymienionych perspektyw, w zgodzie z dyrektywami prowadzenia badań jakościowych[78]. Wskazanie na inspiracje nie oznacza również, że każda z nich jest wykorzystywana w tej pracy oddzielnie, do tworzenia refleksji na poziomie kolejnych części składowych tej pracy. Ostatnia część, w której prowadzę namysł nad statusem nudy (również w przeprowadzonych badaniach), pokazuje, jak te perspektywy (mam nadzieję) łączą się ze sobą. W tym miejscu, w kilku zdaniach postaram się zreferować te powiązania. Wychodzę od fenomenologicznej próby ustalenia, jakie jest przeżywanie nudy; jak staje się wspólnotowe, intersubiektywne i konstruowane społecznie oraz co z tego wynika dla jednostek i społeczeństwa. Na tak ogólne pytania nie sposób odpowiedzieć bez przyjęcia określonej ramy, stąd też powołuję się na inspiracje *Logiką działania społecznego* (Boudon 2009) i trzy poziomy socjologicznej analizy rzeczywistości,

[78] Mam tutaj na myśli przede wszystkim wytyczne do prowadzenia badań jakościowych w różnych paradygmatach (Tracy 2010) oraz koncept integralności metodologicznej (Levitt i in. 2017), który został rozwinięty na użytek badań psychologicznych i w odpowiedzi na brak wystandaryzowanych kryteriów recenzowania prac opartych o jakościowe badania psychologiczne. Integralność metodologiczna składa się z dwóch podstawowych wymiarów (1) zgodności z przedmiotem badań (*fidelity*), czyli takim prowadzeniem badań, by ich przedmiot rozumiany był w zgodzie z tradycją badawczą i (2) użyteczności (*utility*) w osiąganiu celów badawczych (wybór procedur, które pozwalają na zmaksymalizowanie szans na tworzenie wnikliwych ustaleń zgodnych z problemami badawczymi). W kontekście omawianych inspiracji teoretycznych integralność będzie oznaczać próbę stworzenia ramy dla rozważań o nudzie, której socjologiczne badania cechuje niejednokrotnie (1) brak systematyczności (nie są powtarzane), (2) przypadkowość i „przyczynkarstwo" (temat nudy pojawia się w danych terenowych, więc jest analizowany w celach publikacyjnych), (3) brak wspólnych ram teoretycznych i definicji zjawiska, co z kolei przekłada się na rozproszoną i niekoherentną tradycję badawczą, która, w efekcie, nie pozwala na objęcie konkretnego, jednego kierunku badawczo-teoretycznego i (4) nie prowadzi do kumulacji wiedzy.

których definicję modyfikuję z uwzględnieniem rozważań z zakresu społecznej mezodynamiki (Turner 2012b). Aby pokazać wzajemność oraz zwrotny charakter oddziaływań tych trzech poziomów, inspiruję się teorią strukturacji, zaś by opisać ich jakościowy wymiar, odwołuję się do metafory dramaturgicznej (w ujęciu Goffmana i socjologów emocji) oraz kulturalistycznego spojrzenia na emocje Sary Ahmed (2004a; 2014), jednak bez założenia, że nuda jest wyłącznie emocją.

Socjologia fenomenologiczna

Pierwsza inspiracja, która towarzyszyła powstaniu tej pracy to orientacja fenomenologiczna. Na wstępie jednak zaznaczę, że nie posługuję się procedurami interpretacyjnej analizy fenomenologicznej[79] podczas analizy materiału badawczego (Giorgi 1997; J. A. Smith i Shinebourne 2012). Nie próbuję również, jak miał chcieć tego Thomas Luckman, oddzielać dyscypliny socjologii od fenomenologii (Gros 2021, 204–5). Fenomenologię traktuję raczej jako (1) metodologiczną krytykę pozytywizmu i (2) rodzaj metodologicznych podstaw socjologii (Ferguson 2006, 83). Jako taka perspektywa, fenomenologia pozwala na docenienie znaczenia świadomości, indywidualizmu i wewnętrznych, subiektywnych doświadczeń w stosunkach społeczno-historycznych, strukturach instytucjonalnych, czy nawet w wymiarze zbiorowych cech nowoczesnego społeczeństwa.

Podejście to cieszy się dość dużą popularnością jako perspektywa interpretowania nudy (Barbalet 1999; Boss 2009; Lomas 2016). W rozdziale trzecim tej pracy wskazywałam już na fenomenologiczne rozumienie indyferencji jako pokrewne nudzie. Redukcjonizm fenomenologiczny pozwala zadać nie tylko pytanie o to, czy coś (nuda) istnieje realnie, lecz również o to, co motywuje jednostkę, by uznać, że coś istnieje. Taka wizja jest bliska sposobowi, w jaki staram się zinterpretować nudę. Fenomenologia zainteresowana jest problemem znaczenia, zwłaszcza takiego, które jest intersubiektywnie podzielane przez jednostki. Pozwala więc skierować uwagę na to, jak wytwarzany jest sens i znaczenia oraz na naturę odpowiedzialności za podejmowane działania i decyzje (Eberle 2014). Aktorzy wykorzystują dostępny zasób gotowych znaczeń, dzięki któremu wyjaśniają swoje działania. W takim rozumieniu działanie jednostek jest zdroworozsądkowe i

[79] Jak postaram się pokazać w dalszych częściach tego rozdziału, tej pracy bliższa jest perspektywa fenomenologii deskryptywnej i społecznej, gdzie znaczenia, świat przeżywany i doświadczenie widziane są jako elementy konstruowane społecznie. Innymi słowy, gdy mówię o znaczeniach, nie chodzi mi wyłącznie o opisanie tych znaczeń, jak dzieje się to w interpretacyjnej fenomenologii, a raczej o to, jakie *znaczenia* doświadczania nudy mają *znaczenia* w kontekście społecznym i jak są „naturalizowane".

konstytuowane przez codzienność, która jest podstawą tworzenia wielości różnych rzeczywistości (Ferguson 2006). W życiu codziennym wielość rzeczywistości wiąże się z prowincjami znaczenia, które charakteryzuje określony styl poznawczy i świadomość (napięcia świadomości), zaś przechodzenie pomiędzy tymi prowincjami znaczenia jest doświadczane jako szok (Ferguson 2006, 95; zob. też ujęcie nudy w takiej perspektywie w: Petro 1993). Ponadto, fenomenologia koncentruje się na problemie porządku społecznego, próbując wskazać konsekwencje, jakie dla jego utrzymywania ma tworzenie świata przeżywanego. Jednostki, podczas działania w świecie społecznym używają nabywanego zasobu wiedzy podręcznej, wykorzystując go m.in. do odróżniania się (typifikacji).

Z fenomenologii zapożyczam sugestię, by podczas badania zjawisk społecznych opierać się na tym, co jest jednostkom najbliższe (ich świat przeżywany) oraz koncepcję refleksji nad własną świadomością podczas badań[80] (nieuniknionego uwikłania badacza w analizowany temat, istniejące teorie oraz własne sposoby ich rozumienia). W życiu codziennym rzeczywistość jest społecznie konstruowana, zaś zadaniem socjologii jest analizowanie tych procesów, w których owo społeczne konstruowanie rzeczywistości ujawnia się w pełni (Berger i Luckmann 1983). Subiektywnie nadawany sens społecznym działaniom zawsze odnosi się do rozumienia sensu przez pojedynczych aktorów, czy też do tego, co nazwać można *ich* definicją sytuacji. Świat przeżywany jest jednak również kreowany przez pragmatyczne działania społeczne, a nie tylko postrzegany i tworzony w subiektywnej świadomości (Eberle 2014, 188). W tym też rozumieniu, społeczeństwo jest rzeczywistością (1) subiektywną, w której badacz zajmuje się powstawaniem tożsamości i internalizacji oraz (2) rzeczywistością obiektywną, w której badacz koncentruje się na procesach legitymizacji i instytucjonalizacji (Berger i Luckmann 1983; Eberle 2014). Stąd też, definicja sytuacji postrzegana jest raczej strukturalnie i historycznie, a nie wyłącznie indywidualnie czy nawet woluntarystycznie.

Perspektywa fenomenologiczna w moim badaniu pozwala na ukazanie przeżywanego doświadczenia nudy (a więc tego, jak nuda jest postrzegana, odczuwana, w jaki sposób badani myślą o nudzie i jak ją sobie wyobrażają u innych) zarówno w danym momencie, jak i w przeszłości. Innymi słowy, używam fenomenologicznej inspiracji do ukazania konstruowania znaczeń związanych z nudą, zwłaszcza w kontekście trudności z

[80] W dalszej części tego rozdziału wskażę, jak rozumiem i staram się stosować podejście fenomenologiczne podczas badania nudy w terenie.

opisaniem tego złożonego zjawiska. W tym też miejscu odwołuję się do jednego z założeń etnofenomenologii – „(…) sposób, w jaki podmioty doświadczają rzeczywistości, jest kwestią, którą zajmują się sami aktorzy" (Knoblauch i Schnettler 2015, 15), doświadczenie nie zawsze daje się więc bezpośrednio zaobserwować, a uczestnicy badania są pełnoprawnymi i aktywnymi twórcami znaczeń nudy. Fenomenologia dostarcza również wskazówek do interpretacji (w tym sensie częściowo łączę to podejście z analizą tematyczną oraz wykorzystuję podczas namysłu nad własną rolą w badaniu). Perspektywa fenomenologii każe jednak widzieć zjawiska w formie najbardziej pierwotnej, takie, jakie są nam dane, z odrzuceniem socjologicznych prekonceptualizacji. To założenie oceniam jako utopijne w praktyce badawczej, dlatego kieruję swoją uwagę raczej w stronę refleksyjności badawczej polegającej na braniu w nawias własnych przekonań na temat nudy podczas analizy materiału badawczego i podczas podejmowania prób interpretacji.

Teoria ogólnego działania i teoria strukturacji

Drugi wymiar wspomnianych inspiracji odnosi się do relacji między strukturą społeczną a jednostkowym działaniem. Towarzyszy mu założenie, że każdy przedmiot nauk społecznych immanentnie powiązany jest z tym, co jednostkowe, subiektywne i symbolicznie znaczące. Innymi słowy, świadomość członków życia społecznego, działania, sposoby widzenia i interpretacje świata przenikają się z oraz konstytuują to, co ma istnieć niejako „obiektywnie" – kulturowe wartości, znaczenia i normy (współczynnik humanistyczny). W takim rozumieniu, kluczowe staje się odwołanie do tego, jakie znaczenia mają fakty społeczne dla jednostek oraz to, że są one sytuacyjne tworzone w interakcjach i sytuacjach społecznych. Wytworzone znaczenia mają zdolność agregowania się, odrywania od jednostek i zwrotnego oddziaływania na nie.

Niniejszym, inspiracje czerpię przede wszystkim z założeń tych teorii, które współczynnik humanistyczny interpretują w duchu przezwyciężania opozycji między ujęciem holistycznym (które w tym miejscu rozumiem jako preferencję wobec badań całości społecznych *sui generis* i ich emergentnych właściwości wraz z założeniem, że całości determinują naturę swoich części oraz posiadają własne unikalne interesy, cele, potrzeby, więc zjawiska społeczne są zewnętrzne i nakładają ograniczenia na jednostki) i indywidualistycznym, ale jednak z pewną preferencją dla indywidualizmu metodologicznego (rzeczywistość społeczna jako warunek i konsekwencja działań oraz interakcji jej

uczestników[81]). Zgodnie z taką perspektywą, to jednostki mają cele, potrzeby i interesy a nie instytucje, ale jednocześnie jednostki nadają cel i interesy większym całościom społecznym. Dlatego też instytucje (jako podstawowy element sytuacji jednostek) ograniczają albo w inny sposób wpływają na zachowanie jednostek, które ma charakter celowy[82]. W tym sensie, indywidualizm metodologiczny pozwala tworzyć „nieindywidualistyczne" wyjaśnienia zjawisk społecznych. Do tego, jeśli zostanie odpowiednio rozwinięty i uzupełniony, tak, by możliwe było podkreślenie relacji pomiędzy jednostkami i większymi całościami społecznymi, wyjaśnienia takie mogą w większym stopniu oddawać charakter współkonstruowanej społecznie rzeczywistości.

Jedną z teorii, którą inspiruję się podczas pisania tej pracy jest ogólna teoria działania (Boudon 2009). Jej celem ma być wyjaśnienie (wszystkich) zjawisk społecznych. Charakteryzuje ją dość duży poziom elastyczności (może być różnie sformułowana, w zależności od badanego przypadku) i czerpanie z idei klasycznych socjologów (zwłaszcza Webera, w kontekście łączenia wyjaśniania z rozumieniem). Raymond Boudon (2009, 40) zakłada, że najbardziej elementarną jednostką badań są indywidualne podmioty (nie klasy czy grupy jako całości), stąd też konieczne jest uwzględnienie ich działań i życia psychicznego (np. przeżywania emocji). Uznaje on również, że socjolog powinien prowadzić analizy poziomu mezosocjologicznego (najważniejszy element ogólnej teorii działania; np. interakcje) i poziomu makro (instytucje społeczne, dominujące przekonania i normy występujące w społeczeństwie oraz historię), budując w ten sposób teorię średniego zasięgu.

Ustalenie tych trzech poziomów analizy ma prowadzić do wykazania związków kauzalnych w odniesieniu do konkretnych działań jednostek (Boudon 2009, 134). Tym założeniem inspiruję się jedynie częściowo. Analizuję poziom mikro, pokazuję, jak przebiega nudzenie się i dochodzenie do nudzenia się jednostek, jednak nie patrzę jednokierunkowo na relacje między poziomem mikro, mezo i makro. Ponadto, blisko jest mi do ujęcia poziomów w formie dynamicznej, przedstawionej przez Jonathana H. Turnera (2012a). U Turnera

[81] Nie chodzi tu o takie ujęcie, na które wskazywałam w rozdziale trzecim tej pracy podczas analizy psychologicznych konceptualizacji nudy. Zakładam, że wyjaśnienie zjawisk społecznych w odniesieniu do zewnętrznych, fizycznych warunków nie wystarcza do ukazania całej złożoności nudy, podobnie jak nie można stworzyć satysfakcjonującego wyjaśnienia nudy poprzez proste odwołanie się do cech albo dyspozycji jednostek i przeniesienie ich na konkretny typ nudy (podatność na nudę). Tego typu ujęcia bliższe są metodologicznemu psychologizmowi, w których zjawiska społeczne nie są jakościowo różne od zjawisk indywidualnych (zob. Agassi 1960). Innymi słowy, koncentracja na jednostce i tym, co indywidualne nie musi oznaczać „psychologizowania" („indywidualne" nie jest równoznaczne z „wyizolowaną jednostką") – może za to sprawdzić się jako narzędzie uwydatniające nadrzędną rolę relacji między jednostką a społeczeństwem.

[82] Myśl tę w następujący sposób wyraził teoretyk indywidualizmu metodologicznego: „[i]nstytucja może mieć cele i interesy tylko wtedy, gdy ludzie nadają jej cel lub działają zgodnie z tym, co uważają za jej interes; społeczeństwo lub instytucja nie może mieć własnych celów i interesów" (Agassi 1960, 247).

interakcje (tu, konkretnie, goffmanowskie spotkania) są widziane jako poziom mikro, poziom mezo to organizacje, grupy i zbiorowości oraz warstwy, zaś makro to poziom instytucji, systemów stratyfikacji, państw. Wszystkie zaś te poziomy ujmowane są dynamicznie, pozostają ze sobą w zależności[83]. Metodologiczny indywidualizm Boudona w „czystej" postaci nie pozwala na pokazanie wzajemności oddziaływań między strukturą i aktorami. Pozwala na to jednak inspiracja teorią strukturacji. Stąd też, przyjmuję giddensowskie założenie o dualności struktury (Giddens 2003, 338–55). Innymi słowy, zakładam, że choć jednostki współtworzą szersze całości, to wpływ będzie dwustronny (a nie, jak u Boudona, od np. makro do mezo i od mezo do makro)[84] i możliwe będzie powstawanie, w wyniku jednostkowych działań, tego, co nazywam „synergicznym efektem", czyli kreowanie nowych jakości na skutek relacyjnych i dwukierunkowych oddziaływań między nimi. Sama teoria strukturacji nie zawiera wskazówek dotyczących tego, jak badać lub tworzyć wnioski z badań – Turner (2006, 573) nazywa ją nawet „wiązką pojęć uwrażliwiających" – stąd uzupełnienie zmodyfikowaną perspektywą Boudona czyni tę inspirację teoretyczną bliższą praktyce badawczej.

Teoria dramaturgiczna

W rozdziale trzecim tej pracy omawiam goffmanowskie spojrzenie na nudę obecne w jego dziełach. Choć Goffman interpretował nudę przede wszystkim w odniesieniu do jej ukrywania w interakcji, zainteresowania spotkaniem oraz zaangażowania, to jego metafora dramaturgiczna może zostać zastosowana jako szersza rama interpretacyjna dla podejmowanego tematu. Próbę interpretowania nudy z perspektywy teorii dramaturgicznej podjęli też, jak już wspomniałam w czwartym rozdziale tej pracy, socjolodzy (Darden i Marks 1999), którzy nie wykorzystali w pełni potencjału, jaki pociąga za sobą ten sposób patrzenia na rzeczywistość. Perspektywa dramaturgiczna wciąż ma potencjał wyjaśniający w kontekście zarówno odczuwania nudy rozumianej jako emocja, jak i nudy pojawiającej się w interakcji. Goffman nie zajmował się jednak osadzeniem czy dynamiką spotkań w szerszych okolicznościach społecznych (wydaje się, że ograniczał się do uznania roli scenopisów kulturowych), stąd też jego ujęcie nie wystarcza do zrealizowania postawionych w tej pracy

[83] Jak zauważa socjolog, „[p]ogląd na świat społeczny jako uporządkowany na trzech poziomach niczego nie wyjaśnia; to raczej modele i zasady dotyczące dynamicznych procesów napędzających każdy poziom rzeczywistości społecznej, jak również relacje między poziomami, są tym, co wyjaśnia świat społeczny" (Turner 2012a, 6).

[84] Połączenie myśli Boudona i Giddensa jest w literaturze przedmiotu kilkukrotnie wskazywane. Niektórzy interpretatorzy sugerują, że choć wychodzą oni z dwóch różnych perspektyw, to jednak wiele ich łączy i ostatecznie dochodzą do podobnych wniosków (Simon 1983).

celów. Metafora dramaturgiczna służy przede wszystkim jako narzędzie opisu form rozmowy oraz rytuałów interakcyjnych (jakich zwrotów jednostki używają, gdy komunikują nudę; w jakiej formie prowadzone są rozmowy o nudzie lub rozmowy nudne; z jakimi scenopisami nuda się łączy i jakie scenopisy kulturowe uruchamia), ram (jak nudę się wyklucza ze spotkań, jak się ją do spotkań zaprasza), kategoryzacji sytuacji (ceremonialne nudzenie się, praktyczno-celowe nudzenie się), ról (prawa i zobowiązania osób nudnych i nudzących się) i autoprezentacji (np. „nie nudzę się"). Goffman umożliwia również spojrzenie na strategiczny i manipulacyjny wymiar dynamiki nudzenia (się), który znacznie lepiej pozwalają eksplorować dramaturgiczne teorie emocji, zwłaszcza w ujęciu Peggy A. Thoits (1985; 1989; 1991; 1996; 2004), Arlie Russell Hochschild (1979; 1990) oraz Candance Clark (1990; 2004).

Afektywne ekonomie i kulturowe polityki emocji

Ostatnią inspiracją dla powstania tej pracy jest ujęcie emocji w wymiarze kształtowania indywidualnych oraz zbiorowych podmiotów (Ahmed 2004a; 2014). Wyjście od takiej perspektywy umożliwia eksplorowanie pasywnego komponentu nudy i jego związków z opozycją racjonalność-emocjonalność, o których więcej wspomnę w dalszej części tej pracy. Ujęcie zjawiska skrajnie i aktywnie u-subiektywnianego w takim modelu pozwala też na wskazanie ryzyk, z którymi nieodłącznie się wiąże. Możliwe staje się również połączenie nudy z szerszymi kontekstami, które dotyczą wyższych poziomów społecznej organizacji, w tym np. zabezpieczania społecznej hierarchii, wraz z uwzględnieniem procesów, które do tego prowadzą[85]. W przeciwieństwie do dramaturgicznych ujęć emocji, perspektywa ta „odrywa" subiektywne przeżycia kontekstu jednostkowego nie tylko poprzez wskazanie na ideologie kulturowe, lecz również poprzez pokazanie tego, co nuda „robi" [86], jak cyrkuluje w rzeczywistości społecznej oraz jakie siły stoją za jej użyciami czy strategicznym odsuwaniem na margines. Ponadto, w tym samym czasie kieruje ona uwagę na związki między tym, co w nudzie jest nieodłącznie cielesne, kognitywne oraz społeczne. Cała złożoność nudy nie pozwala na to, by bezkrytycznie przyjąć twierdzenie o tym, że ulokowana jest ona niejako w jednostce, aktorze albo w społeczeństwie (z tego też powodu powstała nieoperacyjna definicja nudy w tej pracy jako emocji, stanu i kondycji). Nuda pozwala tworzyć granice między tym, co indywidualne i tym, co społeczne i kulturowe, a jednocześnie

[85] Ahmed rozwija swój argument na temat kulturowej polityki emocji w formie dwóch głównych obszarów krytyki: (1) psychologizacji i prywatyzacji emocji, (2) „(…) modelu struktury społecznej, który pomija emocjonalne intensywności, które pozwalają na reifikację takich struktur jako form bytu" (2014, 12).

[86] „Zamiast postrzegać emocje jako dyspozycje psychologiczne, musimy rozważyć, w jaki sposób działają one, w konkretny i szczególny sposób, by pośredniczyć w relacjach między tym, co psychiczne i społeczne oraz między jednostką a zbiorowością" (Ahmed 2004a, 119).

charakteryzuje ją pewna doza „lepkości" (nuda jako obślizgła substancja, *le visquex*) – rodzaj jednoczesnego odrywania się (wykluczania) i dolegania (inkluzywność). Nuda może pomóc dostrzec, jak jednostki inwestują (lub nie inwestują) w określone struktury wyższego rzędu, by przyczynić się do ich trwania (lub upadku).

Problematyka badań

Praca sytuuje się na przecięciu kilku subobszarów socjologii: socjologii codzienności, socjologii emocji, socjologii czasu oraz studiów nad nudą. Ta ostatnia perspektywa jest szczególnie istotna, ponieważ pozwoliła wyodrębnić istotne trudności, z jakimi mierzą się badacze tego zjawiska, zwłaszcza w wymiarze wielości i złożoności przyjętych konceptualizacji (można nawet powiedzieć, że studia nad nudą podzieliły się zanim zdążyły się ukonstytuować). Współcześni badacze nudy wskazują na nowoczesne korzenie nudy, na fakt jej pojawienia się w nowoczesności w odpowiedzi na przemiany związane z rewolucją przemysłową czy powstaniem kultury miejskiej. Nuda może być także widziana jako swoisty znak czasów, wówczas traktowana jest jak kondycja nowoczesna, podobna do zjawiska zblazowania (Simmel 2005b). Korzystając z ustaleń powstających w studiach nad nudą, we wcześniejszych rozdziałach dokonałam rekonstrukcji sposobów teoretycznego rozumienia nudy, wskazując na te elementy, które mogą być szczególnie przydatne do analiz socjologicznych.

Poniższa praca porusza, najogólniej mówiąc, problematykę nudy rozumianej jako fenomen społeczny i kulturowy. Obecnie zjawisko to przykuwa coraz większą uwagę badaczy, jednak w socjologii nuda wciąż postrzegana jest, używając słów Heideggera (1995, 89), jako „zagadka" i bynajmniej nie dotyczy to wyłącznie jej definicji. Nuda często widziana jest jako doświadczenie sytuacyjne, mające znaczenie przede wszystkim dla subiektywnego doświadczenia jednostki. W tej pracy podejmuję próbę poszerzenia istniejącego stanu wiedzy o nudzie analizowanej z perspektywy socjologicznej, a więc próbę podkreślenia jej społecznego, ponadindywidualnego charakteru. Zajmę się problemem implikacji, jakie zjawisko to ma dla społeczeństwa. Poruszę również wątek społecznego zróżnicowania przejawów nudy i zastanowię się nad tym, w jaki sposób nuda wykorzystywana jest jako narzędzie podtrzymywania mechanizmów kontroli społecznej oraz narzędzie kreacji mikroobszarów autonomii w perspektywie interakcyjnej oraz instytucjonalnej. Omawiając problematykę badań, zaczynam od prezentacji przyjętych problemów badawczych, a następnie przechodzę do wskazania na powody podjęcia badania nudy.

Problemy badawcze

Projekt skupiony jest wokół trzech głównych pytań badawczych: (1) jak współcześnie nuda jest rozumiana? (2) jakie są sposoby radzenia sobie z nudą? (3) jakie jest miejsce nudy w nowoczesnym porządku społecznym? Pierwsze pytanie pozwoli zidentyfikować złożoność tego zjawiska, wyszczególnić typy/formy doświadczania nudy, charakterystyczne wartości i emocje powiązane z nudą. Drugie pytanie dotyczy strategii zarządzania nudą na trzech powiązanych ze sobą poziomach. Interesować będą mnie sposoby pracy emocjonalnej nad nudą, sposoby funkcjonowania nudy w relacjach społecznych (system interakcyjnych wymian) oraz instytucjonalne strategie wykorzystywania nudy. Trzecie pytanie pozwoli umiejscowić nudę w określonym czasie i miejscu oraz wskazać, w jakich obszarach nuda wpisuje się w kapitalistyczną wizję rzeczywistości społecznej definiowaną przez takie pojęcia jak np. efektywność czy użyteczność. Przedstawione powyżej uszczegółowienie problematyki nie pozwoli na stworzenie teorii ogólnej, lecz raczej o średnim zasięgu (zakresie obowiązywania). Rozwinięty zostanie wątek emocjonalnego wymiaru nudy, wymiar interakcyjny oraz instytucjonalny; najczęściej opisywany w kategoriach nudzenia się pracowników biur lub żołnierzy (nuda militarna), a tutaj traktowany szerzej, niż jako organizacja/instytucja (nie)stwarzająca/e specyficznych warunków nudzenia się.

Dlaczego nuda staje się przedmiotem badań socjologa?

Jak zauważa Jack Barbalet, nudę częściej bierze się za zastaną, niż poddaje się ją eksploracji (1999, 633). W rozdziale drugim tej pracy wskazywałam, że ojcowie socjologii nie zajmowali się nudą wprost i, oprócz Goffmana, nie wyznaczyli zbyt wielu kontekstów dla jej badania. Współczesne prace socjologiczne o nudzie są, jak opisuję to w rozdziale trzecim, rozproszone i niejednokrotnie realizowane przy okazji prowadzenia innych badań. Nie istnieje więc ugruntowana socjologiczna tradycja badań nad nudą, istnieje za to kilka socjologicznych prac o nudzie. Studia nad nudą również nie rozwiązują całkowicie problemu braku tradycji badań, ponieważ znajdują się we wczesnej fazie rozwoju. Do tej pory, znacznie większymi zasługami w badaniu nudy może pochwalić się psychologia i teoria literatury, niż socjologia. Stąd też, powstaje zasadnicze pytanie – dlaczego socjolog uznaje temat nudy za wart namysłu i badań? Poniżej postaram się wskazać kilka powodów, dla których nuda może być widziana jako uprawniony przedmiot socjologicznej refleksji.

Po pierwsze, nuda stanowi problem praktyczny, z którym instytucje, zwłaszcza edukacyjne, starają się sobie poradzić poprzez szereg strategii, np. uatrakcyjniających zajęcia.

Nie bez powodu w pedagogice i w studiach nudy akademickiej zjawisko to jawi się jako doniosłe (W. P. Robinson 1975; Larson i Richards 1991; Acee i in. 2010; Finkielsztein 2021). Innymi słowy – nudzenie innych „nie opłaca się" ani z perspektywy celów nauczania, ani z perspektywy ekonomicznej dla instytucji edukacyjnych. Podobna sytuacja dotyczy pracy – badania wykazały, że nuda powoduje wiele negatywnych skutków np. spadek wydajności, brak zadowolenia i satysfakcji z pracy, zachowania nieproduktywne czy wypadki (Hooff i Hooft 2014). W mojej pracy, ze względu na usytuowanie nudy w wielu kontekstach codzienności, nie znajdują się rekomendacje lub diagnoza sytuacji dla konkretnych grup zawodowych lub instytucji edukacyjnych.

Po drugie, wszelkie praktyki związane z nudą oraz praktyki doprowadzania do nudy, wszelkie sposoby jej doświadczania i odczuwania są nie tylko uniwersalne (w tym sensie, że dotyczą każdego człowieka), lecz także uspołecznione (por. Marody 2015, 20–35), używane w interakcji i w narracjach o rzeczywistości społecznej. W konsekwencji, nuda nie jest, jak już wspomniałam zjawiskiem „niewinnym" – sposób jej używania ma znaczenie dla procesu różnicowania społecznego. Nuda wyznacza społeczną hierarchię. Rzecz jasna, dzieje się to pośrednio, w formie taktycznej strategii, bardzo często mimochodem, ale ta pozorna przypadkowość „społecznych użyć" nudy nie powinna zasłaniać końcowego efektu, jakim jest różnicowanie i ustalanie kolejności ważności albo atrakcyjności oraz, do jakiegoś stopnia, miejsca i pozycji w strukturze społecznej. Odwołując się do literatury przedmiotu, w której wskazano na demokratyzację nudy, proponuję i rozwijam w dalszej części tej pracy opowieść o pozornej demokratyzacji nudy. W tym sensie, nuda owszem, jest zjawiskiem uniwersalnym, dotyczy każdego człowieka (dlatego też warto ją badać), ale to nie jest i nie powinno być równoznaczne ze stwierdzeniem, że na poziomie społecznym „pracuje" tak samo (lub różni się jedynie poziomem intensywności albo melancholijnej ponurości). Oddolnie konstruowane sposoby rozumienia nudy są zróżnicowane społecznie i skoncentrowane wokół kilku dominujących tematów (m.in. nuda jako siła niszcząca, wywrotowa, kreatywna, upodmiotawiająca, nuda jako porażka).

W tej pracy interesuje mnie społeczny wymiar uczuć, a więc próba określenia, jak i jakie komponenty uczuciowe dołączane są budowania znaczenia/sposobów rozumienia nudy, dlaczego nuda jest doświadczana w dany sposób i jak jednostki manipulują jej przeżywaniem. Nuda, z perspektywy jednostkowej, jest konkretnym doświadczeniem emocjonalnym, złożonym z wielu różnorodnych, niejednokrotnie sprzecznych stanów afektywnych. Zadanie identyfikacji i analizy afektywnych korelatów nudy oraz ich konsekwencji dla

funkcjonowania jednostki realizowane jest obecnie przez psychologów. Staram się unikać pozytywistycznego i deterministycznego sposobu patrzenia na nudę. Nie mierzę jej, nie zakładam, że można ją zmierzyć bez ograniczenia się do niewielkiego wycinka rzeczywistości, jakiego dotyczy (por. Zijderveld 1979). Nuda, rozumiana jako emocja, podlega społecznym naciskom: sposób indywidualnego przeżywania nudy nigdy nie jest „bez skazy" – podlega (społecznej, usytuowanej) interpretacji ze strony aktorów, która później staje się podstawą do budowania (post)racjonalizacji działania. Nuda to nie tylko to, co jednostka przeżywa, ale też to, co uważa, że powinna przeżywać. Ponadto jest to zjawisko silnie nacechowane emocjonalnie, to znaczy, że w społecznym rozumieniu nuda nie jest neutralna: znaczenia do niej przypisywane posiadają „emocjonalną energię" (np. potencjał do wzbudzania refleksyjności, kreatywności, podejmowania zachowań przestępczych itp.). Nuda, w potocznych wyobrażeniach, wznoszona jest m.in. na poziom „mistycznego" przeżycia, widziana jest jako dyspozycja do destrukcyjnego oddziaływania na siebie i innych, czy desperacka próba przyciągnięcia uwagi w interakcji. Nuda to konstrukt wyznaczający granice interakcji, komunikacji, satysfakcji, a także akceptacji potencjalności uczestnictwa w życiu społecznym. Nuda to również zjawisko nieodłącznie powiązane z pojęciem czasu. Z jednej strony w doświadczeniu nudy czas wydłuża się, rozciąga, zwalnia i obezwładnia [dochodzi do tzw. *duration dragging* (Flaherty 1987) – nieznośnego, powolnego, przeciągającego się trwania]. Nuda jest też doświadczeniem granicznym, wskazującym na „pusty" (Adam 2010), niezagospodarowany (bez)czas albo też na pozbawioną perspektyw przyszłość: *lifeless future* (Brissett i Snow 1993); z drugiej – nuda jest usytuowana w konkretnym, wytwarzanym społecznie czasie (Tarkowska 1987; 1992a).

Po trzecie, jeżeli założyć, że makrostrukturalny wymiar porządku społecznego staje się coraz mniej oczywisty, coraz bardziej złożony i ukryty, zaś socjologiczną odpowiedzią na te zmiany staje się zwrot w kierunku refleksyjności, autonomii i codzienności (w tym najdrobniejszych przejawów konstruowania się porządku zbiorowego na najniższych i najbardziej szczegółowych poziomach rzeczywistości) (Drozdowski 2010), wówczas wszelkie detale tej rzeczywistości (nawet widziane niegdyś jako niewystarczająco doniosłe) pozwalają „coś" powiedzieć o społecznej rzeczywistości, a konkretnie wskazać na te przejawy makroporządku społecznego, które uwidaczniają się w mikropraktykach i mikrozjawiskach. W takiej perspektywie, nuda może służyć jako wskaźnik tego, co jednostki tworzą poprzez swoje odczuwanie, doświadczanie i działanie, a co nie jest już wyłącznie sumą ich działań, co nigdy nie mogłoby istnieć bez (intersubiektywnego) połączenia ich

subiektywności, a co jednocześnie zwrotnie na nie oddziałuje i przekształca zarówno je same, jak i komponenty ich praktyk, działań czy emocji. Tym, co nuda pozwala zobaczyć, jak wskazałam już wcześniej, są zmiany w sposobie doświadczania i retoryki refleksji, które, jak argumentuję rozwijając propozycję Goodstein (2005), wskazują z kolei na przeobrażenia zachodzące w nowoczesności również w innych (niż doświadczanie) wymiarach. Przeobrażenia te dotyczą norm, wartości, dotyczą również samego procesu, którego końcowym efektem jest trwanie lub zmiana istniejącego porządku (nie ta, która dopiero stanie się w przyszłości, lecz ta, która zachodzi tu i teraz).

Po czwarte, historyczne przeobrażenia nudy wskazują na wielość jej dyskursywnych uwikłań. Przyjmuję za Goodstein, że nuda unieważnia historyczność subiektywnego doświadczenia i służy jako narzędzie do oglądania złożoności i sprzeczności nowoczesnego dyskursu nad tym doświadczeniem. Teoretyczka literatury pokazuje, jak do tego doszło na przykładzie prac naukowych i tekstów literackich. Tym samym więc, pozostawia ona otwartym pytanie o to, jak (oraz czy) podobne procesy zachodzą również na poziomie życia codziennego, które wydarza się tu i teraz, na co dzień, w działaniu. Propozycja Fromma (1986; 1973; 2010) z kolei wydaje się nie być satysfakcjonująca, ponieważ zakłada on, że nuda jest przede wszystkim negatywnym zjawiskiem, a ponadto podchodzi do swojej analizy w sposób, który wskazuje na przyczyny nudy (rozumianej niemal jak choroba). Innymi słowy – nuda jest raczej skutkiem tego, że nowoczesny świat ma jakieś cechy (objawem kryzysu), a nie aktywnym komponentem kształtującym rzeczywistość. W świetle rozwoju myśli społecznej, takie założenie cechować może nadmierny determinizm. Socjologiczna perspektywa daje szansę na uzupełnienie istniejących rozważań o dynamiczny, codzienny komponent, kierując uwagę w stronę, która odróżnia się zarówno od omówionych modeli psychologicznych, jak i studiów nad literaturą. Niewykluczone nawet, że może wspomóc proces budowania pomostu między perspektywą psychologiczną i kulturową w studiach nad nudą. W ten sposób, nuda pozwala na opis relacji nazywanych w literaturze „żelaznym tematem socjologii" (Gdula 2014, 40)[87].

Nuda, „używana" społecznie, widziana jest więc jako narzędzie odtwarzania i negocjowania zasad nowoczesnego porządku społecznego. Nie sposób jednak traktować nudę wyłącznie jako abstrakcyjną kategorię analityczną oddzieloną od przeżyć jednostki, za której pośrednictwem socjolog ujawnia kolejne aspekty szerszych procesów społeczno-kulturowych.

[87] Jak zauważa Maciej Gdula, „[r]elacja między indywidualnym doświadczeniem a wymogami nowoczesnego ładu społecznego to jeden z żelaznych tematów socjologii" (2014, 40).

Traktuję nudę jako powszechne, banalne (i banalizowane) doświadczenie manifestujące się na wielu poziomach codziennego życia jednostek, oddziałujące na ich sposoby radzenia sobie ze złożoną, hybrydową i niepewną rzeczywistością oraz współkształtowane przez nie w społecznym procesie konstruowania rzeczywistości. Sposoby tworzenia znaczeń związanych z nudą i nudzeniem się są traktowane nie tylko jako elementy jednostkowego doświadczenia, ale przede wszystkim jako pozostające w relacji ze znaczącymi procesami zmian zachodzących w nowoczesności dotyczących takich zagadnień, jak np.: kapitalistyczne wizje (nie)efektywności i (bez)użyteczności, ekonomizacja życia, akceleracja, zjawisko przyspieszania i skracania czasu (Brose 2004; Aho 2007; Rosa 2013), skrócony horyzont oczekiwań (Bauman 1995), zmiany postrzegania czasu, rosnąca symultaniczność zdarzeń, powstanie i dynamika rynków czasu wolnego (np. Tarkowska 1992a; Bombol 2005; Rosa i Scheuerman 2009; Rojek 2010; Wajcman 2015), orientacja na teraźniejszość, natychmiastowość oraz równoczesność (Adam 2010). Potoczne rozumienia nudy pozwalają na ujrzenie procesów społecznych działających niejako w tle, które mają doniosłe skutki dla kreowania określonych wizji rzeczywistości społecznej i odzwierciedlają dominujące wartości czy ideologie.

Wskazane powyżej inspiracje teoretyczne i metodologiczne oraz problemy badawcze skutkują przyjęciem określonej perspektywy badania oraz interpretacji nudy. Na nudę spoglądam przez socjologiczne okulary, traktuję ją jako emocję (społeczną), stan i kondycję (po)nowoczesną. Interesuje mnie samo doświadczenie nudy, jednak nie wyłącznie z perspektywy psychologicznej czy subiektywnej. Zakładam, że na doświadczenie składa się nie tylko samo przeżycie, lecz również (nie zawsze urefleksyjniona) wiedza o nim. W tym sensie doświadczenie jest w tej pracy kategorią *stricte* społeczną, zapośredniczoną przez szersze procesy zachodzące w społeczeństwie. Podobnie jak wielu socjologów emocji, przedstawicieli interakcjonizmu czy fenomenologii przyjmuję, że doświadczenie i wiedza oraz sposoby ich praktykowania i przekazywania są nieodłącznie powiązane ze sobą nawzajem a także z kontekstem społeczno-kulturowym (McCarthy 1989, 63).

Metoda i technika

Jakościowe badania nudy[88]

Wśród wielu prac opisanych w poprzednich rozdziałach, tylko nieliczne opierają się o metodologię jakościową. Istniejąca tradycja prowadzenia empirycznych zmusza do uzasadnienia wyboru metodologii jakościowej przy badaniu nudy. Poniżej wskażę na kilka kontekstów, w których badania jakościowe tego zjawiska mogą stanowić alternatywę dla dominującego paradygmatu badań. Zakładam, że ilościowe badania nudy, choć niewątpliwie wnoszą nową wiedzę, prawdopodobnie zostały podjęte przedwcześnie. Sytuacja ta może wynikać z rozdarcia między tradycją psychoanalityczną i egzystencjalną oraz tradycją industrialnych badań nudy/monotonii. Wydaje się, że współczesne a zwłaszcza psychologiczne studia, bazując na obu tradycjach i łącząc je z aktualnymi teoriami poznania, uwagi i osobowości, wpadają w dwie pułapki. Pierwszą pułapkę zastawiają historyczne dyskursy nad nudą, na co zwróciłam uwagę już wcześniej w tej pracy[89]. Druga pułapka dotyczy problemów ze zoperacjonalizowaniem zjawiska, na które składa się mnóstwo innych emocji, znaczeń, kontekstów, norm i moralnych przekonań przy założeniu, że istnieje jakaś skonkretyzowana, sytuacyjna i środowiskowa przyczyna nudy. Ten obsesyjny determinizm czasami może prowadzić do wtórnego zbanalizowania tego zjawiska. W takim kontekście konieczne wydaje się być tworzenie pojęć, które konstytuują nudę lub wchodzą z nią w relacje i są mierzalne[90]. Wciąż jednak można przypuszczać, że ilościowy opis nudy bez uprzedniej jakościowej eksploracji ma niewielkie szanse, by oddać jej złożoność. Badania

[88] Celowo nie mówię w tym miejscu o badaniach *nad* nudą, tylko o badaniach *nudy*. To rozróżnienie, choć drobne, wskazuje na pewną tradycję, którą socjologia emocji próbuje aktywnie rozwijać. Wyjaśnienie różnic między wskazanymi dwoma podejściami obrazowo przedstawia Brenton Prosser (2014, 1 podkreślenia własne, za wyjątkiem „z" i „nad"): „Badania *nad* emocjami stawiają uczestnika w pozycji względnej bierności, a badacz tworzy nową wiedzę z zebranych danych na temat emocji. (…) Badania *z* emocjami obejmują *równą relację współtworzenia wiedzy pomiędzy badaczem a uczestnikami*, co stanowi wyzwanie dla tradycyjnych sposobów rozumienia obiektywizmu, odrębności i uprawnień badacza. Niezmiennie włącza badacza do badań w taki sposób, że jego reakcje emocjonalne są częścią procesu tworzenia znaczeń. Aby przełożyć to rozróżnienie na jeden przykład: badania *nad* emocjami mogą szczegółowo opisywać, *jak płacz w pewnych kontekstach społecznych kontekstach społecznych może przyczynić się do wzmocnienia odporności emocjonalnej*, podczas gdy badania *z* emocjami będą dążyć do *postrzegania świata społecznego odnowionego poprzez te łzy*".

[89] Dyskursy o nudzie są normatywne, wartościujące i, niestety, nie da się ich całkowicie ominąć poprzez stosowanie rygoru metodologicznego pozostającego w zgodzie z pozytywizmem, realizmem, determinizmem i niekiedy podejściem nomotetycznym. Co więcej, samo stwierdzenie, że nuda ma swoją historię (które pojawia się w części teoretycznej niemal wszystkich artykułów psychologicznych opartych o badania ilościowe) pozostaje jedynie zabiegiem retorycznym, o ile nie jest aktywnym elementem projektu badawczego. Innymi słowy, uznanie, że nuda ma skomplikowaną historię i badanie jej tak, jakby jednak tej historii nie posiadała, prowadzi do odtworzenia dyskursu ze względu na brak komponentu krytycznego. Wpadania w tę pułapkę do jakiegoś stopnia unikają psycholodzy, którzy decydują się na fenomenologiczny opis nudy (Lomas 2016), ale takich badań jest znacznie mniej.

[90] Wydaje się, że taką próbę podejmuje część psychologów społecznych (np. W. A. P. van Tilburg i Igou 2019).

jakościowe pozwalają wyjść poza deterministyczną wizję nudy i dają swobodę w zakresie eksplorowania jej wielowymiarowości.

Większość badań empirycznych dotyczących nudy powstaje na gruncie innych dyscyplin, w tym przede wszystkim psychologii. Psychologiczne rozumienie nudy odsyła najczęściej do jedynej słusznej drogi badania: poprzez eksperyment. Rzeczywiście, badanie nudy za pośrednictwem już dość dobrze ugruntowanej techniki może być i jest kuszące. Eksperymenty pozwalają na dotarcie do identyfikacji zmiennych korelujących z nudą i poszerzają wiedzę o tym zjawisku. Niestety, mają one również swoje ograniczenia: są przeprowadzane w sztucznych, laboratoryjnych warunkach i nie dają, tak naprawdę, wglądu w szerokie spektrum zachowań, doświadczeń i znaczeń powiązanych z nudzeniem się. Mogą więc uchwycić jedynie epizody nudy sprowokowanej w sztucznej sytuacji. To ograniczenie czyni je zupełnie nieprzydatnymi narzędziami w próbie dowiedzenia się czegoś więcej o długotrwałych, przeciągających się epizodach nudy. Podobnie, nie radzą sobie zbyt dobrze wyjaśnianiem nudy w perspektywie innej, niż afektywna. Eksperyment psychologiczny daje dostęp do nudy, która wydarza się w konkretnym momencie, najczęściej poza społecznym kontekstem. Oczywiście można wyobrazić sobie zaprojektowanie eksperymentu umożliwiającego wskazanie na kontekst społeczny. Będzie to jednak zawsze wskazanie pośrednie, przez pryzmat wywołanych sztucznie warunków. Stąd też, uzyskane wyniki mogą być i będą obciążone efektem laboratorium.

Psycholodzy dostrzegają duży potencjał w tego typu badaniach. Nic więc dziwnego w tym, że większość wniosków z badań psychologicznych pozwala przede wszystkim na ustalenie emocjonalnych korelatów nudy oraz testowanie związków określonych zachowań (najczęściej społecznie niepożądanych) z nudą. W ten sposób spora część psychologicznych analiz nudy obfituje w opisy połączeń między nudą a nadużywaniem alkoholu, zażywaniem narkotyków, przestępczością młodzieży, wandalizmem, depresją, przemocą, zachowaniami dewiacyjnymi. Drugi obszar zainteresowań psychologów jest nieodłącznie powiązany z emocjami, które nuda wywołuje lub które nudzie towarzyszą. Wśród nich wymieniany jest najczęściej niepokój, zdenerwowanie, niechęć, złość, gniew, irytacja. Wszystkie te wnioski są oczywiście słuszne, zważając na zastosowaną metodologię badań – sztuczna sytuacja laboratoryjna, w której uczestnik, nawet dobrze opłacony, jest wprowadzany w stan nudy raczej nie sprawi, że będzie on zadowolony. Psycholodzy są świadomi problemów, które wiążą się z tego typu badaniami, dlatego też starają się szukać nowych zmiennych i uzyskiwać wyniki przeczące wcześniejszym ustaleniom, pozwalającym na powiazanie nudy z

tym, co pozytywne, np. z kreatywnością. Niezwykle popularne w tej grupie badań jest również testowanie korelacji nudy z cechami osobowości lub badanie samej podatności na nudę, najpełniej wyrażające się w budowaniu i ciągłym udoskonalaniu samoopisowej skali podatności na nudę (*boredom proneness scale*).

Na inny problem z badaniami ilościowymi nudy wskazuje Klapp (1986, 20–21) – jego zdaniem, w badaniach opinii publicznej nuda jest zgłaszana rzadziej, niż powinna. Dzieje się tak z trzech głównych powodów. Po pierwsze, jednostki mogą nie umieć nazwać swojego stanu psychologicznego i nieświadome przeżywanych stanów. Po drugie, nuda widziana jest jako wada, więc ludzie nie chcą określać swojej pracy czy życia jako nudnych. Po trzecie, działanie instytucji placebo (do których Klapp zalicza sport, narkotyki, hazard, rozrywkę i media) skutecznie maskuje nudę i sprawia, że ludzie nie zauważają jej obecności. Autor ten twierdzi też, że w pewnych przypadkach nuda może być zgłaszana zbyt często – zwłaszcza w takich sytuacjach, w których nuda jest rodzajem mody albo pozy, jak np. w przypadku „arystokratycznej pogardy" (Klapp 1986, 21). Krytycznie zorientowane badania jakościowe mają potencjał, by przezwyciężać wszystkie wskazane przez socjologa trudności. Brak uświadamiania sobie nudy może zostać zniwelowany w relacyjnym procesie urefleksyjniania tematyki badania w rozmowie, zaś pozostałe dwa problemy w dużej mierze ma szansę wyeliminować uważna analiza i interpretacja materiału badawczego.

W tej pracy przyjmuję paradygmat badań jakościowych. Metodologia jakościowa stwarza wiele możliwość eksplorowania nudy. Ma potencjał ujawniania labiryntowych kontekstów, które są niezbędne do zrozumienia ludzkiego zachowania. Pozwala na uchwycenie dynamicznego aspektu nudy: procesualność, zmianę i codzienne rekonceptualizacje i racjonalizacje. O ile badania ilościowe dobrze radzą sobie z opisem sekwencyjności, o tyle mniej można na ich podstawie powiedzieć na temat stojącej za nią logiki (społecznego konstruowania świata). Metody jakościowe mają szansę uchwycić nie tylko relacje przyczynowo-skutkowe, lecz również znaczenia, które za nimi stoją. Pozwalają też na krytyczne przedstawienie deklaracji badanych – znaczenia i doświadczenia nudy nie są jedynym efektem interpretacji materiału, dzięki czemu możliwe staje się budowanie pomostów między nudą a innymi zjawiskami. Wreszcie, metody jakościowe dają elastyczność badaczowi, dają ją też badanemu, którego stawiają w centrum uwagi. To, w jaki sposób badany myśli, czuje i jakie ramy nakłada na swoje opowieści staje się podstawą do głębokiego zrozumienia nudy. Metody ilościowe nie są w stanie poradzić sobie z nudą w całej

jej złożoności, zaś jakościowe pozwalają uczynić złożoność, wieloaspektowość i wielowymiarowość nudy jej zaletą a nie metodologicznym problemem.

Podjęta decyzja pociąga za sobą szereg następstw. Wszelkie aspekty związane z fizjologicznym pobudzeniem układów ciała podczas nudzenia się, mierzeniem stopnia gwałtowności i natężenia nudy czy podatności na nudę, a także korelacje nudy z cechami osobowości albo zaburzeniami psychicznymi zostały świadomie pominięte. Nie interesuje mnie więc jakakolwiek próba kwantyfikacji nudy. Podobnie, nie poświęcam tutaj uwagi nieświadomym aspektom nudzenia się, a więc instynktownym, automatycznym procesom umysłowym, poznawczym czy emocjonalnym. Jak podkreśla McCarthy (1989, 65 podkreślenie własne) „socjologia emocji we współczesnej kulturze zaczęła się od świadomości emocji, świadomości uformowanej przez krzewicieli wiedzy emocjonalnej". Wierzę, że dla socjologa znacznie bardziej interesujące jest to, w jaki sposób jednostki wykorzystują koncept nieświadomości do budowania narracji odzwierciedlającej podziały społeczne lub dominujące dyskursy wiedzy eksperckiej. W większym stopniu zajmuje mnie więc posługiwanie się kategorią „nieświadomości nudzenia się" przez badanych oraz to, jak dochodzi do uświadomienia sobie znudzenia i występowania nudy (we mnie, w innych, w sytuacjach, w interakcjach) i jakie konkretne procesy społeczne stoją za wspomnianymi konstrukcjami, niż to, że jednostka może doświadczać znudzenia na poziomie fizjologicznym nie wiedząc o tym albo że na jej nudę składają się jakieś nieuświadamiane afekty. Nie oznacza to jednak, że w ogóle nie śledzę tego, czego badani (nie) są świadomi: dokonuję analizy i interpretacji wypowiedzi moich rozmówców i staram się wydobyć ukryte znaczenia. Poszukuję socjokulturowych determinantów nudy, które konstytuują sposoby jej definiowania, wartościowania i nadawania oceny oraz zarządzania (*managing*) nią (Hochschild 2002, 5). Nie oznacza to również, że odrzucam istnienie fizjologicznych i biologicznych komponentów nudy oraz nieświadomości – wręcz przeciwnie, jestem pewna, że istnieją i że nie są dostępne poznaniu w tak skonstruowanym projekcie.

Technika badań. Indywidualne wywiady pogłębione.

Opis techniki

Jak argumentuje Margaret Archer (2012, 1), spadek znaczenia tradycji w późnej nowoczesności spowodował, że refleksyjność staje się podstawą służącą do ustalania kierunków podejmowanych działań. Wewnętrzne dialogi, które prowadzimy sami ze sobą – ustając swoje troski, czy definiując to, co dla nas ważne – stają się współcześnie warunkiem

wstępnym działania. W perspektywie przemian zachodzących we współczesności, a zwłaszcza ogólnego wzrostu znaczenia refleksyjności, wywiad staje się techniką pozwalającą na dotarcie do tej sfery emocjonalności badanych, która szczególnie interesuje socjologów emocji pracujących w Europie (Olson, McKenzie, i Patulny 2017, 801). Wywiad pozwala również na powolne dochodzenie do znaczeń, które badani konstruują nie tylko na co dzień, lecz również w trakcie samej sytuacji badania.

Wywiady jakościowe są jedynym źródłem danych empirycznych w poniższej pracy. Czas trwania wywiadu był zróżnicowany, najczęściej wahał się od półtorej do dwóch godzin. Wywiady prowadzone były w miejscu wyznaczonym przez badanego. Wywiady nie były ustrukturyzowane, ponieważ zależało mi na uchwyceniu złożoności doświadczeń i przekonań badanych bez wcześniejszej próby ich kategoryzacji. Pytania w każdym z bloków tematycznych były modyfikowane w taki sposób, by rozmowa toczyła się jak najbardziej naturalnie (Kvale 2012; Warren 2012). Miał on więc charakter wywiadu częściowo ustrukturyzowanego. Częściowe ustrukturyzowanie wywiadu nie odnosi się w tym miejscu do klasycznie pojmowanej listy pytań głównych i uszczegóławiających (opcjonalnych). Początkowo narzędzie zostało w ten sposób zbudowane, ale, ostatecznie, z sześciostronicowej listy pytań przekształciło się w kilka pytań-tematów zajmujących połowę strony. Treść pytań dostosowywana była do sytuacji rozmowy, a przede wszystkim do badanego, co łączy się z tzw. „kreatywnym prowadzeniem wywiadu" (Kaufmann 2010, 11)[91] oraz z wywiadem rozumiejącym, który „(…) nigdy nie powinien być prowadzony w dokładnie ten sam sposób" (Fontana i Frey 2014, 101). Sposób prowadzenia wywiadu inspirowany był podejściem fenomenologicznym, ale w zmodyfikowanej, „sokratejskiej" wersji (Dinkins 2005)[92].

Narzędzie. Scenariusz wywiadu

Wywiad zorganizowany był wokół kilku głównych bloków tematycznych. Pierwszy blok dotyczył dyskusji nad powodami, dla których ludzie się nudzą. Badanym znacznie łatwiej przychodziło rozmawiać o nudzie wyobrażonej, tej, którą odczuwają inni, o tym kogo uważają za nudziarza, niż o własnym znudzeniu. Dyskusja nad powodami nudy dostarczyła wielu ciekawych informacji o kontekstach społecznych, w których nuda się pojawia.

[91] Wywiad rozumiejący w dużej mierze powiązany jest z metodologią teorii ugruntowanej i procesem budowania teorii. Inspiracje taką konceptualizacją w tym projekcie badawczym są częściowe.

[92] Badani nie zostali zapytani o to, czym jest nuda na samym początku wywiadu, zgodnie z wytyczną Christine Sorrell Dinkins. Ten sposób nie sprawdził się, dlatego pytanie o definicję nastąpiło w formie podsumowania, zaś w czasie prowadzenia wywiadu, starałam się podsumowywać wątki (i tym podsumowaniem uruchamiać następne przemyślenia badanego).

Po tym pytaniu prezentowałam grupę cytatów o nudzie z literatury i forów internetowych. Wręczałam badanym wydrukowane na małych kartkach cytaty i wyjaśniałam, że mogą skomentować treść, jeśli czują, że chcieliby coś dodatkowo powiedzieć lub przedstawić własną interpretację; a jeśli kojarzy im się jakaś historia z własnego życia lub z życia kogoś znajomego, prosiłam o jej opowiedzenie. Starałam się wybrać cytaty zarówno neutralnie (N), pozytywnie (+), jak i negatywnie (-) prezentujące nudę:

- *Czasem fajnie się ponudzić (+) Dzięki nudzie można odpocząć (+)Nuda zwiększa kreatywność (+) Każda nuda skutkuje świetnym pomysłem(+) Gdyby wszystkie małpy potrafiły się nudzić, zostałyby ludźmi (+) Nuda i strach uczą, ale dopiero, gdy miną (+)*
- *Bogaci nudzą się drożej (N) Film to życie, z którego wymazano plamy nudy (N/-) Idąc w gościnę, nie zabieraj ze sobą nudy (N/-) Nic nie oddala nudy tak skutecznie, jak rozmowa z drugim człowiekiem (N/-)*
- *Tylko nudni ludzie się nudzą (-) Tylko głupi ludzie się nudzą(-) Lepiej jednak skończyć nawet w pięknym szaleństwie, niż w szarej, nudnej banalności i marazmie (-) Życie jest długie i nudne, jeśli nie przeżywa się go tak, jakby się chciało (-) Nuda to skutek defektu wyobraźni (-) Nuda to skutek lenistwa (-) Doskonałość w jakiejkolwiek dziedzinie jest nieznośnie nudna (-) Praca oddala od nas trzy wielkie niedole – nudę, występek i ubóstwo (-) Nuda pojawia się wtedy, gdy zbliża się depresja (-).*

Cytaty sprawiały, że badani relaksowali się i chętnie komentowali większość z przedstawionych sformułowań. Aby zminimalizować poczucie, że wypowiedzi te zostały stworzone przez uznane autorytety literackie, podawałam je bez autorów. Na prośbę badanych, podawałam autora, ale starałam się to robić zawsze po przedstawieniu komentarza przez mojego rozmówcę. Wybrane cytaty miały na celu skierowanie uwagi badanych na wcześniej eksplorowane w literaturze przedmiotu wątki. Stąd też, przy ich wyborze, kierowałam się obecnością powiązań nudy z innymi tematami (np. praca, pieniądze, interakcja, zaburzenia psychiczne, przestępczość, zdolności intelektualne, kreatywność).

W trzecim bloku tematycznym prosiłam o przedstawienie tego, jak badani rozumieją nudę. Stosowałam tutaj pytania zapożyczone z badań prowadzonych w psychologii[93]. Prośba o przedstawienie opisu własnego nudzenia się nie stanowiła, na tym etapie rozmowy, najmniejszego problemu. Badani nie stosowali już strategii obronnych, nie próbowali zaprzeczyć odczuwaniu nudy. Raczej starali się możliwie dokładnie opisać zjawisko, często też byli zaintrygowani złożonością własnego doświadczenia nudy, z chęcią przytaczali

[93] O czym ludzie myślą, gdy się nudzą? [a Ty też?]; Co czuje ktoś, kto się nudzi? [Ty też? Czy są takie dni, w których masz ochotę coś z sobą zrobić, ale brakuje Ci pomysłu na to, co by to mogło być? Jak się wtedy czujesz? Czego pragniesz? Co wtedy robisz?] [Jakie emocje towarzyszą nudzeniu się?]; Jakie pragnienia towarzyszą nudzeniu się? [Czego pragnie, o czym marzy, co chciałby najbardziej robić/zmienić ktoś, kto się nudzi? Ty też?]; Czy nudę można „poczuć" w ciele? Jak opisałbyś stan swojego ciała, gdy się nudzisz?

opowieści z życia codziennego i zwracali uwagę na trudności z opisaniem tej emocji, stanu lub kondycji.

W czwartym bloku prosiłam o opowiedzenie o epizodzie nudzenia się u siebie albo u innych. Najczęściej historie pojawiały się już w momencie opisywania doświadczenia nudy, ale w wielu przypadkach były one obecne dopiero wówczas, gdy zasugerowałam badanemu przypomnienie sobie epizodu związanego z nudą. Nie wszyscy badani przypominali sobie historie z życia dotyczące nudzenia się, ale większość dzieliła się kilkoma anegdotami z własnego życia lub życia osób, które były im znane.

Wywiad kończył się podsumowaniem, w którym zastosowałam techniki projekcyjne. Prosiłam badanych o podsumowanie całości wypowiedzi poprzez kończenie kilku zdań. Zastosowanie technik projekcyjnych czasem powodowało, że badani dodawali nowe elementy do swoich opowieści. Poniżej prezentuję zdania, które badani mieli dokończyć:

- *Nuda kojarzy mi się z…*
- *Wynudzić można się, gdy…*
- *Nuda pomaga w…*
- *Nudzenie się jest…*
- *Nudę można leczyć przez…*
- *Żeby się nie nudzić, trzeba…*
- *Nuda powoduje, że czuję…*
- *Nuda jest podobna do…*
- *Przeciwieństwem nudy jest…*

Technika projekcyjna nie była przedmiotem oddzielnej analizy. Stanowiła raczej rodzaj podsumowania wywiadu, który czasem skłaniał badanych do dzielenia się nowymi pomysłami. Rzadko zdarzało się, by sama technika projekcyjna dostarczała nowych danych badawczych. Świetnie za to sprawdzała się jako zakończenie wywiadu.

Badani

Próba

Wywiady zostały przeprowadzone z sześćdziesięcioma osobami wybranymi według ustalonych wcześniej kryteriów. Na wielkość próby w tym badaniu miały wpływ dwa czynniki. Po pierwsze, wielkość próby wynika z przyjęcia założenia, że zjawiska o niezwykle wysokim stopniu złożoności trudniej jest uchwycić na niewielkiej liczbie przypadków. Po drugie, w trakcie badań ujawniły się pierwsze różnice w opowiadaniu o nudzie, które nie były

możliwe do przewidzenia wcześniej, ponieważ, do pewnego stopnia przeczą rozważaniom o uniwersalności interpretacji oraz doświadczania nudy sytuacyjnej. W ten też sposób, by uczynić za dość „maksymalizacji zrozumienia jedności w całej jej różnorodności" (Sandelowski 1995, 180), która jest podstawowym wymogiem paradygmatu jakościowego, ilość wywiadów przekroczyła granicę pięćdziesięciu (zwyczajowo uznawaną za margines dzielący mniejsze i większe próby w badaniach jakościowych). Taka ilość wywiadów pozwala pokazać ogólne wzory (co oczywiście nie zmienia faktu, że nie są można tych wzorów i twierdzeń generalizować na całą populację) (por. Sandelowski 1995). Duże próby w badaniach jakościowych pozwalają również uniknąć sytuacji, w której socjolodzy stosują technikę wywiadu, ale czynią to raczej w ramach metody studium przypadku (por. Patton 2015, 474).

Metoda doboru próby

Dobór badanych w tym projekcie był zadaniem przysparzającym wielu trudności. Poniżej opiszę krótko kulisy powstawania projektu i dochodzenia do odpowiedzi na pytanie „kogo najlepiej badać?". Następnie wskażę na główne kryteria doboru badanych, powody dla których do badań wybrana została konkretna grupa oraz opiszę linie podziału wewnątrz tej grupy, które ujawniły się w trakcie prowadzenia badań i po analizie danych.

Podczas podejmowania decyzji o sposobie doboru próby, pierwsza pokusa związana była z tym, by zapraszać do badania każdego, kto będzie zainteresowany rozmową o nudzie (podobnie jak zrobili to Darden i Marks) – w końcu każdy się nudzi, nuda jest uniwersalna, zdemokratyzowana, dla każdego coś znaczy i każdy sobie z nią jakoś radzi. Psycholodzy badają głównie studentów, więc dlaczego socjolodzy nie mieliby badać zainteresowanych tematem członków społeczeństwa, posługując się metodą uznaniowego doboru próby (*covenience sampling*), w którym największe znaczenie ma dostępność badanych. Taka propozycja, choć, jak sama nazwa wskazuje, jest wygodna, to jednak niezgodna z tradycją prowadzenia badań jakościowych – Michael Quinn Patton (2015, 468) nazywa ją nawet „bagnem dogodności" (*the convenience sample quagmire*). Stwarza ona też szereg problemów, które dotyczą, m.in.: (1) niekompletności o trudnym do ocenienia zasięgu, (2) ryzyka stronniczości, (3) ryzyka braku poprawności wniosków, (4) braku rygoru metodologicznego, (5) ograniczonej użyteczności, (6) niskiej wiarygodności (Patton 2015, 467–69). Ten sposób doboru próby został odrzucony.

Nuda z jednej strony jest zdemokratyzowana i uniwersalna, ale z drugiej strony, jeżeli Goodstein ma rację, gdy pisze o tym, że w dyskursie nuda wyewoluowała w ten sposób, by zatrzeć specyfikę swojego historycznego (w tym elitarnego) charakteru i oddaje sprzeczności retoryki refleksji nad nowoczesnym doświadczeniem, to interesujące staje się pytanie w jakim stopniu i jak do tego dochodzi w codzienności (czy też jak dzieje się to poza tekstami naukowymi i literackimi). Badanie nudy, w pełni jej społecznego zróżnicowania, z celowym doborem próby (statystycznie niereprezentatywna warstwowa strategia doboru) wśród osób reprezentujących warstwę niższą, średnią i wyższą wydawało się najlepszym rozwiązaniem. Uwzględnienie wszystkich tych grup nie było jednak możliwe, ponieważ wymagałoby znacznego rozbudowania repertuaru stosowanych technik badawczych. Etnografowie i antropolodzy zajęli się badaniem nudy w grupach nieuprzywilejowanych (bezdomni, bezrobotni, osoby niezamożne, raczej słabo wykształcone) (Frederiksen 2016; O'Neill 2017) i zastosowali szereg metod, które sprawdzają się w praktyce. Ich metoda badań obejmowała głębokie zanurzenie się w terenie, obserwację, wywiady i spędzanie czasu z badanymi. Takie rozwiązanie, ze względu na możliwości czasowe, również zostało odrzucone.

Ponadto, znacznie ciekawsze wydało się przezwyciężanie tych stereotypowych i naznaczających ujęć nudy, które w pilotażu zostały wprost zwerbalizowane przez badanych należących do (zdefiniowanych poprzez ustalone kryteria) warstw średnich i wyższych. Wydały się one również niezwykle ciekawe, ponieważ uzupełniały obraz tego, co w literaturze zostało już zdiagnozowane (demokratyzacja), jednocześnie dostarczając nowej perspektywy. W ten sposób wielość narracji o społecznych użyciach nudy w warstwie średniej, odkryty podczas pilotażu, pozwolił na doprecyzowanie zarówno samych zainteresowań badawczych, tematu pracy, jak i sposobu doboru próby. W tym badaniu, wybór badanych do samego końca pozostał kwestią, która masowo mobilizuje wszystkich socjologów do dyskusji. A dzieje się tak, ponieważ (1) nie jest on idealny i (2) przeplata się z podziałami środowiska naukowego w Polsce[94]. Ponadto, tego typu rozważania są charakterystyczne dla inspiracji teoretycznych fenomenologią, która nie dostarcza kryteriów mówiących o tym, jak dobierać próbę (Patton 2015, 436).

[94] Te podziały, najogólniej, można zrekonstruować następująco: (1) rzecznicy koncepcji upadku klas, post-klasowości społeczeństwa lub społeczeństw bezklasowych; (2) zwolennicy definiowania klas poprzez kapitały (Putman, Bourdieu); (3) zwolennicy ilościowego sposobu badania struktury społecznej twierdzący, że w Polsce istnieją wyraźne podziały społeczne; (4) teoretycy koncepcji klas społecznych w duchu weberowskiej lub marksowskiej/ marksistowskiej socjologii; (5) teoretycy historycznych przemian koncepcji klas w Polsce, zwłaszcza w kontekście transformacji ustrojowej i struktury klasowej PRL; (6) rzecznicy podejścia warstwowego zróżnicowania społeczeństwa, itp., itd.

Do badania postanowiłam wybrać grupę względnie homogeniczną, składającą się z przypadków typowych wyznaczonych na podstawie kryteriów jakościowych (dobór celowy). Analiza materiału z badań wykazała jednak, że w ustalonej grupie rysują się podziały. To oznacza, że próba konstruowana była w dwóch etapach. Pierwszy etap to dedukcyjny i teoretyczny, inspirowany refleksjami z literatury przedmiotu na temat nudy i koncepcjami klas (Domański 2015) (płeć, wiek i „klasa"), a drugi etap – teoretyczny i indukcyjny. Taki sposób doboru próby natychmiast kieruje uwagę w stronę metodologii teorii ugruntowanej, której procedur w tej pracy nie wykorzystuję. Ten dedukcyjno-indukcyjny model doboru próby jest modelem koncepcyjnym, teoretycznym, opartym o realistyczne dobieranie próbek (*realist sampling*) (Patton 2015, 439–40). Był to proces, do pewnego stopnia, iteracyjny, czyli wraz z powstawaniem kolejnych notatek po wywiadach, badani byli dobierani w ten sposób, by ostatecznie skonstruować podział lokujący się pomiędzy grupami homogenicznymi i heterogenicznymi (stąd piszę o *względnej* homogeniczności próby). Podsumowując, próba została wybrana w sposób celowy, zaś strategia doboru jest realistyczna (kryteria teoretyczne i refleksyjny namysł nad tymi kryteriami łączący indukcję i dedukcję). Ostatecznie, podział badanych został jeszcze raz zmodyfikowany i nazwany w trakcie analizy danych.

Kryteria doboru badanych i ich uzasadnienie

Na podstawie literatury przedmiotu można stwierdzić, że podatność na nudę zależna jest od płci. Mężczyzn charakteryzuje większa podatność na nudę, niż kobiety (Sundberg i in. 1991; Vodanovich i Kass 1990; Watt i Ewing 1996; Barnett i Klitzing 2006). Studia nad literaturą pokazują, że nuda była jednym z czynników odgrywających rolę w procesie emancypacji kobiet (Pease 2012). Nudzić mogą się również częściej osoby młodsze, niż starsze (Hill 1975; Harju, Hakanen, i Schaufeli 2014). Przytoczone powyżej badania nie pozwalają na generalizowanie wniosków, ale wskazują na prawdopodobieństwo wystąpienia korelacji między nudą a wiekiem oraz nudą a płcią. W związku z powyższym, w badaniu wzięły udział osoby zróżnicowane ze względu na płeć – trzydzieści kobiet i trzydziestu mężczyzn (w próbie nie znalazły się osoby identyfikujące się jako niebinarne) oraz wiek – średnia wieku wynosiła czterdzieści dwa lata, mediana trzydzieści sześć, najstarsza badana miała osiemdziesiąt lat, najmłodsza dwadzieścia dwa lata. W badaniu nie brały udziału dzieci i nastolatki, ponieważ studia nudy wśród nieletnich najczęściej dotyczą kontekstu edukacyjnego. Ponadto, jedno z kryterium rekrutacji do badania obejmowało zawód, zaś nastolatki (z wyjątkiem szkół branżowych) nie wykonują zawodów, a przede wszystkim nie uczestniczą w życiu społeczno-ekonomicznym niezależnie od swoich opiekunów. Wszystkie

badane osoby były osobami pracującymi (jeden badany był w trakcie zmiany pracy, w momencie badania był bezrobotny od dwóch tygodni).

W literaturze nie udało znaleźć się badań mówiących o bezpośrednich związkach nudy i klas społecznych[95], jednak pojawiają się inne przesłanki mogące stanowić podstawę do przyjęcia założenia, że nuda łączy się z miejscem, jakie jednostka zajmuje w strukturze społecznej. Po pierwsze, nuda powiązana jest z omówionym w tej pracy historycznym procesem przechodzenia od doświadczenia charakterystycznego wyłącznie dla uprzywilejowanych grup społecznych, do takiego, które dotyczy każdego w tym samym stopniu (zanik jakościowych różnic między różnymi rodzajami nudy, zanik podziału na wzniosłą i trywialną nudę) (Meyer Spacks 1995; Goodstein 2005). Po drugie, zainteresowanie problematyką nudy wyrosło z aplikacyjnych badań nad monotonią, ze szczególną koncentracją na pracy produkcyjnej przy linii montażowej (por. R. P. Smith 1981), a więc badań dotyczących pracowników przemysłu (robotników). Po trzecie, nuda analizowana jest w kontekście braku uprzywilejowanych pozycji społecznych czy społecznej degradacji (Mains 2007; O'Neill 2014; Frederiksen 2016; O'Neill 2017). Po czwarte, nuda analizowana jest w kontekście czasu wolnego (Haller, Hadler, i Kaup 2013a), którego praktykowanie jest powiązane z pozycją społeczną, zawodem i klasą społeczną (Krzyminiewska 1998; Biedroń 2008; Rojek 2010; Mroczkowska 2020). Po piąte, w studiach nad literaturą pojawiają się analizy reinterpretacji doświadczania nudy przez klasy społeczne na przykładzie powieści (Meyer Spacks 1995). Po szóste, skoro nuda jest zjawiskiem nowoczesnym (Goodstein 2005; Pezze i Salzani 2009a), wplątanym w wiele dyskursów, które odnoszą się do kultury kapitalizmu (np. Fromm 1986; Aho 2007), to logiczną konsekwencją tego stanu będzie swoiste, relacyjne uwikłanie nudy z tymi grupami, warstwami i klasami, które stają się siłą napędową kapitalizmu, czyli klasą średnią (Gdula i Sadura 2012; Domański 2016, 143). Z tych też powodów do badania zaproszone zostały osoby spełniające założone kryteria świadczące o przynależności do tej „klasy", której znaczenie, zdaniem niektórych badaczy rośnie w strukturze społecznej (Gdula 2014) i która określana jest jako fundament kapitalistyczno-politycznego porządku (Domański 2012).

Określenie „klasa średnia" jest poddawane krytyce, ponieważ obejmuje wiele różnych kategorii zawodowych, orientacji życiowych i stylów życia. Innymi słowy, „klasa średnia"

[95] Pojawia się praca dotycząca społecznych powodów angażowania się w aktywności sportowe wśród nastolatków, gdzie odnaleziono związek między nudą a statusem społecznym, ale zależność nie była istotna statystycznie (Allen 2005). Socjolodzy sugerują również, że nuda może być emocją społeczną, w związku z tym zależna jest od pozycji społecznej (Ohlmeier, Finkielsztein, i Pfaff 2020).

nie jest homogeniczna, przez co nie może być rozumiana jako klasa społeczna w socjologicznym znaczeniu tego słowa (Mokrzycki 1994; Domański 1994; Jacyno 2007; Domański 2012; Tittenbrun 2016; Jacyno 2017). Posługując się weberowską tradycją definiowania klas (Domański 2015), a więc przez pryzmat zgromadzonych zasobów (nie konfliktu i posiadania środków produkcji, jak w ujęciu marksistowskim) oraz pracami dotyczącymi polskiej klasy średniej (Mokrzycki 1994; Jacyno 2007; Gdula i Sadura 2012; Domański 2012; Tittenbrun 2016), wyznaczyłam kilka kryteriów klasyfikujących badanych pod względem pozycji zajmowanej w strukturze społecznej (klasy). Były to: (1) subiektywna ocena sytuacji materialnej (jako dobrej lub bardzo dobrej), (2) zawód (właściciele małych firm, pracownicy umysłowi, usług, robotnicy wykwalifikowani) (3) style życia i wzory konsumpcji i (4) wykształcenie (w badaniu wzięły udział cztery osoby z wykształceniem zawodowym, dziewiętnaście z wykształceniem średnim, siedem z wykształceniem wyższym licencjackim, trzydzieści z wykształceniem wyższym). Henryk Domański za główne kryterium pozwalające wyznaczyć „klasę" średnią uznaje zawód. W tym badaniu chciałam posłużyć się stworzoną przez tego badacza klasyfikacją zawodów (Domański 2007) i na tej podstawie określać przynależność uczestników studium do klasy średniej (Domański 2015; 2016). To wstępne kryterium, w zderzeniu z całą złożonością badanej próby, musiało jednak zostać uzupełnione o dodatkowy, jakościowy wymiar, który w pełni rozwinęłam już po przeprowadzeniu wywiadów, zaś w trakcie badań oznaczałam jako dodatkowe kryterium (5) kapitał kulturowy i społeczny. Innymi słowy, kryterium „style życia i wzory konsumpcji" zaczęłam interpretować w odniesieniu do kapitałów (zob. Gdula i Sadura 2012).

Charakterystyka badanych grup

W trakcie badań okazało się, że same te kryteria nie są wystarczające, a między badanymi rysują się dość wyraźne różnice jakościowe, obejmujące narracje o nudzie. W taki też sposób w tym badaniu urzeczywistniła się teoretyczna dyskusja na temat klasy średniej. Rację miał Pierre Bourdieu, gdy w jednym ze swoich wykładów przekonywał, że klasy społeczne nie istnieją jako takie, a jedyne co istnieje, to opis fenomenów, które pozwalają je wyróżnić, a które francuski socjolog nazywa „społeczną przestrzenią różnic" (1996, 21). Badani niejako mimochodem napomykali w trakcie rozmów o komponentach różnicujących ich style życia, o swoich wartościach, o uczestnictwie w kulturze, o posiadanych znajomościach. Po kilku pierwszych wywiadach przyjęte zostało więc dodatkowe kryterium, które dotyczyło posiadanych kapitałów kulturowych i społecznych (Bourdieu 2002), ponieważ na tamtym etapie badań zaczęły być widoczne drobne niuanse w sposobach

konstruowania narracji o nudzie przez „klasę" średnią. Kapitał społeczny dotyczy w tym kontekście znajomości, relacji, sieci znajomych, dobrowolnego zrzeszania się w organizacjach oraz społecznego uznania. Kapitał kulturowy dotyczył będzie zwyczajów, nawyków, gustu, wartości edukacji, historii rodzinnej.

W trakcie analizy danych to dodatkowe kryterium pozwoliło wyznaczyć dwie podgrupy w ramach tak ogólnie pojętej średnioklasowości. Do pierwszej, czyli „wyższej średnioklasowej" („inteligencji") grupy, zaliczone zostały osoby o wyższym wykształceniu, wysokim statusie zawodowym i dużej samodzielności w wykonywanej pracy (artyści, architekci, naukowcy). Innymi słowy, grupa ta objęła wszystkich tych badanych, którzy wykonują złożone role zawodowe i realizują ważne funkcje społeczne, a więc „(…) tworzenia i podtrzymywania kultury, wartości materialnych, rozwijania nowych technologii, organizowania życia społecznego i sprawowania władzy organizacyjnej" (Domański 2016, 144). Do drugiej grupy, „niższej średnioklasowej" (dalej nazywaną „średnioklasową"), trafiły osoby z wykształceniem zawodowym, średnim i wyższym, zajmujące pozycje zawodowe o średnim statusie i stanowiska dające znacznie mniej autonomii w zakresie podejmowanych decyzji lub stanowiska o mniejszym stopniu złożoności i kreatywności wykonywanej pracy. Obie te grupy różnią się jednak przede wszystkim pod względem wyznawanych wartości i posiadanych kapitałów oraz w zakresie sposobów mówienia o nudzie, do czego będę jeszcze nawiązywać w kolejnych rozdziałach. Zaproponowany podział badanych wymaga dodatkowej charakterystyki i wyjaśnienia sposobu rozumienia „niższej" i „wyższej średnioklasowości" w kontekście przyjętych kryteriów. Obie grupy cechuje wiele podobieństw: wysokie aspiracje, samodyscyplina, nastawienie na porządek, sukces, posiadanie przedmiotów, które mają podwyższać status, inwestowanie czasu w rozwijanie swoich kompetencji, umiejętności czy hobby, relatywnie dobra lub bardzo dobra sytuacja materialna (w tym badaniu przede wszystkim w kontekście możliwości pozwolenia sobie na zbytek). W tym sensie, badana grupa jest, do pewnego stopnia, spójna. Istnieją też jednak między nimi również pewne różnice, które omawiam poniżej.

(1) Grupa „niższej średnioklasowości" dąży do redukowania niepewności, ceni przewidywalność i sztywniejsze granice oraz większy nacisk kładzie na porządek, co badacze interpretują jako deficyty w kapitale kulturowym (Gdula 2014). Wykształcenie widziane jest w tej grupie badanych raczej jako wartość instrumentalna, która pozwala zwiększać zyski, więcej zarabiać. W tej grupie, podczas badania, najczęściej pojawiały się sytuacje, w których respondenci mniej lub bardziej bezpośrednio chwalili się posiadanymi książkami, obrazami

(w przypadku obrazów pojawiła się nawet informacja o tym, ile kosztowały). Pojawiała się też zupełnie „przypadkowa" demonstracja symboli statusu (np. popularne, „modne" książki pozostawione na stole) oraz równie „przypadkowe" wspominanie o osiągnięciach własnych i rodzinnych, głównie takich, które są wskaźnikami sukcesu ekonomicznego. Część osób z tej grupy, jeśli przyjmowała mnie u w swoim domu, była dobrze przygotowana na moją wizytę, traktowano mnie jak wyjątkowego gościa. W tej grupie badanych pojawiały się również prywatne propozycje po wywiadzie (np. od jednego z badanych otrzymałam zaproszenie na wesele jako osoba towarzysząca). Grupa ta wysoko ceni umiejętności praktyczne, orientację na cel, na skuteczność, na pracę, na stabilne zatrudnienie, a wszystko to komunikowała w taki sposób, że dało się wyczuć strach przed przyszłością. Niektórym badanym zdarzało się mówić wprost, że momentami nudzili się podczas wywiadu oraz pytać mnie o cel i wartość „praktyczną" prowadzonych badań albo powody podjęcia studiów doktoranckich *zamiast* pracy zawodowej (manifestowało się to również poprzez pytania takie jak, np.: „z czego pani żyje? Z doktoratu?!").

(2) Osoby z grupy „wyższej średnioklasowej" („inteligencji" – warstwy społeczno-zawodowej, której rozumienie przeplata się zarówno z pojęciem intelektualisty, jak i pojęciem elity[96]) można scharakteryzować, najogólniej, jako podkreślające swoją tożsamość grupową i skłonność do występowania w roli rzeczników interesów społecznych oraz posiadanie relatywnie wysokiego kapitału ekonomicznego (Domański 2016), jednak bez gloryfikowania ekonomicznego zysku jako naczelnej wartości (Palska 2009). Inteligencja posiada też wysoki kapitał kulturowy i społeczny – badani z tej grupy najwięcej mówili o czytelnictwie, wyjściach do teatru, muzyce klasycznej i trenowaniu różnych sportów (przy czym komunikowali to nie tylko w odniesieniu do siebie samych, ale też często poprzez napomykanie o tym, jakie sporty uprawiają ich dzieci lub małżonkowie). Prestiżowe wzory konsumpcji nie były manifestowane, a gdy się ujawniały, osoby te błyskawicznie to zauważały i tak kierowały rozmową, by albo odrobinę zaniżyć wartość dóbr/osiągnięć, albo przedstawić kontekst ich posiadania (najczęściej towarzyski – np. prezent; często też było to zaniżanie sukcesów, wskazywanie na wielość okoliczności wspierających sukces). Można

[96] Jak zauważa Piotr Kulas, „[w] praktyce badawczej to rozróżnienie [na inteligencję jako warstwę społeczno-zawodową i jako elitę] nie jest łatwe. Obydwa sposoby rozumienia ani nie pokrywają się, ani nie są rozłączne, ale zachodzą na siebie i to zarówno w rzeczywistości, jak i w świadomości badawczej. Zdaniem niektórych historyków badacze mają skłonność do zbyt pospiesznego uznawania inteligencji za osobną warstwę. Większość z nich zgadza się, że najpierw uformowała się ona jako elita, przez pewien czas kształtowała się jako grupa zawodowa, dopiero później (najczęściej wymienia się tu okres po powstaniu styczniowym) przekształciła się w oddzielną warstwę. Większość badaczy zgadza się też, że w Polsce intelektualiści są częścią inteligencji. (…) refleksja nad intelektualistami umieszczana była często w perspektywie badań nad inteligencją. Intelektualiści i inteligencja traktowani są przez polskich badaczy jako uzupełniający się układ" (2015, 66).

powiedzieć, że charakteryzował te osoby specyficzny rodzaj skromności. W tej grupie często pojawiały się także odniesienia do wartości kulturowych i subtelnie formułowane oceny sytuacji politycznej. W wypowiedziach „inteligencji" ujawnia się również silniejsze akcentowanie pozytywnych wymiarów nudy i zdolność do formułowania krytycznych sądów o kapitalistycznych „regułach gry". Kolejna różnica dotyczy stopnia zainteresowania rozmową o nudzie – nie zdarzyła się sytuacja, w której ta grupa w widoczny sposób nudziła się w trakcie wywiadu. Ta część badanych w większym stopniu zainteresowana była tym, co robię na doktoracie, niż tym, jaką mam pracę zawodową i z czego się utrzymuję.

Analiza wywiadów

Przeprowadzone wywiady dostarczyły niezwykle bogatego materiału badawczego. W poniższej części opisuję sposób analizy tego materiału i opracowywania danych do analizy.

Pierwszym zrealizowanym zadaniem była transkrypcja ponad stu godzin nagrań wywiadów. Transkrypcję zdecydowałam się wykonać samodzielnie, włączając sam proces odsłuchiwania nagrań jako jedną z form zapoznawania się z zebranym materiałem. Wykonana transkrypcja miała charakter częściowy – nie przepisywałam wszystkich wypowiedzi badanych, przepisywałam tylko te fragmenty, które uznawałam za istotne. Ostatecznie, całościowy zapis wszystkich rozmów objął około dziewięćset stron. Systematyczna analiza danych nie była przeprowadzana podczas odsłuchiwania nagrań i spisywania wypowiedzi. Notatki po wywiadach nie stały się przedmiotem oddzielnej analizy.

Przepisane wypowiedzi były analizowane zbiorczo z zastosowaniem refleksyjnej analizy tematycznej (Boyatzis 1998; Braun i Clarke 2006). Refleksyjna analiza tematyczna została wybrana, ponieważ (1) nie ma na celu zbudowania teorii, pozwala na wykorzystywanie różnych perspektyw teoretycznych, pozwala ułożyć materiał w określony wzór, który to wzór następnie jest interpretowany z zastosowaniem istniejącej/ych teorii; (2) nie każe szukać relacji pomiędzy konkretnymi partiami materiału badawczego (na etapie prowadzenia badań trudno było określić, czy i na ile uda się znaleźć połączenia pomiędzy poszczególnymi partiami materiału); (3) jest zalecana w sytuacji badania prób zarówno heterogenicznych, jak i homogenicznych; (4) pozwala wyjść poza opis tego, co badani mówią: możliwe jest kodowanie ukrytych znaczeń i używanie dedukcji, czyli analizy przez pryzmat określonej teorii; (5) pozwala na modyfikowanie problemów badawczych, jest elastyczna; (6) ma charakter systematyczny (konkretne kroki analizy są opisane), (7) dużą

wagę w refleksyjnej analizie tematycznej przywiązuje się do refleksyjności badacza, co jest niezwykle przydatne w sytuacji badania zjawisk takich, jak nuda.

Pierwszy etap analizy miał charakter indukcyjny (kodowanie otwarte) i polegał na zakodowaniu całego materiału. Analiza rozpoczęła się od poszukiwania znaczenia i była kontynuowana poprzez identyfikację różnych znaczeń i odnoszenie ich do siebie (refleksyjność). Za jednostkę kodowania przyjęłam taki fragment tekstu, który opisywał spójnie jeden wątek znaczeniowy. Drugi etap analizy polegał na przejrzeniu wszystkich kodów i dopisanych do nich wypowiedzi, następnie zaś kody grupowałam w hierarchie (o ile wcześniej nie zostały dopisane do hierarchii), również takie, które wynikają z teorii (w tym miejscu wprowadziłam element dedukcji do analizy). Po takim zgrupowaniu materiału, zaczęłam pracować nad tworzeniem tematów (wzory wspólnych znaczeń podpiętych pod centralny koncept). Procesy kodowania i opracowywania tematów zachodziły organicznie, miały charakter eksploracyjny, subiektywny oraz refleksyjny. Na skutek wielu iteracji wyłoniłam tematy organizujące dane, następnie ponownie przejrzałam tematy, w ten sposób powstały sub-tematy i tematy główne, potem zaś skonstruowałam bloki tematyczne, do których tematy zostały przypisane (konstrukcja rozdziałów). To podejście pozwoliło uporządkować cały materiał. Proces analizy koncentrował się wokół rozumienia i opisu wątków znaczeniowych, w tym też sensie zbliża się do ujęć fenomenologicznych (Dahlberg i Dahlberg 2003). Innymi słowy, inspiracja fenomenologią pozwoliła skoncentrować się na szczególe w określonym kontekście i przypadku, zaś użycie analizy tematycznej skierowało uwagę nie tyle na konkretny przypadek badanego, co na ogół. W ten sposób, gdy analizuję, dla przykładu, znaczenia nudy, łączę fenomenologiczną orientację na głębię z szerokim spojrzeniem, jakie zapewnia analiza tematyczna (Braun i Clarke 2006; 2016)[97]. Ze względu na ilość wyróżnionych tematów i subtematów, nie przywołuję ich w tym miejscu, będę je opisywać w dalszych częściach pracy. Celem tej analizy nie było mierzenie częstotliwości (nie łączyłam analizy tematycznej z analizą zawartości), ponieważ do zrekonstruowania znaczeń jawnych i ukrytych wystarczyła analiza tematyczna.

[97] W przeciwieństwie do praktyki metod fenomenologicznych (IPA), nie koncentruję się na poszukiwaniu tematów w ramach jednego przypadku, lecz patrzę na cały zbiór danych i tam szukam znaczeń układających się w określony wzór. Nie prowadzę również analizy języka (jak w analizie konwersacyjnej). Używam TA jako głównego narzędzia, deskryptywne metody fenomenologii społecznej traktuję jako wytyczne do tego, czego, jakich wątków poszukiwać w materiale badawczym.

Etyka badań

W badaniach starałam się zachować trzy tradycyjne wymogi etyczne. Po pierwsze było to uzyskanie zgody respondenta po przedstawieniu tematu badania, łącznie ze zgodą na nagrywanie rozmowy. Po drugie – ochrona tożsamości badanego, poprzez np. zmianę imienia w sytuacji, gdy wyraził takie życzenie. Po trzecie – starałam się robić wszystko, by zniwelować potencjalne negatywne efekty, które mogłyby prowadzić do wywołania u respondenta poczucia szeroko pojętej krzywdy.

Wyzwania i szanse związane z badaniem nudy

W poniższym fragmencie postaram się zrekonstruować główne dylematy, trudności i wyzwania, jakie wiążą się z badaniem nudy. Istnieją przynajmniej cztery główne powody, dla których empiryczne próby uchwycenia nudy są niezwykle trudne. Pierwszy problem dotyczy samej definicji nudy, drugi – jej identyfikacji; trzeci – świadomości; a czwarty – oceny. W tej części poruszam szereg problemów związanych z definiowaniem tego zjawiska, problemów identyfikacji nudy (czy to już jest nuda, czy inny stan), problemów związanych ze świadomością (czy to jest nuda, czy jej konsekwencje, czy przyczyny) oraz problemów związanych z oceną nudy/nudzenia się (czy nie lepiej, żeby to jednak nie była nuda). Problemy te nie powinny być jednak rozpatrywane oddzielnie, ponieważ wchodzą ze sobą w relacje, tworząc złożony konglomerat ujawniający dodatkowe trudności, rolę badacza oraz etykę badań. W tej części pracy wskazuję również na to, w jaki sposób kwestie etyczne przeplatają się z cechami jakościowego badania nudy. Opisuję, w zgodzie z fenomenologiczną dyrektywą, refleksję nad samym procesem badania. Proces ten powiązany jest szeregiem zmian dotyczących sposobu wchodzenia w relację z moimi rozmówcami, wybieraniem najlepszej techniki i modyfikowaniem samego narzędzia. Zmiany w scenariuszu oraz wielokrotne prowadzenie tego samego wywiadu doprowadziły do wypracowania specyficznej formy prowadzenia wywiadu, której założenia i ewolucję postaram się w tym miejscu zrekonstruować.

Podstawowe trudności badania nudy

Podstawowe trudności badania nudy dotyczą przede wszystkim samych cech nudy oraz sposobów społecznego konstruowania narracji o nudzie. W tej części omawiam (1) negatywne nacechowanie pojęcia; (2) problem świadomości, identyfikacji i celowych re-interpretacji nudy; (3) drażliwość tematu; (4) normatywny i moralny status nudy.

Pejoratywizacja pojęcia

Ugruntowana tradycja psychologiczna nie ułatwia zadania socjologom. Negatywne odniesienia nudy – znienawidzonej przez członków społeczeństwa emocji, potocznie uznanej za przejaw problemów osobowościowych, za niepożądaną i szkodliwą – w niektórych studiach zdają się być potwierdzone. Spora część istniejących badań empirycznych jest więc odzwierciedleniem potocznych sposobów myślenia o nudzie. Część z nich może być nawet przypadkowo zorientowana na potwierdzanie stereotypów, ponieważ przekonania dotyczące tego zjawiska są niezwykle silne i głęboko zakorzenione w świadomości wszystkich członków społeczeństwa, w tym wśród badaczy. Należy jednak zauważyć, że to właśnie w psychologii zapoczątkowane zostały empiryczne próby przedstawienia nudy. Pierwsze próby socjologicznych badań nad nudą naznaczone są psychologizującym podejściem (w niektórych pracach zastosowano dokładnie te same pytania, które proponowali psycholodzy), co utrudniało znacząco odniesienie nudy do sfery ponad poziomem poznawczym i afektywnym (zob. np. Baker 1992; Darden i Marks 1999). Pomijając już samą tradycję badań, należy stwierdzić, że nuda *per se* jest tematem stwarzającym więcej wyzwań dla badacza.

Problem świadomości, identyfikacji i celowych re-interpretacji

Nuda jest również trudna do zidentyfikowania, to znaczy, że często towarzyszy ona innym stanom emocjonalnym lub psychicznym. Najczęściej przywoływane jest w tym kontekście doświadczenie depresji, która oczywiście różni się od samej nudy, ale widziana jest jako zjawisko z nią powiązane. Podobnie, problem ten dotyczy monotonii, która może, ale nie musi skutkować nudą. Wreszcie, związki nudy i lenistwa także nie zawsze pozwalają na jednoznaczne ich odróżnienie w potocznej świadomości. Niezwykle częste jest reinterpretowanie doświadczenia nudy w taki sposób, by zmniejszyć siłę jej oceniającego komponentu. W ten sposób pojawiają się odniesienia do zmęczenia i odpoczywania. Trudność identyfikacji ma swoje źródła w problemie z definiowaniem nudy, jednak dodatkowo działa tutaj inny proces, o charakterze społecznym. Ponieważ nuda jest ustawicznie wykluczana i napiętnowana, ludzie uczą się identyfikować to zjawisko z innymi. Bardziej pożądane społecznie jest dokonanie reinterpretacji, niż przyznanie się do odczuwania nudy, zwłaszcza jeśli nie istnieją społecznie uzasadnione powody jej odczuwania. Problem z identyfikacją nudy powiązany jest również ze złożonością komponentów afektywnych nudy. Nudzie często towarzyszą inne emocje, które łatwiej jest nazwać i których nazwanie nie pociąga za sobą negatywnych konsekwencji dla jednostki. Inne wyzwanie w badaniu nudy

opiera się na względnie niskiej świadomości występowania tego zjawiska. Doświadczenie nudy jest emocjonalnie „płaskie", ale jej konsekwencje i przyczyny już nie do końca takie są. Dlatego też nuda jest często mylona ze swoimi skutkami. Aby jednostka mogła skutecznie zakomunikować nudę, konieczne jest wcześniejsze uświadomienie sobie tego stanu i odbieranie go jako nudy.

W trakcie wywiadów duży problem stanowiła sama definicja nudy. Badani często manipulowali odpowiedziami w taki sposób, by zaprezentować się w bardziej korzystnym świetle i niejednokrotnie mieli problem z ustaleniem, czy mówią o nudzie, czy o zjawiskach jej pokrewnych. W tej sytuacji konieczne okazało się wielokrotne dopytywanie o to, czy wciąż rozmawiamy na temat nudy. Często badani z trudnością określali, czy ktoś się nudzi, czy np. jest zmęczony, leniwy albo odpoczywa. Jeszcze częściej przyznawali, że jednoznaczne zdefiniowanie stanu jako nudy implikuje silną ocenę. Problem określania, czym nuda jest, dotyczy zarówno badanych, jak i badaczy, jak już wskazywałam w poprzednich rozdziałach. Doświadczenie nudy należy do zasobu wiedzy niedyskursywnej, nie jest werbalizowane, stąd też określenie, czym jest ten stan, stanowi problem. Ponadto nuda ma niezwykle złożony charakter: może manifestować się na różnych płaszczyznach życia i z różnym nasileniem. Istnieją więc przeżycia nudy, które charakteryzuje niemożność zniesienia aktualnego położenia, połączone z irytacją i chęcią natychmiastowej zmiany lub znalezienia ciekawego przedmiotu, przedmiotu przykuwającego uwagę. Istnieje nuda, która jest typowa dla określonych wydarzeń, ba, jej pojawienie się jest nawet oczekiwane i, do pewnego stopnia, pożądane. Istnieją, wreszcie, doświadczenia przejściowej nudy, takiej, która nie ma drastycznych objawów, ale prowadzi do niezamierzonych konsekwencji. Mianem nudnych określa się całe grupy ludzi, wydarzenia, sytuacje, ale też miejsca. Złożoność problematyki nudy w zasobach wiedzy podręcznej przekłada się na trudność w przedstawieniu spójnej definicji.

Nuda jako nad-drażliwy temat-dziwo

Badacz społeczny może wyobrazić sobie, że pewne zjawiska lub tematy zalicza się do grupy tzw. tematów drażliwych. Pod tym określeniem najczęściej kryje się przekonanie, że dane zjawisko przynależy do najbardziej osobistej, często intymnej sfery życia jednostki, że ujawnienie pewnych praktyk może jednostkę skompromitować, że badany może starać się ukryć pewne sfery, żeby, używając sformułowania Goffmana, nie stracić twarzy. Do wskazania tematów drażliwych zazwyczaj wystarcza użycie socjologicznej wyobraźni. Nuda,

oczywiście, również należy do grupy tematów drażliwych. Ale to stwierdzenie kryje za sobą znacznie więcej znaczeń, niż można sobie wyobrazić przed rozpoczęciem badań empirycznych. Nuda jest tematem nad-drażliwym. Samo wspomnienie tego słowa wzbudza w pierwszej kolejności reakcje obronne. Te reakcje często występują na najbardziej podstawowym, prawdopodobnie nie do końca uświadamianym poziomie. Rekrutując badanych musiałam przynajmniej raz powtórzyć, o czym chcę rozmawiać. Badani często zakładali, że coś źle usłyszeli, że chcę z nimi rozmawiać o czymś innym. I tak wielokrotnie pojawiały się pytania z ich strony, padające tuż po stwierdzeniu „chciałabym zaprosić panią/pana na rozmowę o nudzie", czy chcę rozmawiać o modzie, prezydencie Dudzie, Buddzie, trudzie itp. Już sam temat wywoływał zdziwienie i niedowierzanie. Badanie nudy nie mieści się w wyobrażeniach zwykłych ludzi o tym, czym może zajmować się socjolog.

Nuda nie należy do tematów neutralnych. Dopóki rozmawiamy ma najbardziej ogólnym poziomie, nie pojawiają się żadne przeszkody, w momencie zaś, gdy badany ma opowiedzieć o swojej nudzie, niejako automatycznie uruchamiany jest opór. Często przybiera on postać ruchów wyprzedzających: „ja się nie nudzę!". Nuda jest tym, co sprawia, że uczestnicy badań zaczynają zachowywać się jak grupa szczególnie wrażliwa. To z kolei kieruje uwagę w stronę głównego etycznego dylematu pojawiającego się w tym badaniu, a który dotyczy pozostawiania badanych po wywiadzie bez poczucia, że „stracili twarz". Oczywiście, sprawę ułatwia to, że jednostki dbają o to same z siebie, ale w rozmowach pojawiały się momenty obnażające, pokazujące słabości, do których żadne normy nie pozwalają się przyznawać. I tu z pomocą, paradoksalnie, przychodzi dyskurs terapeutyczny, prawdopodobnie ulubiona narracja „klasy" średniej (Illouz 2006; 2010), wraz z zindywidualizowanymi operacjami dokonywanymi na uspołecznionym „ja". Z pomocą przychodzi też sceptycyzm, charakterystyczny dla posiadania dość wysokich kapitałów, który był uruchamiany w momentach krytycznych, zagrażających prezentacji. Meta-narracje, które pojawiają się w moich wywiadach mogą całkiem sporo powiedzieć o cechach samej badanej grupy, być może nawet, choć jedynie pośrednio, o cechach polskiej średnioklasowości.

Normatywny i moralny status nudy

Drażliwość nudy objawia się także na innym poziomie. To taki temat, o którym lepiej nie rozmawiać. Nuda służy jako narzędzie oceniania rzeczywistości i jest formą reagowania na tę rzeczywistość, stanowi rodzaj meta-kategorii opisu, kategorii konotującej inne znaczenia. Dlatego też próby jej urefleksyjnienia są sytuacją wyjątkową, obnażającą. Nuda

używana bywa jako złośliwa uwaga, jako wskaźnik niezadowolenia, indykator chęci zmiany, narzędzie kontroli społecznej, narzędzie krytyki, narzędzie służące do wyznaczania miejsca w strukturze społecznej zarówno własnej, jak i innych osób. Te wszechstronne i nie do końca uświadamiane społeczne użycia nudy sprawiają, że dekonstrukcja zjawiska boleśnie obnaża to, co każdy raczej chciałby ukryć. Nuda, choć (jak twierdzą badacze) zdemokratyzowała się, choć stała się powszechna, to sposoby, w jakich „pracuje" w kontekście społecznym wcale demokratyczne nie są. Ponadto, do nudy przypisane są potężne znaczniki emocjonalne: m.in. wstyd i poczucie winy. Uzasadnione użycie nudy to takie, które opisuje stan albo sytuację niezależne od jednostki, natomiast każda bierność wobec jej odczuwania, każdy, nawet najmniejszy symptom jej pojawienia się skutkuje uruchomieniem mechanizmów autokrytyki i wzmożoną samokontrolę. Konieczność kontrolowania siebie, swoich emocjonalnych reakcji, swojego zachowania, konieczność utrzymywania fasady w należytej, tzn. społecznie pożądanej, formie utrudnia badaczowi dotarcie do tych wymiarów rzeczywistości, które nie są widoczne na pierwszy rzut oka. To banalne stwierdzenie, znane chyba wszystkim socjologom, jest szczególnie istotne w momencie prowadzenia rozmów o nudzie.

Nuda jest niezwykle silnie uwikłana w mechanizmy oceny. Pierwszy wymiar tego uwikłania dotyczy sfery wizji siebie samego i prezentacji siebie przed innymi. Nudzenie się naznaczone jest poczuciem winy i wstydu, m.in. dlatego, że w społecznych wyobrażeniach zrównane jest z porażką. Przyznać się do nudy to to samo, co powiedzieć, że ponosi się porażkę na polu umiejętności kontrolowania samego siebie. Nikt nie chce myśleć o sobie i swoich działaniach w kategoriach niepowodzenia. Sukces jest wysoko cenioną wartością, a nuda i sukces nie idą w parze. Ta silna świadomość oceny, jaka wiąże się z nudzeniem się, utrudnia szczere i otwarte dzielenie się swoimi doświadczeniami nudy. W konsekwencji badani często zaprzeczają istnieniu nudy w ich życiu. Ukrywają ją przed badaczem, by lepiej się zaprezentować. Większość wywiadów rozpoczynało stwierdzenie „nie nudzę się", przy czym nie było ono wywoływane żadnym pytaniem. Badani, najzwyczajniej, zaczynali rozmowę, tłumacząc się. Stąd też, konieczne stało się skonstruowanie takiego scenariusza, który pozwoli uzyskać pogłębione dane i kilka jego zmian w wywiadach pilotażowych.

Badanie nudy – między procedurą, etyką i refleksyjnością

Sposób prowadzenia wywiadu

Wybrany temat zmusił mnie do wypracowania bardzo dynamicznej formy prowadzenia wywiadu oraz otwartości na zmiany scenariusza. Taka sytuacja jest dość typowa

dla wywiadów inspirowanych nurtem fenomenologicznym (Van Manen 2014). Wydawałoby się, że o tak trudnym temacie można rozmawiać poprzez powolne dochodzenie do głównych wątków. Badawczy „zdrowy rozsądek" podpowiada, że początkowo należy pytać o to, neutralne. Ta zasada nie sprawdziła się w przypadku badania nudy. Plan, w którym na samym początku rozmowy prosiłam badanych o opowiedzenie o swoim codziennym dniu i w dalszej kolejności pytałam o pojawianie się nudy, musiał zostać zmieniony, ponieważ prowadził do uzyskania tych samych danych, które są już dobrze znane z badań psychologów i wczesnych prac socjologicznych o nudzie. Innymi słowy, niemożliwe było dowiedzenie się niczego poza tym, że nuda jest incydentalna, zależna od sytuacji i ma relatywnie niewielkie znaczenie w życiu badanych. Aby uzyskać pogłębione wypowiedzi, niezbędna stała się kombinacja kilku czynników.

Pierwszy z nich dotyczy samego zaproszenia na rozmowę i bardzo szczegółowego zapewnienia o anonimowości. Rozmowy o nudzie sytuują się na pograniczu rozmów o intymności, emocjach i cielesności oraz udostępniania tzw. danych wrażliwych (np. informacji o dochodach). Dlatego też zapewniałam badanych, że wywiad będzie w pełni poufny: to, co badany powie będzie nagrywane, ale do nagrania dostęp ma tylko badacz. Następnie informowałam o sposobie anonimizacji danych, czyli o tym, że każda osoba, która się zgodzi na rozmowę otrzymuje numer, a jedyny moment, w którym badany występuje jako konkretna osoba w tej rozmowie zachodzi podczas spotkania. Ponadto zapewniałam, że wszelkie imiona, nazwy własne zostaną zmienione, ponieważ zależy mi na tym, żeby każdy badany podzielił się ze mną tym, co naprawdę obserwuje w swoim otoczeniu albo u siebie samego. Wyjaśniałam również, na czym polega poufność danych: informowałam, że do oznaczenia wywiadu przypisuję kilka danych: płeć, wiek, wykształcenie i wykonywany zawód, a w ten sposób oznaczone będzie kilkadziesiąt rozmów. Zapewniałam swoich rozmówców, że ich wypowiedzi będą zapisane i tylko w takiej formie chcę je wykorzystać w swojej pracy doktorskiej i w publikacjach naukowych. Te szczegółowe wyjaśnienia przedstawiane podczas rekrutacji niezwykle ułatwiały późniejszy kontakt z badanymi.

Drugim czynnikiem, który ułatwił rozmowy o nudzie było zapewnienie badanym miejsca, w którym mogą swobodnie się wypowiadać, bez poczucia bycia ocenianym. Dlatego też zawsze pozwalałam wybierać badanemu miejsce realizacji wywiadu. Założyłam, że każdy uczestnik badania sam najlepiej wie, w jakich warunkach czuje się najbardziej komfortowo, dlatego prosiłam o wybór miejsca, w którym informator będzie czuł się swobodnie. Stąd też część rozmów przeprowadzana była w kawiarniach, herbaciarniach, w centrach handlowych,

w pokoju 117 na Wydziale Socjologii UAM, a spora część w domach prywatnych. Kilku badanych postawiło jasno warunek, że nie będą rozmawiać o nudzie w obecności innych osób.

Trzeci, najważniejszy, element stanowi odpowiednie rozpoczęcie rozmowy. Jak wskazałam wcześniej, właściwie niemożliwe było uzyskanie pogłębionych danych poprzez strategię dochodzenia od neutralnych opisów codzienności do nudy. Wykorzystałam więc to, że większość rozmów badani rozpoczynali sami od twierdzenia: „ale ja się nie nudzę". Zdecydowałam się na kontynuowanie tego wątku od samego początku rozmowy i dopytywałam o szczegóły związane z (nie) nudzeniem się albo pytałam wprost „a kto się nudzi?". W ten sposób udało mi się rozpocząć ponad pięćdziesiąt wywiadów. Strategia podążania za respondentem okazała się niezwykle przydatna na samym początku rozmowy. O ile w badaniach jakościowych często to badacz wyznacza ramy rozmowy (np. prosząc badanego o przedstawienie się), o tyle w przypadku jakościowych badań nudy, nie można było tego zastosować. Rozmowa o tym, kim badany jest, czym się zajmuje, jak ocenia swoje zarobki i z jaką klasą społeczną się identyfikuje zadawane były najczęściej na końcu rozmowy.

Polityczność nudy, upolityczniona refleksyjność

Pierwszą, podstawową zasadą organizującą rozmowę z badanymi była świadomość własnej pozycji, definiowana w literaturze metodologicznej jako refleksyjność (Walsh 2003). Moja pozycja (społeczna) była podobna do tej, którą zajmowali badani. Ta sytuacja stanowiła duże ułatwienie dla prowadzenia badań. Już w trakcie pilotażu narzędzia przekonałam się, że rozmawianie o nudzie może uruchamiać emocje, które mają charakter upolityczniony. Wywiady pokazały, że temat moich badań może być kontrowersyjny i drażliwy. Mówiąc inaczej (i wprost) nuda jest tematem uruchamiającym społeczne zróżnicowanie. Dzieje się to niejako w tle, w milczący sposób i zawsze poprzez *jakieś* konteksty. Ten wątek nie jest obcy badaczom jakościowym. Breda Gray, nawołując do pogłębionej refleksji badawczej i podchodząc krytycznie do propozycji socjologicznej refleksyjności Bourdieu[98], zauważa, że

[98] „Głównym celem refleksyjności dla Bourdieu jest ulepszenie praktyki socjologicznej i zapewnienie naukowego statusu dyscypliny poprzez przezwyciężenie uprzedzeń wynikających z pozycji społecznej indywidualnego badacza; pozycji badacza w ramach akademii lub dyscypliny; oraz szkolnego punktu widzenia, w którym spojrzenie badacza jest socjalizowane do postrzegania świata jako *spektaklu*, który należy interpretować, a nie jako konkretnych problemów do praktycznego rozwiązania. (…) Chociaż socjologiczna praktyka badawcza może jedynie zyskać na apelu Bourdieu, by uwolnić się od zbiorowych założeń i kategorii dyscypliny socjologii, powrócić do logiki praktyki i krytycznie przyjrzeć się relacji społecznej, jaką jest relacja badawcza, artykuł ten postuluje za słabszym podejściem do obiektywności, opartym na założeniu, że wszelka

„(…) techniczny warsztat badawczy nie może być oddzielony od ekonomii emocji i związanego z nim politycznego projektu produkcji wiedzy. Pozycja i umiejscowienie badacza, techniczna praktyka badawcza, przedmiot badań, to, co akademickie i to, co polityczne, to, co refleksyjne i to, co emocjonalne, to wszystko kwestie relacyjności, ponieważ pojęcia te wzajemnie na siebie oddziałują (…)" (2008, 949). Nuda zahacza o te poziomy społecznej rzeczywistości, w której badacz-socjolog staje w pełni przed swoimi własnymi ograniczeniami wynikającymi z zajmowanej pozycji. Badanie nudy może być postrzegane jako „niepraktyczne", jako przejaw „braku innych zajęć", w domyśle, bardziej wartościowych. Działalność akademicka, badawcza również może być utożsamiana z pewnym brakiem wysoko cenionej przez część badanych „praktyczności" (np. jedna z osób uczestniczących w badaniu zapytała po wywiadzie: „(…) ale poza tym, że zajmuje się pani nudą, prowadzi pani zajęcia dla studentów?"). Kompetencje badacza stają się tym, co podlega ocenie, sam badacz również jest oceniany za wybór tematu. Nie jest to oczywiście żadne nowe odkrycie, ale może wskazywać na upolitycznienie samego procesu prowadzenia badania jakościowego. Dla przykładu, jeden z badanych następująco uzasadnił swoją obecność na wywiadzie (dodam, nie pytałam, zrobił to sam z siebie):

> *Mnie zainteresował temat nudy, bo* ***zastanawiam się, czy można o tym napisać cały doktorat*** (WŚ30).

Wywiad jako narzędzie urefleksyjniania

Podczas wywiadu zarówno poszukiwałam znaczeń, jak i negocjowałam je w interakcji z badanymi. I nie chodzi tu o konfrontowanie uczestników badania z ich przekonaniami, ale raczej coś, co można porównać do dydaktycznego procesu wytwarzania głębokiego rozumienia lub dialogu, dyskusji wokół tematów (Dinkins 2005, 116). Część badanych zaczynała rozmowę od tego, że zastanawiali się, co mogą powiedzieć o nudzie. W trakcie tej wywiadu dokonywali wielokrotnych uzupełnień pierwszych przemyśleń, przytaczając niekiedy historie i anegdoty ze swojego życia lub czyniąc liczne zastrzeżenia do stawianych tez. To oczywiście wynika częściowo z tego, kto był badaną grupą, a częściowo – z samej konstrukcji narzędzia, które raczej kierowało w stronę różnych kontekstów, niż wyznaczało konkretne pytania do rozmowy. Wiele wywiadów kończyło się zaskoczeniem połączonym z rozbawieniem: „nie wiedziałam/em, że można tyle powiedzieć o nudzie". Inne rozmowy kończyły się refleksjami dotyczącymi zmiany postrzegania nudy. Związane jest to

wiedza jest usytuowana, cząstkowa, performatywna i że jest produktem własnych warunków wytwarzania. Refleksyjność w praktyce badawczej dotyczy tego, co liczy się jako wiedza o świecie (...), ale pytanie o to, w jakim celu ta wiedza jest wytwarzana, wymaga uwagi"(Gray 2008, 948–49).

szczególnie z takimi sytuacjami, w których badani samodzielnie, przy pomocy moich pytań, dochodzili do nowej wiedzy i nowych wniosków. Moje podejście do prowadzenia wywiadu i efekty zastosowanej formy świetnie obrazują poniższe wypowiedzi:

> *Jak usłyszałem o* ***temacie, to wydawał mi się taki trochę trywialny****, czyli nie nieistotny, ale jak coś jako takiego permanentnie związanego z naszym funkcjonowaniem, z ludźmi. I Boże kochany, co tu… nad czym się tu zastanawiać, ale* ***jak zaczęłaś zadawać pytania i drążyć temat, no to pojawiają się jakieś nieoczekiwane skojarzenia****, bo* ***pewne rzeczy wyszły same z siebie****, czyli* ***odkrywanie nudy*** *jako takich kolejnych warstw i przemyśleń na ten temat. I w tym sensie jest to bardzo interesujące. I z tej rozmowy dla mnie jakieś takie odczucie, czy jakaś taka myśl, parę mi się takich myśli pojawiło, zupełnie takich nawet… jak* ***je wypowiadałem, to sam byłem zaskoczony****, że się pojawiły. (…) Tak że w tym sensie dosyć* ***interesująco*** (WI6).

> *Bardzo fajny temat, w ogóle o* ***nie myślałam, że o nudzie można tyle powiedzieć****. Że nuda, nuda i taki temat, który gdzieś tam nam się wydaje taki codzienny, życiowy, a* ***ile rzeczy można sobie uświadomić w trakcie takiej rozmowy*** (WI27).

Badacz jako animator czasu

Przytoczone powyżej wypowiedzi wydają się być ważne również z innych powodów. W branży badawczej, jak się wydaje się, dochodzi do zmiany roli społecznej badacza. O ile w przeszłości metodolodzy pisali o „kulturze wywiadu" jako szansie dla prowadzenia badań tą techniką, o tyle współcześnie wniosek ten wydaje się już nie przystawać do rzeczywistości. Wywiad widziany jest jako przysługa, wyświadczana z raczej umiarkowaną chęcią. Niewykluczone, że ta zmiana wynika z innej, która dotyczy komercjalizacji wiedzy potocznej: zwykłe przemyślenia z wywiadów stały się podstawą do projektowania produktów i usług rynkowych, uczestnictwo w badaniach – szansą na dodatkowy zarobek, zaś sam badacz – potencjalnie podejrzanym graczem uwikłanym w stosunki biznesowe. Ze względu na popularność badań i wykorzystanie je przez instytucje rynkowe, w potocznej świadomości powstaje obraz zrównujący dwa, niegdyś oddzielne traktowane, słowa: badania i sprzedaż. Ta zmiana świadomości pociąga za sobą pytanie, które uczestnicy wywiadów zadają sobie (a czasem badaczowi): „a co ja z tego będę mieć?". Praca terenowa i prowadzenie wywiadów to doświadczenie, w którym badacz spotyka się z oczekiwaniem jakiegoś rodzaju korzyści z rozmowy. Jednak nie chodzi tu tylko o kwestie finansowe, które są dyskutowane na wiele różnych sposobów – czy w ogóle należy płacić badanym (Srivastava 1992), kiedy jest to praktyka etyczna (Head 2009), jak to robić i jak zgłaszać kompensacje dla badanych (Molyneux i in. 2012). Stosunkowo niewiele uwagi w literaturze metodologicznej poświęca się korzyściom innego rzędu, niż finansowy. Z jakiegoś powodu naukowcy,

badacze, nie zajmują się tą kwestią inaczej, niż poprzez wskazanie na atmosferę wywiadu i dobro uczestników. Tymczasem, korzyści niematerialne mogą być kluczowe dla uzyskiwania wartościowych wyników badania. Z perspektywy tych danych, które pozyskałam, mogę śmiało wysnuć tezę, że zanudzenie badanych podczas badania nudy techniką wywiadu jest banalnie proste. To też czyni te badania niezwykle trudnymi. W swoim badaniu niektórych rozmówców zdecydowanie znudziłam. Dla przykładu:

> B: *[o NFZ] (...) […/o piwie w promocji]*
> MK: *Słuchaj, musimy wrócić do wywiadu. Bo wiesz, ja już tylko o nudzie myślę!*
> *No**, już mnie zaczyna nudzić ten wywiad**!*
> MK: *Tak?*
> B: *Nie, no żartuję! [widoczne jest, że respondent chętnie opowiadałby o czymś innym: przymyka powieki, odpala papierosa, kręci się na krześle].* (WŚ1)

Z kolei innych badanych zainteresowałam:

> *Pierwszą refleksję mam taką, że się **nie nudzę ani przez chwilę gadając o nudzie**.* (WI32)

Przytoczone powyżej wypowiedzi pozwalają na przypuszczenie, że dla niektórych badanych (tu: „inteligencja"), korzyścią może być to, co ma wartość autoteliczną (tu: zaskoczenie własną refleksyjnością, interesujący sposób spędzenia czasu na rozmowie). Druga grupa („średnioklasowa"), znacznie częściej zgłaszała nudę w trakcie rozmowy. Jeśli założymy, że czas jest cennym zasobem, wówczas badacz proponujący rozmowę na jakikolwiek temat, automatycznie staje się potencjalnym czynnikiem zakłócającym spokój codzienności, odciągającym od ważnych zadań. Stąd też, rekrutując badanych, starałam się być świadoma moralnego zobowiązania, by nie marnować ich czasu i zapewnić optymalne warunki rozmowy, czy jak powiedzieliby psycholodzy, pobudzenia.

Transcendentność badania nudy

Performatywność nudy nie ogranicza się do samej sytuacji wywiadu. Obejmuje całą pracę badawczą. Svendsen (2005, 7) opisywał, że powodem, dla którego napisał książkę *A Philosophy of Boredom* było głębokie doświadczenie nudy we własnym życiu oraz „(…) związana z nudą śmierć bliskiego przyjaciela", która uświadomiła mu powagę tematu. O znudzeniu pracą w terenie pisał już Bronisław Malinowski[99], który prawdopodobnie nie jest odosobniony w swoich odczuciach. Znudzenie wydaje się być stałym elementem badań

[99] „(...) uczucie beznadziejności i rozpaczy po tym, jak wiele uporczywych, ale daremnych prób nie doprowadziło mnie do prawdziwego kontaktu z tubylcami, ani nie dostarczyło mi żadnych materiałów. Miałem okresy przygnębienia, kiedy zagłębiałem się w czytaniu powieści, tak jak człowiek może zacząć pić w czasie tropikalnej depresji i nudy" (Malinowski 2015, 13).

jakościowych – podręczniki do metodologii przestrzegają przed tym, że analiza danych jest procesem żmudnym, frustrującym i czasochłonnym. Nie wszyscy badacze jakościowi decydują się na to, by poddawać refleksji własną nudę albo komunikować ją w środowisku akademickim. Nie da się jednak utrzymywać, że praca na danych jakościowym jest w każdym momencie równie fascynująca. Ponadto, podjęcie refleksji nad nudą nie jest możliwe bez odwołania się do własnych emocji, przeżyć i doświadczeń *podczas* jej urefleksyjniania. Anderson (2004, 751) sugeruje, że badanie nudy wiąże się z ryzykiem zaplątania się w banalność i frustrację. Badacz jakościowy wchodzi z nudą w dialog, który znacząco wykracza poza sam materiał badawczy. Pytanie o nudę we własnym życiu, w życiu innych, o nudę tekstu, który tworzy, staje się motywem przewodnim konstruowania całego badania i pisania pracy[100]. Badacze nudy wskazują na to, jak niezwykle fascynująca (i przeszkadzająca w operacjonalizacji) jest złożoność nudy. Rzadziej zwracają uwagę na jeden z podstawowych, najbardziej przebiegłych sposobów, w jaki *badanie* nudy *działa*. Badacz nudy pracujący w paradygmacie jakościowym musi nieustannie, w trakcie całego procesu badawczego, wchodzić z nudą w relacje i doświadczać na sobie samym tego, jak nuda *przenika* prowadzone badania. Z jednej strony, atakuje ona poprzez znudzenie badanych podczas wywiadów, z drugiej – przez żmudność pracy, z trzeciej – jako komasacja nudy własnej, cudzej i poddawanej badaniu. Nie jest to doświadczenie należące do przyjemnych. Z drugiej jednak strony, badanie nudy trzyma w nieustannym napięciu między fascynacją, nadzieją odkrycia, a absolutnym zmęczeniem samym procesem. W tym też sensie, można powiedzieć, że jakościowe *badanie* nudy przenika samo siebie.

[100] Anderson opisuje ten problem następująco: „[w] centrum artykułu, który został napisany o nudzie jako złożonej, współobecnej właściwości życia codziennego, znajduje się paradoks. Pisanie domaga się zainteresowania. Czytanie wymaga, przynajmniej na początku, by zainteresować się tym, co zostało napisane. Ale domaganie się zainteresowania, czy też żądanie zainteresowania tematem nudy pociąga za sobą dwa ryzyka. Albo zainteresowanie zamiera, albo, co gorsza, pochłonięci żywiołowym zainteresowaniem tracimy z oczu uciążliwość, banalność i frustrację, którymi nuda otępia czasoprzestrzeń" (2004, 751).

Część III. Znaczenia oraz uczuciowe wymiary nudy a kultura nowoczesnego kapitalizmu

Rozdział VI. Społeczne i kulturowe konteksty znaczeń nudy

Znaczenia nudy

Celem badań fenomenologicznych jest dotarcie do istoty świadomości, a to właśnie ona nadaje znaczenie obiektom świadomości (Van Manen 2014). Oznacza to, że fenomenologia stara się dotrzeć do esencji tego, jak słowa, koncepcje i ideologie nadają strukturę przeżywanym doświadczeniom. Wzorowanie się na fenomenologii społecznej kieruje uwagę bezpośrednio na to, jakie znaczenia, sposoby rozumienia i konteksty uruchamiane są, gdy mamy do czynienia z nudą oraz w jaki sposób dochodzi do ich konstruowania (Berger i Luckmann 1983). Analiza tematyczna z kolei pozwala wznieść te elementy na wyższy poziom konceptualizacji, skoncentrowany wokół tworzonych tematów, które dotyczą wzorów pojawiających się odpowiedzi (Braun i Clarke 2016). W poniższym rozdziale, inspirując się tą perspektywą teoretyczno-metodologiczną, próbuję zrekonstruować struktury znaczenia nudy. Znaczenia, choć mogą wydawać się arbitralne, nadają życiu społecznemu sens, a tym samym czynią je możliwym. To znaczenia sprawiają, że działania jednostek wydają się im racjonalne, logiczne, skierowane na właściwe tory (Bourdieu 1990, 66). Głównym celem podjętej próby jest przebicie się przez to, co traktowane jest jako brane za zastane, przy czym nie tylko w kontekście tego, o czym mówili uczestnicy mojego badania, lecz również inni badacze. Rozdział rozpoczynam od refleksji na temat sposobu prowadzenia rozważań o znaczeniach nudy i opisuję cztery główne wzory ujmowania znaczeń nudy pojawiające się w badaniu: (1) inercja, (2) nieznośne trwanie, (3) schematyzm i (4) bezproduktywność. Wskazuję także na sposoby konstruowania znaczeń w kontekście cech nowoczesności i kultury nowoczesnego kapitalizmu.

Pułapki znaczeń

W literaturze przedmiotu, do tej pory, znaczenia nudy interpretowano przede wszystkim poprzez wielość innych słów, z którymi się wiąże lub z którymi ją wiązano, choć

nie należy tego robić. Klapp (1986, 23) wymienia ponad pięćdziesiąt synonimów nudy[101], O'Brien (2014, 237–39) mówi o nudzie jako połączonej z niepokojem i zmęczeniem, kilku autorów (np. Wangh 1975; Gabriel 1988; O'Brien 2014) o jej dwóch głównych synonimach: *ennui* oraz marazmie i żmudności (*tedium*); inni – że synonimem monotonii jest nuda, ale już nie zmęczenie (A. H. Davies 1926). Przegląd i lista mogłaby być znacznie dłuższa, ważniejsze jednak wydaje się zwrócenie uwagi na inny aspekt, który przenika całą tę dyskusję. Zarówno badani, jak i badacze, zapętlają się w wielości znaczeń nudy. Dyskusję o nudzie przenika obsesyjna próba ustalenia, czym nuda jest i czym nie jest. Niemal w każdej pracy pojawia się zbiór jakiś słów powiązanych z nudą wraz z konkluzją i wyjaśnieniem, dlaczego te słowa łączą się lub nie łączą się z nudą. Takie rozważania są momentami ciekawe, jednak po czasie stają się zwyczajnie… nużące. Stąd też, zadałam sobie pytanie – dlaczego od niemal stu lat badacze nudy dyskutują o tym samym (zwłaszcza w kontekście monotonii)? Co takiego jest w nudzie, że wytwarza ona definicyjne zapętlenie trwające przez aż tak długi okres czasu? Po zastanowieniu się, na myśl przychodzą trzy odpowiedzi: (1) badacze próbują rozpracować wielowymiarowość nudy w określonym paradygmacie (bardziej lub mniej świadomie stosowanym), którego zastosowanie ogranicza możliwość spojrzenia na społecznie konstruowane znaczenia nudy; (2) wskazany w poprzednim rozdziale transcendentny wymiar nudy oraz jej zdolność do „oblepiania" niemal wszystkiego stanowi pułapkę, którą nuda zastawia na tych, którzy podejmują próbę jej wyjaśnienia; (3) autorzy z rzadka uwzględniają aspekty nudy odnoszące się do różnych poziomów jej doświadczenia albo aspektów egzystencji (por. nuda-emocja, nuda-stan i nuda-kondycja). Poniżej postaram się krótko omówić wskazane problemy jako powiązane ze sobą.

W naukach społecznych od dawna dostrzegano problem, jakim jest złożoność pojęć (Blumer 1954). Stąd też popularność zyskała praktyka operacjonalizacji, zgodna z ideą badań ilościowych i pozwalająca mierzyć rzeczywistość poprzez budowanie wskaźników i ograniczanie znaczeń do określonego (zazwyczaj możliwego do zmierzenia) fragmentu rzeczywistości. Ten paradygmat i to podejście prowadzi do pytań o to, czy i na ile możliwe jest w nim spoglądanie na świat poprzez konstruowany społecznie proces tworzenia znaczeń nudy oraz czy i na ile badamy zoperacjonalizowany wycinek nudy społecznie

[101] *accidie (acedia), anhedonia, apathy, arid, banal, banality, blasé, burn-out, chatter, chatterbox, glazed eyes, hackneyed, harping, ho hum, humdrum, inane, insipid, insouciance, repetitious, routine, rut, sameness, satiety, soporific, stagnant, stagnation, sterile, chitchat, chore, cliché, cloying, dismal, doldrums, drag, dreary, dry, dull, dullness, effete, enervation, ennui, flat, irksome, jade, jaded, jejune, languor, lassitude, listless, long-winded, monotony, museum fatigue, pall, platitude, prolixity, prosaic, prosy, stuffy, stupefying, surfeited, tedium, tedious, tiresome, torpor, trite, trivia, uninteresting, verbosity, weariness, wearisome, world-weary*.

skonstruowanej przez badacza, a na ile nudę *per se*. Taki paradygmat stwarza szansę zaistnienia sytuacji, w której precyzja języka wraz z pragnieniem uczynienia mierzalnym tego, co jest jakościowe i niezwykle złożone, staje się celem samym w sobie. W efekcie, prowadzenie rozważań o nudzie ogranicza się do udowadniania słuszności przyjętej definicji. A dzięki temu nuda, zjawisko efemeryczne, staje się aktorem w całym procesie i zapętla badacza wokół banalnych kategorii lub zmusza go do szukania wyjścia z impasu poprzez zastosowanie innej teorii (np. pobudzenia, uwagi, regulacji emocji, funkcjonalnej), która daje jakieś spojrzenie, jakieś stanowisko, ale niewiele wyjaśnia o zjawisku efemerycznym samym w sobie, czego skutkiem są (1) sprzeczne wnioski z badań, (2) opowieści o tym, czym nuda nie jest i dlaczego nie jest tym, z czym ją utożsamiano. Takie podejście nie ma zdolności do wyjścia poza własne ograniczenia i *de facto* zamiast uruchamiać procesy kumulowania wiedzy o nudzie, generuje procesy (1) mniej lub bardziej zamkniętego krążenia wokół definicji i idei, (2) poszerzania pola badawczego przy coraz większej specjalizacji (wraz z instytucjonalizacją zainteresowań badawczych, np. The International Society of Boredom Studies), którym towarzyszy (3) rosnące pragnienie syntezy (mam na myśli zwłaszcza wysiłki podejmowane przez Andreasa Elpidorou) wynikające z (4) rozproszenia sposobów konceptualizowania nudy i (5) obecności licznych badań przyczynkarskich.

Ponadto, nuda jest zjawiskiem wymykającym się próbom kategoryzacji. Przechodzi samą siebie, dołącza się do badacza, do badanych, do procesu badawczego, w efekcie czyniąc niemożliwymi badania *nad* nią. Wydaje się, że próba zrozumienia tak zawiłego zagadnienia wymaga odrobinę innej praktyki i przeniesienia nacisku z pytania *czym jest* na pytanie *co robi*. W taki sposób możliwe staje się wzniesienie się ponad zapętlenie, w którym wielu badaczy tkwi; w taki też sposób możliwe staje się zbliżenie się do jej zrozumienia. I nie chodzi tu wyłącznie o mody intelektualne, które każą widzieć zjawisko w procesie dynamicznego, zmieniającego się działania na styku praktyk i afektów. Chodzi tu również o starą socjologiczną koncepcję rozumienia, jako koncentracji na tych zachowaniach, które mają sens, cel, znaczenie, są subiektywnie rozumiane i zachodzą w określonych sytuacjach społecznych (Tucker 1965). Przy czym, nie mam na myśli takiej koncentracji, która każe powtarzać „nuda to nie lenistwo, ponieważ…", lecz taką, która stawia sobie za cel odpowiedź następujące pytanie „skoro jedni badani mówią, że nuda to lenistwo, a inni, że nie, to co kryje się za takimi kontekstami i tym sposobem ich rozumienia?". Transcendentny wymiar nudy nie pozwala na jej określenie inaczej, niż poprzez konteksty i granice, które obejmuje albo przekracza. Zjawisk efemerycznych nie należy badać inaczej, niż poprzez relacyjne procesy,

które wytwarzają i próbę zrozumienia, jak się w nich konstytuują. Stąd też, zamiast przywoływać niekończące się sprzeczności rozumienia nudy obecne w wypowiedziach moich badanych i w piśmiennictwie, proponuję meta-analizę znaczeń związanych z nudą.

Inercja, czyli sztuka niezgrabności

Pierwszy temat, wokół którego organizują się znaczenia nudy to inercja. Inercja łączy w sobie kilka wątków pojawiających się w odniesieniu do nudy: lenistwo, próżniactwo, bierność (bierne poddanie się czemuś, niechęć do działania), bezwładność (tkwienie w miejscu mimo działania, bezruch ruchu). Etymologicznie, inercja oznacza niezgrabność, opieszałość, słabość. Inercja jest rodzajem braku ruchu aż do momentu pojawienia się zewnętrznej siły, która ten ruch wymusi. Nudę można określić poprzez te cechy:

***Nuda jest bierna**, mnie się kojarzy nuda z **biernością**.* (WI41)

Inercja przejawia się w braku zdolności do podjęcia reakcji, ale nie ogranicza się do tego. Inercja może być także brakiem pomysłu na kolejną czynność, brakiem umiejętności znalezienia sobie zadania, które będzie wystarczająco zajmujące, interesujące albo wartościowe. W efekcie, jednostka zostaje z poczuciem, że nie wie, co powinna ze sobą zrobić. Chciałaby zająć się czymś produktywnym (obowiązek), ale istnieje przeszkoda w znalezieniu takiej aktywności. Trudno wskazać, co było pierwsze – czy nuda, czy nieudany proces poszukiwania, wydaje się to jednak wtórne, jeśli uwzględnimy rezultat, a rezultatem jest niemożność znalezienia tego, czego się szuka. Inercyjna natura nudy tkwi więc w stopniowym rozkładzie postrzeganej wartości wykonywanego zadania. Nadrzędny staje się proces szukania, nadrzędny staje się jego brak skuteczności, który do cna przeniknięty jest przez inercję, ponieważ proces szukania nie może zostać zakończony, a jego trwanie jest ciągłe, bo nie udaje się z sukcesem znaleźć pożądanego rozwiązania:

***Szukamy zajęcia**, szukamy **obowiązku**, ale **nie wiemy, co ze sobą zrobić**.* (WŚ38)

Nudzenie się obezwładnia, pozbawia sił, pozbawia witalności. Inercja w nudzie dotyka sedna zdolności do działania. Gdy się nudzimy, wszystko przestaje być możliwe, zwłaszcza, jeśli nuda trwa zbyt długo. Jednostka zaczyna wówczas doświadczać obezwładnienia i nie jest w stanie zrobić niczego, ponieważ odczuwane przez nią wyczerpanie jest tak silne, że uniemożliwia reakcję na nudę. Jedyne, na co obezwładniona jednostka może liczyć, to przełom w życiu. Nie można nudy pozbyć się ot tak – by inercja przestała paraliżować i czynić bezsilnym, konieczne staje się wielkie

wydarzenie, musi nadejść jakiś punkt zwrotny, dzięki któremu uda się odzyskać siłę i wpływ na swoje życie:

> *(...) jeśli rzeczywiście tej nudy jest bardzo dużo, to mam wrażenie, że to jest* ***obezwładniające*** *i* ***nie można zrobić****, w pewnym momencie,* ***już nic****. I wtedy musi się pojawić jakiś* ***przełom*** *w życiu*. (WI13)

W takim rozumieniu każda bezczynność, każdy brak zajęcia staje się pretekstem do zauważenia nudy. Inercja w nudzie powala rozszerzać zakres oddziaływań nudy na wiele kontekstów, które nie są związane z wysoce cenioną aktywnością i działaniem. Nuda jest brakiem działania, trwaniem w spoczynku, pozostawaniem bez widocznego zajęcia:

> *Nudzenie się jest dla mnie nawet* ***siedzenie bezczynnie****.* (WŚ48)

Inercyjny charakter nudy manifestuje się w zaniechaniu połączonym ze swoistym, biernym sprzeciwem wobec tego, co należy robić i za czym stoi za wyższy cel. W nudzie ten wyższy cel zostaje zagubiony. Rozpływa się on w poprzez niemożność wyjścia poza własną bierność. Życie zostaje przepełnione marazmem i zaczyna przypominać wegetację:

> *Najczęściej ta nuda prowadzi, jak ja tak patrzę na innych, to to się przejawia tym… takim… ja to nazywam* ***wegetacja kompletna****, no żyją bo żyją, nic ze sobą nie robią, taki* ***marazm kompletny****, że nic się nie dzieje. Niektórym to dobrze, bo się tak przyzwyczajają.* (WŚ43)

Czasem nawet może i towarzyszyć mu jakiś rodzaj chcenia, jakieś pragnienie, ale będzie ono niepełne, jakby przyćmione. W nudzie jednostka zostaje ogarnięta przez pasywność: niekończące się siedzenie w miejscu, kontemplowanie zadań, które należałoby wykonać, bez posiadania motywacji i inicjatywy do ich podjęcia. Inercyjność nudy prowadzi również do pogłębiania się tego stanu – im dłużej trwa, tym trudniej z niego wyjść, tym trudniej odnaleźć się w rzeczywistości, przerwać błędne koło marazmu. Ten stan zaczyna się ucieleśniać i naturalizować, staje się praktyką, staje się przyzwyczajeniem, staje się schematem postępowania albo dominującym nastrojem. Ten bezwład, ta bierność, ta inercja staje się wreszcie moralną przywarą jednostki. Jak inaczej wyjaśnić cudzy brak inicjatywy w obliczu moralnego zobowiązania, jeśli nie lenistwem? Skoro ktoś nie ma chęci na to, by ćwiczyć, choć powinien, ze względów zdrowotnych, to oznacza, że nie ma chęci do działania i trwanie w bezczynności sprawia mu przyjemność. Ta podręczna racjonalność jednostek kieruje w stronę zakładania związków przyczynowo-skutkowych związanych z nudą – ktoś woli nie robić nic, niż robić coś, co jest wartościowe, więc jest leniwy, gnuśny; ponieważ tego nie robi, nie ma zajęcia, więc nudzi się. Cóż innego może to znaczyć, jeśli nie to, że ktoś

nudzi się z lenistwa? Taka logika opisu nudy pojawia się w wielu opowieściach badanych. Dla przykładu, jeden z moich rozmówców następująco interpretuje zachowania swojej matki:

> ***Siedzi i się nudzi.*** *Nie ćwiczy, chociaż* ***powinna*** *się rehabilitować,* ***ale*** *się nie rehabilituje bo… jest* ***leniwa****. I się w ten sposób nudzi. Koło się zamyka. Nuda to jest stan umysłu tak naprawdę. No, moja mama będzie dobrym przykładem tego lenistwa. I to się* ***pogłębia****, niestety.* (WŚ3)

Inna badana zauważa, że nuda łączy się z paraliżem działania. Inercja dotyka więc samego sedna choćby wyobrażonej możliwości podjęcia działania. Inercja nieodłącznie powiązana jest ze stagnacją, apatią, z niemocą, z brakiem siły na to, by cokolwiek zmienić:

> *Jakieś takie… bardziej* ***trwanie w tym, że się nic nie robi****. Że człowiek już tak długo nic nie robi, że myślę, że* ***nawet chciałby coś zrobić, ale już tak długo nic nie robi, że nie może podjąć jakiś kroków, żeby coś zmienić****.* (WI58)

Inercyjna potęga „nic mi się nie chce" zaczyna przenikać egzystencję jednostki. Wtedy też pojawia się pasywna postawa. Popadanie w bierność w nudzie ma charakter paraliżujący. Jest jasne, że jednostka, gdyby podjęła jakieś działanie, mogłaby zmienić swoją sytuację. Z jakiegoś powodu jednak tego nie robi. Zamiast tego trwa w bierności, w oczekiwaniu na bodziec z zewnątrz, o niewiadomym pochodzeniu. Z bierności zaś popada w zgorzknienie. Temu zgorzknieniu towarzyszy z kolei smutek i przygnębienie, nastrój boleści, w którym łatwo przypomnieć sobie o przykrych doświadczeniach, o samotności, o odrzuceniu i alienacji; o tym, że nie ma nikogo, dla kogo jesteśmy ważni. Łatwiej w tym stanie dostrzec swoje własne niezadowolenie, łatwo zidentyfikować pragnienia, które są niespełnione albo wspominać przykre doświadczenia. Wtedy też jednostka oddaje się działaniom maskującym nudę, które pełnią funkcję społecznych placebo (Klapp 1986). Inercja w nudzie oznacza trwanie w aktywnościach pozbawionych znaczenia, w aktywnościach, które zagłuszają poważne problemy, maskują, asekurują, tworzą zasłonę dymną, czyli w działaniach pozornych (Lutyński 2018). Wreszcie, dochodzi do inercji motywacji do działania, inicjatywy i kreatywności. Jednostka staje się ślepa na obecność innych, bierna, traci moc sprawczą, czyli „siedzi i czeka", jak w poniższej wypowiedzi:

> *Człowiek-leń to taki, któremu się nic nie chce.* ***Siedzi i czeka****, żeby wszyscy za niego robili. I* ***nie chce się mu*** *wyjść z domu, woli przeleżeć na kanapie, wypić trzy piwa, zjeść dwie paczki czipsów, oglądnąć pięć filmów, przy tym nudząc się i narzekając, że nikt mnie nie lubi, nikt mnie nie kocha i tak… nie może kreatywnie wyjść z jakąś propozycją, zadzwonić do kogoś „Ty, wpadnij do mnie, bo się nudzę".* ***Lenistwo prowadzi do nudy****.* (WŚ12)

Co ciekawe tym, którym nudzi się z lenistwa, jest zawsze ktoś inny. „Inni" mają żyć biernie, nie planować, nie mieć celów na przyszłość, zatapiać się w teraźniejszości, zaś „ja", nie-inny, ucieleśnia brak inercji, strategiczne planowanie i orientację na przyszłość. Nuda staje się etykietą dla inercji, która dotyczy innych, którą się innym nadaje, by odróżnić ich od siebie, by siebie pokazać jako element pasujący do rzeczywistości, jako aktywny element kapitalistycznej gry w sukces, w osiąganie celów i orientację przyszłościową, która przecież wspiera nierealistyczne pragnienia (Fromm 1986):

> *Odbieram to tak, że **ja wciąż myślę**, jak spełnić te swoje cele, a inni to ja tam nie wiem, bo ja myślę trochę **do przodu, a inni żyją tak raczej biernie**.* (WŚ30)

Inercja jest także objawem czegoś większego, zmiany, która dotyka sposobu życia w codzienności. Dostępne możliwości technologiczne mają rozleniwiać człowieka, sprawiać, że gnuśnienie, że staje się wygodny, leniwy, że wybiera to, co wymaga najmniej wysiłku. Przyczyna inercji nie tkwi więc tylko w jednostce, która nie widzi sensu w robieniu czegoś lub utraciła własną sprawczość i zaczęła oddawać się działaniom pozornym. Inercja nudy wydarza się, ponieważ zmieniają się możliwości kontaktu z innymi, ponieważ staje się on technologicznie zapośredniczony. Technologiczne wygody, ułatwienia prowadzą do podważania statusu sensu i znaczenia podejmowania pewnych czynności. Kwestionowana jest zasadność bezpośredniego kontaktu, ponieważ łatwiej jest skorzystać z dostępnych narzędzi, które czynią kontakt międzyludzki bardziej wirtualnym. Świat wirtualny nie przenosi jednak nikogo w nowe miejsce fizycznie, pozwala na moment doświadczyć kontaktu, ale ma on charakter zapośredniczony i wydarza się jedynie w głowie. Wspomniane łatwość i dostępność, dwie naczelne zasady rynku usług, sprawiają, że ludzie coraz mniej przemieszczają się fizycznie i coraz więcej poruszają się wirtualnie; coraz rzadziej spotykają się i rozmawiają twarzą w twarz, bo preferują wygodny i bezwysiłkowy kontakt wirtualny. To ma ich rozleniwiać i prowadzić do nudy:

> *Technologia powoduje, że **człowiek coraz bardziej gnuśnieje**, coraz mniej mu się chce, bo **łatwiej** nacisnąć przycisk, niż przyjść do kogoś, porozmawiać. No i co to ma powodować, jak nie nudę?!* (WŚ43)

Wreszcie, inercja w nudzie płynie wprost ze świata, z tego, jaki jest, jakie ma cechy, co jest w nim ważne i co go przenika. Rzeczywistość przepełniona jest aurą znudzenia, braku dostrzegalnego sensu i znaczenia przy jednoczesnej wielości wyborów, możliwości i zobowiązań. Nudne stają się ograniczenia narzucane przez system, polityka, a może i nawet sam krajobraz. Inercja w nudzie dotyka sedna kryzysu człowieka, który porusza się mechanicznie między wymaganiami pochodzącymi z różnych obszarów jego życia.

Codzienny kierat, rozmaite oczekiwania, to wszystko kieruje uwagę w stronę znaczenia egzystencji. W stronę myślenia o celu życia, o tym, jaki ma sens wykonywanie kolejnych czynności, a nawet, jaki sens ma kolejny poranek, po którym następuje kolejny dzień, przepełniony podobnymi wymaganiami i czeka na nas podobnie nasączona nudą rzeczywistość. Taki tryb życia, życia w środowisku wymagań i wyborów, niewiele czasu i przestrzeni pozostawia na docenienie i zauważenie wartości tego, co się robi. Świat zmusza do funkcjonowania w automatyzmie, wymusza powtarzalność. Cykliczność, rytmiczność, pęd, wielość opcji wyboru, obfitość wszystkiego nie ułatwiają dostrzeżenia sensu działania. Inercja nudy podkreśla trwanie w ciągłym ruchu bez możliwości zmiany miejsca. Jeden z badanych następująco opisuje ten stan:

> *Świat jest nudny, bo jest tego tyle, że* ***nie wiadomo, co wybrać****. (...) Ale nie tylko to, no... po prostu... wszystko, ta polityka, że ciągle coś chcą, nawet w pracy.* ***No, świat jest nudny! Ziemia nasza jest nudna, to wszystko tu nudne jest*** *(...) Nie wiem, czemu, no ale tak czuję, że takie i już! (...) Zobacz, jak ludzie żyją. Wstają, idą do roboty. Wracają z roboty. Siedzą w internecie. Idą spać. Znowu wstają. W weekend jadą do teściowej, bo trzeba. Niech mi pani powie, nie budzi się pani czasem i myśli* ***„po co to wszystko?!"*** *Po co?!* (WŚ60)

Właśnie. Po co?

Nieznośne trwanie

Nieznośna chwila zazwyczaj trwa zbyt długo. Nuda łączy się z tym, wobec czego oczekujemy, że będzie trwało krócej. Jeden z badanych wyjaśnił to zagadnienie następująco:

> *Wyobraźmy sobie taką sytuację: teraz siedzimy tutaj ze sobą podczas tego wywiadu i jest fajnie, ale* ***wyobraź sobie, że teraz będę tu siedzieć jeszcze przez 2 tygodnie****. (...) To byłoby dla nas obojga bardzo męczące, w najlepszym razie po trzech, czterech dniach skończyłby się nam temat do rozmowy*. (WI7)

Nieznośne trwanie w nudzie odwołuje się do braku zadań. Nuda zawiesza w czasie, który jest pusty. Nic się nie dzieje, nic nie ma do zrobienia. Coś dopiero wydarzy się, ale jeszcze nie teraz, dopiero za chwilę. To przerwa, moment braku, który zawsze, nieodłącznie wydarza się w jakimś czasie. To trwanie pomiędzy, trwanie w napięciu i gotowości, rodzaj zawieszenia połączonego z powstrzymywaniem się od aktywności. Nuda to brak planu na działanie. To taki moment, w którym jednostka w pełni uświadamia sobie, że czas nie jest zorganizowany w żaden sposób, że brakuje planu działania, że trzeba ten moment, między jednym a drugim wydarzeniem, przeczekać:

> *U mnie to takie* ***zawieszenie pomiędzy*** *działaniami, że mam jakąś* ***przerwę*** *i w tym czasie* ***nie mam jakiegoś planu****, coś takiego.* (WI28)

Chwil tego typu doświadczamy często podczas podróży, ponieważ wtedy nie ma się innego planu, niż… podróżowanie. I choć podróżowanie samo w sobie przywołuje na myśl raczej pozytywne skojarzenia, to chyba głównie dlatego, że nie jest tożsame z transportowaniem. Przemieszczanie się, ten czas zawieszenia, niezbędny do zmiany przestrzennej lokalizacji, ten czas również trzeba przeczekać:

W pociągu ludzie się nudzą, ***bo nie mają co robić****.* (WŚ30)

W czasie wolnym, gdy nie ma żadnych rozrywek, gdy trzeba przetrwać, nudzić się lub samodzielnie zorganizować sobie czas, również może pojawić się nuda. Nieznośne chwile trwania mogą przepełniać miejsca, nie muszą odnosić się wyłącznie do czasu. Nuda generowana jest przez czasoprzestrzenie (Anderson 2004), którym brakuje „życia", dynamiki, brakuje wydarzeń. Brakuje tego, żeby „coś" się działo. Nuda jest wtedy, gdy w danym miejscu i czasie nie wydarza się nic. Nuda łączy się z czasem, który wymaga zorganizowania, uporządkowania, zaplanowania. Już sama wizja czasu niewypełnionego aktywnością staje się nudna. Koncept czasu, sam w sobie, nie ma dla jednostek znaczenia. Dopiero nadane znaczenie sprawia, że czas staje się jakiś. Nuda to tak naprawdę każdy czas, który wymagał działania, które nie zostało podjęte, które odwołano lub przesunięto. W tym też sensie, nuda powiązana jest z koniecznością podjęcia ruchów wyprzedzających, a zwłaszcza uświadomienia sobie możliwości, jakie stwarza dana czasoprzestrzeń zanim się w niej pojawimy:

> *Mój mąż pochodzi z mniejszej miejscowości, no to tam sobota, niedziela to jest* ***mogiła****, więc jak sobie ktoś tam nie* ***zorganizuje*** *jakoś tego wolnego czasu, no to się będzie nudził. Kiedyś jeszcze były mecze, a teraz nic tam ni ma!* ***Totalnie nic się nie dzieje****!* (WI26)

Nuda wiąże się znaczeniowo również z niezaplanowanym nadmiarem czasu. Dotyczy momentu, w którym nie ma nic, co mogłoby wypełnić czas, kiedy wykonało się wszystkie obowiązki, ale trzeba zostać w miejscu ich wykonywania jeszcze chwilę. Pozostaje jedynie… nudzić się. Pozostaje czekanie i liczenie na to, że może coś się wydarzy. Pozostaje czekanie i myślenie. Czekanie i obserwowanie. Czekanie i patrzenie. Albo też trwanie w tym momencie, w tej chwili. Zatapianie się w czasie wolnym, niezorganizowanym, niewypełnionym, czasie pustym (Adam 2010). To nadmiar czasu; czasu, który jest zbędny. To taki czas, którego *już* mogłoby nie być, ale z jakiegoś powodu został i zmusza nas do trwania w nim. Czas, w którym nie można robić tego, czego się chce. Czas, w którym nic nie można poza czekaniem na nieokreślone „coś". A to „coś" nie wiadomo, czy kiedykolwiek nadejdzie. Nuda i czas wydają się być połączone poprzez oczekiwaną gotowość do

działania, oczekiwaną przez innych mobilizację i dyspozycyjność. To swoiste wezwanie: „bądź gotowy!". Jest tylko jedno zastrzeżenie do tego wyzwania: „…ale jeszcze nie teraz":

> *Ja myślę w ogóle tak, nuda to jest* ***wolny czas****. Myślę, że może występować nuda w pracy, i to nie jest wolny czas, tylko* ***nadmiar czasu po wykonaniu obowiązków****, bo nie możesz gdzieś być,* ***nie możesz robić niczego innego****, korzystać z Facebooka czy czytać książki, bo masz być* ***dyspozycyjna*** *dla zwierzchnika, natomiast… no nie masz co robić. No to jedyne, co możesz robić, to się* ***zatopić w swoich myślach****. Nigdy nie byłam w takiej sytuacji, ale podejrzewam, że to jest* ***okropne****.* (WI41)

Nieznośną chwilę trwania świetnie symbolizuje czekanie w kolejce. Stanie i czekanie. Stanie, czekanie, dreptanie w kółko. Stanie, czekanie, nienawiść wobec pani z okienka. Gdyby nuda była państwem, obraz kolejki na jej godle byłby chyba najlepszym możliwym wyborem. Stanie w kolejce – niegdyś sport narodowy Polaków, dziś, dla wielu już tylko wspomnienie albo historyczna opowieść – to jedna z nielicznych sytuacji społecznych, w których nuda jest dozwolona, a nawet, do pewnego stopnia, oczekiwana. To taka nuda, którą da się przewidzieć. Stanie w kolejce wzbudza oczywiście szereg innych emocji, ale to, co wydaje się kluczowe w kontekście znaczeń nudy, to konieczność czekania. Przymus trwania w miejscu i czasie, przymus trwania w bezruchu, który powinna zakończyć nagroda pod postacią osiągniętego celu. To, co znaczeniowo łączy nudę, czas i czekanie w kolejce wyraża się w niechęci wobec stanu pomiędzy decyzją o zdobyciu, kupieniu lub załatwieniu czegoś a realizacją celu. Innymi słowy, *musimy* czekać:

> *Myślę sobie o wszystkich urzędach, ośrodkach zdrowia, że tam czekamy w kolejkach i się nudzimy. Urząd skarbowy, że tu* ***musisz czekać*** *i pani jest ważniejsza. To bardzo złe emocje powoduje i ci ludzie zbierają same energetyczne śmieci*. (WI41)

Taka forma czekania wcale nie ogranicza się do stania w kolejce. Może też być czekaniem na lepsze czasy, czekaniem aż coś się wydarzy lub zmieni – innymi słowy, to trwanie w społeczeństwie czekania (Tarkowska 1992b). Czekanie może mieć również inercyjny charakter, może wbijać w ziemię i uniemożliwiać ruch. W stanie nudy jednostka jest po prostu zawieszona i czeka na bodziec z zewnątrz, który nią pokieruje:

> *(…) jakiś rodzaj momentu, w którym* ***nie ma jakiegoś działania****, nie ma też środków, jasności, co by się w danym momencie* ***chciało****, jakiegoś* ***celu działania****,* ***kierunku*** *i trochę jakby* ***stał człowiek w*** *miejscu i nawet się nie… na razie nawet nie rozglądał, tylko stał i* ***czekał na jakiś impuls, który wskaże mu gdzie iść****. Może coś takiego bym próbował… że stoję na drodze, nawet nie wiem, gdzie* ***stoję, patrzę w tą ziemię, w ten punkt, w którym jestem, czekam na taki impuls, który pozwoli mi spojrzeć, co jest dookoła, czyli zacząć oglądać, co się ze mną dzieje****, coś takiego.* (WI28)

Podobny problem pojawia się, kiedy brakuje nam kontroli nad czasem. Czas staje się „dziurawy", czyli niespójny i niezgodny z oczekiwaniem. Znaczenia nudy powiązane są z

organizowaniem czasu w określonych przestrzeniach i wokół określonych zadań. Pragnienie panowania nad swoim czasem jest niezwykle silne i powiązane z wieloma indywidualnymi wartościami wynikającymi wprost z wartości społeczno-kulturowych. Jednostki charakteryzuje również pragnienie przewidzenia tego, co nastąpi, co stanowi swoisty dowód na to, że czas został „zorganizowany" w zgodzie z normą niemarnowania czasu. Jednostki chcą tak naprawdę potwierdzenia, że dobrze wykorzystały swój czas. Jeśli misterny plan organizacji czasu nie udaje się, wówczas pojawia się nuda. Niewykluczone, że gdy uprzednio zaplanowany czas podlega dezorganizacji, która znajduje się poza kontrolą jednostki, wówczas, oprócz nudy, pojawiają się również negatywne emocje. Innymi słowy, to czas ma służyć człowiekowi, to człowiek ma panować nad czasem a nie odwrotnie:

> *(...) jest jeszcze taki moment, w którym pacjenci wypadają. Mam godzinę i tak, zajmuję ją sobie czymś, ale to jest fatycznie taki moment, że jeśli nie zajmę się czymś, to mogę się trochę ponudzić, nie mieć nic do zrobienia i nie lubię takich momentów, jakiegoś takiego* ***czekania****, próbuję je sobie jakoś tam* ***zająć****. Ale to jest taki moment, w którym takie* ***dziury*** *były.* (WI28)

W nudzie czas się przedłuża. Ciągnie się w nieskończoność. Jest nieznośny. Jest za długi. Jest go za dużo. Wszelkie obiektywne miary czasu przestają mieć znaczenie przy zderzeniu z nudą. Badani, mówiąc o przedłużającym się czasie podczas nudzenia się, często doświadczali napięcia w ciele, które zmuszało ich do potrząśnięcia ramionami. Inni przewracali oczami. Przeciągający się czas, jego spowolnienie jest doświadczane jako negatywne na, jak się wydaje, biologicznym poziomie. Wydaje się, że tempo i rytm czasu w jednostkowej percepcji zostają podczas nudy zaburzone. Wreszcie, spowolnienie czasu naznaczone bywa tęsknotą. Czas się wydłuża, bo tak bardzo czegoś pragniemy, tak bardzo za czymś tęsknimy, tak bardzo czegoś pożądamy. Tak bardzo chcemy, żeby coś już wydarzyło się teraz, że najchętniej przesunęlibyśmy czas do przodu, by wreszcie nadeszła ta upragniona chwila. Zderzamy się wówczas jednak z podstawowym paradoksem czasu – im bardziej chcemy, by płynął szybciej, tym bardziej on zwalnia:

> *Właśnie ten okres dzieciństwa, ten* ***czas się strasznie dłuży****, czeka się na tą mamę, aż ona wróci z pracy,* ***dzień to jest wiecznością****, tydzień trwa, takie miałam poczucie, że dzień jest* ***taaaki długi, kiedy ta mama wróci****, a babcia tam się czymś zajmowała, nie zawsze mną, więc się nudziłam.* (WŚ14)

Schematyzm

Uproszczone i gotowe wzory działania stanowią podstawę ludzkiego funkcjonowania. Do tej kategorii zjawisk zaliczyć można zwłaszcza te, którym szczególną uwagę poświęcają

psycholodzy społeczni – naśladownictwo, habituacja, mimikra kulturowa albo heurystyki wydawania sądów, ale też socjolodzy i kulturoznawcy – np. teoria schematów genderowych, socjalizacji, problematyka ról społecznych czy instytucji i biurokratyzacji. Wiele spośród tych (i innych, niewymienionych) zjawisk opartych jest o pewien schemat albo model, który stwarza ramy funkcjonowania, ale też prowadzi do reprodukcji wartości albo form uspołecznienia. Gotowe wzory, wielokrotnie powielane, mają kluczowe znaczenie w życiu społecznym. Nic więc dziwnego, że występują również takie zjawiska, które czynią owe schematy widocznymi. Moment, w którym schemat staje się widoczny, urefleksyjniony i uświadomiony tak, że zaczyna przenikać społeczną *praxis*, bywa niejednokrotnie momentem zmiany, modyfikacji, a być może nawet rewolucji. Tym zjawiskiem, które ułatwia czynienie wzorów widocznymi, jest nuda. Nuda to swoisty indykator tych miejsc, praktyk, wartości w kulturze, które wymagają przeobrażeń. Nuda jest wskaźnikiem błędów reprodukcji społecznej. Pokazuje, kiedy reprodukcja przestaje być możliwa, a dzieje się tak, ponieważ społeczne konteksty znaczenia nudy czynią wzór i schemat nieskutecznym, nieefektywnym lub nieużytecznym.

Znaczenia nudy przeplatają się z nadmierną powtarzalnością. Schematyzm w nudzie oznacza, że dzieje się ciągle to samo. Oznacza też, że podejmowane działania opierają się o ten sam wzór, te same praktyki, te same schematy. Brakuje zmian, brakuje powiewu świeżości, brakuje czegoś, co pozwoliłoby przebić powtarzalność i usunąć jej najbardziej dotkliwy skutek – zniechęcenie:

> *Zdarzają mi się takie momenty, że coś się* ***bardzo powtarza*** *i jakoś… Kiedyś się coś za bardzo powtarza, kiedy jest* ***ciągle to samo****. Wtedy pojawiają się takie elementy, że coś mnie zaczyna nudzić, że* ***mi się nie chce****.* (WI28)

Schematyzm oznacza nie tylko, że jesteśmy nieustannie poddawani klasie identycznych bodźców o charakterze zewnętrznym – oglądamy, widzimy, uczestniczymy w tym samym w kółko. Oznacza również, że musimy podejmować dokładnie te same działania lub wykonywać te same obowiązki. Reprodukcja społeczna nie jest możliwa bez pewnej dozy powtarzalności, jednak w momencie, gdy kolejne iteracje nie prowadzą do niczego nowego, niczego innego i zmuszają do kręcenia się w kółko, wówczas jednostki zaczynają doświadczać nie tylko zniechęcenia wobec aktywności, ale również wobec samych siebie. Powtarzalność procesu zaczyna być destrukcyjna dla samego procesu i dla osoby, która w nim uczestniczy. Nie jest możliwe kolejne odtwarzanie bez uszczerbku na samopoczuciu lub bez poczucia, że każdy radykalny środek będzie lepszy od powielenia utartego wzorca. To właśnie w tym miejscu nuda staje się nieznośna, a jej znaczenia kierują uwagę jednostek w

stronę sensu działania i sensu własnej egzystencji wyrażających się w konkretnym działaniu. Wtedy też ujawnia się inercyjna natura nudy – niemożność wyjścia poza bierność, lenistwo i niechęć wobec tego, co się robi:

> *Jeśli długo pracujesz w jednym miejscu i cały czas wykonujesz jakieś powtarzalne obowiązki przez parę lat, no to może cię znudzić w końcu. Dzień po dniu, tydzień po tygodniu, miesiąc po miesiącu,* ***ciągle to samo i można sobie strzelić w łeb****, tak? Po dwóch latach już* ***ci się nie chce****.* (WŚ10)

Schematyzm pozwala odkryć powiązania nudy i monotonii. Praca, która składa się z takich samych obowiązków, z czynności opartych o identyczny wzór działania, przekształca się z twórczej i rozwijającej w nudną i monotonną. Monotonne jest również działanie o charakterze *stricte* odtwórczym, bez konieczności bycia kreatywnym. Człowiek, w takich momentach, staje się jedynie trybem w maszynie. Robi coś, co nie wymaga od niego niczego więcej oprócz uwagi i niepopełnienia błędu. Sprawczość zostaje ograniczona do minimum. Niezwykle trudno zaangażować się w wykonywaną pracę, ponieważ nie można w niej w absolutnie żaden sposób zaznaczyć swojej obecności. Człowiek staje się przezroczysty wobec istniejącego schematu. W tym miejscu pojawia się jeden z głównych problemów badaczy nudy – nuda daje o sobie znać nawet w momencie, gdy jednostka widzi znaczenie i sens w konkretnym zadaniu. Konkretne działanie może być postrzegane jako wartościowe, znaczące i mające sens, a jednocześnie wciąż pozostawać nudnym. Badacze nudy tego typu sytuacje wolą, z jasnych przyczyn, uznać za monotonne, a więc nieprzynależne do nudy i nierozbijające kluczowej interpretacji nudy – jako problemu braku znaczenia. Ta sytuacja to kolejny przykład na transcendentny i efemeryczny wymiar nudy, a więc to, jak nuda ogranicza możliwości prowadzenia badań *nad* nią poprzez podpinanie się pod zróżnicowane konteksty znaczeniowe. Nuda działa pomiędzy. Dotyczy to także braku znaczenia. Innymi słowy, nuda może wynikać z braku sensu i może prowadzić do wytworzenia poczucia braku sensu. Dla przykładu – badana widziała sens tworzenia rocznego zestawienia, ale ilość faktur, konieczność szybkiego przedstawienia efektów jej pracy wraz z tym, że była to praca niezaplanowana, dodatkowa, związana z niespodziewanym otrzymaniem środków finansowych, doprowadziła do nudy i poczucia, że praca jest bezsensowna:

> *Np. zamykanie roku było strasznie nudne, bo dostawaliśmy faktury i każda faktura jest inna: inna kwota, inne zlecenie, inny wykonawca, to to można* ***siedzieć i wpisywać godzinami.*** *Ale jak np. wszystkie faktury są u tego samego wykonawcy, każda ma kwotę 999,99; 999,99; 999,99 i to się wpisuje, to można dostać obłędu! Po godzinie takiej pracy to człowiek wymięka. I w nieskończoność to wpisywaliśmy, żeby upłynnić 60 tys., które dostaliśmy w ostatniej chwili. I dlatego trzeba było tę kwotę podzielić,*

*żeby to się dało wydać w ostatniej chwili. Chyba **bezsensowna** praca to praca nudna.* (WŚ14)

Brak nowości i wyzwań stanowi podstawę schematyzmu ujawniającego się w nudzie. Praca, która wyzwań nie dostarcza, staje się nudna i powtarzalna:

*Dopóki były **wyzwania**, było bardzo ciekawie, bo wdrażałam systemy bankowe, więc tam zawsze było co robić. A potem to już taka eksploatacja i to już było nudne, no nudne, bo **powtarzało się**.* (WI39)

Obeznanie, doskonałe rozumienie procesu, który prowadzi do efektu końcowego także odnosi się do schematyzmu w nudzie. Brakuje tutaj momentu odkrycia, subtelnego dążenia do celu, który chce się osiągnąć. W pracę wkrada się automatyzm graniczący z bezrefleksyjnością. Nie ma potrzeby dochodzenia do rozwiązania, nie ma potrzeby jego poszukiwania, zostaje tylko i wyłącznie wykonanie samej czynności i osiągnięcie efektu. Stąd też, brakuje nie tylko wyzwania, brakuje również elementu zaskoczenia i niewiedzy; tego, co dopiero ujawni się później; tego, co jest nieprzewidywalne i wymaga kreatywności. Do wykonania czynności nie musi być angażowana świadomość, wystarczy jedynie techniczne odtworzenie kroków prowadzących do rezultatu. Taki rodzaj pracy staje się nudny, ponieważ funkcjonuje według ustalonych zasad, co do których mamy pewność, że się sprawdzają:

*Po prostu jak widzę już jakiś kolor, np. fioletowawy, to **wiem dokładnie** jaka ilość której farby jest potrzebna. I to przez to to się staje nudne, już te kolory… Bardzo **automatycznie** i szybko osiągam ten kolor, który mam w głowie* (WI2)

Nudne schematy pojawiają się w wielu dziełach kultury popularnej. Doskonałym przykładem schematyzmu w nudzie jest twórczość filmowa. Co ciekawe jednak, nie zawsze jest ona widziana jako negatywna cecha. Niekiedy odejście od schematu sprawia, że fani pierwszych części danego filmu tracą nim zainteresowanie. Trudno więc orzec, czy schematyzm oddala, czy też zbliża do sukcesu dzieła. Wydaje się, że konieczne jest balansowanie pomiędzy nowym i starym, znanym i niewiadomym, pomiędzy przewidywalnym i zaskakującym, schematycznym i odbiegającym od wzorca. W nudzie schematyzm odwołuje się do takiej twórczości, w której następuje powielenie wzorca w całości. Sama treść dzieła jest inna, ale logika i sekwencja zdarzeń pozostaje taka sama. Brakuje mu oryginalności i świeżości. Jeden z badanych następująco opowiada o swoim doświadczeniu oglądania filmu:

*Oglądałem ostatnio tego najnowszego Bonda, no piętnaście minut wytrzymałem i dla mnie **to nie było do oglądania, bo było wiadomo, co będzie.** To samo, co w ostatnim. Że wejdzie na ten dach i to wszystko się zacznie rozwalać, wszyscy będą do niego*

strzelać i on będzie strzelać i ucieknie, i wsiądzie w ten samochód, i będą go wszyscy gonić [z irytacją, przewraca oczami] i już było wiadomo, co się wydarzy (...). ***Bo wiedziałem, bo przewidywałem****, co się wydarzy za chwilę. Super, efekty specjalne, ale widziałem wcześniejsze w jakimś innym, sensacyjnym filmie,* ***to wszystko to samo*** *było w tym filmie! W ogóle* ***nie byłem zainteresowany*** *tym, co oni mogą nowego wymyślić, bo wiedziałem, co mogą wymyślić,* ***bo już nic nowego nie wymyślą,*** *bo już z piętnaście pierwszych minut co już było, to było do przewidzenia.* (WŚ1)

Twórczość to skomplikowany proces, w którym artysta poszukuje nowych, oryginalnych środków wyrazu. Oryginalność i kreatywność wydają się jednak mieć swoją datę przydatności. Stąd też pojawiają się twórcy, którzy w przeszłości dokonali jakiegoś przewrotu albo stworzyli coś odbiegającego od tego, co jest powszechnie znane lub przyjęte i wyczerpali swój kreatywny potencjał. Wciąż są doceniani za to, co zrobili, jednak na tym kończy się ich wyjątkowość. Ich osiągnięcia uwięzione są w przeszłości, jest jasne, że nie są w stanie wyjść poza to, co już raz stworzyli. Stają się nudni. Tworzą rzeczy nudne, bez wyrazu, bez potencjału do wzbudzania emocji. Poruszają się w zgodzie ze znanym im schematem, który już raz pomógł im osiągnąć sukces zawodowy. W nieskończoność rozwijają tę samą formę sztuki. Tworzą poprzez bierne odtwarzanie. Zamykają proces twórczy w powielaniu jednego wzoru. Nie dokonują zmian w sposobie ekspresji, nie poszukują ciekawszych rozwiązań. Schematyzm staje się wygodnym narzędziem reprodukowania swojej obecności w konkretnym środowisku w bezpieczny, pozbawiony ryzyka odrzucenia, sposób. Przykład takiej twórczości podaje jeden z badanych:

Ta nuda wśród kolegów muzyków, czy tak zwanych mistrzów, wynika z tego, że dokonują ***zamknięcia języka akustycznego****, co powoduje, że jeśli chodzi o dobór środków,* ***używają ciągle tego samego języka i nie są w stanie stworzyć niczego ciekawego****. (...) Bo osiąga się pewien status muzyka na pewnym poziomie swojego życia i w pewnym momencie* ***przestaje się być twórczym****, zaczyna się używać tego języka, który został wymyślony dużo wcześniej i używa się jak gdyby tylko swojego nazwiska jako nośnika wyrazu artystycznego. (...) Ktoś ma jakieś nazwisko, zaprasza się go na jakieś festiwale, ale jego przekaz jest* ***czymś ustalonym,*** *ja nie jestem w stanie wtedy odbierać jego ekspresji, jego przekazu, bo mnie to nie interesuje po prostu. (...) Taki język ma swoją pułapkę i staje się po prostu nudny. To wynika z pewnego* ***zamknięcia*** *języka i* ***braku jego rozwoju****, że np. w myśleniu o instrumencie* ***nie szuka się ciekawych*** *rozwiązań*. (WI51)

Schematyzm ujawnia się także poprzez wiedzę o tym, co wydarzy się w przyszłości, poprzez wiedzę o tym, co przyniesie kolejny moment, poprzez brak zaskoczeń, pełną świadomość tego, jaki jest cel, wniosek lub sens konkretnej wypowiedzi. Kiedy pojawia się nadwyżka wyjaśnień, kiedy coś jest zrozumiałe, jasne i nie ma potrzeby o tym dyskutować.

Nuda wiąże się w ten sposób z wiedzą, która jest dostępna dla jednostki wewnątrz, wiedzą urefleksyjnioną, z rozumieniem i jednoczesną koniecznością uczestniczenia w procesie ponownego zaznajamiania się z danym tematem:

> *Kiedy mówią mi to, co już* ***wiem****. (...) albo kiedy np.* ***zanim coś powiedzą, to już wiem, do czego zmierzają****. Nie lubię czegoś takiego.* (WŚ10)

Nuda wyraża się w schematyzmie, który dotyczy nie tylko zadań, twórczości i bodźców zewnętrznych, lecz także cech środowiska zewnętrznego, zwłaszcza sztucznych, jednorodnych warunków, które takie środowisko wytwarza. Dla jednego z badanych nudne było pływanie na basenie, ponieważ charakteryzowało się wykonywaniem tej samej czynności w warunkach przestrzennych dostarczających niskiego poziomu zróżnicowania bodźców. Brak urozmaicenia i niezmienność działania w ściśle wyznaczonych granicach przestrzennych prowadziły do nudy:

> *Chociaż jako reprezentant wojska muszę brać udział w zawodach pływackich, to nie cierpię pływać! Bo jest tak:* ***kafelki-kafelki-ściana, kafelki-kafelki-ściana, ściana-kafelki-kafelki****. Pływanie to jest taki sport, który mnie szybko nudzi. Jest to bardzo nudne! (...) Powtarzalność, taka monotonia, natomiast* ***otoczenie, środowisko, nienaturalne****, może szybko nudzić.* (WI56)

Doskonałym przykładem takiego schematyzmu będzie architektura zorientowana na sprzedaż masową. Katalogowe domy, identyczne dla każdego, budowane według jednego schematu, sprzedawane klasie średniej wraz z romantycznym marzeniem o ciszy podmiejskiego życia, wieją nudą. Rynek doskonale zagospodarował marzenie o prowadzeniu określonego stylu życia i nadał mu formę wystarczająco schematyczną i możliwą do powielenia, by osoby tworzące projekty architektoniczne z przerażeniem patrzyły na skomercjalizowane estetyki. Architekt biorący udział w badaniu określił taką „twórczość" deweloperów jako „śmierć w przestrzeni". Zunifikowana przestrzeń wzbudza u niego skojarzenia ze smutkiem i nudą, zaś sam projekt przypomina mu boksy. Schematyzm, w takim rozumieniu, odnosi się do estetyk „kopiuj-wklej", które zapewniają warunki całkowitego zrównania. Brakuje im zróżnicowania, brakuje im wyjątkowości, elementu oryginalności, czegokolwiek co wykracza poza wzór. To estetyki uznawane za ubogie w formie. Miejsca przywołujące skojarzenia z obozami koncentracyjnymi, więzieniami lub pomieszczeniami do przetrzymywania zwierząt. Są nudne, ponieważ są bez wyrazu, ponieważ są takie same. Wielość możliwości, jakie przestrzeń i architektura dają, zostaje sprowadzona do jednej postaci, do formy uniwersalnej, którą można z łatwością sprzedać, gdyż posiada wszechstronne zastosowanie i dotyczy powtarzalnych potrzeb konkretnej klasy społecznej. Skutkiem ubocznym takiego sposobu myślenia o projektowaniu przestrzeni,

który jest skoncentrowany na zysku, są schematyczne, powtarzalne i, w konsekwencji, nudne miejsca:

> *Nudne są takie **typowe domy jednorodzinne**, tak zwane **katalogowe**. (...) To jest **smutne**, taka przestrzeń wieje nudą, tam jest **śmierć w przestrzeni**, to są **poukładane boksy**, w których się mieszka*. (WI6)

Schematyzm nudy daje się zauważyć również na przestrzeni całości życia jednostek. Z jednej strony są to rutynowe czynności wykonywane każdego dnia, z drugiej – ich obezwładniający, komasujący wpływ na egzystencję. Nie ma zmienności, nie ma dodatkowych możliwości, jest tylko to, co doskonale znamy. W ten sposób nuda łączy się ze stabilnością, z życiem zorganizowanym wokół tego, co stało się wyborem jednostki, np. rodzina:

> *Nuda kojarzy mi się z taką **rutyną** codzienną. Często na to narzekam: praca, dzieci, praca… Mnie to nudzi.* (WI50)

Rutyny i odtwarzalne na co dzień wzory potrafią zasłonić to, co jest ważne dla konkretnej jednostki oraz doprowadzić do poczucia, że stają się one nadrzędne wobec tego, co stanowi wartość. W ten sposób dochodzi do rutynizacji więzi, w tym więzi rodzinnych. Aby podtrzymać trwanie rodziny, musimy pracować, zarabiać i stwarzać warunki do jej reprodukcji. Nie da się wyłączyć potrzeb rodziny jako całości, nie da się wypisać z systemu sieci zależności i uwikłań instytucjonalnych, wreszcie – nie da się żyć bez pieniędzy. Stąd też, trzeba je zarabiać w ciągłym trybie, tak, by możliwe było trwanie stanu posiadania osób bliskich w ramach pewnej instytucji (jaką rodzina jest). Taka sytuacja, w której mamy kogoś bliskiego, jest dość mocno romantyzowana we współczesnej kulturze. Romantyczne ideały nie są jednak łatwe do utrzymywania, to idee, które bardziej służą sferze marzeń i pragnień, niż praktyce życia codziennego (Illouz 2010). W efekcie może pojawić się uczucie rozczarowania lub zmęczenia tym, jak życie rodzinne wygląda w rzeczywistości. Pojawia się niechciane uczucie skazania na kogoś. Niemożności wyjścia z rutyny. Napięcie oraz kwestionowanie sensu tego, co się robi przy jednoczesnym przekonaniu o wysokiej wartości podejmowanych działań. Pojawia się dysonans, w którym kocha się i nienawidzi jednocześnie, w której miłość prowadzi do uwięzienia w kieracie rutyn zamiast wyzwalać, w zgodzie z kulturową obietnicą miłości, w której piękne jest wszystko – wszystko ładnie pachnie, ładnie wygląda, jest młode, zdrowe, zgrabne i nieustannie wyjątkowe. A tymczasem, w miłości rodzinnej – jak podsumowuje jedna z badanych – poprzez schematyzm niezbędny do bycia razem, zachwycające piękno bycia razem, zamienia się w wizerunek „tych samych mord, na które jesteśmy skazani”:

*(...) codziennie **wstają o tej samej porze, idą w to samo miejsce i robią to samo**. Myślę, że życie rodzinne ludzi nudzi. No, że **wraca się i pomimo że się kocha** te osoby, to **widzisz te same mordy** i jesteś na nie **skazany**.* (WI58)

Nuda i schematyzm pojawiają się także w kontekście życia ustabilizowanego, zaplanowanego oraz przewidywalnego. Życia, w którym brakuje zwrotów akcji, w którym wiadomo od początku, w jaki sposób będzie przebiegać. Schematyzm, tak jak sama nuda, wiąże się z szarością i banalnością. Schematycznie postępują osoby, którym brakuje odwagi, by sięgać po coś więcej, niż to, co oferuje im świat i rodzina pochodzenia. Zamknięcie się w znanym schemacie, trzymanie się sprawdzonych metod i sposobów na życie staje się nudne. I nie chodzi tu o to, że jest coś obiektywnie nudnego w podążaniu taką samą ścieżką zawodową, jaką obrali rodzice, lecz raczej o umiłowanie dla przewidywalności i pewnego rodzaju inercja przyzwyczajeń. Schematyzm oznacza brak zdolności do poruszania się poza strefą komfortu wyznaczonego przez to, co już znamy. Porządek, coś, co jest pożądane, zaczyna zamieniać się w rodzaj wzorca. Aby porządek mógł być zauważony, również ten życiowy, konieczne jest powstanie bałaganu. Podobnie dzieje się ze stabilnością – społecznie stabilność zaliczana jest do dóbr niemal nieosiągalnych, mitologizowanych, ale jednocześnie stabilność jest anty-dobrem, pogardzanym za odniesienia do wygodnictwa i nadmiernej przewidywalności. Schematyzm oznacza robienie dokładnie tego samego, co wszyscy inni, bez zastanowienia się nad tym, czy jest to dobre dla mnie jako indywidualnej jednostki. Robienie czegoś, bo tak trzeba robić. Brak refleksji, brak namysłu, podążanie z prądem, bez zainteresowania tym, dokąd prowadzi. Schematyzm opiera się tu o drobnomieszczański kult małych celów; koncentrację na budowaniu swojego życia wokół sprawdzonych, praktycznych wartości, które gwarantują spokój i dobre życie bez wychylania się i bez odstawania od normy. Schematyzm to także ucieleśnianie przeciętności, ucieleśnianie zabsolutyzowanej normalności, które choć działają w praktyce (cechuje je skuteczność w zakresie zwiększania potencjału adaptacyjnego jednostki do warunków społecznych), nie pozwalają uzyskać pełni szczęścia, czerpać z życia pełnymi garściami; nie pozwalają na innowację. Są nudne, bo są przewidywalne, stabilne i jednoznaczne:

*Szara, nudna **banalność** to kojarzy mi się z takim bankierem, który pochodzi z rodziny bankowej, mama, tata… po prostu szare dzieciństwo, ten szary kolor do niego pasuje. Oczywiście są wyjątki od tej reguły, ale tak mi się właśnie kojarzy. Takie **ustatkowane, uporządkowane, zaplanowane życie**. I niektórzy się w tym odnajdują. Spoko. Ale ja nie. (...) **Płyną jak te rybki, za ławicą**.* (WŚ9)

Przewidywalność nie jest uznawana za cnotę – nie jest w żadnej mierze atrakcyjna społecznie. Oddaje jeden z dobrze znanych paradoksów nowoczesności i kultury kapitalizmu, które czynią mnóstwo tak zwanych „dób społecznych" pożądanymi, ale o krótkim zasięgu atrakcyjności – czynienie ich atrakcyjnymi tylko wówczas, gdy się ich nie posiada. Posiadanie przekreśla wartość tego, co się posiada. Ważniejsze jest samo pragnienie posiadania i trwanie w braku, w tęsknocie za tym, czego się pożąda. Schematyzm objawia się także brakiem innowacyjności, z podążaniem utartymi ścieżkami, wchodzeniem na stare tory. Wreszcie, schematyzm obejmuje również refleksyjność jednostki próbującej dostosować się do wymogów rzeczywistości; jednostki nieustannie poszukującej swojej własnej, indywidualnej drogi poprzez szereg obserwacji siebie i praktykę dysocjacji emocjonalnej; jednostki próbującej uczynić siebie szczęśliwą i dopasowaną do wymogów sterapeutyzowanego świata poprzez kierowanie uwagi na swoje wnętrze. Wówczas nuda służy jako narzędzie wspierające proces poszukiwań najlepszej wersji siebie, szczególnie jeśli jest używana jako etykieta dla tych fragmentów własnej struktury psychicznej, które są przez jednostkę mniej chętniej akceptowane:

> *Kiedy powielam pewne schematy, **wchodzę w stare tory**, jestem nudziarzem… (…) Jak człowiek wchodzi w te same koleiny, reaguje podobnie na złość… Ja nie mówię, że ja jestem wtedy dla siebie nudny, ale dla kogoś jestem nudny, jestem przewidywalny.* (WI6)

Bezproduktywność

Ostatni kontekst znaczeniowy, w którym ujawnia się nuda dotyczy bezproduktywności. Nie zawsze jest on widoczny wprost i bezpośrednio. Stanowi raczej rodzaj aury otaczającej sposoby rozumienia nudy. Opisuje stan, w którym wszystkie obowiązki zostały już wykonane, w efekcie nie ma już nic, czym można się zająć. Pozostajemy więc w stanie braku zajęcia i przez to jesteśmy bezproduktywni:

> *Nuda jest stanem bez… **bezproduktywności**, poza obowiązkami dnia codziennego, w ten sposób, najogólniej rzecz biorąc.* (WŚ15)

Bezproduktywne jest to, co wykazuje niechęć do pracy, niechęć to zajmowania się czymkolwiek, a więc to, co wskazuje na celowe odmawianie przyjęcia na siebie obowiązków związanych z pracą:

> *Nuda kojarzy mi się z **nieróbstwem**.* (WŚ42)

Nie zawsze jednak bezproduktywność jest celowa. Może zdarzyć się, że wynika z wypalenia, przyzwyczajenia się do pracy i obeznania z wykonywanymi zadaniami. Bezproduktywność w nudzie ujawnia się więc poprzez stopniowy spadek zainteresowania, stopniowe

zanikanie zapału nowicjusza. Wraz z obeznaniem się, wraz ze wzrostem umiejętności pojawia się świadomość schematu stojącego za wykonywaną pracą, pojawia się również rutyna, a za rutyną idzie wypalenie i mniejsza chęć do pełnego zaangażowania się w to, co się robi:

> *Przez rok nie zdarzało mi się nudzić, bo ta praca mnie fascynowała, ale ostatnio zauważyłam takie* ***wypalenie*** *i sama widzę,* ***że mniej się angażuję w pracę****. Praca jest dla mnie nudna, bo* ***już wszystko wiem****,* ***codziennie powtarza się to samo****, robię te same rzeczy,* ***nic się nie zmienia*** *i ta praca mnie powoli zaczyna nudzić, bo schemat jest ten sam.* (WŚ21)

Bezproduktywność w nudzie oznacza nierobienie czegoś – to bezczynność, w której zwyczajnie nie podejmuje się żadnej aktywności. Z tak rozumianą bezproduktywnością łączy się szereg aktywności, głównie zaś leżenie, siedzenie, spanie, niechęć do zabrania się do pracy:

> *Nuda kojarzy mi się z* ***bezczynnością****,* ***niemożnością*** *znalezienia sobie* ***niczego do roboty****, z* ***siedzeniem, leżeniem, spaniem, niewstawaniem, nierobieniem****.* (WI7)

Nuda w bezproduktywności wskazuje na to, co do niczego się nie nadaje, co nie ma użytecznego zastosowania, co nie jest w niczym pomocne i co należy wykonać, zrobić lub czemu należy się poddać. Bezproduktywność łączy konteksty znaczeniowe nudy w wymiarze bezużyteczności, bezcelowości oraz bezsensowności. Nuda odwołuje się tutaj do lenistwa, braku umiejętności zrobienia czegoś i braku chęci:

> *Myślę, że leniwi ludzie nudzą się częściej, bo są* ***zbyt leniwi, żeby sobie coś wymyślić****.* (WI41)

Może jednak zdarzyć się także sytuacja odwrotna – nuda to przymusowa bezproduktywność. W tym znaczeniu pojawiają się przykłady takie, jak: przechodzenie na emeryturę, koniec wieku produkcyjnego, niezdolność do pracy lub inna, nie do końca zależna od jednostki, sytuacja, w której nie może pracować. Jedna z badanych osób wskazała, że brak produktywności dla osoby, której celem i sensem życia jest praca prowadzi do znudzenia:

> *Myślę też, że pracoholicy się nudzą. Dla pracoholika* ***odcięcie od pracy*** *musi być straszną nudą.* (WI24)

Przymus braku produktywności obejmuje również osoby, które nie posiadają zatrudnienia. Bezproduktywność widziana jest tutaj jako wina jednostki, która nie podejmuje pracy, ba, nawet nie szuka pracy, choć w domyśle powinna. Osoba taka ma popadać w marazm, być ciągle zmęczona, choć tak naprawdę jej zmęczenie ma na celu maskowanie lenistwa, braku chęci lub umiejętności. Typowe dla takiej osoby ma być również narzekanie na swój los, uskarżanie się i przedstawienie się w roli ofiary. Osoby takie, w domyśle, nie mają prawa

być zmęczone, ponieważ nie są produktywne, nie pracują. Z tego samego powodu nie zasłużyły również na odpoczynek. Taki kontekst znaczeniowy pokazuje, że nuda podłącza się pod te narracje, w których ktoś jest sam odpowiedzialny za własną niedolę i reprezentuje postawę wyuczonej bezradności. Ta postawa zaś powoduje gniew u osób, które pracują i są produktywne, a więc realizują wartości społecznie cenione. Prawdopodobnie traktuje się ich jak krętaczy, którzy oszukują system, nie żyją uczciwie, a do tego są roszczeniowi. Jeden z badanych w następujący sposób wyjaśnił nudę w życiu osób bezrobotnych, którzy, jego zdaniem, reprezentują grupę osób najczęściej nudzących się przez własne lenistwo:

> MK: *Jeszcze komuś się zdarza, że jest leniwy i dlatego mu się nudzi?*
> B: *Wszyscy* ***bezrobotni****, których znam oczywiście.*
>
> MK: *Co oni robią w życiu?*
>
> B: *Nudzą się chyba.*
> MK: *A jak ich dzień wygląda? Czemu tak myślisz, że się nudzą?*
> B: *Nie wiem, jak ktoś wstaje o 11, 12 i twierdzi, że jest* ***zmęczony****, no to kurczę,* ***coś jest nie tak****, nie?*
> MK: *Czym są zmęczeni? Czemu się nudzą?*
> B: *Życiem. Bo nie mogą roboty znaleźć? Chociaż nie szukają. Bo im się nie chce, no. To jest taka nasza narodowa ten, tradycja.* ***Narzekasz, ale*** *kurwa* ***dupy nie ruszysz z miejsca****.* (WŚ3)

Inny wymiar tego sposobu rozumienia nudy odwołuje się do tego, czego nie lubimy, ponieważ uznajemy to za nieodpowiednio przygotowane lub nienadające się do wykorzystania i zastosowania. To wszystkie te rzeczy, które są niepotrzebne i dlatego wywołują negatywne emocje, w tym nudę. Tutaj ujawnia się powiązanie nudy z tymi działaniami, które nie mają sensu, nie są przydatne, są nadwyżkowe i zbędne dla efektywnego działania. To również wszelkie sposoby spędzania czasu, w bardzo dosłownym rozumieniu – sprawianiu, by znikał, a także konieczność wykonywania obowiązków, które się nam nie podobają:

> *Jakieś zajęcia, które cię nudzą, jakieś lekcje, które bywały robione przez* ***niezbyt fajnych nauczycieli*** *czy powiedzmy, jakieś szkolenia w pracy, które są* ***średnio potrzebne do czegokolwiek.*** *Jakieś takie* ***obowiązki, które są niemiło przez ciebie przyjmowane****. Takie rzeczy mogą wywoływać nudę.* (WŚ10)

Bezproduktywne jest to, co nie przynosi żadnych rezultatów albo pożytku, czyli jest bezużyteczne. Brak zajęcia, które pozwala pomnażać korzyści lub zajęcie, które oceniane jest jako bezsensowne, ponieważ nie jest przydatne, nie ma żadnego skutku, nie prowadzi do powstania czegokolwiek, przyczyniają się do nudy:

*No często z **bezproduktywności** wypływa nuda. Jeżeli np. jeżeli czasami wykonujemy czynności, które w naszej ocenie są **bezsensowne** albo **do niczego się nie przyczyniają**, tak? Albo dla nas albo dla ogółu, szeroko pojętego (...), no to wtedy się nudzimy*. (WŚ10)

Bezproduktywność może być również nadana działaniu wtórnie. Jedna z badanych przytoczyła opis pracy wykonywanej przez trzy lata, za którą nie otrzymała obiecanego, dodatkowego wynagrodzenia i które nie zostało poddane zapowiadanej ocenie komisyjnej. W tym przypadku nuda służy do podkreślenia braku sensu i celu realizowanych obowiązków. Nuda jest tym, co podkreśla bezużyteczność podjętej pracy, która była wyjątkowo żmudna, czasochłonna i wymagała poświęcenia. Dynamika opowieści pokazuje niezwykle istotną rolę czasu, który został zmarnowany na coś, co do niczego nigdy nikomu nie przydało się. Ten czas został już stracony na zawsze. Pozostała tylko pamięć o tym, że na skutek zmiany decyzji organizacyjnej, wykonaną pracę pozbawiono jakiejkolwiek użyteczności:

MK: A czy pamięta pani takie zadanie w pracy, które panią tak naprawdę bardzo znudziło?
B: Opisy stanowisk. Sama je robiłam. Mieliśmy nowe dyrektywy i dla mnie ta praca była bezcelowa, bo to… do dnia dzisiejszego, bo tak: narobiliśmy się, bo komisja. Jako pracownik musiałam każde stanowisko opisać, wyznaczyć zakres obowiązków, tych ludzi w naszym wydziale jest jednak koło setki, tak że robiłam to w większości popołudniami, w godzinach pracy są jednak telefony i tak dalej, a tu jednak trzeba było się skupić. I miały być z tego pieniądze. Że każde stanowisko komisja, był jakiś tam wzór i od tego miała też zależeć nasza pensja. Jak się okazało, trzy lata naszej pracy o dupę można było roztrzaskać, ponieważ żadne stanowisko nie zostało tak sfinansowane. (WŚ4)

Bezproduktywne i bezużyteczne jest również to, co zbędne, nadwyżkowe, szuka swojego miejsca i próbuje zaznaczyć swoją obecność. Nudzić mogą się osoby, które mają za dużo wolnego czasu albo za mało wydarzeń we własnym życiu. W efekcie nie mają innego wyboru, jak zacząć pasjonować się życiem innych. Obserwować, doglądać, nadmiernie interesować się otoczeniem. Takie zachowanie oceniane jest jako wypływające z braku innych zajęć oraz chęci bycia kimś ważnym i widocznym. Osoby, które postępują w opisany wyżej sposób, mogą próbować znaleźć drogę do tego, by znów stać się użytecznymi, by działać z pożytkiem na rzecz wspólnoty, której są częścią. To osoby, które same siebie mogą uważać za zbędne, za niepotrzebne nikomu. Inni również uważają, że są to jednostki zbędne i oczekujące na jakieś, bliżej nieokreślone, wydarzenie; obserwujące świat w nadziei na to, że pojawi się coś intrygującego, o czym będą wiedziały jako pierwsze:

> *Myślę, że nudzą się ludzie, którzy* ***nie mają swojego życia****. Chyba każdy blok ma swoją* ***taką panią, która siedzi w oknie****…* (WI24)

Znaczenia nudy wyrażające się w kontekstach bezproduktywności są elementem socjalizacji jednostek do etyki pracy poprzez wzbudzanie w nich poczucia winy oraz obowiązku. Odwołują się przede wszystkim do kontekstów marnowania czasu na nicnierobienie. Jedna z badanych osób, by opisać nudę, przywołuje obrazki, które pamięta z dzieciństwa. Wskazuje, że osoba, która się nudziła była najczęściej przedstawiana w pozycji leżącej, patrzyła w sufit i leniła się. Produktywność i praca są wartościami, zaś karą za lenistwo może być nuda. Bezczynność oznacza brak podejmowania działań na rzecz pożytku własnego i innych, w tym sensie leżenie i patrzenie w sufit staje się zaprzeczeniem etyce pracy. Jako jednostki, od najmłodszych lat jesteśmy socjalizowani do unikania nudzenia się i korzystania z czasu w świadomy sposób. Nuda nie należy do dobrego sposobu wykorzystania czasu, a za jej pojawienie się odpowiedzialność ponosi jednostka, która na nią cierpi. Nudzenie się oznacza, że coś robi się nie tak, jak należy; że nie jest się wystarczająco pracowitym, wystarczająco zajętym lub wystarczająco dobrze zorganizowanym. Nuda staje się w takim kontekście zaprzeczeniem produktywności oraz „etyki dobrej roboty" (Sennett 2010a) oraz wskaźnikiem nieproduktywności:

> *(…) tak mi się kojarzy w obrazkach z dzieciństwa, ta nuda się objawia tym, że ta osoba, która się nudziła,* ***leżała****. To jest taki* ***wizerunek osoby nudzącej się****, czyli ona sobie po* ***prostu leży i albo sobie patrzy w sufit****… często tak było, właśnie sobie kojarzę takie obrazki z dzieciństwa, się pojawiają, ta nuda tak wyglądała, że te osoby, które się nudzą* ***nic nie robią, czyli leżą i się nudzą!*** *I trochę się* ***lenią****. To było przedstawiane raczej w negatywnym świetle, że taki…* ***nieefektywne wykorzystanie czasu****, czyli możesz tyle rzeczy zrobić, a ty leżysz!* (WI27)

Podsumowanie. Nuda w kontekście *znaczeń*

Opisywanie nudy przez pryzmat tego, czym nie jest ma swój niewątpliwy urok, jeśli chodzi o próbę dojścia do jej jednoznacznej, naukowej definicji. Wydaje się jednak, że jakościowe badanie nudy pokazuje, że jednostki nie rozważają nudy poza społecznymi kontekstami, w których się ujawnia. Wniosek ten jest tylko z pozoru banalny. Można przypuszczać, że badacze niejednokrotnie piszą o „społecznej naturze" nudy jak o fakcie, który jest zbyt oczywisty, by wymagał empirycznego badania. Powyższy przegląd znaczeń ujawnia, że społeczna natura nudy może mieć kluczowe znaczenie dla podejmowanych prób jej zdefiniowania. Istnieje kilka powodów, dla których złożoność nudy musi być w badaniach postrzegana jako jej nieodłączna własność.

Po pierwsze, jednostki mogą nie potrafić odróżnić nudy od szeregu innych kontekstów znaczeniowych (np. lenistwo, odpoczynek, bezużyteczność), ponieważ w ich świadomości nuda *jest* dokładnie tym, co stanowi jej kontekst znaczeniowy (czyli np. gnuśnością albo nieproduktywnością). Jeśli, uwzględniając powyższą uwagę, przyjrzymy się teraz niektórym itemom w skali podatności na nudę, być może będziemy w stanie uzmysłowić sobie, dlaczego nie do końca udaje się nią uchwycić nudę-cechę[102]. Po drugie, osobliwość nudy polega również na tym, że *nie jest* żadnym z ukazywanych kontekstów – jej natura wykracza poza powtarzalność, monotonię, nicnierobienie, bezproduktywność, bezużyteczność, niezorganizowany czas czy odpoczynek. Trudności w określeniu, czym nuda jest, wynikają z tego, że nuda należy do zjawisk efemerycznych, stąd też jej zdefiniowanie i przedstawienie sprawia mnóstwo trudności. Po trzecie, stworzenie głównych tematów ukazuje złożoność nudy, zwłaszcza na poziomie możliwości uznania jej za emocję, stan lub kondycję. Te elementy nie są statyczne, są raczej uruchamiane w kontekście społecznym w odniesieniu do oceny konkretnych sytuacji, co z kolei może sugerować, że nuda jest zjawiskiem o charakterze emocjonalnym, uwikłanym i aktywnie używanym do osiągania różnych efektów społecznych. Użycie nudy ma charakter taktyczny. Innymi słowy, jednostka, która uświadamia sobie, że się nudzi, niejako automatycznie uruchamia szereg mechanizmów – albo racjonalizujących i wartościujących, albo działań pozornych/placebo, poprzez które radzi sobie ona z nudą lub z zaobserwowanym faktem, który ma zdolność do zaprzeczania wartości preferowanego porządku. W języku psychologów można powiedzieć, że nuda pełni funkcje regulacyjne i adaptacyjne, zaś w języku socjologicznym można powiedzieć, że jest społeczna i uspołeczniana. To z kolei czyni badanie nudy jako „wyizolowanej" (np. emocji) niezwykle trudnym, o ile nawet nie niemożliwym.

Konteksty znaczeniowe nudy wymienione powyżej, czyli inercja, schematyzm, nieznośne trwanie i bezproduktywność pozwalają na to, by pokazać powiązania nudy z cechami, które uznaje się za typowe dla kultury nowoczesnego kapitalizmu. Tym samym też, należy uzupełnić twierdzenie o nowoczesnym charakterze nudy (Healy 1984; Meyer Spacks

[102] Stwierdzenia w BPS, które wskaźnikują to, co bezpośrednio łączy się z wartościami o charakterze kulturowym i społecznym, a nie nudę samą w sobie to np. „często przyłapuję się na tym, że nie mam nic do roboty", „mam tak wiele zainteresowań, że nie mam czasu na realizację ich wszystkich", „często zdarza mi się wykonywać wiele bezsensownych zadań", „kiedy byłem młodszy, często znajdowałem się w monotonnych i nużących sytuacjach", „czuję, że przez większość czasu pracuję poniżej swoich zdolności/możliwości". Założenie, że te itemy odwołują się do zewnętrznej lub wewnętrznej stymulacji (lub też zbioru bliżej nieokreślonych czynników podatności na nudę), może u badanych uruchamiać konteksty związane z potrzebą bycia produktywnym jako wartością kulturowo-społeczną, etosem aktywności, miejscem zajmowanym w strukturze społecznej, ze stopniem znajomości schematu kryjącego się za obowiązkami zawodowymi, z socjalizowaniem do nienudzenia się i przyswajaniem wartości związanych z etyką pracą.

1995; Goodstein 2005; Svendsen 2005; Musharbash 2008; Leslie 2009; Pezze i Salzani 2009a; Clare 2012; Gardiner i Haladyn 2017): nuda nie tylko powstała w nowoczesności (przynajmniej jako słowo), ale również, poprzez wartości i normy w jakich manifestują się jej znaczenia oraz konteksty tych znaczeń, nuda działa na rzecz podtrzymywania tych wartości i norm, które łączą się z kulturą kapitalizmu. Ponadto, nuda posiada pewną główną cechę, która umożliwia jej skuteczne operowanie na wspomnianej płaszczyźnie – jest zjawiskiem i pojęciem efemerycznym. W ostatniej części pracy rozwijam tezę o związkach znaczeń nudy z kulturą nowoczesnego kapitalizmu.

Rozdział VII. Pozorna demokratyzacja nudy

Konteksty znaczeń, w których pojawia się nuda zdradzają pewne podstawowe różnice społeczne w zakresie sposobów formułowania twierdzeń o tym zjawisku. Pomiędzy dwoma zidentyfikowanymi w badaniu warstwami „klasy" średniej występują subtelne różnice dotyczące siły konstatacji popieranych wartości wynikających z kultury nowoczesnego kapitalizmu. W wypowiedziach badanych różnicowanie ma charakter niezwykle aluzyjny i pośredni, przez co też nie jest jednoznaczne. Odmienna sytuacja dotyczy jednak stopnia, w jakim obie grupy używają nudy, by opisać złożoność nowoczesnego świata i występujące w nim zróżnicowanie. W tym rozdziale postaram się ujawnić te wymiary efemerycznej nudy, które służą do tworzenia, odtwarzania i niszczenia społecznych porządków hierarchicznych, również poza kontekstem sposobów budowania narracji przez grupę „średnioklasową" i „inteligencji". Innymi słowy, spróbuję pokazać, jak nuda zaangażowana jest w procesy społecznej reprodukcji nie tylko znaczeń, ale również potencjalnych obszarów wykluczenia. W rozdziale omawiam egalitarne i nieegalitarne sposoby doświadczania i postrzegania nudy zidentyfikowane w przeprowadzonym badaniu, a następnie wykorzystuję poczynione ustalenia, by bliżej przyjrzeć się tezie o demokratyzacji nudy.

Prawo równości – każdy może się nudzić

Rozważania o nudzie opierają się o kilka fundamentalnych twierdzeń dotyczących praw jednostki. Wydaje się, że nuda stała się niezbywalnym prawem, z którego aktor poddany niekorzystnym warunkom może skorzystać: każdy może się nudzić, każdy ma prawo do nudzenia się. Nuda nie tworzy podziałów i zrównuje wszystkie jednostki społeczne. Co prawda, intelektualiści i literaci przyznawali sobie w przeszłości szczególne prawa do nudy, ale miało to na celu pokazanie wyłącznie ich wyjątkowości oraz odróżnienia ich nudy od nudy pospolitej, chłopskiej (Svendsen 2005; Toohey 2012). Co prawda, można nudzić się na pokaz, ale to bardziej związane jest ze zblazowaniem, z pozą, a takiej nudy nie postrzega się jako autentycznej. Literatura przedmiotu wydaje się być przepełniona założeniami o tym, że nuda to uniwersalna cecha albo emocja, która została zdemokratyzowana. Jest coś wręcz niepoprawnego w myśleniu o nudzie w kategoriach klasowości albo w kategoriach społecznego zróżnicowania. Podobnie o nudzie rozważają uczestnicy mojego badania.

Badani zauważają to, że nuda jest zjawiskiem powszechnym – występuje często, każdy ją zna, dotyczy wszystkich osób. Nuda jest również wszechobecna – pojawia się w

każdym miejscu i czasie. Wszechobecność nudy prowadzi bezpośrednio do pytania o to, w jaki sposób radzić sobie z nią:

> *Nuda można by powiedzieć jest wszechobecna,* ***tylko jest pytanie, co z tą nudą zrobić*****.** (WŚ43)

Wszechobecność nudy sprawia, że staje się ona ważnym zjawiskiem. Ponadto, badani zauważają, że nuda wywiera wpływ na ludzi i na ich postawy. Jej wszechobecność i powszechna natura wydają się niemożliwe do wyeliminowania, ponieważ nuda ujawnia się w wielu zróżnicowanych kontekstach, przenikając je w najrozmaitsze sposoby:

> *Myślę, że nuda to jest bardzo ważne zjawisko, wpływa na wiele osób, wiele postaw. (…) Głównie dlatego, że jest wszechobecne. Nuda jest w pracy, między małżonkami, między partnerami, pracownikami…* (WI50)

Natura nudy nie opiera się jednak tylko na jej powszechności. Nuda ma bowiem zdolność do rozpowszechniania się, reprodukowania i przenikania. Każdy zna nudę i każdy jej doświadczył. Nuda nas dotyka, co oznacza, że zostawia na nas i w nas swój ślad. Ślad ten może być delikatny, jak muśnięcie, ale nuda może też dotykać w tym sensie, w jakim dotyka nas kryzys albo nieszczęście. Jeśli coś nas dotyka, to znaczy, że poprzez słowa lub działania ktoś nam (lub my komuś) robi(my) coś przykrego. Nuda wprawia nasz umysł w stan, który posiada dystynktywne cechy i nie jest porównywalny z innymi. Co więcej, nie istnieją osoby, zdaniem badanych, które nie doświadczyły nudy:

> *Cały czas wracamy do stanu umysłu. On* ***każdego z nas dotyka. Nie ma osoby, która by tego nie doświadczyła****.* (WŚ5)

Co więcej, nuda może dotknąć każdego, bez względu na pozycję społeczną. Nuda nie jest zależna od tego, jakie mamy wykształcenie, ile posiadamy pieniędzy, jak głębokie są nasze przemyślenia. Kluczowa wydaje się być zupełnie inna kompetencja – wzbudzenie w sobie zainteresowania lub znajdowanie tego, co jest interesujące:

> *No można* ***doktoraty robić****, można* ***mieć furę pieniędzy****, ale* ***nie mieć żadnych zainteresowań****, można mieć przemyślenia w głowie i* ***się nudzić****.* (WŚ1)

Przed nudą nie można się również ukryć – bez względu na to, czym będziemy się zajmować i co robić, nuda może nas dopaść. A gdy nas dopada, oznacza to, że staje się naszym przykrym i niepożądanym udziałem. Tak samo, jak dopada nas grypa albo zły nastrój. To, że nuda kogoś „dopada" oznacza też, że do pewnego stopnia nie jest zależna od woli jednostki i przychodzi z zewnątrz. Również brak kontroli nad sytuacją może wywoływać nudę jako reakcję obronną. Nie ma możliwości całkowitego wykluczenia nudy z życia – wprasza się

niechciana, nawet jeśli wykonujemy ważne i skomplikowane zadania. Dzieje się tak, ponieważ jest uważana za immanentną część życia jednostki.:

> *Nuda to jest tylko element życia. Czy ty masz dyplom, czy nie masz dyplomu, czy budujesz statki… **i tak w końcu cię dopadnie.*** (WŚ3)

Nuda, ponieważ może być niezależna od woli człowieka, nie zawsze daje się kontrolować. W takich momentach jest ona po prostu rodzajem doświadczenia i emocji, która ma charakter egalitarny – nudzić mogą się osoby uprzywilejowane i nieuprzywilejowane:

> *Ani wypada, ani nie wypada, to jest **rzecz niezależna od nas i konwenansów społecznych**. Można się nudzić od królowej kończąc na… chłopie.* (WŚ10)

Nudę można próbować ograniczać, ale trudno badanym stwierdzić, na ile jest to możliwe. Całkowite wykluczenie nudy ze swojego życia zwyczajnie nie jest możliwe:

> *Każdy się nudzi w pewnym stopniu i zakresie. To jest **nieodłączna część**… jak praca. **Nie da się nie nudzić**. Można **ograniczać**, ale niektórzy… ograniczać można w pewnym stopniu, nie wiem, w jakim stopniu, ale…* (WŚ15)

Dlatego też narracje o nudzie wpisują ją schemat wskazujący, że ma ona charakter naturalny i nieodłącznie powiązana jest z faktem bycia jednostką ludzką:

> *Rzeczą ludzką jest się nudzić tak naprawdę. **Każdy może się nudzić.*** (WŚ23)
>
> *Wydaje mi się, że **nuda jest czymś naturalnym**.* (WŚ38)

Nuda nie tylko jest uniwersalna, jest również uniwersalizowana. Badani często zwracali uwagę, że każdy się nudzi. Wszystko zależy od momentu i sytuacji. Na nudę spogląda się przez pryzmat wielkich kwantyfikatorów:

> ***Każdy ma momenty**, kiedy się nudzi albo zanudza innych.* (WŚ10)

Narracje badanych nie tylko uniwersalizują doświadczenie nudy, lecz także pokazują jej niezależność od zdolności intelektualnych jednostki. Badani są świadomi istnienia stereotypowego postrzegania nudy – jako cechy i stanu, który dotyczy osób mniej inteligentnych lub mądrych. Niektórzy informatorzy nie zgadzają się z tym stwierdzeniem i promują pogląd o równości związanej z nudą:

> *Nudzić się może każdy człowiek, **czy jest mądry, czy głupi**…* (WŚ42)

Co ciekawe, tego typu równościowy pogląd częściej był prezentowany przez osoby zaliczane do grupy „średnioklasowej" w badaniu. Deklaracje i manifestacja tego, jak, zdaniem badanych, „powinno być", wydawała się być silniejsza wśród osób reprezentujących tę grupę. Nie należy wykluczać, że może mieć to związek z ogólną preferencją wobec wartości demokratycznych i egalitarnych w tej grupie albo też mniej krytycznym stosunkiem do

twierdzeń o charakterze uniwersalizującym. Z drugiej strony można przypuszczać, że dla grupy „średnioklasowej" wartości normatywne są nadrzędne wobec krytycznego spojrzenia na rzeczywistość, które z kolei jest charakterystyczne dla „inteligencji". Grupa „inteligencji", jak się wydaje, przyjmowała odrobinę odmienną perspektywę. „Inteligencja" nie przeczyła temu, że nuda ma charakter demokratyczny, ale była skłonna w wskazywać na subtelne dystynkcje związane ze zróżnicowaniem doświadczenia nudy albo też skupiała się na konsekwencjach nudy. Egalitarny charakter nudy pozostaje zachowany, ale wydaje się to znacznie bardziej złożona wizja równości, niż ta, którą prezentuje grupa „średnioklasowa". „Inteligencja" może opisywać nudę w odmienny sposób ze względu na preferowanie złożoności oraz zróżnicowania świata oraz potrzebę odróżnienia się od innych. Ta ostatnia potrzeba może mieć szczególne znaczenie. Jedna z badanych wyraziła obawę, że kompetencje intelektualne (wysoko cenione przez „inteligencję") mogą nie być wystarczającym warunkiem do pokonania nudy. Nuda zrównuje ludzi, a to jest, jak określa badana, *przerażające*:

> *Uważam, że **czasem nudzą się inteligentni, fascynujący ludzie**. I to jest **przerażające**, że oni się nudzą. (...) **Bo może się okazać, że nuda jest jakby niezwiązana z takim intelektualnym opisaniem świata, to jest dla mnie przerażające.** Przerażające jest w tym wszystkim to, że nuda jest niezależna od tego, kim jesteśmy i w jakim kierunku idziemy. To znaczy może się zdarzyć, że ona nas dopadnie, w jakimś sensie każdego, w pewnym momencie. Jest jakimś zagadnieniem tajemniczym, w pewnym sensie. No bo jak raz sobie siedzimy na jakimś leżaczku, a zaglądamy w otchłań jakiejś nicości totalnej, przed nami nic, za nami nic, no… może być trudna…* (WI6)

W tym badaniu, grupa „inteligencji" w obliczu nudy może obawiać się o swój status i o zdolność do zachowania tych swoich cech, które pozwalają odróżniać się od innych. Nie chodzi więc o to, że nuda nie poddaje się możliwości kontrolowania przez jednostkę, lecz raczej o to, że brakuje tych czynników, które chronią jednostkę przed jej wystąpieniem. Taka logika może ujawniać pewien mechanizm zróżnicowania społecznego, który wydarza się na poziomie prywatnego, intymnego, emocjonalnego życia jednostek. W tym samym czasie, może również ukazywać ważną różnicę w sposobie radzenia sobie z emocjami między dwoma zidentyfikowanymi grupami. Na podstawie przytoczonej wypowiedzi można postawić hipotezę, że „inteligencja" prawdopodobnie preferuje wytwarzanie warunków, w których zarządzanie emocjami, w tym nudą, nie będzie potrzebne (np. rozwijanie kompetencji intelektualnych), zaś „klasa średnia" będzie preferować mechanizmy kontroli i zarządzania obecnym stanem rzeczy, niejako akceptując to, że coś może mieć uniwersalną i powszechną naturę. Niewykluczone też, że w takim kontekście nuda przeraża, ponieważ jest stanem

wybijającego z rutyny kryzysu. Wówczas sugerowana hipoteza dotyczyłaby różnic w sposobach radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi albo poprzez środki prewencyjne wśród osób z grupy „inteligencji", albo poprzez narzędzia reakcji wobec kryzysu wśród przedstawicieli „średnioklasowości".

Podsumowując, demokratyczny charakter nudy opiera się o trzy główne filary: (1) każdy się nudzi, (2) każdemu zdarza się nudzić, (3) każdy może (ma prawo i dyspozycję by) się nudzić. W badaniu można zauważyć wyraźną akceptację dla powszechnego, uniwersalnego i egalitarnego charakteru nudy. Zjawisko to nie jest widziane jako charakterystyczne dla grup uprzywilejowanych. Demokratyczny aspekt nudy pojawia się bezpośrednio w zasobach wiedzy podręcznej badanych, jako najbliższy im z danych, jednak przeplata się z nim wątek zróżnicowania. Egalitarny charakter nudy dotyczy wyłącznie dyspozycji do przeżywania nudy, nie obejmuje on jednak żadnych innych aspektów tego zjawiska.

Różnicowanie nudy

Różnicowanie nudy odbywa się głównie poprzez wskazanie na jej przyczyny i sposoby doświadczania. Badani akceptują i wierzą w egalitarny charakter nudzenia się, ale jednocześnie podkreślają drobne różnice pojawiające się między konkretnymi osobami. Tym samym, w narracjach pojawia się założenie o tym, że choć nuda może dotyczyć wszystkich, dzieje się to jednak w różnym stopniu albo inaczej. Ta sytuacja wskazuje na zróżnicowanie nudy. Najbardziej podstawowy aspekt różnicowania dotyczy ilości nudy – a więc założenia, że zakres odczuwanej nudy jest inny dla każdego człowieka lub dla określonych grup ludzi. Zdaniem badanych, nuda jest uniwersalna i ahistoryczna, dlatego też *zawsze* miała charakter zróżnicowany i zależny od (braku) właściwości konkretnej osoby:

> ***Ludzie się nudzili zawsze**, znaczy zawsze było tak, że byli tacy, którzy się **nudzili bardziej i tacy, którzy się nudzili mniej**.* (WI20)

Co więcej, predyspozycje do zanudzania innych posiada każdy. Nie każdy jednak decyduje się te predyspozycje uruchamiać podczas interakcji z innymi. Bycie nudziarzem zależy więc od tego, jak jednostka potrafi radzić sobie z otoczeniem społecznym:

> *Natomiast **każdy ma takie predyspozycje, żeby być nudziarzem**, **natomiast nie każdy jest**.* (WI13)

W takim kontekście nuda jest indywidualizowana i zależna od cech osobniczych. Według informatorów istnieją osoby, które urodziły się już z predyspozycją do tego, by się

nudzić. Najczęściej jednak oznacza to, że brakuje im określonych cech, pozwalających na skuteczne wyeliminowanie nudy, poradzenie sobie z nią lub cech, które są społecznie cenione:

> *Są tacy ludzie, którzy* ***nie mają w sobie cechy takiego poszukiwacza****, takiej* ***cechy charakteru****, więc takie osoby, jak sobie nie znajdą zajęcia, to* ***mogą się nudzić****. To są ludzie, którzy* ***z urodzenia*** *tacy są.* (WI39)

Jeśli jednak bliżej przyjrzymy się tym narracjom, wówczas jasne stanie się, kto konkretnie, w opinii informatorów, nudzi się mniej albo bardziej. W badaniu pojawia się sugestia, że nuda dotyczy czegoś innego, niż tylko wewnętrzny stan albo emocja jednostki. Jeden z badanych wyraził to przypuszczenie następująco:

> *Wydaje mi się, że nuda jest powiązana, nie wiem,* ***czy klasowo czy wiekowo, z czymś gorszym****, dotyczy ludzi* ***starszych, może biedniejszych, mniej oświeconych****, którzy po prostu nie wiedzą, co robić ze swoim czasem.* (WI7)

Sposoby na opisanie różnic w doświadczaniu, przeżywaniu i postrzeganiu nudy obejmują podstawowe zmienne społeczno-demograficzne: wiek, płeć, miejsce zamieszkania. Kryteria zróżnicowań wykraczają jednak poza te klasyczne zmienne i obejmują także refleksyjność, która jest rozumiana jako kompetencja jednostki oraz stan zdrowia. Nuda łączona jest z kontekstami, które są wykluczające lub mają potencjał, by wykluczać. Poniżej przedstawiam podstawowe tematy zidentyfikowane w badaniu jako niedemokratyczne wizje nudy: (1) zróżnicowania wynikające z płci, (2) zróżnicowania wynikające z wieku, (3) zróżnicowania wynikające z pozycji społecznej i materialnej, (4) zróżnicowania wynikające ze stanu zdrowia, (5) zróżnicowania wynikające z posiadanego kapitału kulturowego. Tematy te dotyczą nie cech badanych, lecz kontekstów znaczeń nudy.

Zróżnicowania wynikające z płci

Nuda powiązana jest z płcią nie tylko na poziomie podatności, lecz przede wszystkim w odniesieniu do tych kontekstów znaczeniowych, które wiążą ją z produktywnością. Jedna z badanych opisuje proces historycznej zmiany obejmującej role płciowe – wejście kobiet na rynek pracy, jej zdaniem, uczyniło zajmowanie się domem i rezygnację z pracy zawodowej źle widzianymi. Nie oznacza to oczywiście, że prace domowe nie były w przeszłości oceniane jako mniej ważne od pracy zawodowej. Badana dzieli się dość ważną obserwacją dotyczącą tego, jak postulowana równość może generować brak równości: równe prawa zawodowe pociągnęły za sobą równe obowiązki w zakresie zatrudnienia oraz aktywności ekonomicznej (i wciąż czekamy, aż pociągną równe zajmowanie się przestrzenią prywatną i emocjonalną przez obie płcie w wymiarze innym, niż deklaracje w ankietach). W

konsekwencji, w takiej interpretacji, kobiety, które nie pracują i zajmują się domem, są bezproduktywne, czyli nudzą się. Co więcej, zostały pozbawione prawa do tego, by wybierać taki styl życia, który obejmuje rezygnację z pracy zawodowej, by zajmować się domem. Innymi słowy, instytucja „żony przy mężu", ceniona w niektórych krajach, w Polsce jest postrzegana negatywnie, zaś negatywne opinie są wzmacniane poprzez wskazanie na nudę – narzędzie krytyki bezproduktywności:

> *Kiedyś kobiety siedziały w domu i to było* ***normalne****, no tak było.* ***Teraz, jak kobiety siedzą w domu, to mówi się, że siedzą i się nudzą****. To często nie jest prawda, bo one mają mnóstwo zadań, ale tak się jakoś przyjęło, bo nie,* ***teraz nie można już tak tylko zajmować się domem***. (WI29)

Na inny wątek nierówności płciowej zwrócił uwagę jeden z badanych mężczyzn. Jego zdaniem kobiety są niejako skazane na nudę, ponieważ dziewczynki wychowuje się inaczej, niż chłopców. Na skutek tych różnic, mężczyźni, skoncentrowani na działaniu i posiadający więcej autonomii, znają więcej sposobów na zarządzanie nudą. Kobiety z kolei mają zdecydowanie mniej autonomii, nie mogą pozwolić sobie na swobodną ekspresję siebie poprzez działanie, stąd też są zmuszone do nudzenia się i szukania innych sposobów na radzenie sobie z nudą. Badany opisał proces, który wyjaśnia, dlaczego kobiety mogą posiadać inne kompetencje emocjonalne – przez brak dostępu do podobnych aktywności i większą ilość zakazów, stają się bardziej skoncentrowane na swoim wnętrzu, niż na tym, by radzić sobie z tym, co ich dotyka poprzez angażowanie się w środowisko zewnętrzne. Różnice płciowe, w takim rozumieniu determinują, ile nudy odczuwa dana jednostka i jakie ma możliwości albo strategie radzenia sobie z tym uczuciem:

> *Faceci są ukierunkowani na działanie, więc radzą sobie z tą nudą* ***działając****, jest ich takim znanym sposobem na nudę, a dziewczyny jak gdyby często mają dużo* ***zakazów****, przez to jak gdyby mają* ***inne sposoby radzenia sobie z nudą****. Wydaje mi się, że w kontaktach między dziewczynkami większy nacisk kładzie się na* ***poprawność****, dziewczynki mają być* ***grzeczne*** *i się nie pobrudzić, gdzie w przypadku chłopców jest to działanie,* ***faceci mają większe przyzwolenie na wyrażanie siebie****.* ***Faceci więcej znają sposobów na radzenie sobie z nudą****.* ***Dziewczyny są bardziej skazane na nudę, bo mają mniejszą możliwość wyboru aktywności czy wyrażania siebie****.* (WŚ38)

Uczestnicy badania, bez względu na płeć, zauważają, że częściej nudzą się mężczyźni. Jedna z informatorek twierdzi, że kobiety są bardziej zaangażowane w sferę prywatną, życie rodzinne, dlatego łatwiej jest im znaleźć sobie angażujące zajęcie bez stymulacji z zewnątrz. Kobiety są w większym stopniu odpowiedzialne za tę sferę, stąd też mają wyższe kompetencje w zakresie zarządzania nią. Mężczyźni, zdaniem respondentki, mają z kolei być bardziej skoncentrowani na celu i raczej pomagają kobietom w pracach

domowych – kobiety wyznaczają im zadania. Badana zauważa również, że mężczyźni są przyzwyczajeni do sytuacji, w której inne osoby wykonują za nich niektóre obowiązki:

> ***Mężczyźni się nudzą częściej**, dlatego, że kobiety są zawsze zaangażowane rodzinnie, domowo, potrafią sobie znaleźć zajęcie. A mężczyzna, jeśli mu się nie przydzieli zadań, to on **nie będzie wiedział, co ma robić**. (...) **Mężczyźni są nauczeni, że ktoś za nich coś zrobi**. W tym momencie, kiedy on idzie na emeryturę, to w tym momencie przychodzi nuda, bo czeka, aż mu przyjdzie pomysł, a on nie zawsze przychodzi. **Kobieta sobie zawsze znajdzie zajęcie. Nawet kobiety z niższym wykształceniem**, bo one pójdą do ogrodu, koszą trawę, bo one koszą trawę same.* (WI45)

Nuda wydaje się w tym kontekście ceną, jaką mężczyźni płacą za uprzywilejowaną pozycję, która wynika z tego, że stereotypowo uważani są za stworzonych do rzeczy „wielkich" i „publicznych". Szczególnie trudnym momentem może być dla mężczyzn emerytura, ponieważ wówczas tracą oni dostęp do głównego źródła, które kulturowo wyznacza ich wartość oraz „męskość" – pracy. W takim rozumieniu, mężczyźni będą posiadać ogólnie niższe kompetencje w zakresie radzenia sobie z niektórymi emocjami oraz sytuacjami tradycyjnie przypisanymi do sfery prywatnej. Mężczyźni są skazani na nudę wtedy, gdy są zmuszeni operować w sferze domowej i prywatnej, w której znaczna część ich egzystencji jest zależna od działań kobiet. Nuda pojawia się u mężczyzn częściej, ponieważ tradycyjnie uważa się, że nie mają oni kompetencji do organizowania zadań w ramach sfery prywatnej i znacznie lepiej mają radzić sobie w sferze publicznej (np. w pracy):

> *Nudzą się bardziej mężczyźni, którzy **tracą pracę albo przechodzą na emeryturę**, niż kobiety, bo **w ich życiu praca to jest 90% życia , a kobieta to… 30% praca, 30% dzieci… I jak zabraknie tej pracy, to kobieta i tak znajdzie sobie zajęcie.** Będzie jakieś dzieci bawić, wnuki… **Zawsze się czuje potrzebna**. Mężczyźni czują się bardziej wartościowi, jak mają pracę, a **jak nie mają, to wchodzi od razu alkohol, czują się niepotrzebni**. Za mało zajęć mają, bo mają tylko pracę. **Jak stracił pracę, to czuje, że nic nie jest wart.*** (WŚ14)

Inny badany wprost wskazał na płciowe różnice w sposobie radzenia sobie z sytuacjami emocjonalnie trudnymi. Nuda, która dotyka mężczyzn ma zdaniem badanego charakter totalny – objawia się marazmem, brakiem celu i wykonywaniem bezmyślnych aktywności (np. przełączaniem kanałów w telewizorze). Badany także zwrócił uwagę na związki pomiędzy męską nudą a aktywnością zawodową. Ponadto, zauważa, że mężczyźni mogą mieć niższą zdolność do przekształcania nudy w działanie albo też – wykorzystywaniem jej w taki sposób, by działała na ich korzyść. W konsekwencji, męska nuda po prostu trwa, mężczyźni nie mogą niczego z nią zrobić, ponieważ nikt nie

przygotował ich na to, że brak koncentracji na domowych zajęciach może kiedykolwiek odbić się na jakości ich życia rykoszetem:

> *Moim zdaniem **bardziej nudzą się faceci**, bo jednak cokolwiek by powiedzieć, to **kobiety lepiej radzą sobie z problemami emocjonalnymi**. Facet potrafi wpaść w taki **marazm**, w taką nudę, siedzieć przed telewizorem bez koncepcji na dalsze działanie i przełączać kanały. Wydaje mi się, że **kobiety szybciej przełamują**… jak ich spotka coś nudnego właśnie w pracy czy jakaś beznadziejna sytuacja, to one to potrafią właśnie dość szybko obrócić w działanie. A facet często nie. Myślę też, że taki **wiek krótko przedemerytalny** może temu sprzyjać. Mam ojca w takim wieku i widziałem, co się działo, jak **stracił pracę w takim wieku**, moja **mama, też w takim wieku, ale ciągle była czymś zajęta**.* (WŚ40)

Jedna z badanych dość obrazowo oddaje związki nudy z płcią, posługując się przykładem stylu życia swojego byłego męża. W swojej opowieści wskazuje, że nie posiadał on kompetencji, by radzić sobie z nudą, dlatego też próbował wyeliminować ją poprzez nadużywanie alkoholu. Brak umiejętności radzenia sobie z nudą w zdrowy i pozytywny sposób może więc prowadzić do poważniejszych problemów, np. szkodliwego spożywania alkoholu (por. Orcutt 1984; Patterson i Pegg 1999; Kılıç, Tilburg, i Igou 2020):

> *Mój drugi były mąż, był kierowcą, jeździł na tirach i jak oni zjeżdżali, to cały czas pił, jak przyjechał do domu i nie miał pracy, to też pił. **Oni zapijają tą nudę.*** (WŚ14)

Prawdopodobnie, nawet jeśli mężczyźni są uważani za tych, którzy nudzą się bardziej i szkodliwie, nie zmienia to tego, że kobiety mogą być za nudę bardziej negatywnie oceniane. Wobec kobiet, zwłaszcza matek, skierowane jest oczekiwanie, że będą pasjonować się macierzyństwem i wychowywaniem dzieci, przez co też, jeśli kobieta odczuwa znudzenie życiem rodzinnym albo pełnieniem funkcji rodzica, będzie źle oceniana. Podobne oczekiwanie nie jest adresowane wobec mężczyzn w takim samym stopniu:

> ***Źle się ocenia kobiety, które są matkami i żonami, które się nudzą**, takie mam wrażenie. (…) Jest taki stereotyp matki-Polki, która nie powinna się nudzić.* (WI13)

Genderowy wymiar różnicowania społecznego poprzez nudę manifestuje się także na bardziej subtelnych poziomach. Co ciekawe, dotyczy przede wszystkim mężczyzn:

> *Powiem tak, no myślę, że jednak **ktoś, kto mając rodzinę, dzieci, nawet gdyby chciał się nudzić, to nie ma na to czasu, bo zawsze znajdzie coś do zrobienia**, chociażby posiedzieć z dziećmi, (…) ktoś mając rodzinę raczej nie będzie się nudzić, jak nawet by się człowiek chciał nudzić, to żona znajdzie zajęcie albo spróbuje znaleźć. **No a kawaler, jak to się mówi, ma dużo czasu,** no nie zawsze…* (WŚ43)

Ten wymiar różnicowania dotyka innego problemu – statusu porażki matrymonialnej. Twierdzenie, że mężczyzna-singiel będzie miał więcej czasu, mniej zajęć i będzie niejako bardziej narażony na nudę, skrywa za sobą narrację dotyczącą męskiego sukcesu

reprodukcyjnego. Nuda służy do wskazania na prowadzenie takiego stylu życia, w którym brakuje społecznie ważnych elementów, dowodzących męskiej skuteczności na płaszczyźnie życia prywatnego, czyli, mówiąc wprost, brakuje rodziny i kobiety. Partnerka, żona, podnosi status mężczyzny, niejako potwierdza jego wartość i skuteczność w osiąganiu celów życiowych. W narracji badanego brak rodziny może obniżać status mężczyzny.

Nuda, ze względu na to, że poprzez konteksty znaczeniowe powiązana jest z wartościami kultury nowoczesnego kapitalizmu, ma potencjał ujawniania takich wymiarów nierówności płciowych, które prawdopodobnie w największym stopniu zgodne są z rzeczywistością – kultura patriarchatu w połączeniu z kapitalizmem prowadzą do wykluczania obu płci, choć w różnych zakresach i różnych obszarach. Nuda pozwala również uchwycić obraz świata, w którym różnice płciowe powielane są przez kobiety i mężczyzn, nie tylko w formie konfliktowej („walki płci"), lecz także przez kobiety wobec kobiet i przez mężczyzn wobec innych mężczyzn. Ponadto, dzięki nudzie możliwe staje wskazanie na trwałość pewnych form nierówności płci i ich powiązania z wartościami kulturowymi oraz ekonomicznymi, ponieważ konteksty znaczeniowe nudy odzwierciedlają wartości wynikające z dominujących ideologii. Tym samym, dzięki nudzie możliwe staje się opisanie intersekcjonalnego[103] wymiaru zróżnicowania społecznego. Spoglądanie na nudę przez pryzmat płci pokazuje, w jaki sposób służy ona w narracjach do uzasadniania nierówności genderowej oraz w jaki sposób nierówności związane są ze zróżnicowanym dostępem do sfery prywatnej, domowej i publicznej, zawodowej wśród kobiet i mężczyzn. Ponadto, nuda, ponieważ połączona jest z kontekstem produktywności, może wskazywać na przydatność jednostki w społeczeństwie, zbiorowościach lokalnych lub rodzinie. Kategoria przydatności odnosi się do oceny jednostki jako wartościowej i użytecznej w kontekście społecznym i ekonomicznym. Nuda pokazuje zaś te obszary, w których aktorom brakuje wystarczających warunków do uznania pełnej przydatności danej osoby lub gdy chcą oni dokonać krytyki konkretnej jednostki lub grupy. Nuda pozwala pokazać taki wymiar zróżnicowania genderowego, który jest zdecydowanie mniej obecny w popularnych dyskursach feministycznych – kultura patriarchatu prowadzi do zawłaszczenia sfery domowej przez kobiety i tworzy wizerunek mężczyzn jako mało przydatnych po zakończeniu aktywności zawodowej lub w momencie utraty pracy. Poprzez nudę ujrzeć można inny wymiar nierówności płciowych, w którym dominacja mężczyzn w sferze publicznej i

[103] „Intersekcjonalność odnosi się do interakcji między płcią, rasą i innymi kategoriami różnic w życiu jednostek, praktykach społecznych, układach instytucjonalnych i ideologiach kulturowych oraz do skutków tych interakcji w kontekście władzy" (Davis 2008, 68).

zawodowej ma swoją datę ważności – w momencie przejścia na emeryturę mężczyzna, wcześniej niezainteresowany obowiązkami domowymi, traci prestiż, traci wartość nawet w oczach swoich dzieci, a wszystko to dzieje się dlatego, że nie umie poradzić sobie ze swoją nudą, popada w marazm i przestaje być aktywny. Nuda wydaje się charakterystyczna dla mężczyzn, których pozbawia się możliwości nauczenia się radzenia sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami od wczesnych etapów socjalizacji (Thoits 1991; Brody 2000; Schrock i Knop 2014). Ponadto, mężczyźni nudzą się, ponieważ dysponują czasem pustym, niezagospodarowanym, który nie pojawia się u nieustannie krzątających się kobiet. Z drugiej strony, nuda jest utożsamiana z kobiecością, głównie ze względu na to, że aktywności domowe nie są widziane jako warte tyle samo, co aktywność zawodowa, a brak produktywności (za nieproduktywne stereotypowo uznaje się pozostanie w domu z dziećmi) zrównywany jest z nudą. Warto też zauważyć, że takie stawianie problemu przez badanych może prowadzić do akceptacji przekonania, że kobiety w mniejszym stopniu cierpią na nudę, niż mężczyźni (bo i tak znajdą sposób, by sobie z nudą poradzić). Nie można uznać tego założenia za prawdziwe – nuda kobieca może wcale nie być mniej dotkliwa, a jedynie lepiej ukrywana, ponieważ kobiety są socjalizowane do tego, by nie pokazywać negatywnych emocji i by urefleksyjniać to, jak wyglądają, również w kontekście ekspresji emocjonalnych.

Infantylizacja nudy

Zdaniem badanych nuda jest zależna od wieku. Nudzić mają się osoby młodsze, które posiadają mniej obowiązków w życiu codziennym, przez co też dysponują większą ilością wolnego czasu. Taki sposób prezentacji zróżnicowania nudy tyczy się więc kontekstów znaczeń związanych z produktywnością. Uzasadnienie dość szybko przekształcane jest w takie, które koncentruje się na konieczności posiadania wartościowego zajęcia:

> *Wydaje mi się też, że często* ***młodsi*** *ludzie się nudzą, bo mają* ***mniej zajęć, obowiązków****. A jak ktoś ma dużo obowiązków i nie jest taki, że ma taki olewacki stosunek do wszystkiego, to na pewno jakieś* ***zajęcie sobie znajdzie****.* (WI55)

Nudzą się także dzieci, ale, jak podkreśla wielu badanych, nie są one odpowiedzialne za własną nudę w tym samym stopniu, co dorośli. Założenie, że to rodzice są odpowiedzialni za nudę dzieci, pojawia się nie tylko wśród informatorów, lecz również w studiach psychologicznych (np. Nett i in. 2016)[104]. W piśmiennictwie nie ma jednak zgody co do tego,

[104] „Jednym ze sposobów, w jaki rodzice mogą wspierać szkołę, jest pomaganie dzieciom w regulowaniu emocji związanych z nauką, zwłaszcza w radzeniu sobie z nudą. Rodzice mogą starać się zmniejszyć znudzenie dzieci (np. poprzez rozwijanie zainteresowania niektórymi przedmiotami) i rozwijać pozytywne zachowania związane z radzeniem sobie z nudą (np. poprzez pokazywanie dzieciom, jak mogą aktywizować uwagę). Aby

czy rodzice potrafią adekwatnie ocenić nudę dzieci. W literaturze przedmiotu sugeruje się, że nuda dzieci może być powiązana z kapitałami posiadanymi przez rodziców – m.in. poprzez wskazanie na to, że dzieci z rodzin robotniczych mogą najbardziej stawać się ofiarami nudzenia się (W. P. Robinson 1975, 144). Dzieci nudzą się częściej, ponieważ nie potrafią zorganizować sobie czasu samodzielnie i potrzebują pomocy ze strony swoich opiekunów. Nuda dzieci wynika z etapu rozwoju i braku umiejętności radzenia sobie z emocjami. Jedna z badanych w następujący sposób wyjaśnia, dlaczego dzieci się nudzą, wskazując jednocześnie na konieczność zaproponowania dziecku sposobów na nudę:

> *Dziecko **nie jest sobie samo w stanie** stworzyć jakiejś sensownej sytuacji, działania, **nie potrafi** sobie zagospodarować czasu. Trzeba mu **zaproponować** zajęcia…* (WI8)

Dzieci nudzą się również dlatego, że w inny sposób postrzegają czas. Dla dzieci czas płynie wolniej, potrzebują więcej bodźców, przez co szybciej i łatwiej doświadczają nudy. Ponadto, dzieci mają mniejszą zdolność do długotrwałego koncentrowania swojej uwagi, co również sprzyja szybszemu nudzeniu się:

> *Wydaje mi się że dzieci mają **trochę wolniejsze postrzeganie czasu**, w związku z czym dzieci **nudzą się szybciej**. (…) pamiętam, że jak byłem mały, byłem z rodzicami, ja chciałem już iść, rodzice chcieli zostać i mi mówili „to jeszcze minutę", to mi się to bardzo dłużyło. Wydawało mi się, że to jest dużo więcej, niż moim rodzicom. Dzieci mają dużo mniejsze **zdolności skupiania uwagi** na jednej rzeczy i też przez to dużo szybciej się nudzą.* (WI7)

Nuda dzieci jest postrzegana jako uzasadniona, a nawet, do pewnego stopnia, oczekiwana. Pojawia się ze względu na różnice w rozwoju osobniczym. Interpretacje nudy dziecięcej, jeśli zestawi się je z interpretacjami nudy w życiu osoby dorosłej, niezwykle różnią się od siebie. Dziecięca nuda podlega obiektywizowaniu, wyjaśnianiu i usprawiedliwianiu, zaś nuda osób dorosłych – ocenie i patologizacji. Dzieci nudzą się, ponieważ brakuje im bodźców, atrakcji, zajęć; nudzą się również dlatego, że chcą się rozwijać. W tym kontekście pojawia się jedno z pierwszych pozytywnych ujęć funkcji, jakie nuda pełni – służy jako mechanizm adaptacji, który pozwala na zapoznanie się ze środowiskiem zewnętrznym. Co ciekawe, nawet w literaturze przedmiotu podkreśla się, że „[n]uda dzieci nie była związana z ich inteligencją ani motywacją do unikania niepowodzeń edukacyjnych" (O'Hanlon 1981, 64). Dzieci nudzą się szybko, żeby przyswoić i poznać jak najwięcej w krótkim czasie oraz by zmaksymalizować swoje szanse na optymalny rozwój. W takim rozumieniu, w dzieciństwie nuda jest użyteczna i czemuś służy, zaś w dorosłości,

jednak wspierać dzieci w radzeniu sobie z nudą, muszą one w sposób wiarygodny i rzetelny dostrzegać poziom znudzenia u swoich dzieci, a także związane z nim czynniki i strategie radzenia sobie z nim" (Nett i in. 2016, 2).

przy założeniu, że jednostka jest już rozwinięta, nuda stanowi przeszkodę, jest mechanizmem, który powinien zostać wyeliminowany w procesie dojrzewania, a jeśli nie został, oznacza to, że działa zbyt długo i nie jest potrzebny. Stąd może brać się przekonanie o infantylnym charakterze nudy. Innymi słowy, z nudzenia się należy wyrosnąć. Jeśli jednostka jest dorosła i nudzi się, to oznacza, że coś jest z nią nie tak, jak *powinno* być (por. Bergler 1945). Jeden z badanych wprost określa nudę osób dorosłych jako patologię:

> *Dzieci się nudzą, to znaczy nie mają **bodźców** do zabawy. Dla dziecka ta sama zabawka nie jest bodźcem i ono to postrzega jako nuda. Dzieci się nudzą, nie mają co robić, broją, to znaczy wymyślają coś innego, bo **chcą się rozwijać**. To jest zupełnie **inny element rozwoju**. My mówimy o nudzie dorosłego człowieka, gdzie ona jest jakby **patologią**!* (WŚ5)

Dziecięca nuda jest potrzebna – dzieciństwo to okres beztroski, dlatego też dzieci mogą się nudzić. Jeśli zastanowić się nad powodami połączenia nudy i beztroski w narracjach badanych, można wyjaśnić je poprzez odwołanie do cech kultury nowoczesnego kapitalizmu i dyskursów pedagogicznych. Nuda dziecięca jest dopuszczalna nie tylko dlatego, że służy rozwojowi, lecz również dlatego, że dzieci nie pracują i nie powinny pracować. W tym rozumieniu, aby dziecko mogło w pełni cieszyć się zdrowiem oraz dobrym życiem w dorosłości, wówczas powinno mieć prawo do nudzenia się, a zwłaszcza do braku odpowiedzialności, czyli do dziecięcej niefrasobliwości gwarantującej sukces w dorosłości:

> *W dzieciństwie jest **dużo nudy**, ale to jest taki okres beztroski i **ona jest potrzebna**, to znaczy jeżeli go brakuje, to myślę, że to później może się gdzieś odzwierciedlać w późniejszych okresach.* (WI13)

Nuda jest także oczekiwana i do pewnego stopnia uzasadniona w wieku emerytalnym. W takich narracjach niezwykle wyraźnie ujawniają się związki nudy i produktywności – nuda na emeryturze oznacza, podobnie jak w przypadku dzieciństwa, formę wytchnienia od wymogów życia w warunkach kultury nowoczesnego kapitalizmu. Jest to stan zasłużonego odpoczynku, na który jednak nie wszyscy mogą sobie pozwolić, choćby ze względu na ekonomiczny poziom rozwoju społeczeństwa albo funkcjonowanie systemu emerytalnego. Jedna z badanych następująco opisuje sytuację swoich rodziców:

> *Ja właśnie **żałuję, że moi rodzice są na emeryturze i muszą pracować**, powinni mieć czas właśnie na te swoje rzeczy. To też jest chyba problem wieku emerytalnego i po prostu wyciskania ludzi do końca. Że jest już taki okres, że ci ludzie zrobili swoje i **po prostu mogliby się chyba nudzić**.* (WI2)

Nuda służy zatem jako synonim odpoczynku, a dzieje się tak ze względu na to, że jest podłączona pod znaczeniowe konteksty produktywności. Jednostka jest więc nie tylko odpowiedzialna za nudę, może również na nią zasłużyć, jeśli wcześniej pracowała i prowadziła życie zgodne z kapitalistycznymi wartościami. Seniorzy nudzą się, zdaniem badanych, ponieważ nie posiadają zatrudnienia, które nadawałoby rytm ich codziennym aktywnościom. Przez to też angażują się w formy spędzania wolnego czasu, które uznawane są za nudne i mniej atrakcyjne:

> *Starość jest takim okresem, gdzie tej nudy się więcej pojawia, bo to są osoby* ***nieaktywne zawodowo*** *i* ***spędzają czas na przysłowiowej działce****. Muszą sobie znaleźć jakieś hobby*. (WŚ15)

Osoby starsze powinny szukać sposobów na zagospodarowanie swojego czasu i posiadać jakąś pasję lub hobby. Można powiedzieć, że ponoszą one częściową odpowiedzialność za swoje znudzenie. Nuda osób starszych, przez niektórych badanych uznawana jest za stereotyp, który nie odpowiada rzeczywistości:

> *W tej chwili tak się przyjmuje, że w ogóle* ***starsi ludzie się nudzą, siedzą w domu, czytają gazetę, oglądają TV, po prostu nie da się z nimi rozmawiać****. A to jest mit. Ja osobiście lubię słuchać historii, jak to dawniej ludzie się bawili, jak było w dawnych czasach.* (WŚ9)

Nuda, jako cecha i stan charakterystyczne dla osób starszych, może być więc narzędziem dyskryminacji ze względu na wiek. Nuda wskazuje nie tylko bezczynność, lecz również interakcyjne niedopasowanie pokoleń osób starszych i osób młodszych, w domyśle bardziej dynamicznych, aktywnych i ciekawych. Jeśli, jak mówi badana, stereotypowo ludzie starsi częściej zanudzają, wówczas nie warto lub nie da się z nimi rozmawiać, a więc należy ich wykluczać z interakcji (gdzie wykluczenie może przybierać rozmaite formy, od pobłażliwego słuchania, aż po unikanie kontaktu). Nuda staje się tutaj formą ekspresji, poprzez którą wyznacza się granice społecznej akceptowalności, stosowności, atrakcyjności albo dopasowania. Kapitalistyczne kryterium użyteczności pozostaje zachowane – osoby w wieku poprodukcyjnym nie pracują i niejednokrotnie są skazane na samotność (nie zajmują się wnukami, mieszkają same) oraz nudę, choćby ze względu na zmiany w zakresie mobilności, ograniczone możliwości przemieszczania się albo zdrowie. Podeszły wiek jest taką kategorią, do której narracje o nudzie dołączają, by wzmacniać i uzasadniać potencjalnie wykluczający charakter tej zmiennej oraz stereotypy dotyczące osób starszych i seniorów. Sama nuda, w takiej perspektywie, kojarzona jest przede wszystkim z grupami słabszych oraz podporządkowanych.

Osoby młodsze postrzegane są jako bardziej nudne, ponieważ nie potrafią jeszcze prowadzić rozmów, które wnoszą dodatkową wartość – mówią o tym, co jest charakterystyczne na tym etapie ich życia, na którym się znajdują. W tym przypadku nie chodzi jednak wyłącznie o wiek, lecz przede wszystkim o stopień dojrzałości. Dla przykładu, matki opowiadały o znużeniu ciągłym przebywaniem z małymi dziećmi i prowadzeniu z nimi rozmów dostosowanych do poziomu rozwoju ich pociech. Jedna z badanych z kolei wskazała, że nudzi ją młodszy od niej chłopak siostry, ponieważ jego doświadczenia i opowieści kojarzą jej się z takim etapem jej życia, który dla niej już minął. W tym kontekście warto zwrócić uwagę, że nuda może służyć jako wskaźnik infantylności, braku dojrzałości, koncentracji na tym, co ważne tylko w młodości. Różnicowanie nudy poprzez wiek ujawnia więc kolejną kategorię: dojrzałość jednostki – nudne jest to, co już przeżyliśmy; o czym już wiemy, że przemija, że przestało nas interesować, ponieważ staliśmy się odpowiedzialnymi dorosłymi, którzy nie cenią sobie na danym etapie życia pewnych praktyk (np. imprezowania) równie wysoko, jak w przeszłości:

> *Myślę, że też wiekowo, ja się np.* ***bardzo nudzę z chłopakiem mojej siostry, który jest sporo młodszy ode mnie*** *i widzę, że rzeczy, o których on mówi, ja mam już dawno przerobione i on jest jeszcze takim* ***dzieciakiem****, ja się przy nim nudzę, bo jego* ***żarty są też dziecinne*** *dla mnie i nie mam też z nim rozmowy, bo on gada tylko o imprezach, jak się upili z chłopakami i kto wymiotował na balkonie.* ***Każdy z tego wyrasta, ja już ten etap mam za sobą****, a on jest teraz właśnie na tym etapie, więc to jest pierwsze, co mi przychodzi do głowy, jeśli chodzi o wiek. Ze starszymi ludźmi rzadziej, bo mają więcej do powiedzenia,* ***nawet jeśli nie ma tego wyższego wykształcenia****, no to chociaż jest wspominanie jakiś historii z* ***przeszłości***. (WI32)

W przytoczonej wypowiedzi pojawia się jeszcze jeden wątek dotyczący wieku. W opowieści badanej, młody, niedojrzały mężczyzna zestawiony został z osobą starszą, która ma więcej doświadczeń, wiedzy i być może nawet mądrości życiowej. Badaną nudzi więc to, co już dobrze zna i czego doświadczyła, zaś nie nudzi jej to, co dopiero przed nią. W takim ujęciu nuda staje się kategorią pozwalającą na ukazanie orientacji czasowej danej jednostki oraz jej sposobu oceniania przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Starsze osoby nudziły badaną mniej, ponieważ ich opowieści dotyczyły przeszłości, miały więc dla niej wartość historyczną i prawdopodobnie potencjał do tego, by wzbogacić jej wyobrażenia o przyszłych doświadczeniach życiowych. W słowach badanej widoczny jest wątek nie tylko użyteczności (np. wykorzystanie cudzych doświadczeń, by minimalizować ryzyko popełnienia własnego błędu życiowego czy zwiększanie potencjału adaptacyjnego), lecz także wartości cenionych wysoko przez grupę „inteligencji" – wyższe wykształcenie oraz orientacja czasowa, w której

przeszłość zajmuje znaczące miejsce. Stąd też, nuda wskazywać będzie na to, co przeczy wartościom uznawanym przez daną jednostkę lub tym wartościom zagraża.

Podsumowując, nuda jest łączona z określonym wiekiem i widziana przede wszystkim jako charakterystyka dzieci oraz osób w wieku poprodukcyjnym. Osoby młodsze mogą częściej nudzić się, ponieważ nie są na tym samym etapie rozwoju, co osoby starsze. Dziecięca nuda jest uznawana za potrzebną i naturalną. Nuda osób dorosłych, w wieku produkcyjnym, nie jest widziana jako zjawisko pożądane oraz pasujące do społecznych oczekiwań. Taka nuda świadczy o infantylności, zaś jej rozwiązaniem jest zaangażowanie się w aktywność zawodową. Seniorzy to kategoria osób, która w społecznych ocenach może się nudzić, jednak ich nuda jest widziana jako (1) zagrożenie dla jakości życia, a więc jako problem wymagający rozwiązania, m.in. poprzez programy aktywizacji, zajęcia dla seniorów albo kontakt z innymi ludźmi; (2) zbyt mała aktywność; (3) zasłużony odpoczynek po spełnieniu wymogu prowadzenia pracowitego życia. Narracje dotyczące powiązań wieku i nudy pokazują, że zjawisko to wykorzystywane jest do podkreślenia albo uzasadnienia (1) braku dojrzałości jednostek w wieku produkcyjnym, (2) odczuwania własnej nudy w kontakcie z innymi, młodszymi, mniej dojrzałymi jednostkami, (3) normatywnych granic społecznych definiujących sfery akceptowalności określonych zachowań lub praktyk w zależności od wieku jednostki. Nuda może służyć również jako (4) narzędzie wzmagające dyskryminację ze względu na wiek na dwóch poziomach. Pierwszy dotyczy dzieci i nieuznawania ich prawa do samostanowienia z racji konkretnego etapu rozwoju. W takim kontekście dziecko nie będzie równorzędnym partnerem interakcji, będzie raczej widziane jako mało znaczące, znudzone ze względu na etap rozwoju, nieodpowiedzialne za własną nudę, a więc wymagające tego, by odpowiedzialność za jego nudę przejęła osoba dorosła. Nie jest wykluczone, że poprzez narracje o nudzie dzieci są infantylizowane i odbiera się im sprawczość, podmiotowość, zdolność do rozumienia siebie i świata. Wydaje się, że usprawiedliwienie nudy dziecka nie niesie za sobą pozytywnych skutków, lecz raczej jest niejawnym mechanizmem pokazywania miejsca dzieci w społeczeństwie, ich niższej pozycji albo mniejszego prawa do głosu. Drugi kontekst dotyczy osób starszych, stereotypowo postrzeganych jako bardziej nudne dla innych i bardziej narażone na nudzenie się. W tym przypadku również może dochodzić do infantylizacji (por. Szostakowska 2019) przy użyciu nudy. Infantylizacja osób starszych jest formą przemocy symbolicznej i psychologicznej (oraz emocjonalnej, jeśli jest wykorzystywana do tego, by sprawić, żeby seniorzy zachowywali się np. w spolegliwy sposób wobec opiekunów). Nuda w tym kontekście zarówno wskazuje na

infantylizację, jak i wzmacnia jej przemocowy charakter, ponieważ dodaje uzasadnienia dla niewłaściwego traktowania, które operuje na ukrytym poziomie, w tle, jako „niewinny" fakt (niewinny, ponieważ założenie, że osoby starsze nudzą się uzasadniane jest „obiektywnymi" warunkami ich życia po zakończeniu aktywności zawodowej). W ten sposób, przy użyciu nudy obiektywizowane są pewne formy symbolicznej przemocy i dyskryminacja ze względu na wiek. Poprzez nudę wyklucza się osoby w określonym wieku z pełnego udziału w życiu społecznym, gdyż nuda wskazuje na rodzaj braku kompetencji, na egzystencję o domniemanej niższej wartości oraz, przede wszystkim, niżej jakości (gdzie jakość może być określona przez dyspozycję do pojmowania albo rozumienia złożoności świata przez dzieci i seniorów). Powody różnic w dyspozycjach mogą być odmienne dla tych grup wiekowych, ale konsekwencje i potencjał dyskryminujący jest dość podobny, oparty o wykluczenie. Ponadto, nuda może być bezpośrednim skutkiem wykluczenia, izolacji, zajmowanej pozycji albo dostępnych możliwości. W przypadku osób starszych nuda może być również narzędziem wzmacniania innych narracji o wykluczeniu, ale bez strategii (nieświadomego) infantylizowania. Wówczas nuda może zarówno uzasadniać wykluczenie seniorów, jak i służyć jako wskaźnik konieczności podjęcia działań wobec tej grupy wiekowej albo nawet zmieniania wizerunku osoby w wieku poprodukcyjnym. Ta ostatnia ze wspomnianych tu kwestii ma szczególne znaczenie – zważając na to, że żyjemy coraz dłużej i na to, że nuda jest zjawiskiem negatywnym, taka narracja stwarza też warunki, w których łatwiej uświadomić sobie, że bycie skazanym na emerycką nudę nie służy, dla przykładu, egzekwowaniu prawa do szczęśliwego życia, które w nowoczesności wydaje się niezbywalnym prawem człowieka.

Miejsce zamieszkania. Nuda wielkomiejska i małomiasteczkowo-wiejska

Nuda zależna ma też być od miejsca zamieszkania. Zdaniem niektórych badanych znacznie większą szansę na nudzenie się mają osoby, które mieszkają na wsi i w małych miastach. Większe miasto wymusza na jednostkach poświęcanie większej ilości czasu na podtrzymywanie codziennych rutyn. Wyjście z domu, w dużym mieście, jest niemal równoznaczne ze stratą czasu – w sklepach są kolejki, dojazd do pracy zmusza do stania w korku, konieczne jest również pokonywanie większych dystansów przestrzennych. Drugi powód, dla którego mieszkańcy małych miejscowości mogą odczuwać znudzenie dotyczy dostępu do oferty kulturalnej. W mniejszych miastach trudniej znaleźć rozrywki dla siebie, ponieważ organizuje się tam mniej wydarzeń. Te dwa czynniki – wymuszone straty czasu na codzienne aktywności oraz dostęp do kultury są uznane za różnicujące nudę wielkomiejską i wiejską albo małomiasteczkową:

Jak np. patrzę po ostatnich doświadczeniach z mojego życia, to zauważam, że ***ludzie w dużym mieście nudzą się o wiele mniej, niż w małym,*** *ponieważ w dużym mieście bardzo dużo czasu spędzamy na* ***dojazdy****: na pójść do pracy, powrót do domu, pójście do sklepu. Gdzie np. w małym mieście pójście do sklepu jest kwestia… 5 minut.* ***Codzienne obowiązki zajmują mniej czasu****. I ze swojego doświadczenia wiem, że* ***nie mam czasu na nudę, bo kiedy mam czas wolny, to idę na rolki, idę na rower****, kiedy mam powiedzmy odpowiednią ilość finansów, to np. wyjdę sobie do kina. Natomiast mała wieś, to jest bardzo* ***ograniczony dostęp do rozrywek kulturowych.*** *Nawet jak ludzie dojeżdżają 15 kilometrów, to nie jest kwestia 15 kilometrów, gdzie stoją w* ***korkach****, tylko to jest kwestia przejechania z jednej wioski do drugiej, gdzie drogi są w miarę puste. I np. też* ***w małych miastach nie ma tyle rozrywek kulturowych****. Ta nuda w dużym mieście jest inna.* (WŚ21)

Obiektywnie, można założyć, że obie opisane w powyższej wypowiedzi sytuacje mogą prowadzić do znudzenia. Narracja zbudowana jest jednak w taki sposób, że to osoby mieszkające w mniejszych miastach i na wsi mają więcej możliwości nudzenia się. Nie należy wykluczać, że wskazanie na nudę małomiasteczkową i wiejską oznacza zazdrość o posiadanie cennych zasobów czasowych; zwłaszcza, jeśli założymy, że zasoby czasowe dają więcej możliwości i szans. Utrzymanie dominującej pozycji jest zaś łatwiejsze, jeśli uznamy, że czas ten jest zmarnowany na bezczynność, a nie wykorzystany w należyty sposób. Ponadto, wydaje się, że mieszkańcy dużych miast, nawet gdyby nudzili się stojąc w korkach, są na nudę skazani z przyczyn obiektywnych, a nie wybierają nudę jako strategię życiową, to zaś pozwala na ominięcie odpowiedzialności za nudzenie się.

Nie wszystkie powody nudy ograniczają się jednak do tego, co oferuje zewnętrzne środowisko. Inna badana wskazała na różnice dotyczące mentalności. Jej zdaniem znudzenie osób mieszkających na wsi wynika wprost z tego, co stanowi podstawowy mechanizm funkcjonowania małych społeczności – z kontroli społecznej. Badana podała przykład szwaczek mieszkających na wsi i pracujących w mieście. Uważa ona, że nuda w środowisku wiejskich szwaczek spowodowana jest prowadzeniem życia nieobfitującego w znaczące wydarzenia. Ocenia je jako osoby, które dużo czasu spędzają na plotkowaniu i omawianiu życia innych ludzi, ponieważ „nie mają własnych problemów". Badaną nudziły rozmowy kobiet, ich monotematyczność i nadmierna koncentracja na zdarzeniach dotyczących osób z najbliższego otoczenia. Jednocześnie jednak, nuda szwaczek ma dotyczyć znacznie głębszego problemu – sensu egzystencji. Uczestniczka badania nazywa życie kobiet „zmarnowanym", a więc pozbawionym celu, sensu i niewłaściwie wykorzystanym. Egzystencja tych kobiet polegać ma na „snuciu się z kąta w kąt" – bezcelowej aktywności przemieszczania się przy braku zajęcia, krążenie wokół, które wynika z bycia niepotrzebnym lub takiego życia, którego wartość jest niższa, niż życia, którego nie marnujemy na

rozmyślania o innych ludziach. To ujęcie ukazuje stereotyp związany z osobami wykonującymi mniej skomplikowaną pracę i tymi, które wyemigrowały do miast z mniejszych miejscowości. Szwaczki dojeżdżają do pracy w dużym mieście. Znajdują się w nim jedynie chwilowo i z powodów ekonomicznych. Ich życie prywatne (ich znajomości, rodziny i sieci społeczne) toczy się na wsi lub w małych miastach. Szwaczki są obcymi (Simmel 2006) wobec tych, z którymi współpracują (projektanci mody) i znacząco różnią się pod kątem posiadanych kapitałów. Zderzenie się tych dwóch skrajnie odmiennych stylów życia nie prowadzi jednak to zaciekawienia, lecz raczej do formułowania oceniających twierdzeń:

> *Ja zawsze mówię, że ludzie, którzy krytykują, obmawiają, to są ludzie, którzy nie mają własnych problemów. To jest przykład z mojej pracy. No, środowisko mojej pracy to jest środowisko* ***kobiet szyjących****, z których* ***większość jest ze wsi*** *i tam jest trochę* ***inna mentalność****. Mam wrażenie, że to środowisko, nie chcę nikogo obrażać, ale jest trochę* ***ograniczone. Plotki****, ploteczki i tylko co u kogoś. Ich życie jest inne, niż nasze. Myślę, że* ***mnie to nudzi****, ale też że* ***one się nudzą****, bo właśnie nie mają…* ***Snują się,*** *z kąta w kąt i to jest* ***zmarnowane życie****.* (WŚ48)

Można powiedzieć, że w przytoczonej powyżej opowieści szwaczki nudzą się, ponieważ ich pozycja społeczna jest inna, niż osoby, która udzielała wywiadu. Badana nie dostrzega wartości w ich życiu, uznaje je za zmarnowane; nie próbuje też zrozumieć, jakie znaczenie ma dla szwaczek wspólne plotkowanie. W tym kontekście, nuda wyraźnie używana jest jako cecha „obcego", zaś wskazanie na nią pełni funkcję oceniającą. Ocenie podlega wartość i jakość życia osób o mniej uprzywilejowanej pozycji i mieszkających na wsi. Innymi słowy, szwaczki są „obce", ponieważ dzieli je od badanej stosunkowo niewielki dystans przestrzenny, ale duży dystans pomiędzy pozycjami społecznymi, z którego rodzi się jej negatywne nastawienie psychiczne do kobiet szyjących. Szwaczki „dziś przychodzą, a jutro zostają": od początku nie należą do kręgu społecznego projektantów mody, ale wnoszą do niego cechy, które nie są „rdzennymi właściwościami tego kręgu" (Simmel 2006, 204). W takim rozumieniu, nuda w narracji badanej wykorzystywana jest jako strategia wyznaczania pozycji społecznej, kręgu towarzyskiego oraz odróżniania się od innych i narzędzie krytyki „obcego" stylu życia albo kapitału.

Inne wyjaśnienie dotyczy odtwarzania, poprzez nudę, stereotypów mogących stać się podstawą wykluczenia. Według raportu CBOS (2014), od lat dziewięćdziesiątych rośnie liczba osób przekonanych o różnicach pomiędzy ludnością wiejską i miejską. Przez respondentów z większych miejscowości i lepiej wykształconych ludność wiejska

postrzegana jest rzadziej jako oczytana, innowacyjna, zadbana, dbająca o higienę. Ponadto, mieszkańcy dużych aglomeracji przypisują mieszkańcom wsi negatywne cechy. Taki obraz mieszkańców wsi i małych miasteczek może być wzmacniany poprzez narracje o ich nudzeniu się albo byciu nudnymi. Jednocześnie jednak poprzez nudę można ukazać nierówności w zakresie dostępu do kultury i rozrywki wynikającą z zamieszkiwania w mniejszych miejscowościach. Nuda ma zdolność do podłączania się pod te wizje świata, w których fakt zamieszkiwania w mniejszej miejscowości jest oceniany negatywnie, jako forma braku dostępu do przywilejów i udogodnień, które daje życie w dużym mieście.

Sprawność i stan zdrowia

Kolejny aspekt, w którym ujawnia się zróżnicowanie nudy dotyczy stopnia sprawności oraz stanu zdrowia. Nuda kojarzona jest z chorobą. W trakcie choroby najczęściej możemy doświadczać znudzenia, które jawi się większości badanym jako naturalne oraz uzasadnione. Choroba jest okresem wyłączenia z aktywności, spadku sił i koniecznością spędzania czasu w łóżku. Jeśli chorujemy, zwyczajnie tracimy możliwość poradzenia sobie z nudą w jakikolwiek znany nam sposób:

> *Jak się jest chorym, też się na maksa człowiek nudzi. Bo po prostu siedzi w łóżku i nic się nie dzieje, i… to jest* ***strasznie zabijające****, nie? (…) No bo… że… bo jak jest ktoś* ***chory, no to nawet nie może nic*** *czytać, nic robić…* (WI2)

Choroby, zwłaszcza przewlekłe, i brak sprawności najczęściej budzą współczucie. Nuda towarzysząca chorobie jest dodatkowym czynnikiem, który pogłębia złą sytuację jednostki, zwłaszcza jeśli jest ona zależna od innych i nie może samodzielnie zadbać o siebie:

> *No w nudę można wpaść, ja patrzyłem tutaj na starszą osobę w rodzinie,* ***nie mogła z łóżka wyjść****, była* ***zależna od innych****… Jak młodzi ludzie* ***leżą, nie mogą się ruszyć****, to* ***można w nudę wpaść****…* (WŚ43)

Jeden z badanych opisuje, w jaki sposób doświadczanie nudy negatywnie wpływa na stan jednostki z niepełnosprawnością. W jego wypowiedzi pojawia się taki sposób przedstawienia sytuacji, w której nuda jest jednym z wielu elementów życia osób chorych, ale ma zdolność do całkowitego przenikania ich egzystencji. Nuda pojawia się, ponieważ osoba cierpiąca na chorobę nie może wychodzić z domu, jest samotna i skazana na powtarzalną codzienność. Jednostka cierpi nie tylko na chorobę, lecz także na nudę. W tym kontekście nuda łączy się z brakiem możliwości działania pomimo posiadania chęci do zaangażowania się w nowe aktywności. Innymi słowy, nuda towarzysząca niepełnej sprawności staje się wprost wskaźnikiem wykluczenia:

*Też mam taką ciotkę, która jest na wózku inwalidzkim, w trakcie wojny straciła nogę i w tej chwili już **przestała praktycznie wychodzić i siedzi tam sama w domu**, i mimo, że ojciec ją tam odwiedza i brat, no to nie wie, co ze sobą zrobić, bo ten telewizor też po czasie staje się nudny, programy telewizyjne, no też wiadomo, że jak ten telewizor się ogląda 3-4- godz. dziennie, no to to się nudzi. (...) No i jak dzwonię do niej, jak jadę samochodem, to mi ciągle marudzi, a nic nowego, nic nowego, ciągle to samo i nic nie ma… No i ona chętnie by gdzieś wyszła, coś by zrobiła, no bo człowiek ma ochotę i duszę taką, że coś by zrobił, ale nie ma tych możliwości fizycznych.* (WI55)

Nuda osób cierpiących na choroby przewlekłe albo osób z niepełnosprawnością jest usprawiedliwiona społecznie, ale jest też niemożliwa do zarządzenia i do poradzenia sobie z nią. Osoba taka nie odpowiada, w narracjach badanych, za swoją nudę i przysługuje jej pomoc. Jest to jedyna sytuacja, oprócz nudy dziecięcej, kiedy to inne osoby postrzegane są jako takie, które mogą wpłynąć na zmniejszenie dolegliwości nudy:

*Kto może sobie pozwolić? Jak ktoś jest **chory i nie może się ruszać**. (...) Już tam nie mówię o **niepełnosprawnych** i nieświadomych tego, że się nudzą, ale też jest ktoś chory, nie może się ruszać, rozpieprzony ma kręgosłup, m**oże tylko na łóżku, czy siedzieć na wózku inwalidzkim**, no to on się **nudzi no z samej natury**, no bo może tylko czytać książkę albo patrzeć na komputer, **chyba że ktoś go weźmie, gdzieś go wyprowadzi…*** (WŚ1)

Nudą osób chorych nikt nie zarządza jednak tak, jak nudą dzieci. Wydaje się, że raczej można tylko chwilowo ulżyć osobie chorej i przeżywającej nudę przez swoją obecność, rozmowę, zaopiekowanie się nią. Tego typu narracje wskazują oczywiście na wrażliwość społeczną i altruistyczne podejście do choroby albo niepełnej sprawności. Warto jednak pamiętać, że współczucie ma swój margines informujący, na ile należy i można współczuć konkretnej osobie. Współczucie udzielane jest w zgodzie ze społecznymi regułami, które określają, że współczujemy innym udzielając im symbolicznej pożyczki (Clark 1997). Narracje łączące nudę i chorobę niosą za sobą także ryzyko podwójnego wykluczenia, w których (niechciane) współczucie i zrozumienie mogą działać naznaczająco i dyskryminująco. W takim ujęciu, choć z ukrycia, poprzez nudę po raz kolejny ujawniają się cechy jednostki, które sprawiają, że jest ona wykluczona. Mało tego, staje się ona elementem doświadczenia osoby wykluczonej, częścią jej wewnętrznych przeżyć, a w tym sensie wskazuje na to, że marginalizowanie jednostek objawia się, jest reprodukowane albo wzmacniane poprzez ich ciało.

Pozycja jednostki w społeczeństwie. Problem uprzywilejowania i wykluczenia

Praca biurowa, przed komputerem może stwarzać warunki sprzyjające nudzeniu się, jednak dzieje się tak zwłaszcza w przypadku pracowników niższej rangi. Zawody prestiżowe

są przez badanego reprezentującego grupę „średnioklasową" widziane jako mniej nudne, bardziej dynamiczne, ponieważ wiąże się z nimi większa odpowiedzialność, większy nadzór i społeczna estyma. W poniższej wypowiedzi ujawnia się postrzeganie nudy jako przynależnej do zawodów mniej poważanych. Dla badanego taka konstatacja jest faktem składającym się na jego obraz rzeczywistości, w którym nuda może wprost odnosić się do niższej pozycji zawodowej:

> *Tak chyba jest, że* ***praca biurowa daje większe możliwości nudzenia się****, niż praca w terenie:* ***policjant, lekarz, prawnik, sędzia****. Każdy pewnie ma jakieś krótkie zejścia, ale jednak tamte zawody mają większą* ***prezencję****, większa* ***odpowiedzialność*** *jest. Na nas [pracowników biurowych] nikt nie patrzy… znaczy przyjdzie raz na jakiś czas jakiś kierownik, ale przez cztery godziny mógłbym naprawdę nic nie robić albo grać na komórce i nikt by nawet o tym nie wiedział. A jednak jakiś* ***poważniejszy zawód****, według mnie, policjant* np. *mógłby nawet nie mieć czasu, żeby to robić.* (WŚ15)

Nuda wydaje się być usprawiedliwiona w przypadku osób wykonujących proste, monotonne i niecenione społecznie prace. Wciąż jednak są to narracje, w których poprzez nudę odtwarzane są pewne ukryte formy wartościowania zawodów i pośrednie wskazania pozycji społecznej zajmowanej przez jednostki je wykonujące. Nuda jest kojarzona z niektórymi zawodami o niskim prestiżu:

> *Taka* ***babcia klozetowa*** *nudzi się, no nudzi się,* ***ma prawo się nudzić****, wszyscy to zrozumieją, że jest znudzona, bo tylko tam te drobiazgi zbiera i…* ***tu mi się wydaje, że jest akceptacja społeczna****, że ona siedzi taka znudzona. I czym ma się ekscytować, jak ma taką pracę…* ***Odźwierny****, no drzwi tam pilnuje, no bardzo nudne…* (WŚ14)

Z jednej strony, badani zauważają, że w potocznych sposobach interpretowania świata pojawiają się twierdzenia, w których nudą naznacza się osoby wykonujące monotonne, powtarzalne, proste prace. Wówczas nuda może być jednak problemem, który powinien być rozwiązywany instytucjonalnie i staje się czynnikiem niezależnym od woli i odpowiedzialności jednostki:

> *W przypadku takich ludzi, którzy zarabiają mało, pracują na kasie, znużenie może być* ***problemem*** *i taką* ***sytuacją, którą narzuca życie****.* (WI55)

Z drugiej strony, jako nudzące się postrzegane są osoby, których praca ma charakter czysto umysłowy, przez co jej fizyczne rezultaty nie są widoczne, a wskaźniki efektywności trudniejsze do zmierzenia. Takiej nudy nie da się jednak usprawiedliwić, nie jest ona również problemem organizacyjnym. Jedna z badanych zwróciła także uwagę na to, że pracownicy umysłowi mogą być bardziej podatni na nudę ze względu na to, że muszą intensywnie wykorzystywać swoje zdolności intelektualne, co prowadzi do psychicznego zmęczenia i nudy. W poniższej wypowiedzi pojawia się również wątek, który łączy nudę i

aktywność fizyczną – nudzenie się jest zdaniem badanej nietypowe dla osób wykonujących pracę fizyczną, ponieważ są ciągle w ruchu, są ciągle zajęte. W ten sposób „siedzenie i nudzenie się" zyskuje dodatkowe znaczenia: siedzenie przed komputerem, nadmierna eksploatacja umysłu, konieczność podejmowania ciągłego wysiłku umysłowego w pracy. W ten też sposób ujawnia się historyczne znaczenie nudy, która ma być typowa dla intelektualistów, choć w formie zmienionej, bo już nieuwznioślającej tego doświadczenia, lecz raczej uznającej bierność ciała za przyczynę nudy:

> ***Umysłowi częściej się nudzą**, bo tak stanęliby, a po co coś robić, taki przeciążony ten umysł, ale fizyczny… dużo mniej się nudzą! Bo umysłowy jest aktywny, ma długopis, musi tworzyć, a **fizyczny, jak mu się robi nudno, to weźmie łopatę, pograbi ogródek albo trzaśnie drzwiami i rąbie drwa**. I taki człowiek może nie będzie nic mówił, pogłaszcze psa i on nie będzie się nudził. (…) Ja uważam, że **przesilenie umysłu powoduje nudę**.* (WŚ49)

Badana należała do grupy starszych respondentów. Można przypuszczać, że jej opinia nawiązuje do podziałów społecznych, które obecne były w poprzednim systemie; systemie, który gloryfikował pracę fizyczną oraz podkreślał znaczącą rolę robotników w budowie gospodarki socjalistycznej. Niewykluczone więc, że ta wypowiedź dotyczy struktury społecznej, której już nie ma w Polsce; ale, jak można założyć, nuda służy do utrzymywania wartości związanych z nieistniejącymi już strukturami społecznymi. Prawdopodobnie nuda ma w sobie wystarczając silny ładunek, by przenosić wiedzę o podziałach społecznych oraz związane z nimi ideologie z przeszłości w teraźniejszość. Wątek ten związany jest jednak nie tylko z przeszłością. Niektórzy badani zauważają, że pracownicy fizyczni, zwłaszcza nisko opłacani, są ogólnie bardziej aktywni, muszą walczyć o swój byt, ciągle zajmować się sprawami, które dotyczą ich egzystencji. Z kolei osoby z wyższym wykształceniem mają więcej wolnego czasu, czasu niewypełnionego walką o przetrwanie, są również słabsze i łatwiej się poddają, stąd też trudniej będzie im nie nudzić się:

> *Ja twierdzę, że **łatwiej wyjść z nudy ludziom, którzy pracują fizycznie**, **mało zarabiają**, bo oni jednak całe życie musieli **walczyć o coś**, trudniej im było dojść do jakiś sukcesów, wartości. Im też **trudniej jest się nudzić**, **bo ciągle muszą coś,** a ci co mają **wyższe wykształcenie, bo to takie mięczaki są**, to **łatwiej się poddają**, **dużo myślą, co nie ma sensu**, zamiast załatwić to, spróbować inaczej.* (WŚ43)

W takim rozumieniu nuda staje się indykatorem uprzywilejowanej pozycji, a być może nawet ma potencjał, by służyć jako narzędzie wzmacniania konfliktów klasowych. Można przypuszczać, że nuda używana jest, by podkreślać niesprawiedliwość istniejących podziałów i wzmacniać obraz warstw pracujących umysłowo albo warstw lepiej wykształconych jako

społecznych darmozjadów, nudzących się z braku zajęcia oraz z faktu prowadzenia życia niewymagającego wysiłku skierowanego na przetrwanie. Nuda dodaje emocjonalnego kolorytu stwierdzeniom o istniejących nierównościach, co z kolei czyni postrzeganą niesprawiedliwość zdecydowanie mniej abstrakcyjną, mniej teoretyczną i bliższą doświadczeniu na poziomie cielesnym. Ta specyficzna projekcja emocji na innych, stosowana jest po to, by innych (tu: warstwy wykształcone) wykluczyć poprzez wskazanie na ich brak racjonalności (racjonalności, która jest kojarzona z męskością i Zachodem) wyrażający się w pochłonięciu przez nudę (emocję, którą kojarzy się z kobiecością) (por. Ahmed 2014, 170). Ujęcie problemu powiązań nudy i zawodu nie jest jednak zawsze jednoznaczne. Inna badana, z grupy „inteligencji", opisuje nudę jako przynależną do prostych prac fizycznych. Jednostka, która się nudzi, nie rozwija się, zaś praca fizyczna staje się metaforą dla wskazania, że nuda dotyka przede wszystkim te osoby, które nie posiadają zróżnicowanych zainteresowań oraz kapitału kulturowego:

> ***Pracownicy fizyczni nudzą się najczęściej***. *Myślę o takich zwykłych ludziach, takich, co nie rozwijają się intelektualnie, nie czytają żadnych książek, nie mają jakiś zainteresowań takich skonkretyzowanych, spędzają czas przed telewizorem… tego typu osoby…* (WI19)

Warto również zaznaczyć, że nuda może być wykorzystywana jako narzędzie krytyki wobec osób niezatrudnionych na etat, np. wykonujących wolne zawody. Osoby takie są widziane jako mniej pożyteczne, ponieważ brakuje jednoznacznych ram czasowych, w których mogą wykonywać swoją pracę:

> *Ale gdzieś tam jest to przekonanie, że osoby, które nie mają pracy albo wykonują* ***wolne zawody*** *są mniej* ***pożyteczne****, bo ten czas im się gdzieś rozmywa, już nie ma tych ram godzinowych, nie ma tych zadań, które można wyliczyć w słupku w Excelu, co zrobiłam, czego nie zrobiłam… i mam takie przekonanie, że* ***pewnie jesteśmy mniej warci****.* (WI32)

Użycie nudy do oznaczenia konkretnego zawodu jest arbitralne i jedyne, co ujawnia, to istniejące w określonych grupach przekonania o przydatności określonych zawodów albo stereotypowe ich postrzeganie. Zawód staje się istotny w kontekście nudy i społecznego zróżnicowania o tyle, o ile jest wskaźnikiem posiadanego kapitału kulturowego.

Warto podkreślić, że nuda rzadko służy do wyznaczania pozycji społecznej wprost, jest to wątek, który pojawia się jako tło dla narracji o niej. Na poziomie najbardziej podstawowych deklaracji, wszyscy badani zgodnie wybierają poprawność polityczną. Zapytani wprost, uznają, że każdy ma jakiś powód do nudzenia się, bez względu na posiadane zasoby ekonomiczne albo formę pracy. Wówczas narracja skierowana jest nie tyle na

marnowanie czasu, co raczej na ilość posiadanego wolnego czasu. W wypowiedziach takich czasem jednak dostrzegalne są przebłyski różnicującej natury nudy, ale nigdy nie zostały sformułowane wprost. Dla przykładu:

> *(...)* ***biedni i bogaci potrafią się nudzić. Bogaci****, bo już z tego bogactwa nie wiedzą sami, co mają ze sobą zrobić, ludzie, którzy mają* ***wysoki status społeczny****, wyczerpali już wszystkie swoje możliwości. A tacy* ***rentierzy****, też mają dużo wolnego czasu i mogą się nudzić. Bo to jest też związane z ilością wolnego czasu.* (WI55)

Ta strategia narracyjna stosowana jest przez obie zidentyfikowane w badaniu grupy, różnica polega wyłącznie na stopniu subtelności formułowanych stwierdzeń. Obie przytoczone wypowiedzi wskazują na zależność między nudą a pozycją społeczną pośrednio. Ich emocjonalny wydźwięk jest jednak inny. W pierwszej wypowiedzi (grupa „średnioklasowa") komponent oceniający zdaje się być bardziej dosadny, zaś w drugiej (grupa „inteligencji"), ma on wymiar bardziej zniuansowany. Warto zwrócić uwagę, że, w przytoczonych powyżej słowach, badany wyróżnia aż trzy grupy osób „bogatych" – posiadających duży kapitał ekonomiczny, posiadających wysoki status społeczny i rentierów. Osoby nieuprzywilejowane zostały w tej wypowiedzi zupełnie pominięte. Badany najpierw wskazuje na egalitarny charakter nudy, po czym *pomija* grupę osób ubogich, co nie musi być celowym zabiegiem, lecz może wskazywać na to, że powody nudzenia się osób uboższych są bardziej oczywiste, dlatego nie wymagają wyjaśniania. Warto jednak wyjaśnić, dlaczego mogą nudzić się osoby lepiej sytuowane, ponieważ ich nudzenie się zdaje się być mniej jednoznaczne lub nawet naturalne. Taka sytuacja może wskazywać na to, że stratyfikujący wymiar nudy jest bardzo głęboko ukryty i słabo uświadamiany, a więc stosowany przez jednostki automatycznie, bez zastanowienia się. Przytoczone wypowiedzi pozwalają również na przypuszczenie, że nuda używana jest do podkreślania postrzeganego lepszego położenia albo do uzasadnienia wyższości uznawanych wartości względem innych wartości i pozycji, przynależnych do tych członków społeczeństwa, których położenie postrzegane jest jako niższe albo których styl życia i wartości uznawane są za mniej cenione społecznie. W tym sensie, nuda włączana jest w szereg strategii dotyczących odróżniania się i uzasadniania swojej dominacji.

Innym sposobem, który wykorzystywała grupa „inteligencji", by przedstawić stratyfikujący wymiar nudy, było tworzenie meta-narracji na temat stereotypów dotyczących nudy. Doskonałym przykładem takiej wypowiedzi jest zacytowana poniżej:

> *Osoby, które żyją gdzieś* ***na skraju społeczeństwa****, to myślę, że w takich środowiskach może być* ***stereotypowo większe przyzwolenie na nudę****, bo to jest* ***stereotypowo*** *charakterystyczne dla tych osób. Czyli że to, w jaki sposób one żyją, jakie życie prowadzą, jest związane z nudą. Bo jeżeli to jest osoba, która żyje na skraju ubóstwa, nie ma stałego miejsca pobytu, zamieszkania, to jej plan dnia jest zupełnie inny od tego, jakie my prowadzimy. I nam się* ***pewnie gdzieś tam bardziej*** *pojawia, że to jest nudne życie. W tym sensie, że ta osoba ma bardzo dużo czasu wolnego, niepożytkowanego, który mogłaby spożytkować, żeby poprawić swoją sytuację życiową, zawodową. (...) W przypadku osób bardzo ubogich czy bezdomnych no* ***raczej nie widzimy tego potencjału, raczej widzimy jak ta osoba wygląda, jak się zachowuje****.* (WI27)

Badana, za każdym razem, gdy przekazuje informacje, które mają potencjał dyskryminujący, używa słów, których zadaniem jest albo podkreślenie, że jest to pewien społecznie podzielany, uproszczony schemat myślowy, albo też osłabia jednoznaczność swojej wypowiedzi poprzez posługiwanie się formą bezosobową („nie widzimy") i partykułą („raczej"). Jednocześnie, przytoczona wypowiedź oddaje ważne zjawisko – na ogólnym, społecznym poziomie, łatwiej wyobrazić sobie znudzenie osób wykluczonych. W zbiorowej świadomości, osoby nieuprzywilejowane prowadzą styl życia, który skazuje je na nudę. Ten styl życia jest jednak wyborem – wykluczony nie wykorzystuje czasu tak, jak *należy*, czyli do tego, by poprawić swoją sytuację życiową lub znaleźć pracę. Badany z grupy „średnioklasowej" wyraża tę myśl wprost – nuda pojawia się u osób gorzej sytuowanych, ponieważ spędzają czas na tym, co nie jest produktywne, co nie poprawia ich losu. Ponadto, zaznacza on, że w takiej sytuacji może pojawić się zazdrość a nawet zawiść. Wskazuje tym samym na reprodukcję społecznych nierówności, na powiązania nudy i wyuczonej bezradności, a jednocześnie ujawnia kolejny sposób, w jaki nuda może zamieniać się w formę krytyki osób posiadających niższy kapitał finansowy lub mniejszą zdolność zarobkowania:

> *Ktoś siedzi i rozmyśla,* ***zamiast zająć się czymś****, zainteresowaniem czy* ***zarabianiem pieniędzy****,* ***to rozmyśla****, dlaczego tamten… tamtemu się lepiej dzieje!* (WŚ1)

Przekonanie o egalitarnym charakterze nudy, które przeplatało się z opisywanymi tu nieegalitarnymi jej formami, było przez badanych niezwykle silnie popierane, ale ograniczało się do dyspozycji do nudzenia się. Ten sam badany opowiada o tym, w jaki sposób udało mu się uniknąć znudzenia życiem poprzez pracę, inwestycje i decyzje dotyczące życia prywatnego:

> ***Na ogół nikt nie lubi swojej pracy. Idą, bo muszą iść****, bo muszą mieć pieniądze na podstawowe czynności, a w tym kraju, to te podstawowe czynności to polegają na tym, żeby nic nie mieć, no bo* ***tutaj to biedę wszyscy klepią****. A to chyba często, że* ***nudzą się,***

> ***bo za mało zarabiają, nie mają na żadne pasje, bo każda pasja jednak kosztuje. Ja się tak poświęcałem, miałem tyle tych pasji, tyle wszystkiego, no bo zarabiałem sam na siebie, miałem dużo pieniędzy, no i inwestowałem w siebie****. (...) No i to jest chyba właśnie tak... **przez te pieniądze to wszystko jest, że za mało zarabiają**. **Bo może gdybym miał dwadzieścia lat, żonę i dziecko, to bym taki sam był nudny, jak oni wszyscy**, bo nie miałbym kasy na nic, bo bym ciułał całe życie jedynie na to, żeby przetrwać, nie miałbym możliwości rozwijania, bo jednak te pasje kosztują, bo żeby gdzieś pojechać, to trzeba mieć, a jak się ma rodzinę i dzieci, to nie można se na drogą wycieczkę pojechać, bo nie każdy ma trzy tysiące do wydania, bo to taki wyjazd, a wiesz, ja non stop gdzieś jeżdżę, pięć razy w roku jestem w jakiś dziwnych miejscach.* (WŚ1)

Zdaniem informatora, nuda wynika bezpośrednio z braku możliwości spędzania czasu w atrakcyjny sposób, zaś podstawową przyczyną wspomnianego braku możliwości jest zasobność w kapitał finansowy. Badany niejako od niechcenia łączy nudę z kontekstami wskazującymi na sukces i porażkę zawodowo-finansową. Niewykluczone, że uważa się za jednostkę o wyższym stopniu adaptacji do kapitalistycznych warunków, niż osoby gorzej sytuowane oraz posiadające rodziny i dzieci, a więc, według badań, osoby najbardziej narażone na wykluczenie. Tym samym, w jego opowieści ujawniony zostaje mechanizm wykorzystywania nudy do naznaczania osób o niższej pozycji; osób, które odniosły mniejszy sukces, które przegrały w kapitalistycznej grze o dobre, nienudne, atrakcyjne życie oraz tych, które funkcjonują w systemie kapitalistycznym całkiem nieźle, ale jednak nie tak dobrze, jak inni, dlatego ich pozycję niewiele dzieli od wykluczenia. Nudzenie się pokazuje, z czym jednostki nie radzą sobie w wymiarze ekonomicznym i w jaki sposób brak dostępu do kapitału finansowego skazuje je na życie pozbawione pożądanych atrakcji. W tych narracjach nuda pełni funkcję emfatyczną – jest niejako karą za to, że ktoś nie jest wystarczająco sprytny. W tym sensie, jednostka jest odpowiedzialna za swoje nudzenie się, pośrednio wybrała sobie taki los. Wynika z tego, że nuda staje się uzasadnieniem dla reprodukcji dominującej ideologii kultury nowego kapitalizmu.

Odpowiedzialność za własne nudzenie się jest tematem głęboko zakorzenionym w wartościach kultury nowoczesnego kapitalizmu. O ile dzieci i osoby cierpiące na niektóre choroby nie są odpowiedzialne za swoje nudzenie się, o tyle ta sytuacja raczej nie dotyczy osób wykluczonych. W badaniu pojawiają się tylko nieliczne wypowiedzi, w których nudę wynikającą z braku uprzywilejowania rozważa się bez wskazania na odpowiedzialność jednostki:

> *W domu ludzie się mogą nudzić, bo to jest ograniczenie możliwości działania, może nie ma z kim wyjść,* ***może nie ma w czym, bo różne są sytuacje****.* (WŚ42)

Badani dostrzegają, że czynniki ekonomiczne determinują możliwości atrakcyjnego spędzania czasu, jednak nie jest to wystarczające dla przyznania osobom o niższym kapitale finansowym prawa do nudzenia się. Posiadają oni raczej odpowiedzialność za brak umiejętności uzyskiwania przychodu wystarczającego na rozrywki potrzebne do wyeliminowania nudy. W tym sensie, odpowiedzialność za nudę może być zapośredniczona ekonomicznie:

> *A no! Być może* ***czynnik finansowy ma tutaj znaczenie****, bo jak* ***ktoś nie ma pieniędzy, nie ma rozrywek, może się nudzić****. Ale* ***mógłby też jakoś zarobić te pieniądze****.* (WŚ42)

W badaniu pojawiają się również narracje, w których nuda widziana jest jako konsekwencja ubóstwa. Brak pieniędzy to czynnik zwiększający szansę na wykluczenie z aktywności kulturowych i towarzyskich, stąd też pojawia się większa szansa na doświadczenie nudy. Taka nuda może być szczególnie niebezpieczna, ponieważ może funkcjonować jako jedna z emocji albo forma stanu czy atmosfery, które pogłębiają poczucie, że jest się wykluczonym, pozbawionym nie tylko przywilejów, lecz także wartości albo przydatności. W takim rozumieniu, nuda to nie tylko doświadczenie bez właściwości (Goodstein 2005), lecz również doświadczenie braku podmiotowej wartości:

> *Jeszcze finansowa kwestia, bo* ***można się nudzić, jak się nie ma pieniędzy****, bo jeśli nie będę miała na opłaty, na jakieś rzeczy, to ja sobie nie pójdę nigdzie, bo wiem, że to się wiąże z nakładem pieniężnym, a to jeszcze* ***wzmaga u mnie poczucie niższej wartości*** *no i tak bym to widziała. Tak, jakoś tak pokrętnie, ale tak mi się wydaje.* ***W tle jest gdzieś ta nuda, tak w tle****.* (WI45)

W wywiadach tylko nieliczni informatorzy wskazują, że możliwe jest doświadczanie nudy w konsekwencji zajmowania braku uprzywilejowanej pozycji, „marności egzystencji". W takim ujęciu odpowiedzialność za nudę zostaje przeniesiona na warunki strukturalne, przez które jednostka pozbawiona jest możliwości kreowania swojej przyszłości. Narracja ta, przedstawiona przez mężczyznę z grupy „inteligencji", szybko jednak uzupełniona jest o założenie, że taka sytuacja, w której nuda wynika z marginalizacji raczej nie ma szans na poprawę i dotyczy przypadków osób żyjących poza systemem, bezdomnych lub długotrwale bezrobotnych. Nuda staje się tutaj objawem beznadziei i braku możliwości wytworzenia znaczących sytuacji. Jednocześnie badany wprost wskazuje, z czego wynika wspomniany brak możliwości – a wynika on z braku kapitałów: ekonomicznego (pieniędzy), materialnego (miejsce zamieszkania) i społecznego (kontakty społeczne). W takim rozumieniu, nuda, zwłaszcza taka, która powstaje na skutek beznadziei, życia na niskim poziomie oraz braku

perspektyw na przyszłość, może być charakterystyczna dla jednostek zajmujących najniższe pozycje w społecznej hierarchii:

> *Nuda może wynikać z **marnej egzystencji**, z takiej **beznadziei**, **braku perspektyw**. (...) Ale chyba rzadziej jest tak, że człowiek jak znajduje się na dnie, to on się odbija. (...) Jak ktoś jest długotrwale bezrobotny, to żyje w beznadziei. (...) Sytuacja materialna powoduje często, że ludzie żyją w takiej beznadziei, bo jak on nie ma pieniędzy, nie ma kontaktów społecznych, nie ma swojego miejsca stałego zamieszkania, swojego konta, wyobrażam sobie taki skrajny przypadek.* (WI20)

W badaniu dość mocno widoczny jest również wątek bezproduktywności jako przyczyny nudy. Jedna z badanych, emerytowana nauczycielka (wciąż udzielająca prywatnych lekcji), opowiadała o nudzie osób, które po przejściu na emeryturę, przez brak pracy i utratę sensu życia, doświadczają jej szczególnie boleśnie:

> *Kompletny brak zainteresowania! **Im jest dobrze w tej nudzie**, bo nie muszą nic robić, nie muszą pracować, bo nie muszą firan prać, okien myć. Jak człowiek się nudzi, to tak, jakby miał w głowie jakąś **pustkę** w umyśle.* (WI37)

Powyższa wypowiedź pokazuje, że nuda prowadzi do życiowego marazmu, jeśli wynika z bezproduktywności, pogłębiając stan braku chęci do zajęcia się czymkolwiek pożytecznym i powodując uczucie pustki. Taka nuda ma głęboki, egzystencjalny charakter oraz opiera się na przyzwyczajeniu i biernej akceptacji niepożądanego stanu. W podobnym rozumieniu nudzą się również osoby pozbawione zaangażowania, ambicji oraz celu:

> *Kto się **zajmuje pracą i ma ambicję**, żeby tę pracę dobrze wykonywać, to nigdy nie będzie się nudzić, to czas tak szybko płynie, że nawet się człowiek nie obejrzy!* (WŚ44)

Analogicznie, osoby, które są wykluczone, żyją na marginesie społeczeństwa, nie posiadają kapitału edukacyjnego i pracy, nudzą się, zdaniem niektórych badanych, bardziej. Co więcej, ich nuda ma destrukcyjny wpływ na ich egzystencję:

> *Wydaje mi się, że **osoby mniej wykształcone nudzą się bardziej**. Mam kontakt z takim środowiskiem, tam, gdzie **mam działkę**, tam jest **wieś** i tam **bardzo dużo osób nie pracuje**, nie wiem, z czego żyją, ale nie pracują. Nuda powoduje, że **robią bardzo różne głupoty**. Popadają w **konflikt z prawem**, bardzo dużo rzeczy się dzieje, jakieś **sieci rozstawiają**, bardzo **dziwne rzeczy robią** i wydaje mi się, że **żeby sobie zająć czas, wymyślają głupoty**. (...) Oni głównie **piją z nudy**. Taka osoba się **nudzi, pije, zapomina, potem znowu się nudzi, pije i tak czas umyka**.* (WI45)

Brak zajęcia staje się powodem, dla którego jednostki popadają w uzależnienia, konflikt z prawem i wypełniają swoje życie bezcelowymi aktywnościami, określanymi przez badaną jako „dziwne". Doświadczany przez nich marazm wykracza poza ramy społeczności i staje się udziałem osób, które nie są wykluczone. Wszelkie czynności, które są w ocenie badanej skutkiem nudzenia się w tej grupie, prowadzą do pogłębiania się stanu wykluczenia.

Nuda może więc działać jako katalizator procesu wykluczenia osób nieuprzywilejowanych oraz jako emfatyczny środek retoryczny, wskazujący na ekonomiczną oraz społeczną nieprzydatność i brak racjonalności wykluczonych.

Nuda może być także manifestacją braku produktywności w podobnym zakresie, w jakim Veblen (2008) opisywał praktyki klasy próżniaczej. Ten typ nudy pojawia się, gdy jednostka posiada duży kapitał ekonomiczny, ma więcej wolnego czasu i nie musi pracować lub tylko pracuje, nie zajmując się obowiązkami domowymi i rodzinnymi:

> ***Na nudę trzeba mieć też pieniądze.*** *Człowiek, który ma więcej pieniążków, zazwyczaj mają* ***więcej wolnego czasu*** *i właściwie* ***wychodzą z pracy i nie wiedzą co robić****, w domu jeszcze jest pani, która posprzątała, zaopiekowała się dziećmi i* ***nie mają co robić****.* (WŚ43)

Grupa „średnioklasowa" do tego typu nudy odnosi się raczej ironicznie, z pogardą. Grupa „inteligencji" rozwija koncepcję nudy na pokaz zupełnie inaczej. Z jednej strony nuda taka jest formą medialnej kreacji, której celem jest rozbudzenie ambicji albo marzeń o życiu, które nie jest osiągalne, w którym nie ma problemów, jest wyłącznie zabawa. Jest to kreacja stylu życia typowego dla warstw najbardziej uprzywilejowanych. Z drugiej strony, inne grupy osób, które używają nudy jako narzędzia ekspresji własnej bezproduktywności, to osoby znane – celebryci. Te grupy nie muszą wcale doświadczać nudy, jednak mogą jej używać do tego, by zaznaczyć swój status, podobnie, jak „klasa próżniacza":

> *Media kreują to jako pewien… domenę czy też* ***wyróżnik klasy wyższej****, kogoś, kto* ***nie ma żadnych problemów,*** *poza tym, jaki rodzaj nudy wybrać i jak bardzo się nudzić. (…) Są pewne grupy, które nawet* ***muszą się nudzić****. Im nawet* ***wypada pokazać,*** *że są znudzone. Wtedy to jest taki rodzaj* ***dodatku do tego, że jest się celebrytą****. Pytanie, czy taki celebryta się nudzi? Nie wiem.* (WI6)

Medialne kreacje nie są zawsze widziane jako narzędzia ideologiczne. Niektórzy badani zwracają uwagę na to, że podobne manifestacje nudy są ironiczne i stosowane jako narzędzie krytyki celebryckich postaw. W takim ujęciu, nuda będzie jedynie formą ekspresji zblazowania, która jest poddawana ocenom, zaś bezpośrednia krytyka skierowana jest na warunki życia, jakie stwarza kultura nowoczesnego kapitalizmu albo popkulturę i media. Może być to także krytyka stylu życia osób, które są znane tylko z tego, że są znane albo cyniczny pokaz rozczarowania życiem w określonej kulturze, w której tożsamości są powielane na zasadzie kopiuj-wklej w mediach społecznościowych. Logikę, która stoi za taką klasową prezentacją nudy, można przedstawić następująco: jednostka poddaje się pewnej modzie, pokazuje innym, że spędza czas w sposób kulturowo ceniony albo uznawany za

przynależny do warstw uprzywilejowanych, jednak robi to cynicznie, ponieważ nie stać jej na podobny styl życia, stać ją jedynie na udostępnienie takiego wizerunku w mediach społecznościowych; zaś post publikuje trochę po to, żeby wyśmiać ideę równego dostępu do podobnego stylu życia; trochę po to, by pokazać, że dobrze się bawi w danym momencie; a trochę po to, żeby zamanifestować, że rozumie reguły gry panujące w mediach społecznościowych:

> *Wydaje mi się, że większość ludzi traktuje stan nudy jako coś złego. To znaczy nawet jeżeli ktoś się teoretycznie przyznaje, że się nudzi, to musi to być w* ***stylu, że wiesz, że sobie siedzę z papierosem, w rozpiętej koszuli, o, nie wiem, lampka wina, o, powiedzmy Oscar Wilde, na leżaczku są i zdjęcie na Instagram czy Fejsbuczka i takie „wow, o nudzę się!". Taki pokaz zblazowania, piękne błogie nudzenie****. (...) nuda nie funkcjonuje jako coś, co byłoby obecne medialnie inaczej. (...) Nawet jeżeli jest [manifestacją swojej pozycji w mediach], to jest to tak bardziej* ***ironizowane.*** (WI7)

Podobnej formy krytyki i wyrazu rozczarowania pewnymi postawami kulturowymi dostarczali również hipsterzy. W badaniu widziani są oni jako zwolennicy pewnego rodzaju estetyki kulturowej, w której zblazowanie służy wyrażeniu nastroju dekadencji, ale również jest lustrzanym odbiciem tego, do czego prowadzi życie we współczesnym społeczeństwie:

> *Sorry hipsterzy, ale nie robicie nic, czego by nie robił Przybyszewski. To też może być* ***modne****, jeśli jest w określonym lifestyle'u, estetyce. No to jest taka poza,* ***nie wiem, czy oni się nudzą, to raczej jest poza, manifestacja nudy****... Wydaje mi się, że hipsterzy* ***są zblazowani, po prostu z siebie wyciągają to, co ich tworzy****.* (WI19)

Poza hipsterów podlega krytyce, ponieważ jest przesadzona i mało oryginalna, nawiązująca do przeszłości. Grupa ta widziana jest jednak jako zbudowana na zblazowaniu i zniechęceniu wobec świata, w tym sensie charakteryzuje ją pewna doza autentyczności. Zblazowanie nie pojawia się, rzecz jasna, bez związku z warunkami życia osób reprezentujących podobne, post-dekadenckie postawy. Pokolenie, z którego najczęściej rekrutowali się hipsterzy, wyrażało rozczarowanie wobec niemożności spełnienia pragnień o dostatnim życiu. Zderzyło się ono z warunkami kapitalizmu, do którego nie przygotowali ich w żaden sposób rodzice. Hipsterzy, ponieważ używają kultury nowoczesnego kapitalizmu do własnych celów, stają się do pewnego stopnia symbolem jej cech (Szarecki 2013; Sznapka 2016). Nie dziwi więc, że na pewnym etapie zaczęto mówić o „hipsterskim kapitalizmie" (Scott 2017), w którym grupa ta wybiera ścieżki zawodowe typowe dla drobnomieszczaństwa (w celu zwiększania zysków ekonomicznych) albo zawody w branżach kreatywnych (w których główną rolę odgrywa kapitał kulturowy). Poza znudzenia może więc być zarówno elementem kreacji wizerunku, jak i wyrazem diagnozy swojej sytuacji życiowej. Hipsterzy nie mogą ani w pełni

zaakceptować zasad kapitalistycznej gry, ani w pełni się im sprzeciwić (por. Henke 2013). Pozostaje im więc przyjęcie pozy zblazowania jako manifestacji dystansowania się wobec i swojego życia, i wartości kapitalistycznych, przy jednoczesnym ich wykorzystywaniu do swoich celów, by przeżyć albo żyć „na poziomie" (i móc prowadzić „hipsterski" styl życia). Nuda to narzędzie ekspresji tej sprzeczności, która, używając słów badanej, „tworzy" hipsteryzm. Niewykluczone, że taka postawa może wyrażać głęboką pogardę i ironię wobec rzeczywistości społecznej (albo siebie), a w tym sensie może mieć również potencjał krytyczny. Idąc dalej, nuda i zblazowanie są w tym przypadku nośnikami innych znaczeń albo narzędziami radzenia sobie z niemożliwymi do wyeliminowania brakiem spójności i sprzecznościami, które są rezultatem kultury nowoczesnego kapitalizmu. Taka forma nudy na pokaz może manifestować posiadanie uprzywilejowanej pozycji, która wyrażana jest poprzez refleksyjny namysł nad własną sytuacją ekonomiczną (wraz z wrażliwością na brak równości i sprzeczności kapitalizmu) i jednocześnie domniemaną wyższość nad innymi pozycjami (mniej świadomymi, mniej zblazowanymi przez brak świadomości lub jej niepełną formę).

Nuda może być symbolem, metaforą braku konieczności bycia produktywnym i podejmowania pracy zawodowej. Może być środkiem wyrazu, formą ekspresji, pośredniego zakomunikowania innym swojej pozycji społecznej i statusu materialnego. Nuda będzie wówczas wzmacniać opowieść o spełnieniu marzenia o bogactwie, o osiągnięciu sukcesu, o własnym uprzywilejowaniu i o możliwości korzystania z oferty kultury nowoczesnego kapitalizmu na własnych warunkach:

> ***Nuda może być symbolem tego, że nie musisz pracować***. *Nie mam wielu znajomych tego typu, ale można sobie pomyśleć,* ***żony biznesmenów****, które nie musza pracować, w tym sensie, że mają dostatnie życie, chodzą i kupują ciuchy, pokazują, jak są obrzydliwie bogaci, pokazują, jak bardzo nie mają co robić ze swoim życiem,* ***bo już nie muszą.*** (WI19)

Nuda jest wyrazem statusu i pozycji oraz przywilejem pewnych grup. W tym sensie ma ona nawet performatywny charakter – jest formą pozy, ale takiej, która uzasadnia wyższe cele, zwłaszcza twórczość. Taka jest nuda artystów, która może być manifestowana również w formie krytyki pewnych postaw (np. koncentracji na produktywności) albo służyć zwiększaniu własnej kreatywności:

> *(...) artyści mogą się nudzić, nie? To taki* ***przywilej*** *jest. To znaczy też status artysty się zmienia przez lata, od rzemieślnika, po wytwórcę. Dopiero od XX w. mamy artystę kreatora, wizjonera. Myślę, że artyści,* ***oni też tę nudę przerabiają, przekuwają na coś, pokazują, co nie działa w świecie, więc oni się też długo nie nudzą, o ile nudzą się naprawdę. Muszą się wprowadzić w stan nudy i dopiero zacząć coś robić.*** (WI2)

Jeśli nuda jest używana do tego, by pokazać swoją postawę wobec świata, która nie ma potencjału krytycznego, a jedynie jest formą ostentacyjnej manifestacji swojej wiedzy, obeznania albo staje się przejawem snobizmu, wówczas postrzegana jest przez grupę „inteligencji" jako przejaw ignorancji. Takie osoby nie rozwijają się, nie są w stanie dostrzec, jak wiele mogą jeszcze odkryć w życiu, w tym sensie, mówią o swojej nudzie tyko po to, by pokazać, że zajmują jakąś pozycję, do której w rzeczywistości jedynie aspirują lub zachowują się tak, ponieważ są egoistyczni, nie zwracają uwagi na innych i bezkrytycznie naśladują sposób bycia przyjęty w grupie społecznej, która im imponuje. Brakuje w takiej postawie nie tylko skromności, którą „inteligencja" uważa za cnotę, lecz również autentyczności i altruizmu:

> *To może się zdarzyć u jakiś takich ludzi… takich* ***egoistów, snobów*** *jakiś: „aaaaa… ja to już wszystko widziałem! Mnie to już nic nie interesuje!". Co to tam taka wycieczka, na jakieś zamki, nuuuuudne! To nudne, tamto nudne,* ***ja już wszystko wiem****! Takie… to jest, to bóg wie, nie co.* ***Wszystko mam, wszystko wiem, wszystko widziałem****! (badana przedrzeźnia, parodiuje).* (WI26)

Ostatnia forma, w której grupa „inteligencji" dostrzega zróżnicowanie wynikające z nudy, to wykorzystanie nudy jako narzędzia krytyki w taki sposób, by wskazywać na posiadanie pozycji eksperta. Eksperci używają nudy do tego, by potwierdzić swój status znawcy – wytwór artystyczny nie będzie intrygujący, oryginalny, zaś ekspert będzie jedną z nielicznych osób, które potrafią wyjaśnić, dlaczego ta konkretna praca jest nudna:

> *MK: Czyli specjaliści nudziliby się najczęściej.*
> *B: Tak, ale to może wynikać z tego, że im* ***wypada się nudzić, spojrzeć na to inaczej.*** *Np. jest… Nie no gdybym znał się na kinie i wiedział, że ten reżyser nie może stworzyć niczego wartościowego… może gdyby jakiś film nie miał niczego do zaproponowania… chociaż no ja bym zawsze coś tam dostrzegł, to byłoby na przekór trochę innym, może to wynika z mojej przekory, że* ***jesteśmy zobligowani do tego, żeby się nudzić, żeby potwierdzić swój status znawcy albo żeby pokazać, że na czymś się znamy i też się nudzimy****, a ja na przekór temu nakazowi bym pokazał (…) po trochu wszystkiego.* (WI8)

Warto zwrócić uwagę, że badany odżegnał się od takich praktyk – dokonał ich obserwacji, przeanalizował je, ale sam nie stosowałby ich. W przeprowadzonym badaniu grupa „inteligencji" często posługuje się podobną narracją – stawiają się w roli uważnych obserwatorów i komentatorów świata, a także poszukują sposobów, by modyfikować zaobserwowane praktyki oraz sposoby działania. To grupa niezwykle wrażliwa i krytyczna wobec rozmaitych przejawów albo zastosowań nudy na poziomie społecznym i kulturowym. Nie oznacza to jednak, że „inteligencja" nie powiela żadnych lub powiela mniej stereotypowych ujęć nudy. Wydaje się, że chodzi tu raczej o to, że w swoich wypowiedziach

stara się wskazać na wielość rozwiązań i sytuacji. Innymi słowy, ich wizja świata jest mniej zerojedynkowa i zorientowana na normy, a bardziej na różnorodność.

Tego typu sformułowania przenikają zidentyfikowane w badaniu narracje o nudzie. Dlatego też, można przypuszczać, że nuda to naznaczająca etykieta, którą stosuje się wobec takich osób, które nie mogą lub nie chcą realizować wartości wyznaczanych przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu. Nuda, w takim kontekście, staje się wskaźnikiem kulturowego dopasowania, użyteczności, zdolności adaptacji do życia w warunkach kapitalistycznych. Stratyfikujący wymiar nudy dotyczy także jednostek o relatywnie wysokim statusie (wolne zawody), których pracę trudno mierzyć w zgodzie z uznawanymi kryteriami efektywności i użyteczności albo które mają nienormowany czas pracy. Innymi słowy, nuda wyznacza, co jest bezużyteczne, niepożądane, albo podejrzane (ma potencjał, by prowadzić do erozji wartości płynących z kultury nowoczesnego kapitalizmu). Z drugiej strony, nuda służy jako podkreślenie braku celu i znaczenia ludzkiego życia, zaś zakres w jakim temu służy, nieodłącznie związany jest ze społeczną stratyfikacją. Jeden z badanych następująco podsumował swoje rozważania o nudzie:

> *B: Pozwolić na nudzenie się może sobie ten**, kto ma już zapewniony materialny byt albo nie ma w ogóle szans, żeby sobie zapewnić byt**. Oni sobie mogą pozwolić, a całe społeczeństwo pewnie się nudzi, ale nie powinni, bo przyjmują dominującą ideologię.*
> *MK: Co to jest dominująca ideologia?*
> *B: Ta, że powinieneś pracować na swój byt i utrzymanie.* (WI7)

Praca zawodowa jest wartością, która wynika wprost z kultury nowoczesnego kapitalizmu. Nuda może służyć za wskaźnik stopnia zinternalizowania albo uznawania wartości, które wynikają z tej kultury. W takiej sytuacji brak nudzenia się pełni funkcję potwierdzenia dopasowania do dominującego systemu wartości, zaś wyrażana nuda będzie albo wskazywać na pozycje skrajne w strukturze społecznej – albo pozycje osób, które odniosły sukces (uprzywilejowane) albo też pozycje osób nieuprzywilejowanych i wykluczonych.

Poprzez nudę badani wskazują na nierówności o charakterze ekonomicznym. Niektórzy informatorzy z grupy „średnioklasowej" zwracają uwagę na związki między nudą a zarobkami. Podobny sposób myślenia może ukazywać jeden z aspektów nierówności dochodowych, których podstawą jest brak równości dochodów z pracy (niskie zarobki) (por. Piketty 2015). Grupa „średnioklasowa" podkreśla przy użyciu nudy różnice w posiadanym kapitale w taki sposób, by dokonać oceny ekonomicznej zaradności jednostki raczej w bezpośredni sposób. Grupa „inteligencji" zaś dokonuje podobnych ocen ostrożniej, wydźwięk

wypowiedzi badanych z tej kategorii jest zdecydowanie mniej kategoryczny i zdecydowanie bardziej krytyczny. Nuda używana jest do opisu różnic ekonomicznych jako takich, które dają podstawy do tworzenia sfery społecznego wykluczenia. Gdy Veblen opisywał klasę próżniaczą a Simmel – wielkomiejskie zblazowanie, skupili się oni na opowieści o nudzie warstw uprzywilejowanych (podobnie zresztą jak badani z grupy „inteligencji"), by dokonać jej diagnozy i krytyki, pozostawiając jednak istotny aspekt nudy, nudę z braku uprzywilejowania, bez podobnej interpretacji. W kulturze nowoczesnego kapitalizmu nuda prawdopodobnie ma potencjał, by wskazywać na te obszar rzeczywistości i te grupy, które najbardziej narażone są na wykluczenie lub które podobnego wykluczenia bardziej się obawiają (w tym badaniu, grupa „średnioklasowa"). Nuda pojawia się zarówno wtedy, gdy jednostka nie posiada wystarczających zasobów, by w pełni korzystać ze swojego życia (cierpi z powodu ubóstwa lub deprywacji ekonomicznej), jak i wtedy, gdy posiada taką ilość zasobów, która w żaden sposób nie ogranicza form i stopnia jej udziału w życiu społecznym. W narracjach badanych różnica pomiędzy uprzywilejowanymi i nieuprzywilejowanymi pozycjami dotyczy sposobu, w jaki nuda jest przez nie wyrażana i manifestowana. Taka forma opisu rzeczywistości, choć nie zawsze zwerbalizowana wprost przez informatorów, pokazuje, w jaki sposób różne sposoby ekspresji i komunikowania nudy stają się wskaźnikiem braku uprzywilejowania.

Można założyć, że z perspektywy ekonomiczno-społecznej w świadomości klasy średniej istnieć będą dwa podstawowe rodzaje nudy. Pierwsza forma nudy to nuda, która może być zapośredniczona przez wstyd za swoją pozycję, nuda ukrywana, nuda na którą się cierpi i z którą nie da się nic zrobić z powodu braku możliwości zrobienia z nią czegokolwiek. Taka nuda jest doświadczana przede wszystkim na skutek braku zasobów finansowych, które ograniczają szanse jednostki na swobodną konsumpcję, w tym konsumpcję wrażeń, a więc dostęp do tego, co pozwala prowadzić ciekawe i pełne życie. Tego typu nudy polska warstwa średnia może obawiać się szczególnie, ponieważ używa jej ona jako narzędzia odróżniania swojego stylu życia od stylu życia warstw uboższych, a jednocześnie obawia się o przyszłość (także w wymiarze ekonomicznym). Wyróżnienie tej formy nudy pozwalać może zatem na wyjaśnienie niektórych powodów negatywnych ocen nudy. Drugi typ nudy, to nuda zapośredniczona przez dumę z posiadanych zasobów, forma pozy, która w badaniu oceniania jest jako mniej szkodliwa dla doświadczającej jej jednostki, niż pierwszy typ, ponieważ, do pewnego stopnia, jawi się jako symulowana. W tym badaniu, nudę na pokaz łatwiej było opisać grupie „inteligencji", niż

grupie „średnioklasowej". Można przypuszczać, że grupa „średnioklasowa" bardziej obawia się o swoją pozycję, niż „inteligencja". Nie jest również wykluczone, że różnice w narracjach wynikają z typowego dla Polski kontekstu historycznego rozwoju klas – prawdopodobnie grupa „średnioklasowa" ma mniejszą tradycję społecznego trwania w czasie albo nawet jest w mniejszym stopniu społecznie zalegitymizowana, niż grupa „inteligencji", co może wskazywać na jej wątłość jako kategorii w strukturze społecznej. W takim sensie, grupa „inteligencji" może być społecznie silniejsza od „średnioklasowej", nawet jeśli posiada podobny stopień zamożności.

Kapitał kulturowy, wykształcenie i refleksyjność jako narzędzia różnicowania

Kolejną zmienną różnicującą doświadczanie nudy są kompetencje intelektualne oraz poziom wykształcenia. Skojarzenia z nudą jednoznacznie pokazują, że jest ona związana z porażką. Nudzi się częściej osoba, której brakuje ważnych kompetencji, w tym wykształcenia:

> *Nieogarnięty jakiś człowiek,* ***niedorajda****, jakieś takie przychodzą mi skojarzenia… może* ***niewyedukowany***. (WI50)

Wykształcenie nie musi być związane z nudą wprost. Jedna z badanych podkreśla, że poziom wykształcenia może determinować inne cechy, które sprawiają, że jednostka lepiej radzi sobie z nudą. Badana zakłada, że osoby posiadające wyższe wykształcenie są przyzwyczajone do zdobywania wiedzy i ciągłego uczenia się, przez co nawet jeśli znajdą się w sytuacji, w której nie będą posiadać zatrudnienia, będą zajęte innymi aktywnościami. Ponadto, zdaniem badanej, osoby z wyższym wykształceniem mogą lepiej radzić sobie z zarządzaniem własnym czasem.

> *(…) Od poziomu wykształcenia też jest zależna nuda.* ***Im ma mniejsze wykształcenie****, tym…* ***nieumiejętność poradzenia sobie z wolnym czasem****! Jednak jak ludzie z wyższym wykształceniem, to oni nawet jak stracą pracę, to oni mają jakieś zajęcia, jakieś zainteresowania, coś czytają, coś chcą się dowiedzieć, są może przyzwyczajeni do nauki, mają ochotę się jeszcze czegoś nauczyć. Nie wiem, gotowania… Ale nie wiem… Takie osoby zawsze* ***znajdą sobie coś do robienia****.* (WŚ14)

Przypisanie nudy jako cechy jednostek nieposiadających wyższego wykształcenia może mieć potencjał do dyskryminowania tych osób, które zakończyły edukację na wcześniejszych etapach. Poziom wykształcenia służy jako narzędzie wykluczania oraz odróżniania się od innych. Co jednak ciekawe, o ile grupa „inteligencji" mówi o wykształceniu jako wartości samej w sobie, o tyle grupa „średnioklasowa" w tym badaniu raczej wprost i bez dodatkowych wyjaśnień uzależnia doświadczanie nudy od poziomu wykształcenia albo inteligencji.

Kwestie związane z wykształceniem nie są jednak przez badanych widziane jednoznacznie. W materiale badawczym znajdują się wypowiedzi, w których nuda bezpośrednio łączona jest z wykształceniem, jednak w przypadku większości badanych związki te są znacznie bardziej subtelne, zaś słowo „wykształcenie" oznacza posiadany kapitał kulturowy i szeroko rozumiane kompetencje korzystania z posiadanego kapitału lub inteligencję:

> ***Brak inteligencji powoduje brak przemyśleń, które generują nudę**. No bo jeżeli jest człowiek inteligentny, no to jak ma czas dla siebie, no to zaczyna o czymś myśleć, tak? Natomiast osoba, która jest mało rozgarnięta, no to myśli trochę mniej, najczęściej.* (WŚ10)

Jedna z badanych zakłada, że nuda może być powiązana z inteligencją i wykształceniem, jednak używa tych kategorii w odniesieniu do kapitału kulturowego, który wyposaża jednostkę w świadomość istnienia wielu możliwości sposobów spędzania czasu. Badana wyjaśnia również, jak dochodzić może do tego, że rutynowe czynności zaczynają wypełniać życie nudą. Jej zdaniem, związane jest to wprost z tym, ile dana jednostka wie o dostępnych dla niej możliwościach i na ile jest gotowa z nich skorzystać:

> *(...)* ***inteligentni ludzie się mniej nudzą**, bo **im bardziej jesteśmy wykształceni chociażby, tym znamy więcej sposobów na spędzenie wolnego czasu**. No bo też czytamy więcej książek, wiemy też, jak sobie **zagospodarować czas**, ja mam też szerszą perspektywę kulturalną i mam ten problem odwrotny, że nie za bardzo mam kiedy się nudzić, bo zawsze mam coś do roboty. I trochę mam rzeczywiście takie przekonanie, że **ludzie się nudzą, bo nie poznali sposobów na spędzanie czasu**, czyli jest np. tylko praca-dom. Praca do 19, a później np. są już tylko dzieci, obiad, zmywanie po obiedzie, wieczorne wiadomości i spać. I dlatego **się nudzą, że nie mają czasu dla siebie**.* (WI32)

Ta sama badana, zapytana o to, jakich kategorii osób dotyczy opisana przez nią sytuacja, wskazuje na poziom wykształcenia. W takim wymiarze ujawnia się klasowy sposób rozumienia nudy jako przynależnej tym jednostkom, które posiadają niższy kapitał kulturowy. Znaczące wydaje się to, że uczestniczka badania jest świadoma kontrowersji, jakie może wzbudzić jej twierdzenie dotyczące związków nudy z niższym wykształceniem, dlatego też tworzy obszerne wyjaśnienie swojego zdania. Co ciekawe, w trakcie całej rozmowy, badana stopniowo uświadamia sobie zakres, w jakim nuda jest stereotypizowana i aktywnie przekształca swoją opowieść, by podważać stereotypowe poglądy. Podczas procesu wyjaśniania związków nudy i wykształcenia, skonstruowana zostaje narracja, w której ujawnia się intersekcjonalny charakter zróżnicowań powiązanych z nudą:

Ja myślę, że z ***niskim wykształceniem strasznie****. To* ***nie jest poprawne politycznie, co ja mówię****, ale tak myślę, że chyba jednak… sama jestem z małego miasta i też widzę po cioci, która ma 76 lat, która się nudzi, bo nie umie sobie zorganizować czasu, kiedy już wszystkie obowiązki domowe są załatwione po prostu. U niej to może wynikać z* ***wieku****, ale myślę, że też z* ***wykształcenia****, bo ma* ***podstawowe****, 3 klasy szkoły podstawowej. (…) Ciocia* ***nienawidzi czytać książek****, od czasu do czasu krzyżówka, ale ją to męczy i ona szybko to odkłada i widzę, że ona realnie nie ma co robić. I wtedy mnie zaczepia, pyta, co robisz? Chce kawę, chce wyjść na spacer, no ale teraz właśnie nie wiem, czy to wynika z* ***wieku****, czy z* ***miejsca zamieszkania****, bo to jest* ***małe miasto****, tam oprócz parku* ***niewiele można robić****, więc myślę, że miejsce zamieszkania też wpływa,* ***wiadomo, im większe miasto, tym większe możliwości.*** (WI32)

W takim ujęciu, jak można przypuszczać, nuda nie tylko jest dołączana do istniejących form zróżnicowania, lecz również aktywnie je kształtuje. Dlatego też można przypuszczać, że nuda jest narzędziem tworzenia i podtrzymywania podziałów społecznych. Siła nudy nie musi tkwić wyłącznie w tym, że buduje, katalizuje albo wprost uruchamia społeczne stratyfikacje, przyczyniając się do stabilizowania istniejących podziałów. Innymi słowy, nie będzie chodzić tu wyłącznie o sytuację, w której podziały społeczne są możliwe poprzez nudę, ze względu na to, że posiada ona ładunek emocjonalny, emocjonalną energię i sprawia, że dochodzi do reprodukcji mechanizmów wielokrotnej dyskryminacji (Choo i Ferree 2010; Ahmed 2014; Atewologun 2018). Nuda sama w sobie może być jedną z kolejnych zmiennych, które wprost dyskryminują, podobnie jak rasa albo płeć, co stawia nowe wyzwania dla badań podatności na nudę.

Nuda odnoszona jest również do poziomu refleksyjności jednostki. W takiej perspektywie pojawiają się trzy główne wątki. Pierwszy związany jest z inteligencją, drugi ze świadomością, a trzeci z umiejętnością stosowania wiedzy pochodzącej z dyskursów terapeutycznych w praktyce. Osoby inteligentne mają podczas doświadczenia nudy wpadać w depresyjny nastrój, zaś osoby o niższym poziomie inteligencji będą skupiać się na codzienności. Wydaje się, że w grupie „inteligencji" nuda konstruowana jest w zgodzie z historyczną tradycją, w której jednostki uprzywilejowane wzniośle cierpią na nudę. Okazuje się więc, że sposób przeżywania nudy wcale nie jest aż tak bardzo egalitarnie postrzegany wśród badanych:

Myślą… to też chyba zależy od poziomu świadomości i inteligencji. Ludzie inteligentni najczęściej mają w tych momentach takie myśli ***depresyjne****, na temat swoich* ***niedoskonałości****, swojego* ***miejsca w życiu****,* ***celowości działań****, natomiast ludzie prości, jakkolwiek źle to brzmi, myślą raczej o takich prozaicznych rzeczach: o tym, co trzeba* ***kupić, zjeść, co zrobić****, nie wiem, o takich jakiś* ***codziennych czynnościach****.* (WI13)

Jeszcze mniej (o ile w ogóle) egalitarne jest zarządzanie nudą. Nienudzenie się jest kompetencją jednostki. Jeśli jednostka jest świadoma siebie, jeśli potrafi refleksyjnie analizować swoje pragnienia, wówczas może nudzić się mniej:

> *Dla mnie nuda łączy się z **umiejętnością rozpoznawania pragnień** i tego, czego się chce. Osoby, które bardziej się nudzą mogą mieć mniejszy poziom **autorefleksji**, poszukiwania, tak? Może być coś takiego.* (WI28)

Nuda bywa zaprzęgana do holistycznej wizji pracy nad sobą – od ciała aż po umysł. Nuda wymaga kompleksowego podejścia i przekształcenia, ponieważ dotyczy każdego. Praca nad nudą nie jest już demokratyczna – w walce z nudą zwyciężają te jednostki, które potrafią skutecznie wcielić w życie koncepty holistycznego zarządzania sobą w środowisku, a więc jednej z narracji zaczerpniętej wprost z dyskursu terapeutycznego. Innymi słowy, nuda daje się zarządzać tym, którzy posiadają określone umiejętności. Spora część opisanych umiejętności opierać ma się na wyuczonej w dzieciństwie zdolności do rozpoznawania określonych mechanizmów. Dodajmy, że są to umiejętności typowe dla i zawłaszczane przez klasę średnią jako narracja o swojej tożsamości klasowej (Illouz 2010). Jeśli ktoś ich nie posiada, cóż, jest skazany na nudę niejako z własnej winy:

> *Ja wychodzę z takiej zasady, że naprzeciwko nudy stoją takie dwa pierwiastki: **praca nad swoim ciałem i praca nad swoim umysłem,** bo wtedy się człowiek **wyzwala** ze wszystkich złych rzeczy. Jesteś w sobie w stanie rozwinąć w sobie te pierwiastki, to po prostu jesteś bogata jako osoba i nuda jako taka cię nie dotyczy. Nuda po prostu no… jak każda rzecz w życiu ma dwa bieguny, jak każdy kij ma dwa końce i **możesz ją potraktować** jako motywację do działania, a możesz ją potraktować jako czynnik, który się przerodzi w coś bardzo negatywnego.* (WŚ35)
>
> *Nie ma osoby, która by tego nie doświadczyła, tylko my sobie potrafimy radzić z tym, a inni nie. To tylko zależy od tych elementów pierwotnych, od tego **dzieciństwa**, ale my możemy z tym walczyć!* (WŚ5)

Wreszcie, nudzenie się jest widziane jako kompetencja. Jedna z badanych zaznacza, że trzeba umieć się nudzić, by nie doświadczać negatywnych skutków nudy. Za tym stwierdzeniem kryje się założenie zaczerpnięte wprost z dyskursu terapeutycznego, według którego jednostka ma pełną kontrolę nad swoją nudą i jest odpowiedzialna za sposób, w jaki ją przeżywa:

> *Jeżeli **umiemy się nudzić**, bo to też jest pewna **umiejętność pozytywnego nudzenia się**, no to po prostu czujemy się zrelaksowani. Opada napięcie mięśniowe. Natomiast jeżeli jest to zbyt długie, no to możemy się czuć ospali, ociężali, czyli do pewnego momentu ten stres odpuszcza, czujemy się lekko i fajnie zrelaksowani, ale w pewnym momencie, jeżeli tego jest za dużo, to właśnie możemy czuć się tacy ociężali, ospali, jakby zbudzeni z jakiegoś snu zimowego.* (WI13)

Inna badana mówi o kompetencji wytwarzania nudy kreatywnej, a więc o wykorzystywaniu nudy do celów, które są zgodne ze społecznie podzielanymi wartościami. Sama nuda może być widziana negatywnie, ale może być, pomimo tego, dobrze wykorzystana. Manifestowanie nudy oraz jej odczuwanie wskazuje na płytki sposób doświadczania świata, głównie poprzez pryzmat konsumowania przeżyć. Nuda może być również wyrazem braku umiejętności jej zagospodarowania w sposób efektywny i kreatywny albo też niewystarczającej wrażliwości na postrzeganie świata jako miejsca ciekawego (które wynika z konsumpcyjnego podejścia do życia):

> *Właśnie to jest to, wszystko już jest, wszystkie restauracje obeszliśmy, wszystkie burdele obeszliśmy… To jest coś takiego, to jest inny rodzaj nudy, to jest* ***konsumpcja****, ale też* ***nieumiejętność wytworzenia tej takiej nudy kreatywnej****.* (WI2)

Tego typu narracje nie pokazują wprost na to, że nuda jest zróżnicowana. Niejawny wymiar podziałów społecznych odnosi się do kompetencji związanych z posiadanym kapitałem kulturowym. Oczywiście nie jest on komunikowany wprost, co może wynikać z tego, że warstwa średnia nie dąży do konfliktów, lecz raczej do odróżniania się poprzez subtelne, kulturowe kryteria, dlatego tak świetnie warstwa ta sprawdza się jako gwarant trwania *status quo* (Domański 2002). Refleksyjność obejmuje również takie wymiary nudzenia się, które są klasowo zróżnicowane. Nuda może pośrednio wskazywać na posiadaną pozycję społeczną lub przynależność do określonej klasy albo warstwy. Nie chodzi tu oczywiście o odczuwanie nudy, lecz raczej o jej wyrażanie w określonej formie. Jedna z badanych następująco ujęła różnice w zakresie norm wyrażania nudy:

> *W klasie wyższej, jak ktoś pokazuje nudę, to jest* ***nieuprzejmy****, w klasie niższej… to jest sobą.* (WI19)

Pokazywanie nudy ma więc potencjał, by zdradzać przynależność klasową jednostki poprzez stopień kontroli ekspresji emocji negatywnych, a więc, częściowo dotyczy także sposobu urefleksyjniania własnych doświadczeń emocjonalnych. Refleksyjność rozumiana jest przede wszystkim jako wewnętrzny dialog, który jednostka prowadzi sama ze sobą, dzięki któremu przyjmuje na siebie pewne zobowiązania albo też wyznacza to, co jest dla niej ważne (Archer 2012). Podziały społeczne i brak równości są uznawane za możliwe do zdefiniowania w kategoriach zróżnicowanego dostępu do form samorealizacji i upodmiotowienia, których podstawę stanowi refleksyjność (Giddens 2002). Refleksyjność staje się w takim kontekście formą praktycznej świadomości, która zależna jest od habitusów (trwałych kompetencji jednostek, które przekształcają się w ich dyspozycje) jednostek

(Farrugia 2013; Farrugia i Woodman 2015) i może stwarzać nowe formy zróżnicowania albo też stawać się zmienną definiującą społeczne hierarchie i nierówności.

Nuda w służbie zróżnicowania

Nuda, jako zjawisko efemeryczne, ma zdolność do podłączania się pod rozmaite konteksty znaczeniowe. Jednym z takich kontekstów jest kultura nowoczesnego kapitalizmu, zaś kolejnym, typowe dla tej kultury nierówności. W takiej perspektywie nuda może być widziana jako fenomen, który ma znaczenie w tworzeniu oraz modyfikowaniu istniejących ideologii kulturowych, w tym powiązanych z kapitalizmem i zróżnicowaniem społecznym. Formy, w jakich nuda występuje we wspomnianych kontekstach wydają się nie być dostrzegalne na pierwszy rzut oka. W piśmiennictwie mówi się raczej o tym, że nuda jest efektem warunków wytwarzanych przez nowoczesność (Pezze i Salzani 2009a; Gardiner i Haladyn 2017). Wypowiedzi badanych pokazują jednak, że związki nudy i nowoczesności są bardziej złożone, bliższe perspektywie mówiącej o wzajemnych zależnościach, relacjach albo współoddziaływaniu.

W narracjach informatorów nuda pojawia się w pięciu głównych kontekstach ukazujących zróżnicowanie. (1) Skojarzenia z nudą dryfują tam, gdzie możliwe staje się wskazanie na brak uprzywilejowania zajmowanych pozycji społecznych oraz nierówne możliwości różnych kategorii społecznych ze względu na posiadane cechy, niezależne lub w niewielkim stopniu zależne od ich działań (seniorzy, osoby zależne, z ograniczoną sprawnością). W takim wypadku nuda widziana jest jako problem, któremu należy zaradzić poprzez udzielenie wsparcia lub zaproponowanie rozwiązań i środków łagodzących jej odczuwanie. Narracji tej częściej towarzyszy współczucie albo ocena sytuacji jako niesprawiedliwej. (2) Nuda jest wykorzystywana w wypowiedziach badanej warstwy średniej jako narzędzie krytyki tych jednostek, które z własnego wyboru nie spełniają wymagań albo decydują się nie wykorzystywać możliwości, jakie stwarza kultura nowoczesnego kapitalizmu (a to, w domyśle, potrafi bardziej uprzywilejowana „klasa" średnia). W tych kontekstach nuda jest symbolem porażki życiowej, obejmującej różnorodne poziomy, głównie zaś status społeczny. Wówczas, za pośrednictwem nudy, wyrażany jest również brak jednostkowej umiejętności osiągania sukcesu albo brak wystarczającego kapitału kulturowego. (3) Krytyczny potencjał nudy nie ogranicza się jednak wyłącznie do nadawania emocjonalnej energii występującym zróżnicowaniom i, pośrednio, stwarzania warunków, w których stają się one łatwiejsze do zaakceptowania albo uzasadnione. Nuda służy także jako krytyka trwałości istniejących zróżnicowań, forma biernego sprzeciwu albo wyraz pogardy wobec

nich. (4) Nuda może być formą klasowej dystynkcji – używana jest przez warstwę średnią do odróżnienia się od innych warstw społecznych, zwłaszcza, jeśli omawiana jest w kontekście refleksyjności jako kompetencji jednostki i jako formy manifestacji posiadanego kapitału kulturowego, które mają zmieniać sposoby radzenia sobie z tym stanem, a tym samym, pośrednio, wskazują na posiadany przez aktora kapitał kulturowy. Wreszcie, (5) nuda może być narzędziem, za pośrednictwem którego istniejące podziały społeczne są odtwarzane w zgodzie z interesami pewnych grup, ale tak, by niemożliwe stało się wskazanie wprost na dyskryminujący, przemocowy i strukturalny charakter tworzenia hierarchii społecznych albo na sprzeczność podejmowanej praktyki z zasadami demokratycznego społeczeństwa. W tej perspektywie nuda pozwala nie tylko wskazać na obszary wykluczenia, lecz także na zmiany praktyk czy narracji związanych z reprodukcją tych wykluczeń.

Pierwszy wymiar zróżnicowania, jaki staje się widoczny poprzez nudę dotyczy różnic między grupą „inteligencji" i „średnioklasową". Dzięki nudzie możliwe staje się ujrzenie tych obszarów, które „klasa" średnia uważa za zagrażające jej wartościom oraz sposoby, w jakie reprodukuje ona średnioklasowy porządek normalności. Nuda symbolizuje zagrożenie dla tego porządku, dlatego przypisywana jest kategoriom społecznym, które mniej skutecznie radzą sobie z nowoczesnymi, kapitalistycznymi warunkami życia. Stąd także wynikać mogą subtelne różnice oceny nudy na pokaz przez grupę „inteligencji" i grupę „średnioklasową". Tę drugą kategorię porządek kapitalistyczny konstytuuje w większym stopniu, niż porządek tradycji. Jeśli nie byłby on broniony, wówczas grupa ta nie ma innego punktu odniesienia dla swoich wartości oraz bazy dostarczającej argumentów dla odróżniania się od innych i uzasadniania swojej symbolicznej władzy. Z tego może wynikać większa kategoryczność formułowanych stwierdzeń w tej grupie. „Inteligencja" z kolei nie musi bronić kapitalistycznego porządku w takim samym stopniu, ponieważ jej wartości wyznaczane są także przez inne źródła. Tradycja i kapitał kulturowy, które inteligencja szczególnie ceni, wydają się mniej uzależniać jej pozycję społeczną od nowoczesnych warunków kapitalistycznych (por. Palska 2009). W taki sposób wyjaśnić można również względną trwałość inteligencji jako kategorii w strukturze społecznej. Wzory społeczno-obyczajowe, oparte o fundament (mitu) szlachectwa i obciążone feudalizmem, które ten stan społeczny łączą w całość, opierają się na zasadach do pewnego stopnia uniezależniających inteligencję od zmienności systemowych warunków historycznych (por. Szwarc 1947; Bláha 1948; Lewandowski 1990; Zarycki 2003; Zarycki i Warczok 2014; Kulas 2021). Innymi słowy, sposób tworzenia narracji o nudzie, zestawiony z kulturą nowoczesnego kapitalizmu, może

dowodzić tezy, że „(…) inteligencja nie była ubocznym produktem kapitalizmu, bo inteligencja nie jest podmiotem kapitalizmu" (Kulas 2021, 24). Rola inteligencji oparta była więc nie tyle o majątek, co raczej o kulturę (Ossowska 1986, 280–83; Zarycki i Warczok 2014).

Różnice pomiędzy narracjami informatorów są subtelne. „Inteligencja" ostrożnie i w przemyślany sposób buduje swoje narracje o nudzie. Nie przypisuje jej bezpośrednio do kategorii biednych albo bogatych, dostrzega w większym stopniu krytyczny oraz użyteczny społecznie wymiar nudzenia się, manifestowania nudy albo jej obecności jako typowej dla pewnych grup. Ujawnia się w tych narracjach taktyczna skromność, która pozwala różnicować swoją pozycję bez pozostawiania wrażenia, że jest to narracja radykalizująca pogląd na rzeczywistość społeczną albo pozbawiona krytycyzmu. „Inteligencja" w większym stopniu podkreśla kwestie związane z wykształceniem i kapitałem kulturowym, niż grupa „średnioklasowa", gdy tworzy narracje o prawie do nudzenia się. Z jednej strony, kapitał kulturowy i wykształcenie to wartości, które inteligencja traktuje autotelicznie, a nie jako środek do celu, jak „klasa" średnia (por. Palska 2009). Z drugiej strony, ujawnia się w ten sposób przekonanie tej grupy o swoim powołaniu do tego, by być gwarantem kulturowego porządku opartego o wykształcenie, kapitał kulturowy, odruchy sprzeciwiania się niesprawiedliwości społecznej oraz krytyczny stosunek do rzeczywistości jako wartości same w sobie (por. Ossowska 1986; Zarycki 2009; Kulas 2015). Nie należy wykluczać, że różnice pomiędzy badanymi grupami dowodzą istnienia pewnego etosu inteligenckiego, który jest głęboko zakorzeniony i manifestuje się w sposobach postrzegania społecznej rzeczywistości oraz występujących w niej podziałów i hierarchii (Zarycki i Warczok 2014). Ponadto, narracje o nudzie, tworzone przez grupę „średnioklasową" i grupę „inteligencji", pozwalają przypuszczać, że główna różnica pomiędzy wspomnianymi kategoriami dotyczy sposobu widzenia ważności konkretnych kapitałów. „Inteligencja" uznaje wyższość kapitału kulturowego, zaś grupa „średnioklasowa" – kapitału ekonomicznego. Dlatego też nuda, jako zjawisko negatywne, dopisywana jest do takich osób i grup, które domniemanie posiadają niższy kapitał o wyższej postrzeganej wartości i większej społecznej użyteczności dla każdej z badanych grup. Narracje o zróżnicowaniach nudy stają się jedynie pretekstem do ukazania tych ważności kapitałów i wartości warstwy średniej. Takie ujęcie wskazuje jednak nie tylko na wartości, lecz również na potencjalne strategie zyskiwania przewagi społecznej (dominacji, hegemonii kulturowej). Grupa „średnioklasowa" będzie w tej perspektywie prawdopodobnie manifestować oraz uzasadniać swoją pozycję poprzez kapitał ekonomiczny,

zaś grupa „inteligencji” – poprzez kapitał kulturowy, który umożliwia jej zdobywanie kapitału ekonomicznego. Powiązanie nudy z brakiem albo niedostateczną ilością konkretnego kapitału ujawnia więc, o jaki kapitał badane grupy najbardziej się troszczą i na podstawie jakiego kapitału odróżniają się od innych.

Grupa „średnioklasowa” posiada niższy kapitał kulturowy, niż „inteligencja” w tym sensie, że podporządkowuje go idei pragmatycznego wykorzystania do zdobywania kapitału ekonomicznego. W jej narracjach częściej nudzą się osoby pozbawione możliwości pełnego korzystania z dobrodziejstw stwarzanych przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu, a więc osoby uboższe, których nie stać np. na częste wyjazdy. Warstwa średnia wysoko ceni sobie zdolności praktyczne oraz prowadzenie stylu życia, który zgodny jest kulturowymi wyznacznikami sukcesu i życiowego spełnienia (por. Palska 2009; Domański 2012; Gdula i Sadura 2012). Na tej podstawie można założyć, że grupa „średnioklasowa” podchodzi mniej krytycznie do kultury nowoczesnego kapitalizmu i chętniej korzysta z jej oferty (w tym oferty konsumpcyjnej), włączając ją w zakres swoich doświadczeń i stylu życia a następnie ustanawiając ją jako normę i wyznacznik jakości życia swojej i innych kategorii społecznych. Kapitał ekonomiczny jest więc najłatwiej dostrzegalną przez tę grupę siłą warunkującą możliwość prowadzenia określonego stylu życia. Grupie „średnioklasowej” prawdopodobnie bliższe są strategie responsywne od strategii zapobiegawczych w sytuacjach kryzysowych. Grupa ta skoncentrowana jest na zarządzaniu nudą, na konieczności zrobienia czegoś z tym zjawiskiem, jeśli już wystąpi. Z kolei „inteligencja” więcej mówi o środkach zaradczych i kontekstowych czynnikach, które mogą modyfikować doświadczanie nudy w długich okresach czasu. W takim wymiarze ujawnia się również różnica opisywanych grup w zakresie orientacji czasowej: grupa „średnioklasowa” będzie prawdopodobnie bardziej, niż „inteligencja”, skoncentrowana na problemach występujących w teraźniejszości, które, jeśli wyeliminowane, gwarantują bezpieczną i pewną przyszłość. Nie jest więc wykluczone, że dla grupy „średnioklasowej” działania w czasie są bardziej punktowe, diagnostyczne (zorientowane na wykrycie nieprawidłowości), zaś dla grupy „inteligencji” – bardziej historyczne i całościowe (zorientowane na stwarzanie warunków, w których nieprawidłowości nie pojawiają się).

Zróżnicowanie społeczne, które ukazuje nuda, ma charakter wskazujący zarówno na pewne trwałe zmienne i wartości będące jego podstawą, jak również praktyki podtrzymujące możliwość trwania podziałów w czasie, które wydarzają się na najniższych i prawdopodobnie słabo uświadamianych poziomach rzeczywistości. Poprzez nudę działa pewien uniwersalny

mechanizm, skłaniający ludzi do tego, by widzieć rzeczy dobre jako warunkowane tylko przez pozytywnie oceniane zjawiska, zaś złe jako takie, które mają wyłącznie negatywne konsekwencje (Ossowska 1985, 16–17). Nuda, ponieważ jest swego rodzaju wykroczeniem moralnym, konstytuuje stan kryzysu, braku dopasowania, nieadekwatności i potencjalnego zagrożenia (por. Ahmed 2004a, 117–19). To poprzez nudę codzienność, deklaratywnie oceniana poprzez kategorie wyznaczane przez zasady poprawności politycznej i równości społecznej, zaczyna być widziana jako znajdująca się w stanie kryzysu. Wraz ze stanem kryzysu pojawia się poczucie zagrożenia, które z kolei zostaje ucieleśnione w podmiotach najbardziej podejrzanych o wprowadzanie codzienności w kryzys. W taki też sposób nuda jest dopisywana jako cecha albo problem grup w domniemany sposób stwarzających wspomniane ryzyko kryzysu. Poprzez zaś takie strategie utożsamiania moralnego występku (nudzenia się) z konkretnymi kategoriami społecznymi, nie tylko ujawnia się praktykowany podział społeczny, lecz także dokonywana jest (wtórna) degradacja grup postrzeganych jako niższe w hierarchii (por. Ossowska 1985, 65–68). Wyobrażenie sobie ryzyka prowadzi zaś do uruchomienia szeregu systemu ocen oraz ukazania interesów grup, które z pozoru nie różnią się od siebie w znaczący sposób i dążą do podobnych celów. Innymi słowy, nuda pozwala uchwycić subtelne, ukryte i ukrywane wymiary zróżnicowania społecznego.

Ze względu na to, że nuda działa we wskazanych kontekstach, warto zaznaczyć, że choć jest ona uważana za problem jednostki, za sprawę indywidualną, nie oznacza to, że jest sprawą prywatną (Ahmed 2004a). Nuda kreuje obraz rzeczywistości przepełnionej zróżnicowaniem i sprzecznościami w zakresie postrzegania nierówności. Zróżnicowanie w narracjach o nudzie jest intersekcjonalne – nudzą się, są nudne lub nudą naznacza się te kategorie społeczne, które posiadają zestaw cech potencjalnie prowadzących do wykluczenia. Nuda mediuje między narracjami o odrzuceniu i włączeniu, a przez to pośrednio wskazuje, że jednostkom coraz trudniej jednoznacznie oceniać podziały społeczne w kategoriach inkluzji lub ekskluzji czy też sprawiedliwości i braku sprawiedliwości. Poprzez nudę zróżnicowanie jawi się jako złożone, kontekstowe, zaś jego oceny moralne można uznać za niestabilne i niejednoznaczne oraz uzależnione od partykularnych i tymczasowych interesów. Poniżej krótko omawiam, jakie przemiany zróżnicowania nuda pozwala ujrzeć.

Zróżnicowanie poprzez nudę odbywa się ze wskazaniem na dwa typy kapitałów – ekonomiczny i kulturowy oraz cechy jednostki takie, jak stan zdrowia, wiek i płeć.

Ostatecznie jednak sam mechanizm tworzenia tego różnicowania wydaje się być oparty nie tylko o fakt posiadania tych cech, lecz raczej kompetencję do tego, by efektywnie operować w rzeczywistości poprzez skuteczne wykorzystanie wspomnianych cech. Innymi słowy, zróżnicowanie widziane jest poprzez nudę w kategoriach kompetencji i wiedzy jednostki. Nie oznacza to oczywiście, że cechy jednostek same w sobie przestały działać jako narzędzie dyskryminacji albo różnicowania w nowoczesnych społeczeństwach. Może jednak oznaczać, że wraz z rozwojem dyskursów równościowych, przenikaniem demokracji i merytokracji do systemów wartości i wiedzy podręcznej jednostek, zróżnicowanie zaczyna podlegać komplikowaniu się, zaś paradoks zwiększania się złożoności zróżnicowania tkwi w tym, że jest ono pozornie upraszczane. Innymi słowy, za pierwszy i podstawowy czynnik zróżnicowania uznawana jest kompetencja konkretnego podmiotu oraz jego zdolność do aktywizowania posiadanych zasobów. Kiedy Daniel Bell (1998; 1999) wskazywał na rosnącą rolę wiedzy i informacji jako narzędzi dystynkcji społecznej, statusu oraz wykluczenia, marginalizacji i alienacji w (po)nowoczesności, prawdopodobnie nie do końca jeszcze było jasne, że we wspomnianych mechanizmach rolę odgrywać będzie nie tylko stan posiadania wiedzy, lecz także przekształcanie tej wiedzy przez jednostkę w taki sposób, by stała się jej kompetencją. Stąd też zapewne bierze się tak wielka popularność „praktycznych" rozwiązań (oprócz rozrastania się warstw średnich, które wysoko cenią praktyczność oraz wielu innych czynników) – wiedza sama w sobie i dostęp do niej ma prawdopodobnie mniejsze znaczenie w społeczeństwach rozwiniętych, niż zdolność jednostki do aktywnego zarządzania nią i używania jej w określonym kontekście.

Kompetencja „zarządzania", czyli radzenia sobie z rzeczywistością, może być kluczowym czynnikiem operacyjnego, codziennego wyznaczania różnic społecznych w (pozornie) egalitarnym świecie. W takim rozumieniu, nuda pozwala ujrzeć mechanizm różnicowania społecznego, w którym nacisk przenosi się na zdolności strategiczne jednostki. Zdolności te będą związane zaś przede wszystkim z analizowaniem, posiadaniem kompetencji miękkich, wzbudzaniem działania u siebie i innych, aktywizowaniem, tworzeniem sojuszy oraz generowaniem nowych znaczeń (por. Fligstein 2001). Komplikowanie różnicowania poprzez jego upraszczanie ma jednak także drugą stronę – łatwiejsze staje się zapomnienie o strukturalnym charakterze nierówności, gdy zaczynają one być widziane jako jednostkowe uzdolnienia. W tym wymiarze pojawia się sposób działania nudy jako zjawiska zmieniającego sposoby odtwarzania nierówności pod

płaszczykiem zindywidualizowanych narracji o kompetencjach zarządzania. Nuda czyni różnice jednostkowymi i doprowadza do pozornej egalitaryzacji rzeczywistości społecznej, skrywając swój wykluczający potencjał. Jako efemeryczne zjawisko, nuda idealnie nadaje się do budowania podobnych subtelnych konstrukcji wyznaczania hierarchii społecznych – jest niewinna, błaha, codzienna, postrzegana przede wszystkim jako emocja i niejako z natury bardzo egalitarna (w końcu dotyka każdego), a przy tym często uznawana za negatywną i doprowadzająca do marazmu paraliżującego działanie. A ponieważ dotyka każdego, każdemu może też przypominać, że w nowoczesności każdy może stracić zajmowaną pozycję – ze względu na utratę albo nieadekwatność kompetencji zarządzania, ze względu na popełnienie błędu albo odniesienie porażki.

Można także stwierdzić, że nuda ukazuje zróżnicowanie społeczne jako zależne od wartości kultury nowoczesnego kapitalizmu, ponieważ w narracjach o nudzie to przez pryzmat tych wartości wyznaczane są linie podziałów i dystynkcji społecznych. W tym samym czasie, w literaturze przedmiotu nudę uznaje się za zjawisko o charakterze demokratycznym, równościowym. Proces demokratyzacji nudy jest jednak najprawdopodobniej pozorny i częściowy. Niewykluczone jest również to, że fakt jego powielania w piśmiennictwie związany jest z tym, jak nuda zaciera własną historię (Goodstein 2005). Do tego założenia można dodać kolejne – nuda zaciera nie tylko własną historię, lecz także niedemokratyczne sposoby operowania w kontekstach społecznych.

Pozorna demokratyzacja nudy?

Założenia o demokratycznym charakterze nudy, choć piękne i równościowe, są jednak również skrajnie utopijne i zwyczajnie nieprawdziwe. Upraszczają obraz nudy, ponieważ traktują ją jako wyizolowaną ze społecznego kontekstu. Innymi słowy, to, że nudę może odczuwać każdy, bez względu na swoją pozycję i status, nie oznacza, że nuda nie tworzy podziałów. Unifikujący sposób przedstawiania nudy to kolejny przykład na to, jak dyskursy o nudzie odtwarzają pewną retorykę refleksji o subiektywnym doświadczeniu: jako ludzie jesteśmy równi, więc w równy sposób doświadczamy emocji, w tym znudzenia. Nie próbuję zaprzeczyć tej idei, ani nie twierdzę, że odczuwanie nudy jest zróżnicowane klasowo (jest za to w taki sposób postrzegane w przeprowadzonym badaniu). Nie twierdzę, że odczuwanie nudy ma inne cechy w zależności od pozycji społecznej. Twierdzę jednak, że to, co z nudą *jest robione* nie ma charakteru równościowego, jest klasowe i zróżnicowane. Co więcej,

twierdzę, że demokratyzujące narracje o nudzie są przejawem tego zróżnicowania. Poniżej podaję dwa główne argumenty na rzecz podkreślenia ryzyka, z którym łączy się demokratyzowanie nudy: pierwszy dotyczy pułapki proklamowanej równości, która uzasadnia brak równości, a drugi związany jest z ryzykami żądania równości „emocjonalnej", czyli prawa do równego przeżywania i odczuwania nudy. W dalszej części pokażę zaś, jak ten proces przekłada się na pozorną demokratyzację nudy, zarówno w kontekście własnego badania, jak i w kontekście prac innych badaczy nudy.

Narracje o nudzie odzwierciedlają nowoczesną ideę równości (Kostowska 1983; Kozłowski 2016). Chodzi tu o przekonanie, na którym bazują jednostki, a które wiąże się z uznaniem, że każdy jest równy wobec prawa, że ma takie same szanse, taki sam dostęp do dóbr. Idee egalitaryzmu uzupełniane są o merytokratyczne przekonanie, że jednostki co prawda są zróżnicowane, ale tylko o tyle, o ile różnią się ich kompetencje, osiągnięcia i indywidualne zasługi. Merytokracja była/jest zatem sposobem na poradzenie sobie z antagonizmami klasowymi, nic więc dziwnego, że zaczęła być używana w społecznych narracjach do ukrywania zróżnicowania. Nauki społeczne krytykują pogląd akceptujący zależność zasobów od zasług, wskazując, że nowoczesne społeczeństwa są przesiąknięte nierównościami, które charakteryzuje złożoność i intersekcjonalność, a przez które wybrane jednostki uznają siebie i są uznawane za mniej wartościowe (Reckwitz 2021, 163–65). Można wskazać, że tak rozumiana idea równości wyraża pewne pragnienie, głównie równości szans przy wkraczaniu do rynkowej gry. Ponadto, idea równości uprawomocniła się jako zasada moralna, nawet w najbardziej prywatnych i intymnych kontekstach życia jednostek (Kozłowski 2016). Myśliciele polityczni od dawna zajmowali się problemem, jaki stwarza deklarowanie idei równości w formie zuniwersalizowanej – ma ona mianowicie służyć wprost tym koncepcjom, które usprawiedliwiają i sankcjonują występowanie nierówności (Kozłowski 2016, 104–28).

Badacze nudy powtarzają wniosek o demokratyzacji nudy i przy okazji, poprzez to marzenie o egalitarnych strukturach i wartościach, reprodukują pozór równości, który ukrywa nierówność. Żądanie równości doświadczania i przeżywania nudy pociągać może za sobą nierówność, która dotyczy innych obszarów nudy, niż jej przeżywanie. Dzieje się tak, ponieważ nierówność zawsze jest wobec czegoś i często, gdy jej deklaracja dotyczy jednego aspektu określonego zjawiska, to inny aspekt tego zjawiska okazuje się być bezpośrednim dowodem na brak równości (Sen 2004). Ponadto, jeżeli za m.in. przedstawicielami teorii krytycznej i feministycznej przyjmiemy, że nierówności społeczne są odtwarzane poprzez

najbardziej banalne, przyziemne i pozornie niewinne praktyki oraz zachowania, wówczas okaże się, że choć dysponujemy równym prawem do nudzenia się, to nie posiadamy równych praw do zarządzania nudą, sposobów jej wyrażania w interakcjach społecznych a nawet używania nudy w kontekście społecznym i kulturowym. Innymi słowy, choć odczuwanie nudy jest egalitarne, to społeczne manifestacje odczuwania wskazują wprost na brak równości. Co to oznacza? Oznacza to, że nuda używana jest do tego, by stygmatyzować innych, by się od innych odróżniać, by uzasadniać swoją pozycję, rację albo przywileje. Ponadto, te znaczenia społeczne, które związane są z nudą, nie tylko odzwierciedlają nierówność, ale też ją reprodukują. Nuda jest tym, co wzbudza emocje, ponieważ zawiera w sobie komponenty przeczące wartościom kultury nowoczesnego kapitalizmu. Ideologia z kolei nie mogłaby być skuteczna, jeśli tworzące ją przekonania nie prowokowałyby żadnych silnych uczuć (Fields, Copp, i Kleinman 2006, 168). Nuda łączy się z mechanizmami nierówności poprzez szereg innych emocji, które ją współkonstytuują i w taki sposób wspiera ideologię kultury nowoczesnego kapitalizmu, której podstawą jest brak równości. Innymi słowy, proces generowania nierówności poprzez nudę nie zachodzi wyłącznie na poziomie mikro, w interakcji, podczas tych wszystkich sytuacji, w których nuda służy usprawiedliwianiu korzyści najsilniejszych i niekorzyści dla najmniej silnych. Nuda reprodukuje nierówność także na poziomie makro, poprzez swoje połączenia z kulturą kapitalizmu. Innymi słowy, to nie tyle brak równości albo uprzywilejowania powoduje nudę, co raczej nuda odgrywa kluczową rolę w podtrzymywaniu pewnych znaczeń, ideologii i nierówności.

W literaturze przedmiotu nuda była analizowana w kontekście nierówności wynikających z płci oraz w grupach zmarginalizowanych. Poniżej omawiam krótko ujęcia tego zjawiska. Nuda może służyć jako narzędzie reprodukowania podziałów, zwłaszcza płciowych (Meyer Spacks 1995; Pease 2012), czyniąc kobiety jednostkami pozbawionymi sprawczości i skazując je na bezczynność, ale też pomagając im w ustanawianiu własnej podmiotowości, sprawczości i sprzeciwianiu się takiej pozycji[105]. W takim rozumieniu jest

[105] „Nuda kobiet była patologizowana w literaturze medycznej, potępiana w traktatach politycznych i feministycznych, opłakiwana w popularnej publicystyce i szczegółowo teoretyzowana w rozwijającej się psychoanalizie. W międzyczasie modernistki szukały sposobów, by opowiedzieć o swoich doświadczeniach kobiet jako na przemian aktywnych i znudzonych. Feministyczne teksty modernistyczne, niezależnie od tego, czy zostały napisane przez mężczyzn czy kobiety, konfrontują się z nudą jako problemem wywodzącym się z pytania o to, co to znaczy być sobą w kulturze ukształtowanej przez męsko-definiowaną indywidualność. Spojrzenie na teksty sufrażystek, medyczne, dziennikarskie, pracownicze i filozoficzne z początku XX wieku pozwala dostrzec, że znaczna liczba kobiet zmagała się z sobą jako reprezentowanymi przez siebie podmiotami, które nie były w stanie konsekwentnie i znacząco wejść w szeroki wachlarz kontekstów. Ich znudzenie jest jednocześnie odzwierciedleniem żądania, by *być* podmiotami, samo-uznanymi jednostkami, podczas gdy

ona widziana jako „(…) strukturalna reakcja grup społecznych, których brak publicznego uznania hamuje ich działanie, pozostawiając je znudzonymi" (Pease 2012, 8). Kobieca nuda była jednak również oznaką słabości i niższości względem mężczyzn, przez co kobiety poddające się nudzie, do jakiegoś stopnia, swoją postawą wyrażały akceptację dla dominującej pozycji mężczyzn i kultury patriarchalnej (Meyer Spacks 1995, 65–67). W studiach nad literaturą dostrzeżono również związki pomiędzy nudą a klasą społeczną. Meyer Spacks (1995, 197) wskazuje na to, że nuda wiąże się z pogardą wyrażaną przez pracujących wobec niepracujących. W taki sposób nudę wykorzystywali pisarze z klasy średniej, którzy opisywali znudzone warstwy wyższe. Ponadto, nuda służyła w tym samym czasie do ukazania moralnej niższości arystokratów i aspiracji klasy średniej. Innymi słowy, nuda stała się manifestem roszczeń klasy średniej wobec klasy wyższej, które znajdowały swój wyraz poprzez ukazywaną mniej lub bardziej bezpośrednio pogardę, zazdrość czy niechęć[106].

Podobne konstatacje, choć w odrobinę zmienionej formie, towarzyszą średnioklasowym narracjom o nudzie na pokaz, którą manifestują np. celebryci, bogacze albo hipsterzy. Niechęć nie zawsze jest wyrażana wprost, a bezpośrednia krytyka nie dotyczy samej pozycji klasowej, lecz raczej posiadanego kapitału kulturowego i tych zmiennych, które składają się na tę pozycję. Można przypuszczać, że dzięki nowoczesnym dyskursom, atak na klasy w większym stopniu uprzywilejowane stał się zdecydowanie bardziej zawoalowany, pośredni i hybrydowy: trudno jednoznacznie stwierdzić, czy oznacza niechęć i pogardę, czy raczej uszczypliwość i zazdrość; trudno też stwierdzić, czy krytyce podlega pozycja społeczna, czy raczej jednostkowe cechy. Można przypuszczać, że atak ten, poprzez

---

dyskursywny szablon dla takich nowych sposobów bycia nie został jeszcze napisany. To, co *zostało napisane*, to norma braku sprawczości kobiety, która wyjaśniała jej pełną rozczarowania świadomość tego stanu jako patologicznego; jej nuda została zmedykalizowana i leczona poprzez więcej nudy. Brytyjskie sufrażystki i feministki z początku XX wieku pracowały, by przeciwstawić się takim ograniczającym wyobrażeniom o kobiecym potencjale poprzez swoje żądania, by kobiety stały się jednostkami, uwłaszczonymi obywatelkami i współtwórczyniami sfery publicznej. Mając za tło te i inne konkurencyjne roszczenia, modernistyczne pisarki kobiecego *bildungsroman* stawiały czoła nudzie jako głównemu składnikowi swoich narracji. Nuda funkcjonowała nie tylko jako chronologiczny deskryptor kobiecego doświadczenia w czasie, ale także jako dylemat dostępu do podmiotowości, która nie miała wcześniejszej definicji. Ich nuda manifestuje się jako irytująca świadomość tego, czego im brakuje i niezdolność do wyobrażenia sobie pomyślnego rozwiązania tego pełnego napięcia dramatu samoświadomości" (Pease 2012, viii).

[106] „Ci, którzy pracują, czują pogardę dla tych, którzy nie pracują. Zarówno wyrażają tę pogardę, jak i uspokajają się, wyobrażając sobie nudę ludzi pozbawionych sensownego zajęcia: stąd tendencja pisarzy z klasy średniej do przedstawiania postaci z klasy wyższej jako znudzonych. Ale narrator Dickensa, pogardliwy wobec znużonego kuzyna, przekazuje bardziej skomplikowane, uwarunkowane klasowo postawy wobec Lady Dedlock. Jeśli arystokratyczna nuda oznacza rzekomą moralną niższość danej klasy (jako nierobów), to jednocześnie uosabia ona roszczenia tej klasy do wyższości. Kobiety Tristana, które nie szyją, wykorzystują swoją nudę jako znak rangi. Podobnie, z różnych powodów, czyni to wyobrażona postać Lady Dedlock. Odmowa znalezienia lub uczynienia świata *interesującym* znamionuje marazm grupy, która czuje się uprawniona do swojej odmienności. Zarówno zazdrość, jak i niechęć przepełniają reakcję klasy średniej" (Meyer Spacks 1995, 197).

specyficzną formę zindywidualizowania i psychologizacji narracji, staje się mniej uchwytny na poziomie społecznym.

Indywidualizacja nudy i staranne próby pozbawiania jej kontekstu społecznego, w jakim występuje, sprawiają jednak, że takie refleksje wydają się możliwe wyłącznie w studiach nad literaturą. Innymi słowy, jest to nuda odrobinę inna od tej, której doświadczamy obecnie – jest to nuda dawna, udyskursowiona, literacka, historyczna. Inne próby ustanowienia relacji między nudą a nierównością związane są ze środowiskiem pracy – pracownicy biurowi uczestniczą w procesie uprzedmiotowienia, gdy są znudzeni i zajęci pracą oraz w strategiach upodmiotowienia, gdy są nieznudzeni i niezajęci pracą (Baker 1992, 500). Badacze wskazują również, że większa uwaga powinna być zwracana na nierówności będące przyczyną nudy (Mains 2007; O'Neill 2014). Dotyczy to zwłaszcza wspomnianych już wcześniej badań nudą w grupach nieuprzywilejowanych (bezdomnych). Tego typu badania, zdaniem niektórych autorów mają być dowodem na to, że „(…) nuda to nie tylko stan doświadczany przez garstkę bogaczy" (Ohlmeier, Finkielsztein, i Pfaff 2020, 10). Ten wniosek, postawiony przez trzech socjologów, doskonale pokazuje, co nie działa w założeniach mówiących o elitarnym albo demokratycznym charakterze nudy oraz sposobach myślenia o tym, jak w nudzie manifestuje się społeczne zróżnicowanie.

Jeśli uwzględnimy historyczność tego efemerycznego zjawiska, nie będziemy musieli w nieskończoność opowiadać o takim wymiarze nudzenia się, który jest typowy wyłącznie dla arystokracji i nie będziemy musieli szukać „dowodów" na to, że nuda dotyka także grup nieuprzywilejowanych we współczesnej literaturze czy badaniach. Nuda prawdopodobnie zawsze była doświadczana, ale nie zawsze była nazwana „nudą" (Goodstein 2005; Pezze i Salzani 2009b). Do elit były przypisane tylko pewne, występujące w przeszłości formy nudy (zwłaszcza melancholia i *ennui*). Fakt, że badacze piszą o tym, że historyczne rodzaje nudy były charakterystyczne dla warstw uprzywilejowanych służy raczej podkreśleniu tego, w jaki sposób warstwy te starały się odróżnić swoje doświadczenie nudy od nudy osób zajmujących mniej uprzywilejowane pozycje. To z kolei oznacza, że nuda występowała w obu grupach, tylko była inaczej interpretowana i nazywana. Pewne rodzaje nudy widziane były jako warte badania, a inne – nie. Późnym przykładem takiego elitystycznego spojrzenia na nudę jest wspomniana wcześniej praca Kuhna (1976).

Ponadto, badania nad nudą w grupach zmarginalizowanych nie dowodzą tego, że nie tylko bogaci nudzą się (jak zakładają to wspomniani wyżej socjolodzy omawiający nudę jako przedmiot badań tej dyscypliny), lecz raczej tego, że część etnografów, jak sami piszą (patrz

rozdział trzeci tej rozprawy), odkryła w czasie pracy terenowej, że nuda jest ważnym problemem albo zjawiskiem w życiu badanych grup. Nie oznacza to, a raczej nie musi oznaczać to, że nuda jest swoistym objawem nierówności, a konkretnie braku uprzywilejowania. Badacze próbujący stworzyć ramę dla socjologicznych interpretacji nudy proponują zaskakująco statyczne ujęcie tego efemerycznego zjawiska. Interpretując nudę kobiecą, wskazują, że „[n]uda (…) nie jest wyłącznie udręką indywidualną, lecz stanowi cechę grupową, wynikającą ze wspólnych warunków społecznych, które określają istotę danej pozycji społecznej" (Ohlmeier, Finkielsztein, i Pfaff 2020, 9). Wydaje się, że taki wniosek bardzo łatwo może doprowadzić do sytuacji, w której zaczniemy badać nudę typową dla grup zmarginalizowanych, ponieważ ich pozycja i warunki stwarzane przez nowoczesność sprzyjają występowaniu tego stanu, emocji i kondycji[107]. Taka interpretacja, choć ma swoje uzasadnienie (choćby w marksizmie), pozostawia bez odpowiedzi jedno ważne pytanie – o sprawczość jednostek wykluczonych. Pozostawia również bez odpowiedzi sugestie badaczy takich jak np. Allison Pease (2012), którzy wyraźnie podkreślają, że nuda może być przez jednostki aktywnie używana do zmiany swojego położenia. Przez nieuwzględnienie dynamicznej i podwójnej roli nudy (wzbudzającej i ograniczającej sprawczość) tylko krok dzieli nas od uruchomienia jej dyskryminującego potencjału. Innymi słowy, tego typu wnioski potwierdzają stereotypowy, potoczny sposób myślenia o nudzie, który staram się pokazać jako jedną z narracji o nudzie, którą posługują się osoby uczestniczące w moim badaniu. A gdy nie bierzemy pod uwagę podwójnej natury nudy, ponownie, jako badacze, mierzymy się z jej transcendentalnym wymiarem. Innymi słowy,

[107] Wydaje się, że socjolodzy dokładnie to sugerują, gdy piszą: „[ż]ycie codzienne wykluczonych polega na zahamowaniu działania z powodu ograniczonego zatrudnienia, niewielu możliwości spędzania wolnego czasu oraz niskiego kapitału ekonomicznego, symbolicznego i kulturowego, umożliwiającego uczestnictwo w gospodarce konsumpcyjnej. Zmarginalizowani nudzą się z powodu braku możliwości sensownego spędzania czasu – ich dawne tradycje, zdezintegrowane w wyniku procesu nowoczesności, nie są już w stanie zapewnić im sensownej struktury doświadczenia i przegrywają konkurencję z konsumpcyjną obietnicą. Znajdują się więc w fazie przejściowej, tkwiąc pomiędzy tradycjami, w których nie są już zanurzeni a aspiracjami do kultury, do której nie są w stanie dosięgnąć. Właśnie takie oczekiwania i związane z nimi poczucie wykluczenia wywołują znudzenie wśród grup marginalizowanych. Bez takiego punktu odniesienia i aspiracji do uczestnictwa w tej odległej krainie marzeń o bogactwie i możliwościach, poczucie pustki nigdy nie pojawiłoby się z taką siłą, jeśli w ogóle by się pojawiło" (Ohlmeier, Finkielsztein, i Pfaff 2020, 11). W innym miejscu zakładają jednak, że „[z]wiązek między kulturą, nierównościami społecznymi i nudą widzimy jednak raczej jako równorzędną interakcję" (Ohlmeier, Finkielsztein, i Pfaff 2020, 13), po czym jednak wyjaśniają, że choć relacja ta ma charakter równorzędny, to jest też jednokierunkowa: „[t]ak więc z jednej strony historycznie zmieniająca się kultura narodowa, organizacyjna czy lokalna kształtują nasze przekonania na temat tego, co ma znaczenie lub jest dla nas nudne, a z drugiej strony nierówności społeczne określają, kto ma dostęp do takich rzekomo znaczących sytuacji" (Ohlmeier, Finkielsztein, i Pfaff 2020, 13). Przyjęty sposób argumentacji wskazuje więc na bardzo proste i statyczne wyjaśnienie: nuda jest skutkiem nowoczesności i zajmowanej pozycji w strukturze społecznej. Ryzyko takich wyjaśnień opiera się na potencjalnej konstatacji, która mogłaby brzmieć następująco: „jeśli grupy nieuprzywilejowane przestaną takie być (jeśli zmieni się ich pozycja społeczna), wówczas przestaną się nudzić", „nudę można wyeliminować eliminując nierówności" albo „nudę można wyeliminować, jeśli nowoczesna kultura nie będzie w grupach nieuprzywilejowanych wzbudzać określonych pragnień i wizji życia".

proste, przyczynowo-skutkowe myślenie o nudzie w kontekście nierówności prowadzi do sytuacji, w której nuda sama siebie odtwarza w badaniu (a przynajmniej swoje stereotypowe, dyskryminujące i różnicujące społecznie znaczenia).

Jednym z ciekawszych przejawów demokratyzacji, który można wskazać na podstawie literatury przedmiotu, jest ten, który bezpośrednio łączy nudę z roszczeniami o charakterze politycznym. Louise Farnworth dokonuje modyfikacji w sposobie patrzenia na prawo do nudzenia się i zamiast analizować je w kontekście wolności *do* nudy, spogląda na to zjawisko z perspektywy wolności *od* nudy. Wykładowca terapii zawodowej pisze, że „[z]akłada się, że ludzie mają prawo do tego, by się nie nudzić, a obowiązkiem społeczeństwa jest zapobieganie temu znudzeniu. Uważa się, że jednym ze sposobów osiągnięcia tego celu jest zaangażowanie w płatną pracę" (Farnworth 1998, 140). W tym samym momencie, choć nie analizuje tych kontekstów (być może nawet ich nie zauważa), czyni założenie o nowoczesnym pochodzeniu nudy argumentem natury politycznej. To podejście zdecydowanie różni się od dominującego w piśmiennictwie poruszającym problematykę nudy, dlatego warto je rozwinąć. Farnworth (1998, 145) zakłada, że skoro nuda odzwierciedla niezaspokojone potrzeby i jest powiązana z „systemowo postrzeganym brakiem sensu" oraz „jest bardziej podstępna i wydaje się być bardziej endemiczna w zachodnich, uprzemysłowionych krajach", że skoro prawo do posiadania sensownego, znaczącego zawodu staje się podstawowym prawem człowieka, to pytanie o to, kto powinien gwarantować prawo do nienudzenia się, staje się kluczowe. Badacz proponuje, by albo zrekonceptualizować nudę tak, żeby nie była wyłącznie negatywna, albo znaleźć podmiot odpowiedzialny za cudze znudzenie[108]. Nie udziela jednak odpowiedzi na pytanie o to, w jakiej formie i jaki podmiot miałby być odpowiedzialny za nudę, ponieważ uważa, że wciąż za mało jest badań mówiących o nudzie w kontekście codziennym i ekonomicznym. Sugeruje jednak, poprzez pytania, które zadaje, że takim odpowiedzialnym może być państwo gwarantujące zatrudnienie. Samo założenie o tym, że nudę można wyeliminować poprzez sensowne zajęcie zawodowe, wydaje się nie być najbardziej fortunne, jednak sama propozycja Farnwortha

[108] „Z drugiej strony, jeśli nuda jest postrzegana jako negatywne doświadczenie, czy ludzie powinni mieć prawo do tego, by się nie nudzić? Istoty ludzkie są postrzegane jako powodujące nudę, a pewne kulturowe sytuacje (…) ją promują. Czy powinności społeczeństwa powinny obejmować również zapobieganie nudzie? Na przykład, czy rządy powinny wziąć odpowiedzialność za to, by ludzie byli sensownie zajęci, w taki sposób, w jakim wiele osób w zachodnich społeczeństwach uprzemysłowionych oczekuje od rządów zapewnienia możliwości zatrudnienia? Aby zacząć odpowiadać na to pytanie, musimy lepiej zrozumieć zrozumienia społecznych i ekonomicznych społecznych i ekonomicznych konsekwencji nudy. W związku z tym, badania które bardziej szczegółowo badają zwyczajność codziennych doświadczeń ludzi codziennych doświadczeń ludzi, którzy angażują się w swoje codzienne rutynowych, takich jak te zilustrowane w badaniu młodych przestępców, są potrzebne" (Farnworth 1998, 145).

pokazuje ciekawy kierunek, który może być przejawem demokratyzacji subiektywnego doświadczenia nudy. Skoro nudzi się każdy, to dlaczego społeczeństwo (i państwo), które generuje coraz większą nudę, nie miałoby być odpowiedzialne za efemeryczny stan uznawany za problem jednostki? Ten kierunek myślenia nie został w studiach nad nudą rozwinięty, ale pokazuje, że nie jest wykluczone, iż proces „demokratyzacji" nudy ma szansę być rozpatrywany z perspektywy systemowej. Ponadto, propozycja Farnwortha sama w sobie stanowi przejaw ewolucji demokratyzujących się dyskursów nudy, w tym przypadku w zgodzie z kierunkami wyznaczanymi przez lewicową myśl krytyczną.

Podsumowując, demokratyzację nudy można uznać za pozorną z trzech powodów. Po pierwsze, dlatego, że elityzacja zjawiska nudy była wtórna wobec samej nudy. Demokratyzacja nudy staje się w studiach nad nudą synonimem procesu, który opisuję w rozdziale drugim tej pracy, a więc sposobem na wyrażenie jej historycznej „ewolucji" (Goodstein 2005; Svendsen 2005; Crangle 2008; 2010; Majumdar 2013; Gardiner 2016). Badacze powtarzają twierdzenia o demokratyzacji nudy w konkretnym kontekście, który jednak należy uznać za zaciemniający obraz tego, jak nuda działa. W konsekwencji, w literaturze powoli pojawia się drugi sposób rozumienia demokratyzacji nudy, który mniej mówi o jej historycznej ewolucji, a więcej o jej (1) równościowym charakterze lub (2) o jej określonym typie – nudzie sytuacyjnej jako opozycji wobec nudy egzystencjalnej (Misztal 2016; Tochilnikova 2021). Innymi słowy, doszło do zmiany dyskursywnych narracji o nudzie w stronę takich, które mają egalitarny charakter. Po drugie, demokratyzacja nudy jest pozorna, ponieważ obejmuje zaledwie jeden jej aspekt – prawo do odczuwania, które w potocznych kontekstach definiowane jest jako „każdy może się nudzić". Wszystkie pozostałe społeczne elementy nudy pozostają nieegalitarne, zaś sama nuda powiązana jest z procesem reprodukowania nierówności zarówno przez jednostki, w codziennych interakcjach, jak i na poziomie kulturowym, poprzez konteksty znaczeń nudy powiązane z kulturą nowoczesnego kapitalizmu. Po trzecie, wydaje się, że demokratyzacja nudy nie jest faktem dokonanym, a procesem, który wydarza się również tu i teraz, w nowoczesności. Gdy w poprzednich rozdziałach wspominałam o obecności narracji o historycznych krewnych nudy we współczesnych wypowiedziach (badanych), miałam na myśli przede wszystkim uporczywe trwanie tych kontekstów znaczeń nudy, które, poprzez pogardę czy zazdrość, wiążą ją z nieróbstwem i lenistwem. Te konkretne znaczenia można uznać za aktywne pozostałości dawnych dyskursów. Aktywne, ponieważ, jak starałam się pokazać, wciąż służące do tworzenia dystynktywnych podziałów o charakterze warstwowym. Ponadto, nie należy

wykluczać, że proces demokratyzacji nudy obejmie w przyszłości również takie sytuacje, w których za zarządzanie nudą jednostek odpowiedzialne będzie… demokratyczne państwo.

Podsumowanie

Powyższy rozdział poświęcony został omówieniu egalitarnych i nieegalitarnych kontekstów znaczeniowych, w jakich nuda ujawnia się w literaturze przedmiotu oraz przeprowadzonych badaniach. Opisuję, w jaki sposób nuda służy do reprodukowania zróżnicowania społecznego. Nuda, jako zjawisko efemeryczne, ujawnia się w kontekstach związanych z tworzeniem oraz odtwarzaniem społecznych porządków hierarchicznych, które badane grupy ustanawiają w zgodzie ze swoimi wartościami a także preferowanymi wizjami porządków normalności. Poprzez wskazanie na przyczyny nudy oraz poprzez nadawanie i odbieranie prawa do nudzenia się a także ustalanie zasad dotyczących tego, kto może się nudzić lub wyrażać nudę, warstwa średnia bezpośrednio wskazuje na występujące w społeczeństwie hierarchie, podziały oraz obszary (potencjalnego) wykluczenia, marginalizacji i nierówności.

Wspomniane w poprzednim rozdziale subtelne różnice między grupą „średnioklasową" i grupą „inteligencji" w zakresie akceptowania wartości wynikających z kultury nowoczesnego kapitalizmu w pełni uwidaczniają się w narracjach warstwy średniej dotyczących zróżnicowania społecznego. Grupa „średnioklasowa" tworzy opowieść o powiązaniach nudy i zróżnicowania tak, by bronić preferowanego przez nią założenia o wyższości kapitału ekonomicznego nad innymi formami kapitału, zaś grupa „inteligencji" – o wyższości kapitału kulturowego. Obie grupy przypisują nudzenie się tym kategoriom społecznym, o których uważają, że posiadają one niższy kapitał ekonomiczny lub kulturowy. Tym samym warstwa średnia wskazuje, jakiego typu kapitału używają do odróżniania się od innych (jakie są podstawy konstruowania przez nich roszczeń do zajmowania uprzywilejowanych pozycji). Twierdzenia o zróżnicowaniu opisywanym poprzez nudę są bardziej kategorycznie formułowane w grupie „średnioklasowej". Grupa „inteligencji" tworzy narracje o nudzie w perspektywie zróżnicowania tak, że wydają się one bardziej kompleksowe, złożone, krytyczne i mniej radykalne. Grupa „średnioklasowa" w większym stopniu wydaje się być skupiona na zarządzaniu występującą nudą poprzez angażowanie kapitału ekonomicznego, zaś grupa „inteligencji" wskazuje na różne czynniki ułatwiające znoszenie nudy, preferując rozwiązania skoncentrowane w mniejszym stopniu na zarządzaniu, a w większym na stwarzaniu warunków utrudniających pojawienie się nudy. Obie badane grupy oceniają nudę raczej jako zjawisko negatywne, jednak grupa „inteligencji"

dostrzega częściej pozytywne aspekty nudzenia się, zwłaszcza w kontekście wykorzystania jej krytycznego potencjału do oceny praktyk i zachowań typowych dla kultury nowoczesnego kapitalizmu.

Nuda wskazuje na nierówności pojawiające się na skutek posiadania przez jednostki określonych cech społeczno-demograficznych oraz kapitałów i kompetencji związanych z posiadanymi kapitałami. Społeczne stratyfikacje i systemy nierówności są odtwarzane przy użyciu nudy oraz poprzez nudę. Nuda jest przypisywana do kategorii osób posiadających cechy sprzyjające wykluczeniu lub marginalizacji w różnych obszarach życia społecznego. Innymi słowy, nuda jest używana jako naznaczająca etykieta stosowana wobec „obcych". Nuda wykorzystywana jest również do reprodukcji zróżnicowań w taki sposób, że jej negatywne, oceniające i moralne komponenty służą jako usprawiedliwienie istniejących podziałów społecznych. Dodatkowo to, co w nudzie negatywne, uzbraja występujące różnice społeczne w „energię emocjonalną", a tym samym nadaje mocy oraz uprawomocnia zróżnicowanie w ten sposób, że staje się ono bliskie doświadczeniu cielesnemu (w dosłownym sensie można je „poczuć w ciele"). Taka sytuacja wzmacnia istniejące podziały społeczne i umożliwia im trwanie w czasie, czyniąc je, do pewnego stopnia, odpornym na zmiany. Nuda różnicuje w warunkach egalitarnych i przy założeniu o równości wszystkich jednostek, co sprawia, że to efemeryczne zjawisko jest niezwykle skutecznym narzędziem w utrzymywaniu nierówności (także ze względu na jego dopasowanie do demokratycznych i merytokratycznych wartości kultury nowoczesnego kapitalizmu). W takim ujęciu nuda sama w sobie może być widziana jako nośnik społecznego zróżnicowania i potencjalne narzędzie wykluczenia. Wniosek ten z kolei pozwala zwrócić uwagę na społeczne konsekwencje badania podatności na nudę jako cechy mogącej pogłębiać dyskryminację poszczególnych jednostek. W narracjach łączących nudę i zróżnicowanie, to ostatnie jawi się jako złożone, kontekstowe i intersekcjonalne. Nuda pozwala ujrzeć praktyki związane z reprodukcją nierówności na najniższym, jednostkowym i codziennym poziomie. Brak równości uzasadniany jest poprzez wskazanie na kompetencje jednostki, co z kolei utrudnia dostrzeżenie jej odgórnego i systemowego działania. Nuda pomaga w ilustracji problemu związanego z naturalizacją oraz indywidualizacją współczesnych nierówności – ich zależność od sytuacji i okoliczności oraz ich budowanie w oparciu o najdrobniejsze i najbardziej banalne zjawiska w toku wydarzania się codziennego życia. Hybrydowy charakter wykluczania w narracjach o nudzie ujawnia przede wszystkim te wymiary zróżnicowania, które operują na najmniej uświadamianych poziomach.

W literaturze przedmiotu przyjmowane jest założenie o demokratycznym charakterze nudy, jednak, jak pokazuje analiza piśmiennictwa i wypowiedzi badanych, demokratyczny charakter nudy odnosi się jedynie do dyspozycji do przeżywania nudy jako emocji. Społeczne użycia nudy oraz narracje, w jakich nuda jest używana wskazują jednoznacznie na brak jej egalitarności. Na tej podstawie przyjmuję, że w dyskursie o nudzie doszło do stworzenia ideologicznego twierdzenia o demokratyzacji nudy, które służy temu, by zacierać specyficzność tego zjawiska w ujęciu historycznym. Sam zaś proces zacierania zróżnicowania, które poprzez nudę i w nudzie jest reprodukowane, odzwierciedla raczej wartości nowoczesnej kultury kapitalizmu, niż rzeczywiste charakterystyki samej nudy. Nuda po raz kolejny została zaprzęgnięta do tworzenia dyskursywnych narracji odzwierciedlających interesy uprzywilejowanych grup. Z tego powodu, twierdzenie o demokratyzacji nudy uważam za nietrafioną próbę opisu zmiany roszczeń grup uprzywilejowanych oraz wyraz historycznej ewolucji pojęcia (od melancholii), a z tego powodu sam proces demokratyzacji nudy określam jako pozorny.

Rozdział VIII. Uczuciowe wymiary nudy

Według badaczy, tradycyjne podejście wyklucza badania skoncentrowane na wewnętrznych doświadczeniach z zainteresowań socjologii (Junge 2008, 43). Zarówno socjologiczna teoria, jak i dociekania empiryczne były pozbawione pogłębionych analiz komponentu uczuciowego (Kemper 1990, 3; Williams i Bendelow 1996; Shott 1979, 1317; Turner i Stets 2009, 15–16). Choć klasycy socjologii poruszali problematykę emocji, wydaje się, że jak sugeruje Jack Barbalet (1998, 3), wciąż jest to obszar niewystarczająco urefleksyjniony przez późniejszych autorów i, w konsekwencji, wymagający ponownego dostrzeżenia historycznych już koncepcji. Frank Weyher (2012, 141), odpowiadając na sugestię Barbaleta, by ponownie pochylić się nad historią socjologii i dziełami tych, którzy przyczynili się do jej rozwoju, dodaje, że samo czytanie klasycznych tekstów jest tendencyjne i nastawione na wykluczanie emocji, nawet jeśli uczucia są w nich bezpośrednio wspomniane. Mimo tego niesprzyjającego klimatu, od końca lat siedemdziesiątych socjolodzy próbowali włączyć emocje do repertuaru zjawisk przez nich „badalnych". Ta propozycja wzbudziła jednak wiele kontrowersji, zwłaszcza, że emocje uznawano za klasyczny przedmiot badań psychologicznych. Kontrowersje te zdominowały dyskusję o statusie subdyscypliny mniej więcej do lat dziewięćdziesiątych. Niektórzy autorzy, by opisać konflikt między socjologami i psychologami zainteresowanymi badaniem emocji, posługiwali się wówczas metaforami zaczerpniętymi z działań zbrojnych, np. starcia (*border skirmish*) (Williams i Bendelow 1996, 145) czy kolonizacji (Fine i Fields 2008, 142). Jednocześnie poszukiwano uzasadnienia dla zajmowania się emocjami u Simmela, Durheima, Webera, Marksa Luhmanna czy Eliasa (Van Krieken 2014; Shilling 2002; Hopkins i in. 2009; G. A. Fisher i Chon 1989; Jackson 1993; Weyher 2012), próbując wykazać, że emocje są pełnoprawnym tematem socjologicznych dociekań.

Obecnie, socjologia emocji stała się dość dobrze ugruntowanym subpolem (Shilling 2002), w ramach którego wyodrębnia się różne teorie i podejścia (Turner i Stets 2009) oraz rozwija refleksję na temat statusu socjologii emocji jako subdyscypliny[109] i jej przyszłych

[109] Mimo wielu wysiłków badawczych, socjologia emocji wciąż nie dysponuje aparatem metodologicznym czy teoretycznym, które pozwoliłyby na nazwanie jej subdyscypliną (Shilling 2002, 10). Korzysta z istniejących już w socjologii ujęć statusu, władzy, tożsamości, rytuału, perspektywy interakcjonizmu, teorii ewolucji, teorii strukturalnej, gender studies itp. (Cobb 2018). Próby prowadzenia badań w ujęciu interdyscyplinarnym związane są z nieodłącznym pytaniem o granice między socjologią a psychologią, zwłaszcza ze względu na to, że badania psychologiczne nad emocjami mają znacznie dłuższą tradycję (Olson, McKenzie, i Patulny 2017). Można zauważyć, że występuje pewna preferencja metod jakościowych (wywiady, analizy tekstu, obserwacja, etnografia) nad ilościowymi, ale jednocześnie drugą najczęściej stosowaną techniką w socjologicznie zorientowanych badaniach emocji są ankiety (Olson, McKenzie, i Patulny 2017, 805). Wydaje się, że to, co

kierunków badań (Olson, McKenzie, i Patulny 2017; Cobb 2018). Dominacja badań psychologicznych i fizjologicznych odcisnęła jednak piętno na socjologicznej refleksji nad emocjami i do dziś toczy się dyskusja wokół tego, w jaki sposób i czy łączyć paradygmat organizmiczny i interakcjonistyczny albo konstruktywistyczny (McCarthy 1989; Hochschild 2009, 221–41; Olson, McKenzie, i Patulny 2017; Cobb 2018). Większość autorów postuluje interdyscyplinarną refleksję nad badaniami emocji (Turner i Stets 2009, 309–43; Scheff 1983, 337–38; Kemper 1981; Hochschild 1983a), jednakże postulat ten nie zawsze idzie w parze z praktyką badawczą (McCarthy 1989, 53): nieliczne badania socjologiczne mierzą biologiczne podstawy emocji wykorzystując techniki takie jak galwaniczna reakcja skóry (Markovsky 1988) czy elektromiografia twarzy (D. T. Robinson, Rogalin, i Smith-Lovin 2004). Socjolodzy nie negują fizjologicznego komponentu emocji, jednak rzadko pochylają się nad tą problematyką bliżej.

Jak już wcześniej wspomniałam, wśród badaczy nie ma zgody co do tego, czym konkretnie są emocje, czy odróżniać je od innych pojęć (np. afektów i uczuć) oraz czy w obszarze zainteresowań socjologii powinny znaleźć się nieświadome komponenty stanów emocjonalnych. Problem ten przez niektórych badaczy widziany jest jako rezultat trendu polegającego na zwracaniu się w stronę paradygmatu pozytywistycznego, któremu podlegać ma cała dyscyplina (Cobb 2018, 2), a który E. Doyle McCarthy nazwała „pozytywistycznym kacem socjologii" (1989, 51). Mimo tego, że „(…) duch [wulgarnego pozytywizmu] przechadza się po i lamentuje w wielu (…) wydziałach socjologii" (McCarthy 1989, 51), zdaje się, że socjolodzy emocji zgadzają się, że tylko niektóre aspekty doświadczeń emocjonalnych są przez nich możliwe do zbadania (McCarthy 1989, 52). Najważniejsze prace kładą nacisk na kontekst społeczny oraz sposoby dwustronnych oddziaływań między strukturą społeczną, uzgadnianiem znaczeń a emocjami (Smith-Lovin i Thoits 2014, 188). Socjologiczne spojrzenie na emocje zakłada, że uczucia kształtowane są w toku działania i nie da się ich zredukować tylko do fizjologicznych reakcji organizmu czy jednostkowej jaźni (McCarthy 1989). Uczucia nie są więc wyłącznie jednostkowymi i subiektywnie doświadczanymi reakcjami ciała, lecz raczej są społecznie konstruowane, czy to w toku interakcji, czy to w zapośredniczonych społecznie i kulturowo dialogach wewnętrznych (Wettergren 2017, 820) oraz zmieniają się wraz z czasem i miejscem. Innymi słowy, socjologiczne ujęcie emocji koncentruje się na społecznym, kulturowym i historycznym

jednoznacznie odróżnia socjologię emocji od innych „socjologii" jest jedynie temat: wydobywanie (zapomnianego albo celowo pomijanego) komponentu uczuciowego procesów społecznych i poddawanie go refleksji zgodnie z teoretycznymi ustaleniami socjologii „głównego nurtu".

wymiarze uczuć (Smith-Lovin i Thoits 2014; Turner i Stets 2009), ponieważ żadna emocja nie istnieje bez wpływu czynnika społeczno-kulturowego (Averill 1976).

Nuda również nie występuje poza kontekstem społeczno-kulturowym. Nawet jeśli uznawana jest wyłącznie za wewnętrze wrażenie jednostki, za uczucie, za emocję, kształtuje ją coś więcej, niż tylko pobudzenie fizjologiczne. Wspomniane „coś więcej" dotyka szeregu znaczeń i kontekstów, o których wspominałam w poprzednich rozdziałach. W tej pracy, nuda jest widziana jako zjawisko efemeryczne, które może być doświadczane jako emocja, która ma charakter społeczny i której przeżywanie oraz tworzenie nie odbywa się bez udziału refleksyjności. Refleksyjność zaś postrzegam nie tylko jako wewnętrzny dialog i kompetencję jednostki konieczną do tego, by dobrze adaptować się do warunków nowoczesności oraz ustalać sposoby czy kierunek działania (Archer 2012), lecz także jako narzędzie analityczne stosowane do oceny świata poprzez siebie i swoje działania. Badani uruchamiali swoją refleksyjność wobec nudzenia się, by nadać kształt przeżywaniu nudy. Informatorzy oceniali swoje uczucia w szerszym kontekście. Dla przykładu, jedna z informatorek, opisując wielość emocji towarzyszących nudzie, dokonała oceny przyczyn nudy i umiejscowiła swoje nudzenie się w kontekście zajęć, pracy oraz obowiązków:

> *Spokój, no chyba że się wpada w tą pułapkę, że za dużo się nudzę, no to poczucie winy, ale w pierwszym momencie to spokój.* ***Skoro się nudzę, to chyba nie mam nic tak pilnego, palącego do roboty, żeby musieć to zrobić tu i teraz.*** *Ale potem poirytowanie.* (WI32)

Refleksyjność uruchamiana jest również w formie krytycznej autorefleksji na temat przyczyn własnej nudy. Jeden z badanych wskazał wprost, że gdy doświadcza nudy, pojawiają się u niego myśli dyscyplinujące i ukierunkowane na ocenę przeżywania nudy:

> *Ja na swoim przykładzie, jeślibym miał powiedzieć, co czuję, jeśli się pojawia nudą, no to… to nie jest złość, bardziej bym powiedział… taką bezsilność, ale nie znam tego słowa. Bardziej jestem taką osobą:* ***„Boże, mógłbym tyle innych rzeczy robić, a siedzę i się nudzę". Takie poczucie, że marnuję czas.*** (WI56)

Refleksyjność uruchamiana przez nudę, w czasie nudzenia się, uczestniczenia w nudnych spotkaniach albo obserwowania nudy może mieć charakter autonomiczny, a więc taki, który prowadzi od wewnętrznego dialogu do działania i zmiany (Archer 2012, 166–205) lub stanowić formę meta-refleksji, a więc krytycznego nastawienia wobec własnego przeżycia (Archer 2012, 206–48). Jednostki są już zsocjalizowane do tego, by samodzielnie organizować i urefleksyjniać doświadczenie nudy, zaś ich wewnętrzne rozmowy o nudzie nie wymagają potwierdzenia innych, by prowadziły do działania (zarządzania nudą). Ten wniosek ma szczególne znaczenie dla stylu charakterystycznego dla radzenia sobie z nudą w

warstwie średniej, który opiszę w dalszych częściach pracy. Ponadto, nuda, jako emocja społeczna, ma swoją unikalną historię, podlega zmianom w zakresie samego sposobu jej przeżywania oraz wiąże się z historycznymi innowacjami (nowoczesność, kultura kapitalizmu), dzięki czemu mediuje pomiędzy wieloma kontekstami oraz współkształtuje szersze struktury społeczne (por. Ahmed 2004b; P. N. Stearns 2014).

Celem tego rozdziału jest prezentacja nudy z dwóch perspektyw. Pierwsza dotyczy samego sposobu przeżywania nudzenia się. Zwracam uwagę na kwestie fizjologiczne, kognitywne oraz społeczne, które są uruchamiane w nudzeniu się i poprzez nudę. W tej części wskazuję, że nuda może być widziana jako oddzielna emocja lub afekt. Analizuję nudę przez pryzmat dwóch głównych kategorii rozróżniania emocji – przyjemności i normalności, by następnie wskazać, jakie jest społeczne i kulturowe znaczenie konceptualizowania nudy jako emocji mieszanej. Przyglądam się bliżej poziomom różnicowania nudy stosując wybrane kategorie systemu klasyfikacji emocji do wypowiedzi badanych opisujących nudę jako uczucie. W drugiej części rozdziału prezentuję nudę jako zjawisko multi-emocjonalne – zwracam uwagę na uczuciowe wymiary nudy, na jej złożoność z wielu emocji, które podlegają interpretacji i urefleksyjnianiu. Analizuję, z jakimi innymi emocjami nuda jest powiązana i zastanawiam się, jakie jest lub może być ich znaczenie dla urefleksyjniania doświadczenia nudy na poziomie społecznym. Wyszczególniam emocje towarzyszące nudzeniu się oraz krótko prezentuję konteksty ich pojawiania się. Rozdział podsumowuję podjęciem refleksji nad tym, czy nudę można uznać za emocję i zjawisko o charakterze moralnym.

Przeżywanie nudy w kontekście społecznym: (nie)przyjemność i (nie)normalność

Socjolodzy i psycholodzy tworzą kategoryzacje emocji, których celem jest rozróżnienie znaczeń, jakie konkretne emocje niosą ze sobą (Thamm 2006, 14). Podstawowe założenie kryjące się za tymi klasyfikacjami dotyczy zmian doświadczeń emocji na skutek przemian strukturalnych (Kemper 1990; 1981). Poniżej opisuję nudę jako emocję pod kątem wybranych kategorii ją różnicujących. Z nudą, jako emocją społeczną, łączą się zarówno oczekiwania co do sposobów wyrażania i przeżywania (zarządzanie), jak i odpowiadające im sankcje o charakterze społecznym. Oczekiwania zależne są od tego, jaką rolę społeczną pełni jednostka oraz jaką pozycję społeczną zajmuje. Inne wymiary różnicowania emocji dotyczą kwestii przypisywania jej do siebie i innych. Nuda, jak wspomniałam wcześniej, może być

używana jako naznaczając etykieta stosowana wobec innych (jako stan, emocja lub cecha) w celu wskazania na społeczne zróżnicowanie. W takim wymiarze nuda jest również używana do manifestowania własnego statusu społecznego lub modyfikowania postrzegania statusu innych osób albo grup społecznych. Poprzez koncept „człowieka nudnego", jest ona zaprzęgana w procesy tworzenia narracji tożsamościowych wobec grup zajmujących zróżnicowane pozycje oraz pełniące różne role. Nuda bierze udział w procesie reprodukcji nierówności na wysublimowanych poziomach, ponieważ funkcjonuje jako wskaźnik braku skuteczności oraz bezproduktywności aktora albo grup społecznych. W szerszym rozumieniu, poprzez działanie na tak wielu poziomach, nuda przyczynia się do tworzenia, odtwarzania, zmieniania i niszczenia dominujących porządków społecznych. Skuteczność działania nudy jest zapewniana nie tylko poprzez wspomniane wcześniej liczne konteksty znaczeniowe oraz narracje zorientowane na ustanawianie społecznych różnic, lecz również ze poprzez wielość emocjonalnych powiązań nudy. W tej perspektywie, elementy, które jednostka przeżywa wewnętrznie jako stan emocjonalny, stają się siłą napędową procesów zachodzących na wyższych poziomach rzeczywistości społecznej. Oprócz kontekstów znaczeniowych, w których nuda się ujawnia, dla pełnego opisu jej *kontekstowej* skuteczności w reprodukcji szerszych porządków, kluczowy jest jej komponent emocjonalny. Wymiar ten może być analizowany na dwóch poziomach – w odniesieniu do wewnętrznych przeżyć jednostki, które są bliskie jej ciału oraz w odniesieniu do kwestii społecznych. W tym miejscu wskazuję na dwa podstawowe aspekty determinujące siłę nudy jako narzędzia różnicowania. Pierwszy odwołuje się do kategorii przyjemności i jej braku, drugi zaś do normalności i anormalności.

Przyjemne i nieprzyjemne przeżywanie nudy

Doświadczenia emocjonalne mogą mieć zróżnicowany charakter pod kątem przyjemności i nieprzyjemności oraz pożądania i jego braku. Innymi słowy, chodzi tu o „lubienie" przebywania w określonym stanie emocjonalnym – dlatego też emocje określa się jako pozytywne, negatywne albo mieszane. Nuda najczęściej nie jest przeżywana jako przyjemność. Badani wprost mówili o tym, że źle czują się, gdy doświadczają nudy. Jedna z informatorek opisuje doświadczenie nudy jako stan, w którym człowiek traci energię, siłę oraz cel, popada w apatię, marazm, jest ponury, trudno mu skupić myśli, zajmuje się czymś, próbuje skoncentrować uwagę, ale nie potrafi, czeka, aż coś się wydarzy, traci swój czas, nie ma na nic ochoty, brakuje mu ikry i zaangażowania w tu i teraz:

> ***Źle.*** *Ja np. się źle czuję. Ja wpadam w taką… nie wiem właściwie, co to jest…. Człowiek siedzi taki* ***ponury****, ogląda przypuśćmy, że coś tam jakiś program oglądasz, ale to myślisz…* ***nawet nie myślisz o niczym, tylko gdzieś błądzisz,*** *tak* ***czekasz****, takie…, taka… dla mnie to jest właśnie* ***strata czasu*** *takie coś! Pewnie że są takie momenty, że coś się nagromadzi i taki człowiek jest…, taki nie wiem…* ***przygaśnięty, przydepnięty, nie chce mu się nic,*** *ale… ja takie coś to mam chwilowe.* (WŚ4)

Samopoczucie jednostki podczas nudzenia się dotyka poziomu fizycznego i wymusza na niej senność. W takim rozumieniu nuda prowadzi do zmęczenia o charakterze zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Najczęstszym objawem nudy jest senność i ziewanie:

> *Podczas nudy człowiek jest* ***zmęczony****.* ***Nuda strasznie męczy****, ja od razu robię się* ***senny****.* (WI56)
>
> *Tak się u nas przyjęło, że* ***ziewanie to jest typowa reakcja na nudę****.* (WI20)

Oprócz senności, nuda wiąże się z poczuciem przytłoczenia i porównywana jest do czegoś ciężkiego, co utrudnia ruch ciała. W czasie nudzenia się ciało jest sparaliżowane, jednostka ma chęć wykonać ruch, zmienić pozycję, podskoczyć, ale czuje zewnętrzne ograniczenie, niemożność poruszenia się z powodu ciężaru, który na nią naciska:

> *Wtedy to odczuwam jako bardzo duży* ***ciężar dociskający****… chciałbym podskoczyć, a coś mnie dociska, to jest takie wrażenie. Odbieram to tak, jakby* ***mi ktoś nałożył coś ciężkiego, ciężką stal****.* (WI6)

Ciężkość doświadczana podczas nudy objawia się również obojętnością i przekonaniem, że jakikolwiek wysiłek jest i tak pozbawiony sensu. W tym rozumieniu, z nudą wiąże się także osłabienie:

> *Obojętność, taka, taka, nie wiem jak to ubrać w słowa, takie pocz****ucie ciężkości, że nie chce podjąć żadnego wyzwania, bo to i tak nie ma sensu****.* (WŚ35)
>
> *Nuda powoduje, że czuję* ***słabość****, tak bym to określiła.* (WŚ4)

Niemoc ta nie ma jednak charakteru neutralnego. Niemoc nie musi oznaczać braku energii, może oznaczać posiadanie energii do spożytkowania, ale takiej, która nie jest w żaden sposób ukierunkowana. Jednostka nie wie sama, co zrobić ze swoją niemocą, ale chciałaby podjąć jakieś działanie:

> *Myślę, że nuda jest czymś takim… taką* ***niemocą*** *trochę, że* ***jest jakaś energia do spożytkowania, ale nie wiadomo, co z nią zrobić.*** (WI19)

Nuda prowadzi do poczucia ciężkości, ociężałości, spowolnienia, a więc stanu, który nie tyle jest związany z zewnętrznym naciskiem, co raczej z „gęstością" ciała. Osoba, która się nudzi, może czuć się cięższa i ociężała – wykonuje czynności wolno, z trudem, niezgrabnie, bez energii, bez polotu, staje się senna i opada jej głowa, podobnie, jak dzieje się to w przypadku odczuwania smutku albo przygnębienia:

> *A na poziomie takim fizjologicznym może w głowie, taka **ociężałość**, też **myśli zwalniają** i ta **głowa jest bardziej ociężała**, myślę, że też **senność**, mi się kojarzy, że **wiele funkcji organizmu zwalnia**, a myślę, że taka **opadająca głowa** mi się kojarzy*. (WI32)

Wreszcie, na poziomie cielesnym, nuda powoduje swędzenie, chęć podrapania się od środka, nieprzyjemne uczucie, które charakteryzuje wzrost napięcia w ciele i uczucie łaskoczącego pulsowania. Uczucie to jest charakterystyczne dla zniecierpliwienia:

> *Zaczyna jakoś **fizycznie reagować** i… Bo ja właśnie myślę i o takim braku bodźców, jak jest taki jakiś brak bodźców, to **coś swędzi**, być jakimś takim niecierpliwym (…) To brak bodźców, takie zdenerwowanie, ale to jest właśnie w przypadku takiej nudy, że jak się nic nie robi, to właśnie ma się zamyślać.* (WI2)

Nuda odczuwana jest również jako duszność. Zmęczenie, które jej towarzyszy, powoduje całościowe osłabienie organizmu i niemożność nabrania powietrza. Niewykluczone, że nuda psuje atmosferę dookoła tak bardzo, że powietrze zagęszcza się, staje się mniej przezroczyste, ciężkie i zabija życie. Osoba, która nudzi się, skazana jest na płytki oddech, na brak tlenu, na duszenie się oparami nudy. Zmęczenie nie pozwala wyjść na zewnątrz, otworzyć okna, wpuścić świeżego powietrza, więc jednostka trwa w mentalnym i fizycznym zaduchu, nie mogąc wykonać ruchu i jednocześnie pragnąc zmiany atmosfery. Uczucie to jest prawdopodobnie dość podobne do tego, którego doświadczają osoby cierpiące na klaustrofobię:

> *Nuda powoduje, że **czuję się zmęczona**. Bo jak nudzę się, to jestem zmęczona, bo takie leżenie na tapczanie jest dobre, jak jest od czego odpocząć, ale jak jesteśmy tak stale, to nie jest nawet odpoczynek, to jest tak męczące, że my **jakbyśmy się dusili w tym powietrzu, jakby było brak tlenu***. (WŚ11)

Odczuwanie nudy to nie tylko senność, duszność, ciężar, lecz również nadwątlenie i opadanie z sił. Podczas nudy powieki robią się ciężkie, a ciało ospałe i rozleniwione. Jednostka przeżywająca nudę „zamula", czyli działa na niższych obrotach, niż powinna, jest bardziej powolna, ale też niechętna do angażowania się w jakiekolwiek czynności. Ponadto, jest też „sflaczała", czyli opada z sił, brakuje jej energii, jest rozluźniona w sposób, który uniemożliwia działanie, spowalnia funkcjonowanie, wydłuża procesy myślowe oraz przypomina, częściowo, stan somnambuliczny:

> *Jest najbliższa takiemu uczuciu **rozleniwienia**, czyli człowiek jest taki **ospały**, ma się wrażenie takiego **sflaczenia**. **Zmulony**. To tak, można to odczuć stanem takiej obniżonej jaźni, świadomości, w perspektywie snu. Masz odczucie **ciężkich powiek** czasami, jakiegoś takiego… chęci pójścia spać…* (WŚ10)

Na poziomie kognitywnym, nuda kieruje uwagę na to, co nie jest przyjemne. Nuda może oznaczać pustkę i brak myśli. Jednocześnie, jednostka, która się nudzi może mieć skłonność do nadmiernego rozpamiętywania przeszłości albo koncentrowania się na tym, co jest problematyczne, trudne, przykre albo niemożliwe do zmiany:

> *Mnie się wydaje, że nuda to jest taka* ***pustka****, że o niczym się nie myśli albo* ***za dużo się myśli o problemach, o złych rzeczach raczej się myśli: o przykrościach, problemach****. A właśnie trzeba się zająć czymś do przodu.* (WŚ14)

> ***Wraca dużo myśli, niechcianych wspomnień****, bo jak to nuda… a jak są niechciane wspomnienia, to są* ***ciężkie myśli: czemu, jak, co mogłem zrobić*** *(…)* (WŚ12)

Nuda należy do emocji, które są negatywne. Nuda męczy, to znaczy jest obciążająca dla jednostki, która ją przeżywa:

> *Nuda może być* ***bardzo męcząca****. Jeśli ktoś odczuwa nudę, nie ma pomysłu na zagospodarowanie czasu, to jest* ***męczarnia*** *dla niego, bo czuje się… no nie wiem, czy niepotrzebny, ale to jest no…* ***zły stan****. Bo właśnie może nic nie robić, ale może mieć wytłumaczenie właśnie takie psychiczne, potrzebuje odpocząć…* (WI8)

Ponadto, nuda zabija w człowieku radość i chęć do działania. Nuda zniechęca, zaś doświadczane zniechęcenie ma charakter totalny i nieprzezwyciężalny. Nawet jeśli jednostka pragnie zaangażować się w jakąś czynność, nuda powoduje, że nie może tego zrobić, nie jest w stanie wykrzesać z siebie energii, zdobyć się na przełamanie niechęci, a do tego, dopada ją absolutna pustka i niemoc:

> *Można powiedzieć, że czuje się taką* ***pustkę****, taką* ***niemożność skoncentrowania się na czymś****, niemożność… pewnego rodzaju* ***zniechęcenie do wszystkich czynności****, wydaje mi się, że też pewnego rodzaju* ***niemoc****, bo niezależnie, co chciałbyś zrobić i tak tego nie zrobisz, bo ci się nie chce.* (WI7)

Nuda kieruje uwagę na konieczność zmiany, wzbudza pragnienie nowych, bardziej angażujących bodźców:

> *Nuda to jest chyba takie uczucie, że* ***nie cieszy cię to co robisz*** *i* ***chciałbyś uzyskać jakieś inne bodźce,*** *które cię nakręcą.* (WŚ10)

Wreszcie, nuda może oznaczać wprost brak przyjemności. Jednostka nie może znaleźć nic satysfakcjonującego, nic, co będzie sprawiać jej radość, choć poszukuje pozytywnego doświadczenia:

> *Człowiek chodzi, nie wie, co ma zrobić, właściwie* ***nic go nie satysfakcjonuje****, z tych rzeczy, które mógłby robić. (…) Chyba stan nudy to jest ten stan, w którym* ***przyjemności nie ma****.* (WŚ34)

Oprócz braku przyjemności, nudę może przepełniać poczucie braku zadowolenia z siebie i chęć zmiany. Doświadczenie nudy może być stresujące, może wskazywać na

jakiś brak, który jednostka w sobie identyfikuje. Jeden z badanych zaznaczył, że doświadcza nudy, gdy nie jest z siebie zadowolony, nie czuje się spełniony, gdy chciałby być lepszy jako osoba, również w kontekście społecznym, gdy chce poprawić coś w swoim życiu. Niestety, nie jest w stanie zidentyfikować, co powinien zmienić, by pozbyć się nudy i zwiększyć poziom swojego samozadowolenia:

> *Łapię się na tym, że nuda to jest taki* ***stres****, który się pojawia, gdy* ***nie jestem zadowolony z siebie osobiście****,* ***nie jestem zadowolony społecznie i chciałbym, żeby coś w tym moim życiu było lepsze,*** *żebym był lepszy jako osoba,* ***ale nie wiem dokładnie co****.* (W35)

W badaniu pojawiają się również pozytywne odniesienia do nudy, zwłaszcza w kontekście słowa „ponudzić się". To sformułowanie nie wskazuje jednak bezpośrednio na przeżywanie nudy przez jednostkę, lecz raczej jest opisem stanu i atmosfery albo czynności, którą jednostki wspólnie wykonują spędzając razem czas, wspólnie siedząc, nie podejmując aktywności. „Ponudzić się" odwołuje się raczej do odpoczynku, leniwego, mało aktywnego bycia razem w tej samej przestrzeni albo używane jest jako synonim czasu, który można uznać za spokojny, niewypełniony wyjątkowymi zdarzeniami:

> *Ponudzić się, a nuda to są* ***dwie różne rzeczy****. Ponudzić to jest* ***synonim odpoczynku.*** (WŚ5)

Może oznaczać przeżywanie nudy, ale o niskim natężeniu, czy też nudę, która nie męczy, nie frustruje, a jedynie wskazuje na zatrzymanie się, brak nacisków, wymagań, brak pędu, brak zdarzeń:

> *Bo ja czasami* ***lubię się ponudzić****, ale w tym sensie, że np. nuda jako stan* ***chwilowego zatrzymania****,* ***w którym się nic nie dzieje****, ale nie jest to frustrujące!* (WI6)

Nie chodzi w tym wypadku jednak o sytuację, w której informatorzy wprost mylą nudę z odpoczynkiem. W potocznym rozumieniu, na poziomie językowym, „ponudzić się" oznacza dokładnie tyle, co zrelaksować się bez konieczności zajmowania się tymi sprawami, które wymagają od jednostki zaangażowania. „Ponudzić się" określa swoistą „przerwę w grze", tymczasowe wycofanie swojej uwagi ze stresującej i szarej rzeczywistości życia codziennego, symboliczny urlop od „muszę":

> ***Ja bym chciał się ponudzić****. No, żeby naprawdę… ale nie mówię o tym przypadku w nocy, że nie mogę zasnąć i mnie szlag trafia, ale normalnie* ***chciałbym wstać rano i nie mieć zupełnie nic do robienia.*** *Nic do sprzątania, nic do koszenia trawy, nic do pojechania, załatwienia, dzień, gdzie nic nie musiałbym robić, żebym się nudził, se szedł, zrobił bym se herbatkę, bym se piwko, wiesz, popołudniu zrobił… naprawdę chciałbym się tydzień ponudzić, żeby nie było kompletnie nic do roboty, a ja mam zawsze coś do robienia*. (WŚ1)

Jedna z badanych, odwołując się do cytatu „czasem fajnie się ponudzić", opisuje, jakie znaczenia kryją się za tą kategorią. „Ponudzić się" oznacza błogość, przyjemny stan kontemplacji świata i siebie w tym świecie tu i teraz, bez stresu, obciążających myśli albo poczucia, że coś należy zrobić. Zakreśla taki moment bycia w świecie, w którym jednostka odczuwa radość z powodu trwania w konkretnej chwili, samozadowolenie płynące z tego, co robi i co nie ma w zamierzeniu prowadzić do jakiegokolwiek rezultatu. Teraźniejszość, w takim momencie, przepełnia uczucie spokoju, odpoczynku i szczęścia. Ten stan emocjonalny postrzegany jest jako odrębna kategoria, chyba najbliższa angielskiemu określeniu *chilling*, które, jak się zdaje, obecnie wypiera w języku polskim czasownik „ponudzić się":

> *To też jest dobre, „czasami fajnie się ponudzić", lubię taką… czasami na działce, pracuje się do południa, nie mam grządek, tylko mam kwiatki, i potem tak przychodzi, pod wieczór, lubię sobie zrobić albo drinka albo herbatkę i ta cisza… Mąż jest na rybach… I taka…* ***to trudno jest nazwać nudą****, ale taka bezczynność, jesteś sam ze sobą, ze swoimi myślami albo czasami, bez myśli, patrzysz na drzewa, słyszysz ptaki,* ***to jest wspaniałe!*** (WŚ4)

Większy związek z odczuwaniem nudy ma słowo „wynudzić się" – przeżyć coś nudnego, co trwało odrobinę zbyt długo albo odczuwać nudę przez jakiś czas. Częściej jest ono używane jako opis konsekwencji działań, które podejmują inne osoby, niż te, które doświadczyły nudy. „Ponudzić się" z kolei to stan, w który jednostka wchodzi sama, również z własnej woli, a więc ma on komponent celowy, ponieważ jednostka planuje albo marzy o tym, by się ponudzić. Niektórzy badani dostrzegali jednak złożoność nudy i wskazywali, że może być ona stanem zarówno pozytywnym, jak i negatywnym; może pobudzać lub usypiać:

> *No to właśnie już z tej rozmowy się wyłania, że* ***jednych pobudza, innych usypia*** *(…)* (WŚ42)

Badani zauważają również, że doświadczenie nudy może być zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne, podobnie jak konsekwencje nudzenia się mogą mieć charakter pozytywny lub negatywny. Nuda ma zwiększać refleksyjność i niejako zachęcać jednostkę do autorefleksji. W takim ujęciu, nuda może służyć jako narzędzie wprowadzania zmian opartych o fakty z życia danej osoby. Nuda może też stanowić chwilę wytchnienia, chwilę dla siebie, czas na podsumowania dotyczące własnych osiągnięć. Może jednak zdarzyć się i tak, że myśli osoby nudzącej się skierowane będą na zmartwienia, wówczas zaś nuda będzie prowadzić do smutku:

> *Jeżeli myślimy o takiej* ***pozytywnej nudzie****, takiej* ***refleksji****,* ***chwili dla siebie****,* ***odpoczynku****, to na pewno jest to taki* ***moment wytchnienia****, może* ***stan nic nierobienia fizycznego****, ale takiego… takiej* ***autorefleksji****, gdzieś tam nawiązania do swoich myśli i emocji. Ludzie w trakcie nudy robią taki* ***przegląd tego, co mi się udało zrobić, a***

> ***czego jeszcze nie, planują różne rzeczy**, takie związane z przyjemnościami, co zrobią dla siebie. Na pewno też się martwią, w czasie nudy na pewno takie emocje związane ze **smutkiem**, przeżywaniem jakiś **emocji trudnych** też może się pojawiać.* (WI27)

W wypowiedziach badanych przeważają prezentacje nudy jako nieprzyjemnego doświadczenia. Przeżywanie nudy objawia się na poziomie cielesnym jako szereg przykrych wrażeń. Choć nuda zazwyczaj męczy, badani są w stanie wyobrazić sobie sytuację, w której jest ona przeżywana jako pozytywne uczucie. Innymi słowy, w sprzyjających okolicznościach, nuda może być uznana za emocję mieszaną, ale prawdopodobnie najczęściej występuje jako emocja negatywna.

Patologizowane i u-normalniane sposoby przeżywania nudy

Druga kategoria rozróżniania emocji dotyczy kwestii ich normalności i anormalności (Thamm 2006, 21). Ta tradycja klasyfikowania emocji odnosi się przede wszystkim do perspektywy psychoanalitycznej. Emocje anormalne, w tym ujęciu, związane są z zaburzeniami psychicznymi oraz wyobrażonymi sposobami doświadczania uczuć. Emocje normalne odnoszą się z kolei do tych, które przeżywamy na co dzień, w realnych sytuacjach i interakcjach społecznych. Zważając na dyskusję na temat nudy w piśmiennictwie, występuje ona zarówno jako emocja normalna i nienormalna. Podobny wniosek płynie z przeprowadzonych badań. Niektórzy informatorzy wskazywali, że nuda jest formą „patologii umysłu" i jej doświadczenie, zwłaszcza jeśli przedłuża się w czasie, nie jest zdrowe i znajduje się poza kategoriami uznawanymi za normalność. W tym rozumieniu nuda może wskazywać, że występuje pewne odstępstwo od normy lub też, że dochodzi do początku zaburzeń psychicznych u jednostki:

> *Dla mnie jest to już… taka nuda, no to jest taki no… no **coś jest nie tak**, coś jest nie tak, że **gdzieś tam jakiś problem pojawia się u danej osoby**.* (WI39)

> *Myślę, że ludzie, którzy mają zbyt dużo wolnego czasu i się nudzą, to też mają jakieś **poważniejsze psychiczne problemy ze sobą**.* (WI55)

Badani wskazują też, że za nudzenie się sami sobie udzielają reprymendy, ponieważ nuda może być wrodzoną charakterystyką jednostki, rodzajem podatności na wystąpienie niekorzystnych zmian psychicznych lub indykatorem przebywania w nieoptymalnych warunkach otoczenia zewnętrznego (które sprzyjają powstawaniu zaburzeń). Doświadczenie nudy może być w takim kontekście stresujące (badana wspomina o obgryzaniu paznokci) albo stanowić linię graniczną wyznaczającą dobrostan psychiczny:

> *Dla mnie, jakby mnie ktoś pytał, **nuda to jest rzeczą nienormalną**, jakieś **zmiany psychiczne**, z otoczenia albo **od urodzenia jest już wolniejszy**. Nuda jest… no sami*

> *wiemy… ale mi się nudzi… A* ***potem sobie mówisz, ale głupia jesteś, że się nudzisz****. I będę obgryzać paznokcie.* (WŚ49)

Inni badani widzą w nudzie początek poważniejszych problemów, przy czym ostrzegać ma ona przed wystąpieniem niezwykle trudnych, dotkliwych i głębokich stanów emocjonalnych oraz chorób, np. depresji:

> *Właśnie, ja mam takie wrażenie, że nuda to jest taka lampka, że coś bym zmienił na fajną rzecz. Ja właśnie myślę, że jak ludzie nie biorą pod uwagę tej lampki, to pojawiają się jakieś* ***poważniejsze zaburzenia, jakieś depresje****… jakieś bardziej* ***zaawansowane ostrzegajki,*** *jak ja to nazywam.* (WŚ35)

Nuda ma łagodniejszą formę od depresji, ale może stanowić do niej wstęp:

> *Spowolnienie, poczucie obniżenia nastroju, jest to taki* ***wstęp do depresji****. (…)Depresja to jest taki stan, że ta woda w akwarium jest* ***zabarwiona na czarno****, cokolwiek by ta ryba nie zrobiła, woda i tak jest czarna. (…) A nuda byłaby… powiedzmy są skupiska* ***zielonej wody****, człowiek wpływa do takiej zielonej chmurki, a potem wypływa na czyste wody.* (WI51)

Co więcej, badani wskazują również na doświadczenia patologicznych form nudy, które obserwowali u członków swoich rodzin. Jedna z badanych przywołuje w opowieści swoją nieżyjącą siostrę, która cierpiała na lekką niepełnosprawność intelektualną i, jej zdaniem, doświadczała znudzenia. Nuda, w tym ujęciu, nie stanowiła jedynie wstępu do zaburzeń, lecz była ich objawem. Badana opisuje styl życia prowadzony przez jej siostrę, by podkreślić, że sprzyjał on nudzie i pogarszał jej stan. Brak sprawności utrudniał kobiecie prowadzenie satysfakcjonującego życia. Mało tego, prawdopodobnie czasem zanudzała ona innych, z którymi wchodziła w interakcję. Kobieta nie akceptowała pomocy i nie zgadzała się na to, by podjąć leczenie. Przewlekłe doświadczenie nudy, które wynikało z braku pełnej sprawności, ostatecznie doprowadziło do depresji i śmierci samobójczej kobiety. W tym kontekście, nuda może być zarówno skutkiem, jak i przyczyną zaburzeń o charakterze psychicznym oraz emocjonalnym. To, czy i jaka była realna rola nudy w przytoczonej historii, ma wtórne znaczenie z perspektywy celów tej pracy. Kluczowe jest to, że w wyobrażeniach i świecie przeżywanym informatorki, nuda została włączona w opowieść o tym, co dalekie jest od zdrowia psychicznego, by uwypuklić ten aspekt nudzenia się, który może być powiązany z chorobą:

> *Moja siostra, która już nie żyje nudziła się. Siedziała, jedyne co, to ruszała nogami, nie miała myśli, pytałam ją, po prostu* ***się nudziła, nie umiała mi powiedzieć, co by chciała, nic jej się nie chciało****, leniwa, pustka w głowie i ja widziałam, że ona się naprawdę nudzi. Jeżeli to ja bym to brała, to ja bym to nazwała to jakimś* ***odchyłkiem psychicznym****. No bo nie można w nieskończoność się nudzić, nie mieć żadnego zainteresowania. Nie lubiła czytać, nie lubiła sprzątać. Właściwie ona żyła tak*

samotnie, nic ją nie interesowało, żaden mężczyzna, lubiła chodzić po parkach, ***dużo mówiła w towarzystwie, ale nic ciekawego, nie interesowała się życiem****. Mówiła dużo, czasem mądrze, czasem podsłuchany temat a czasem tak… pusto, bo nie była bogata w wiedzę. (…) Gdyby ona nas posłuchała, poszła gdzieś, zainteresowała się… ale ten* ***umysł zasnął, komórki nie były aktywne i to powodowało, że dostała depresji****. Tak z tego wyszło.* (WŚ49)

Nuda sama w sobie widziana jest jako zagrożenie. Informatorzy wskazują, że może przerodzić się w chorobę, ponieważ związana jest z bardzo silnymi przeżyciami. Jeden z badanych mężczyzn opisuje doświadczanie nudy jako formę zamachu, ataku na niego. Zauważa on, że choć nuda ma swoje podstawy wewnętrzne, to znaczy powstaje w ciele i umyśle jednostki, to jednak w momencie uświadomienia jej sobie, multiplikuje się, zwiększa i atakuje jednostkę, która czuje się wobec niej bezbronna i bezsilna. Nuda może sprawiać, że jednostka jest uwięziona między swymi sprzecznymi pragnieniami albo potrzebami. Rezultatem tego uwięzienia jest fizyczny ból, zaś w takim rozumieniu, nie jest wykluczone, że nuda prowadzi nie tylko do zaburzeń o charakterze psychicznym albo emocjonalnym, lecz również do chorób o podłożu psychosomatycznym:

(…) bo ja to odczuwam jako atak na mnie. ***Ta nuda atakuje mnie****. Bo ona wyc****hodzi od środka****,* ***wraca*** *i* ***atakuje mnie****. No to jest coś niesamowitego,* ***jakby stanęła obok mnie nuda*** *i zaczęła…* ***a ja jestem taki słaby i nie potrafię nic z tym robić!*** *Jest to* ***rozdwojenie****, dlatego tak* ***niebezpieczne****! Bo to rozdwojenie co innego podpowiada, a organizm chce co innego, zaczyna być… powstaje ten* ***dysonans*** *i to się normalnie potrafi przerodzić w* ***ból fizyczny****.* ***Nuda jest… może się przerodzić w ból fizyczny*** *i to… bardzo ciężko, doprowadzić może nawet do* ***choroby****.* (WŚ5)

Z drugiej strony, każdy może się nudzić, każdy może przeżywać nudę i nie zawsze oznacza to, że jednostka ma do czynienia z problemami emocjonalnymi albo psychicznymi. Nuda może być zwykłym, nieszkodliwym efektem przebywania w sytuacji przymusowej. Może też wynikać z konieczności uczestniczenia w tym, w czym jednostka uczestniczyć nie chce. Kluczowym czynnikiem pozwalającym na odróżnienie nudy „normalnej" od „nienormalnej" jest dla informatorów czas jej trwania:

W zdrowych przypadkach *nuda jest czymś* ***przejściowym****, czymś czasowym.* (WŚ38)

Innym wyznacznikiem tego, czy nuda prowadzi do zaburzeń jest kompetencja jednostki do zarządzenia nią. Nuda sama w sobie może oddziaływać na jednostkę pozytywnie lub negatywnie. W tym drugim przypadku, nuda oddziałuje niekorzystnie, ponieważ nie jest odpowiednio wykorzystywana albo też jednostka nie wie lub nie potrafi poradzić sobie ze swoją nudą:

> ***w jednym momencie może być dobra, a w drugim zła**, a no **trzeba wiedzieć, jak tą nudą wykorzystać, żeby pozytywne były tego, a nie negatywne**. Czyli coś z tym trzeba zrobić.* (WŚ42)

Nuda może być zarówno emocją normalną jak i anormalną, w zależności od tego, jakie działania są wobec niej podejmowane. Wydaje się, że taki sposób konceptualizowania nudy bliski jest ujęciu mówiącemu o powiązaniach nudy z szeregiem trudności natury psychicznej. Nuda może być widziana jako objaw towarzyszący zaburzeniom klinicznym (de Chenne 1988): od depresji, lęku i nadużywania substancji psychoaktywnych (LePera 2011), przez narcystyczne zaburzenie osobowości (Wink i Donahue 1997), osobowość borderline (Masland, Shah, i Choi-Kain 2020), aż po zaburzenia paranoidalne (Brotherton i Eser 2015). Sama w sobie jednak nuda, o ile nie towarzyszą jej trudności natury klinicznej, jest niezbywalną dyspozycją człowieka (i jako taka pozostaje „normalna").

Społeczne spojrzenie na wewnętrzne przeżywanie nudy – projekcja negatywności nieprzyjemnego doznania i patologizacja poprzez „szaleństwo"

Nuda prezentowana przez informatorów jest jako uczucie, które ma obciążający jednostkę charakter – powoduje senność, zmęczenie i prowadzić może do odczuwania innych negatywnych emocji. Występują jednak również takie elementy nudy, które wskazują na jej zróżnicowanie pod kątem negatywności, są one jednak znaczeniowo odmienne, to znaczy powiązane z nudą-emocją jedynie na poziomie językowym. Te powiązania mają, jak pokażę później, kluczowe znaczenie dla zdolności do reinterpretacji twierdzeń o nudzie oraz wskazywania na jej użyteczność i przydatność. Nuda może być widziana jako emocja anormalna, jeśli stanowi objaw zaburzeń. Może również stanowić nieszkodliwy, przejściowy stan, którego każdy doświadczył w swoim życiu. Jak już wcześniej wspomniałam, nuda odgrywa istotną rolę w procesach społecznych, stając się jednym z elementów katalizujących, mediujących lub uczestniczących w reprodukcji społecznych wzorów oraz porządków. Wątki te będę szczegółowo omawiać w kolejnych częściach pracy, poświęconych sposobom radzenia sobie z nudą i podejściami do jej wykorzystywania. W tym miejscu wskazuję jedynie na dwa procesy, które prowadzą do ustanawiania określonych narracji o nudzie oraz które determinują jej skuteczność w (re)produkcji/ niszczeniu/ zmienianiu społecznych wzorów na wyższych poziomach. Pierwszy z nich dotyczy projekcji negatywności poprzez nieprzyjemne doznanie, a drugi – patologizacji nudy poprzez „szaleństwo".

Przeżywanie nudy-emocji jest związane z nieprzyjemnymi doznaniami na poziomie cielesnym (np. ból, ciężkość, swędzenie) i kognitywnym (negatywne myśli). Nuda, w takim

rozumieniu, ma zdolność do odbierania szczęścia. Ta konkluzja, choć banalna, ma niebanalne skutki, jeśli uwzględnimy znaczenie odebrania prawa do radości i szczęścia w nowoczesnych dyskursach oraz gdy bliżej przyjrzymy się roli oraz sposobom działania negatywnych emocji. Negatywne emocje, w przeciwieństwie do pozytywnych, (1) nie zachęcają jednostek do wchodzenia w interakcje z innymi (Collins 1993). Aktorzy społeczni generalnie dążą do tego, by unikać doświadczania negatywnych emocji, tendencja propulsywna ma niezwykłą siłę oddziaływania. W tym kontekście, nuda, jako negatywna emocja, może wzmacniać alienujące postawy lub też dezorganizować pożądany bieg interakcji, a nawet prowadzić do dezintegracji grup towarzyskich czy większych całości społecznych. Innymi słowy, przeżywanie nudy może być samo w sobie doświadczeniem pewnego rodzaju wykluczenia z biegu życia społecznego, formą zamknięcia się i wycofania ze świata społecznego. (2) Negatywne emocje najczęściej kierowane i wyrażane są wobec osób mniej uprzywilejowanych oraz słabszych (Hochschild 1979). W takim kontekście negatywność nudy przenoszona jest na kategorie społeczne, które zajmują mniej wpływowe pozycje lub posiadają niższy status – nuda jest im przypisywana jako emocja częściej odczuwana lub też są oni naznaczani nudą jako etykietą (stygmatyzacja). Ponadto, jak wskazuje Thomas J. Scheff (1979), we współczesnym społeczeństwie, (3) negatywne emocje nie powinny być wyrażane, dlatego jednostki uczą się je tłumić, co z kolei prowadzi do napięcia gromadzącego się w ciele i postaw czy zachowań neurotycznych (brak lub uboga ekspresja emocjonalna, brak empatii, niezdolność do współpracy). Scheff zakłada, że powinny istnieć emocjonalne „wentyle bezpieczeństwa", sytuacje wyjątkowe, formy rytuałów albo spotkań, w których możliwe jest bezpieczne wyrażenie negatywnych emocji i ich rozładowanie – a więc sytuacje, których celem jest wyzwolenie jednostki poprzez doświadczenie emocjonalnego katharsis. Problem tkwi jednak w tym, że za nudą stoi niezwykle silna potrzeba natychmiastowego wyeliminowania tego stanu lub ucieczki od niego (Scheff 1979, 55). Zaspokajanie tej potrzeby raczej nie jest uczone w toku socjalizacji i nie ma na nią gotowych rozwiązań dostarczanych przez dyskursy terapeutyczne. Nudy należy raczej unikać, nie nudzić się, znaleźć sobie zajęcie. Innymi słowy, nawet jeśli nuda jest zaledwie umiarkowanie negatywna (W. A. P. van Tilburg i Igou 2016a), to wciąż brakuje rozwiązań dających jej ujście, przez co może akumulować się nie tylko w ciele jako napięcie, lecz również jako rodzaj społecznej atmosfery, kondycji i stanu oderwanych już od pierwotnego kontekstu jej przeżywania. Innymi słowy, negatywny potencjał i akumulacja nudy przenosić może ją na wyższe poziomy organizacji społecznej, o ile przyjmiemy założenie, że rzeczywistość z poziomu mezo i makro stanowi sumę interakcji między aktorami (Collins 1993; 2011) albo założenie o wzajemnym oddziaływaniu tych

poziomów na siebie (Giddens 2003). W taki sposób można wyjaśnić obiegowe twierdzenia o tym, dlaczego jako nudne są określane całe instytucje, jak np. szkoła, bez odwoływania się do prostych wyjaśnień o tym, że powodują nudę. Wreszcie, (4) negatywne emocje mają zdolność do kumulowania swojej negatywności (Stets 2010, 267). W takim kontekście, to, co jest odczuwane jako nudne, może w przyszłości być widziane jako jeszcze bardziej nudne albo też odczuwanie nudy może być samonapędzające się, o ile nie zostanie w jakiś sposób zatrzymane albo przekierowane. Łącząc ten wniosek z założeniem o efemerycznej, nieuchwytnej naturze nudy, łatwo wyobrazić sobie sytuację, w której nuda niespodziewanie wypełni najróżniejsze obszary życia jednostki, pozbawiając ją nie tylko radości, ale też chęci udziału w życiu społecznym w ogóle. Być może dlatego nuda łączy się tak łatwo z wieloma zachowaniami (auto)destrukcyjnymi, alienującymi oraz rozbijającymi więzi i porządek społeczny.

Negatywne doznania związane z nudą odbierają szczęście i przyjemność, które są współcześnie uznawane za wartość. W podobny sposób, w czasach przednowoczesnych (głównie XVII wiek) wysoką wartość przyznawano melancholii. Wówczas obowiązywać miała norma grzecznościowa nakazująca przepraszać w momencie, gdy ktoś był zbyt radosny i za mało ponury (P. N. Stearns 2014, 37). Nuda jest formą porażki na płaszczyźnie emocjonalnych wymogów nowoczesności, ponieważ wskazuje na brak radości czy szczęścia, które z kolei widziane są jako mierniki sukcesu (Matt 2014, 46). Szczęście postrzega się jako niezbywalne prawo, rodzaj dążenia i kierunku, w którym nowoczesna i wolna jednostka powinna podążać. Jeśli zaś ta sama jednostka wyraża nudę, wówczas, do jakiegoś stopnia, nie jest w stanie spełnić kulturowego oczekiwania względem stanów emocjonalnych, w których powinna się znajdować. Mając na uwadze powyższe, łatwo wnioskować o domniemanych brakach, które cechują jednostkę doświadczającą nudy. Szczęście nie jest jednak wyłącznie elementem przeżyć jednostki. W literaturze mówi się o emocjonalnych politykach szczęścia, przez które staje się ono bolesne dla tych, dla których nie jest dostępne (Steinberger 2014, 83–86). Nowoczesny świat stwarzać ma pewien rodzaj „utopijnej wiary w obietnicę szczęścia". Ponadto, pojęcie szczęścia nie jest moralnie obojętne, ponieważ obejmuje idee związane z „dobrym" życiem i słusznym postępowaniem. Nuda, jeśli uznana zostanie za stan braku szczęśliwości, może nie tylko działać jako wskaźnik porażki, lecz również jako narzędzie kontestacji wartości nowoczesnych ideologii emocjonalnych lub polityk szczęścia. W takim ujęciu, nuda ukazywać będzie niemożność prowadzenia życia zgodnego z wartościami nowoczesności i uwypuklać warunki, które czynią pewne nowoczesne postulaty utopijnymi,

niemożliwymi do realizacji w praktyce. Tym samym, nuda może stać się formą politycznej krytyki nowoczesności, zwłaszcza w zakresie możliwości „kupienia sobie szczęścia", którym mami nas kultura nowoczesnego kapitalizmu. Nuda, poprzez swoją negatywność oraz przez to, że nie stanowi bezpośredniej opozycji radości (jak cierpienie), wymyka się łatwym kategoryzacjom i, jak twierdzę, kategoriom, w które próbuje ją upchnąć nowoczesny kapitalizm. Ponadto, nuda sama w sobie wzmacnia swój potencjał krytyczny. Dzieje się to poprzez jej nieoczywistość, efemeryczność, negatywne nacechowanie (przeżycia wewnętrznego) i alienujący charakter (wycofujący jednostkę z udziału we wspólnocie, stwarzający więc przestrzeń potencjalności do zwiększonej refleksyjności). Projekcja negatywności poprzez nieprzyjemne doznanie w warunkach kulturowych polityk szczęścia stwarza więc szansę na modyfikowanie tych polityk oraz powiązanych z nimi przekonań czy wartości.

Drugi wspomniany proces dotyczy patologizacji nudy poprzez „szaleństwo". Nuda łączona jest przez badanych z domniemanym stanem chorobowym na poziomie psychiki. Poniższe rozważania nie przekreślają, rzecz jasna, stosowania nudy jako zmiennej w diagnozie trudności natury psychicznej. Warto jednak zaznaczyć, że różnica pomiędzy uznaniem nudy za kryterium diagnostyczne a uznaniem jej za formę zaburzenia to dwa oddzielne tematy. Tym pierwszym zajmuje się psychiatria i psychologia, to drugie możne zostać poddane analizie przez socjologa. Patologiczna forma nudy dotyczy sytuacji, które trwają wystarczająco długo, by niemożliwe było uruchomienie środków zaradczych wobec niej (Ros Velasco 2019a, 154). Psychoanalitycy próbowali, jak już wcześniej wskazywałam, wyjaśnić psychopatologię nudy, traktując ją często jako jednostkę dysfunkcji psychicznej wynikającą z represji pragnień i popędów. Informatorzy nie doszukują się przyczyn nudy chronicznej w podobnych obszarach, bliżej im do uznania tego jej typu za formę zaburzenia psychicznego. Jeśli zaś, zwłaszcza w potocznych kontekstach, podnoszony zostaje problem zdrowia psychicznego, nieodłącznie uruchamiane są konotacje znaczeniowe wskazujące na opozycję rozumu i szaleństwa (por. Foucault 1987). Innymi słowy, „[n]ie może istnieć w naszej kulturze rozum bez szaleństwa, choć racjonalne poznanie, ujmujące szaleństwo, redukuje je i rozbraja, ofiarowując mu kruchy status patologicznego przypadku" (Foucault 1999, 10). Przypisanie nudy do sfery związanej z chorobami i zaburzeniami psychicznymi podkreśla prawdopodobnie nie tyle wiedzę moich informatorów z zakresu psychologii klinicznej albo psychiatrii (jak łatwo się domyślić, badani psycholodzy/terapeuci niezwykle ostrożnie podchodzili do opisu nudy w kontekście zaburzeń), co raczej pewną dyskursywną

narrację na temat nudy, w której nudząca się osoba stawiana jest niebezpiecznie blisko osoby obłąkanej. Uruchomienie tego typu narracji prawdopodobnie nie ma również na celu wskazania na konieczność zwiększonej wrażliwości społecznej wobec nudy jako problemu, zwłaszcza, że dorosły człowiek jest sam za swoją nudę odpowiedzialny (w większości przypadków). Narracje tego typu odnoszą się raczej do przerażenia nudą, która wymyka się spod kontroli, ma nieprzewidziane konsekwencje i prowadzi do utraty możliwości pełnego korzystania z racjonalności albo zdrowego rozsądku. W obliczu nudy przeciągającej się w czasie, racjonalność wydaje się być zagrożona, a ryzyko zagubienia się w nieracjonalności albo obłędzie – zwiększone.

W takim ujęciu, nuda pozwala ukazać kluczową i wielokrotnie dyskutowaną sprzeczność nowoczesnej kultury, w której racjonalność przeciwstawiana jest nieracjonalności (a tym samym emocjonalności i szaleństwu). Nuda podpadać może zarówno pod kategorię emocji, jak i pod kategorię szaleństwa – wyraża się w niej dokładnie to, co uznawane za niebezpieczne dla racjonalności oraz trwania porządku społecznego. Ponownie więc dochodzi do sytuacji, w której poprzez nudę możliwe staje się zauważenie siły oddziaływań zjawisk, których obecność tak często się przemilcza. Nuda może oddziaływać właściwie dowolnie, ponieważ jest bagatelizowana dopóty, dopóki nie trwa zbyt długo. Owo „zbyt długo" jest jednak trudne do zmierzenia i kontekstowe, stąd też nic nie stoi na przeszkodzie, by działanie nudy dotyczyło długich okresów (np. wszystkich etapów edukacji, czyli około dwudziestu pięciu lat). Powiązanie przeżywania nudy z takimi kontekstami prowadzi więc do tego, że może ona nie tylko zaatakować jednostkę, lecz również racjonalność, a ponieważ racjonalność jest kluczowym elementem konstytuującym nowoczesny i kapitalistyczny porządek, tym samym atak, pośrednio, skierowany jest na wartości kultury nowoczesnego kapitalizmu. Niewykluczone, że nuda może „opętać" nowoczesny podmiot i uczynić go narzędziem destrukcji podzielanego porządku normalności. Na tym jednak nie kończy się złożoność potencjału nudy jako efemerycznego zjawiska. Nuda przeżywana jest bowiem także w otoczeniu innych emocji, które symbolicznie dodają siły jej oddziaływaniu. Dlatego też, choć nuda sama w sobie może być umiarkowanie negatywna (W. A. P. van Tilburg i Igou 2016a), towarzyszące jej emocje wcale nie muszą mieć tej samej cechy. Poniżej opisuję, z jakimi emocjami nuda współwystępuje i zastanawiam się, jakie znaczenie mogą mieć jej powiązania z innymi uczuciami w szerszym, niż psychiczny, kontekście.

Nuda jako zjawisko multi-emocjonalne. Uczucia towarzyszące przeżywaniu nudy

W dotychczasowych badaniach nuda najczęściej uznawana była za emocję. Zakłada się, że jest ona złożona z wielu innych uczuć lub też, że jest dystynktywna i odróżnialna od innych emocji, które jednak niejednokrotnie pozostają z nią związane. Bardzo często problemy, z którymi mierzy się nauka, dotyczą tego, jak odróżniać nudę od innych negatywnych emocji lub doświadczeń, zwłaszcza smutku, złości, frustracji, strachu, obrzydzenia, depresji, poczucia winy, wstydu, żalu i rozczarowania, z którymi nuda jest skorelowana (np. Geiwitz 1966; Rupp i Vodanovich 1997; Dahlen i in. 2005; Haddad i in. 2008; Goldberg i in. 2011; Vodanovich i Watt 2016; W. A. P. van Tilburg i Igou 2016a; Bargdill 2019). Psycholodzy są szczególnie skupieni na tym, czym i jak nuda różni się od innych negatywnych stanów afektywnych, zwłaszcza pod względem pod względem definicji, doświadczenia stanu oraz różnic indywidualnych (W. A. P. van Tilburg i Igou 2016a, 1). Nudę-emocję definiowano jako negatywne doświadczenie chęci zrobienia czegoś połączone z niemożnością zaangażowania się w działanie, które przynosi satysfakcję (Eastwood i in. 2012, 482) i prowadzące do negatywnych konsekwencji, ale także ułatwiające procesy samoregulacji (Elpidorou 2014; 2018a).

W przeprowadzonym badaniu, podczas prób określenia nudy, również pojawiało się wiele odniesień do innych emocji, które się z nią wiążą. Wielość różnych uczuć pomagających opisać nudę może być zależna od sposobu doświadczania złożonych emocji – jako pewnych struktur, które nadają sens i znaczenie doświadczeniom o charakterze relacyjnym. Sytuacja taka wynika także z tego, że „[u]czucia mogą być artykułowane poprzez style wypowiedzi lub dyskursy, które nadają im formę określonych emocji, mających swoje miejsce w słowniku emocjonalnym danej kultury" (Burkitt 2002, 151). Oznacza to, że nuda pojawia się w otoczeniu innych emocji, ponieważ taki jest typowy dla niej kulturowy styl narracji. Istnieją również emocje złożone, które same w sobie niejako powstają z połączenia innych uczuć (Thamm 2006).

Dla pełnego zrozumienia nudy, kluczowe wydaje się odwołanie do wielości możliwych scenariuszy jej przeżywania, nie tylko pod kątem mnogości emocji, lecz również wewnętrznego stosunku jednostki do doświadczania nudy. Innymi słowy, nuda wzbudza emocje w jednostkach, które ją przeżywają. Przeżywaniu nudy nieodłącznie towarzyszy próba poradzenia sobie z nią lub wzbudzanie określonych reakcji cielesnych czy

kognitywnych. Może to oznaczać, że jednostki zarządzają nudą na poziomie, który nie do końca podlega ich świadomej refleksji. W tym miejscu staram się opisać przeżywanie nudy w kontekście innych emocji bez wskazywania na konkretne formy radzenia sobie z nią. Część badanych uznaje nudę za oddzielną emocję. Większość informatorów podkreśla jednak emocjonalną złożoność tego zjawiska. Uczucia towarzyszące nudzie rozciągają się od pustki, dyskomfortu, braku sensu, aż po smutek, złość, niepokój, strach, wstyd i zawiść.

Niektórzy informatorzy wskazywali na nudę jako główną emocję odczuwaną podczas nudzenia się. W takim ujęciu, nuda jest oddzielnym stanem emocjonalnym, nazwą obejmującą to, co jednostka przeżywa:

> MK: *Co czujesz, gdy się nudzisz? Jakie emocje?*
> B: *No* ***nudę. Chyba jest tym uczuciem****. Nie można się chyba bardziej znudzić niż się znudzić, no nie?* (WŚ17)

> *Myślę, że nuda sama jest emocją, więc [ludzie, którzy się nudzą,] czują* ***nudę.*** (WI7)

Inni badani, uzupełniali swoje przemyślenia na temat sposobu doświadczania nudy o założenie dotyczące występowania innych emocji doświadczanych podczas nudzenia się:

> *Co czują? No to czują nudę, tak by było, nie? Ale może…* ***emocje towarzyszące.*** (WI8)

W swoich wypowiedziach, badani nie zawsze od razu potrafili wskazać na różne emocje, które stoją u boku nudy. W ich narracjach pojawiają się również twierdzenia o tym, że nuda to całkowity brak jakichkolwiek uczuć, rodzaj wyzucia z przeżyć, wyjałowienie całego bogactwa wewnętrznego i sprowadzenie jednostki do stanu pustki, braku albo nicości:

> MK: *Jak myślisz, czym jest nuda?*
> B: *[śmiech] Brakiem czegoś.*
> MK: *Czego?*
> B: *Emocji, po prostu.* ***Brakiem emocji****. (…) Myślę, że* ***psychopaci muszą się strasznie nudzić****. (…) No* ***bo nie odczuwają emocji****. (…)*
> MK: *Czym jeszcze może być nuda? Wyobraź sobie kogoś, kto w ogóle nie wie, czym jest nuda. Jakimi słowami byś mu opisał ten stan nudy?*
> B: *Hmmm… Trudne pytanie… Opisać nudę… Wiesz co, to jest stan, w którym* ***człowiek nie czuje bodźców do tego, żeby coś robić, coś działać, w jakikolwiek sposób być aktywnym****. To jest nuda. Brak bodźców, które cię napędzają. Jeżeli nie odczuwasz tych bodźców, to wtedy się nudzisz. Tyle.* (WŚ10)

Nudę poprzedzać może również stan zawieszenia, pewna forma stagnacji i swoista „cisza przed burzą", w której nie pojawiają się jeszcze żadne inne emocje:

> *Tak sobie wyobrażam, że może jest taki moment, że mogą się jeszcze* ***nie pojawiać żadne uczucia****, taki rodzaj* ***zawieszenia****, ten stan przed skrystalizowaniem się tego uczucia, które nam towarzyszy.* (WI28)

Informatorzy wskazują też, że możliwe jest doświadczanie dwóch rodzajów nudy – zaangażowanej i niezaangażowanej. Nuda zaangażowana związana jest z wycofaniem się, zajęciem pozycji obserwatora sytuacji społecznej definiowanej jako nudna albo emocjonalne zdysocjowanie się wobec własnej nudy. Nuda zaangażowana z kolei będzie prowokować szereg innych uczuć, ponieważ jest to nuda „przeżywana" w dosłownym znaczeniu tego słowa – taka, którą czuje się każdą cząstką siebie:

> *(...) wydaje mi się, że nudę można doświadczać **wewnętrznie**, czyli jako takie od**czucie ogromnego dyskomfortu spowodowanego brakiem celu**, brakiem, nie wiem, **energii**, pewnym **spowolnieniem świata**. A z drugiej strony nudę można odczuwać na zasadzie będąc kimś, bardzo **na zewnątrz siebie**, widząc, że coś jest nudne, ale to nie powoduje tego, że my w to wchodzimy.* (WI6)

Trajektorie emocjonalne nudzenia się

Większość badanych opisywała złożoność przeżywania nudy poprzez odwołanie się do zbioru różnorodnych uczuć, które mają charakter negatywny. Większość wypowiedzi skoncentrowana jest na opisie różnych scenariuszy przeżywania nudy, od złości i spokoju aż po smutek. Dla możliwości dostrzeżenia złożoności nudy oraz towarzyszących jej uczuć, kluczowe jest, zdaniem informatorów, uświadomienie sobie jej odczuwania. Dla przykładu, w jednej z wypowiedzi pojawia się aż jedenaście określeń nacechowanych emocjonalnie, które posłużyły mojemu rozmówcy do lepszego zilustrowania tego, co odczuwa podczas nudy:

> ***Bezsens**, **zniechęcenie**, **odrazę** jakąś, **brak jakiejś namiętności**, **potępienie**, takie **zwątpienie**, **nicość** taką… to jest taka **otchłań**, jakby **czyściec emocjonalny**, no ta… po prostu takie **wypranie emocjonalne**, **brak wrażeń**.* (WI16)

Opisane poniżej emocje towarzyszące nudzie najczęściej widziane są przez badanych w taki sposób, który można określić jako przenikanie się. Poszczególne emocje układają się we wzory, współwystępują z nudą, są jej przyczyną albo rezultatem, zmieniają się w zależności od myśli albo nastroju nudzącego się podmiotu. Dla przykładu, smutek niejednokrotnie przeradza się w złość. Jedna z badanych opisuje trajektorię emocji towarzyszących nudzie, w której najpierw jednostka zaczyna być świadoma tego, że się nudzi, następnie odczuwa tę nudę w pełni, później zaczyna jej być smutno z powodu nudzenia się, a na koniec – doświadcza złości na własną nudę:

> *Jak człowiek się nudzi, to **najpierw tak dostrzega tą nudę**, a potem się zastanawia, a potem się tak nudzi, no nudzi się, a potem jest mu **smutno, że się nudzi**, a potem… a potem może być **wściekły** „aaaaa! Nudzę się!!!".* (WI29)

Inna badana wskazuje, że doświadczenie nudy, choć samo w sobie jest dość płaskie, raczej bierne i związane z niskim pobudzeniem, to jednak emocje towarzyszące nudzie dodają

wigoru, siły oraz skrajności temu zjawisku. Doświadczanie nudy może być niezwykle zróżnicowane, zaś różnicowanie przeżywania nudy zależy od czasu jej trwania i częstotliwości jej doświadczania. Nuda może prowadzić do poczucia bezsilności, smutku, apatii, marazmu i monotonii, ale też może wzbudzać ekscytację, jeśli towarzyszy jej zdolność do generowania nowych pomysłów. Co więcej, nuda przenika całe życie człowieka oraz sprawia, że uruchamiana jest w nim dyspozycja do odczuwania innych nieprzyjemnych emocji. Badana sugeruje również, że nuda może zmieniać cechy jednostki, sprawiać, że uchodzi z niej życie, radość i polot:

> *Czasami **bezsilność**, czy jakiś **smutek** nawet, **apatia**, a czasami, jeżeli podczas nudy wpadamy na jakieś pomysły, no to nawet **ekscytacja**. Myślę, że **bardzo skrajne emocje**. Albo **złe**, albo takie wręcz przeciwnie, **pozytywne**, takie **doładowujące**, jeżeli to są momenty. Jeżeli ktoś się nudzi cały czas, nie tylko w tym momencie, ale nawet w codziennym życiu, w funkcjonowaniu, w wykonywaniu pewnych czynności, gdzieś tam schodzą **na środek**. Jeżeli człowiek **nudzi się bardzo często, w jego życiu dominuje nuda**, **to w ogóle pojawiają się w nim takie emocje**… ten człowiek staje się taki **bezbarwny**, gdzieś tam pojawia się **marazm**, jakaś taka **monotonia**, nie tylko w tych momentach, ale w ogóle w życiu, jeżeli się za dużo spędza na takim nic nierobieniu, niezmienianiu swojego życia i siebie, a myślę, że to trzeba trochę robić na co dzień*. (WI13)

Doświadczanie nudy wydaje się mieć charakter procesualny, zaś kształt i kierunek procesu zależny jest od okoliczności powodujących nudzenie się. Jeden z badanych dokonał obrazowego opisu przeżywania dłuższego epizodu nudy. Najpierw pojawiły się u niego nieuporządkowane myśli, o których trudno powiedzieć, czego konkretnie dotyczyły, ponieważ przebiegały szybko. Kaskady myśli przeplatały się z poczuciem spokoju, pustki i nicości; których miejsce następnie powoli zajmował niepokój oraz agresja. Proces przebiegał w sposób złożony i prawdopodobnie był trudny do zatrzymania albo kontrolowania. Nuda, którą przeżywał badany była związana z odrzuceniem i samotnością, była też bliska stanom depresyjnym. Jednocześnie badany, pytany, czy na pewno mówi o doświadczeniu nudy, wielokrotnie potwierdzał, a w swojej wypowiedzi wskazywał nieustannie na to, jak przedłużająca się nuda, stan oczekiwania na zmianę w długim okresie czasu, prowadzi do wielu innych skrajnych emocji. Ponadto, opisywał on nudę w taki sposób, jakby była ona nie tylko jego wewnętrznym przeżyciem, lecz raczej tak, jakby była stanem, w którym się znajdował i który zatrzymywał jego zdolność do poradzenia sobie nie tylko z samą nudą, lecz także z bólem, rozpaczą, załamaniem, czy złością, które jej towarzyszyły. Według badanego, nuda odebrała mu sprawczość i doprowadziła do sytuacji, w której poddawał się biernie wydarzeniom, decyzjom innych ludzi, choć jednocześnie zdarzało mu się odczuwać

pragnienie wyjścia poza ten stan i udowodnienia innym swojej mocy. To z kolei pokazuje, że nuda jest także przeżywana wobec innych osób, a więc ma charakter społeczny. Ponadto, wypowiedź tego informatora świetnie ilustruje sytuację, w której nuda-emocja przeplata się z nudą-stanem, tworząc konglomerat niezwykle złożonego, momentami sprzecznego i skrajnego doświadczenia życiowego, które trudno sprowadzić wyłącznie do afektu:

> *To znaczy jak się nudzisz, to właściwie twoje myśli albo* ***przebiegają błyskawicznie*** *i nie wiesz, co z nimi masz zrobić, co wybrać albo leci taki* ***bezmiar ciszy, pustki, spokoju****, która może się tam znowu w* ***agresję*** *zamienić, jakieś* ***niepokoje****, znowu, jakby to powiedzieć,* ***sinusoidalnie przechodzi: szczyty i upadki, szczyty i upadki****. I to, w tym kierunku to idzie. (...) No właśnie!* ***Amplituda! Od szczytu w dół****. Od wzniosłości i… to znaczy ja coś takiego przez moment przeżyłem, ale to tylko wynikało z mojego, z mego zawodu, ktoś mnie bardzo skrzywdził, bardzo cierpiałem i wpadłem w taki* ***letarg****, jakby mnie popchnęli, tak bym szedł, jakaś* ***beznadzieja****,* ***pustka w głowie, nuda****,* ***nic mi się nie chciało, nic bym nie robił, taki poddałem się rytmowi dnia albo decyzjom innych ludzi****. I to jest tak od* ***załamania do fizycznego bólu****… to jest tak… przychodzi taka* ***beznadzieja, załamanie, łzy, rozpacz****, potem przychodzi* ***ból****, potem* ***chęć agresji****, i tu trzeba bardzo, bardzo uważać, a to jest wszystko tak… że* ***ta nuda jest i obok, i za obrazem, tak i w tobie i poza tobą.*** *I wtedy, wtedy* ***ta nuda jest czynnikiem tego bólu****. Potem ta* ***agresja****… potem znowu ta… odbija się do* ***beznadziejności****, potem znowu do „****a ja wam wszystkim pokażę****”, gwałtownie do dnia, leżenie, leżenie, leżenie na dole i potem malutkie, malutkie, powoli podnoszenie się, podnoszenie się, podnoszenie się (...)* ***Nie ma umiarkowanych uczuć. One nie są uporządkowane****. Nam się wydaje, że… ale ta osoba sobie z tego nie zdaje sprawy…* (WŚ5)

Emocje towarzyszące nudzie mogą być skierowane (1) na nudę, (2) na osobę doświadczającą nudy, (3) na innych aktorów i (4) na otoczenie oraz na okoliczności. Mogą także być rezultatem tych wartości, które dla jednostki mają szczególne znaczenie. W takim ujęciu, można postawić hipotezę, że ogólne doświadczenie nudy ma charakter regulacyjny (nudy jako całości, procesu nudzenia się), a nie tylko nuda-emocja sama w sobie (w psychologicznym ujęciu). Samo przeżycie znudzenia może być neutralne moralnie, jeśli odłączymy je od kontekstu społecznego. Jednak ze względu na to, co jednostka myśli o swoim przeżywaniu nudy oraz ze względu na kulturowe normy i wartości, które regulują tak wyrażanie, odczuwanie, jak i cały proces nudzenia się, nuda nie jest moralnie neutralna, wbrew temu, co postulują niektórzy badacze. Z tego też powodu nuda (1) wzbudza, (2) pośredniczy w odczuwaniu i (3) skutkuje odczuwaniem tak wielu innych emocji:

> *Myślę, że to mogą być* ***bardzo różne emocje****. Od* ***rozżalenia****, że* ***mam nieciekawe życie****, do* ***wkurzenia****, że* ***nie mam pomysłu na to, co robić*** *albo* ***coś z zewnątrz mnie ogranicza i zostaje mi kupa wolnego czasu, z którym nic nie mogę zrobić****.* (WI41)

Wielość odniesień do przeżywanych emocji stanowiła zazwyczaj wstęp do narracji o radzeniu sobie z nudą. W tym miejscu jednak nie podejmuję jeszcze rozważań o zarządzaniu nudą, a jedynie opisuję różnorodność emocji łączących się z nią. Wielość emocji towarzyszących nudzie nie musi być związana wyłącznie ze sposobem, w jaki nuda jest zarządzana lub jak jednostka sobie z nią radzi, lecz także jest prostą konsekwencją złożoności samej nudy. Można przypuszczać, że występuje wiele różnych scenariuszy przeżywania nudy, które są uzależnione od okoliczności zewnętrznych oraz społecznych, co z kolei pozwala sądzić, iż dystynktywność nudy jako emocji ogranicza się do jednego z wielu jej wymiarów, a nawet że różne badania eksperymentalne są w stanie uchwycić jedynie pewien afekt towarzyszący nudzie, a nie nudę jako emocję w całej swej złożoności. Jeśli spojrzymy na nudę jako zjawisko efemeryczne, taka sytuacja będzie w pełni zrozumiała – nuda dołącza do różnych kontekstów, również na poziomie emocjonalnym, a tym samym, zdobywa przez to nowe cechy, jakości, właściwości oraz możliwości oddziaływania i wpływania na aktorów oraz społeczną rzeczywistość. Trajektorie odczuwania nudy mogą uwydatniać określony tych emocji bardziej, niż inne uczucia, ale zazwyczaj, jak starałam się pokazać, przeżywanie nudy jest chaotyczne i złożone z wielu różnych afektów, myśli i reakcji ciała.

Smutek i jego odmiany

Doświadczenie smutku niezwykle często przeplata się w wypowiedziach badanych z innymi emocjami, w tym gniewem, ale także z depresją, żalem, czy samotnością. Smutek, depresję, brak celu oraz niechęć badani uznają za dystynktywne elementy związane z doświadczaniem nudy:

> *To jest takie chyba właśnie **smutek, depresja i brak celu: niechęć** do wykonania jakiegoś zadania. Myślę, że taka **apatia**.* (WŚ14)

Poprzez smutek wyrażane są te cechy nudy, które kierują uwagę na trudności, z jakimi powiązane jest jej przeżywanie. Nuda kojarzy się badanym ze stanem wynikającym z kłopotów albo problemów. Stan ten pojawia się na skutek niemożności poradzenia sobie z czymś, a objawia się ogólnie obniżonym nastrojem i brakiem chęci do działania:

> *Nuda kojarzy mi się z **przygnębieniem**.* (WŚ38)

Przygnębienie pojawia się u jednostki jako reakcja na nudę, co oznacza, że nie tylko jest kojarzone z nudą, lecz także jest odczuwane z powodu nudzenia się:

> *Czasami może **złość** odczuwać, **przygnębienie** jakieś, może być ta osoba **przygnębiona, że się nudzi**, to zależy, jakie myśli w głowie.* (WŚ36)

Nuda związana jest również ze smutkiem, który towarzyszy poczuciu osamotnienia. To także konsekwencja przebywania wyłącznie z samym sobą na co dzień. Nuda pojawia się jako rezultat samotności, zaś samotność powoduje smutek. Smutek jest cechą charakterystyczną depresji i jednym z jej objawów. Występuje on niezależnie od kompetencji związanej ze znalezieniem sobie zajęcia. Emocja ta jest powiązana z nudą (Chin i in. 2017), jednak nie musi być związana bezpośrednio z jej przeżywaniem, lecz raczej z tym, co jest jej przyczyną:

> *No, **depresji** nie mam, się nie boję, ale **się nudzę, no bo smutno jest samemu siedzieć**. [w dużym domu]. (...) A to wiesz, smutno jest, generalnie smutno jest siedzieć w domu samemu. (...) **Zajęcia to se jakieś znajdę, ale smutno jest**.* (WŚ1)

Osamotnienie powoduje również złość, jeśli dotyczy izolacji, jednak w momencie, gdy jednostka została odrzucona lub opuszczona – dominującym doświadczeniem jest smutek i żal. Nuda wynika z niemożności dzielenia z kimś codzienności. Ponadto, za pośrednictwem negatywnych emocji badani odróżniają prawdziwą nudę od nudy, która jest jedynie nazywana nudą. Nuda, która wynika z opuszczenia i samotności ma w przeprowadzonym badaniu najwięcej związków ze smutkiem:

> *Złość, że są odizolowani, że nie mogą jakby czegoś zmienić, albo złość, jakiś **żal z tym, że ktoś ich opuścił**, czy **nie dopuszcza ich do swojego świata**. No… że jest się opuszczonym, no jakiś **żal, smutek, że jest się opuszczonym, totalnie**. To nie sprawia satysfakcji. Znaczy mówimy o tej **nudzie takiej krótkotrwałej**, takie leżenie na kanapie, no to nie jest nuda, to jest tylko takie… nazwane nudą. To nie jest prawdziwa nuda.* (WŚ22)

Smutek może też jednak być rezultatem nudzenia się, które wynika z braku możliwości. Wówczas kolejne epizody doświadczanej nudy zasmucają osobę, która ich doświadcza. Badani zauważają, że takiej nudzie towarzyszy również niepewność. Smutek powoduje nudę, nuda pogłębia refleksyjność i w konsekwencji powiększa poczucie zasmucenia wynikającego z osamotnienia: jednostka nudzi się, bo nie mam z kim dzielić się codziennością. To z kolei sprawia, że czuje się samotna i jest smutna; przez to zaś nudzi się, bo jest sama. W takiej perspektywie, doświadczenie nudy i smutku może prowadzić do zapętlenia się we własnych emocjach:

> *Może czuć odprężenie, może czuć **smutek z tego powodu, że się nudzi**, nie ma innej alternatywy, **nie ma innego wyjścia**, więc ten smutek tez się może pojawić. Może właśnie jakaś taka refleksja: że **znowu się nudzę**. Jeżeli nuda to jest taki stan, który nie odpowiada komuś, jeżeli ta nuda nie jest dla kogoś pozytywna, no to może poczuć taki stan takiej **niepewności**, jakiegoś smutku.* (WI27)

Smutek towarzyszy nudzie wówczas, gdy jednostka uświadamia sobie, że sytuacja, w której się znajduje, jest dla niej niekorzystna, trudna lub gdy pozostaje bezsilna wobec okoliczności zewnętrznych, albo też zostaje pozbawiona nadziei. Przy braku nadziei i pełnej świadomości tragicznych uwarunkowań swego położenia, pojawia się przewidywanie nudy, zaś sama wizja tego, że za moment jednostka będzie doświadczać nudy, prowadzi do smutku:

> *Artysta pewnie też myśli o jakiś planach, nie? Tak, że zaczyna dopiero wtedy* ***urzeczywistniać tą swoją beznadziejną sytuację****, że to zaczyna dopiero mieć sens, że to po prostu wtedy,* ***jak się myśli, że zaraz się będzie nudzić, to myślę, że to jest smutne raczej…*** (WI2)

Stan smutku towarzyszący nudzie bywa przyczyną płaczu, jeśli nuda trwa dłużej, niż się zakłada. Krótkotrwałe epizody nudzenia się raczej nie prowadzą do smutku. Smutek w nudzie kieruje uwagę na wartość jednostki i na jej samoocenę. Nudząca się jednostka ma czuć się źle sama ze sobą, przez co łatwiej jest jej doświadczać innych negatywnych emocji. W taki sposób, poprzez smutek, nuda może kierować uwagę na to, w jakim zakresie jednostka spełnia oczekiwania i jak sama siebie ocenia pod kątem ważnych dla niej aspektów rzeczywistości społecznej:

> *No na pewno* ***nie jest jakaś dowartościowana****, bo ona* ***czuje się źle****. Ona czuje się* ***sama ze sobą źle****, bo taka osoba, która się nudzi… bardziej lub mniej, bo to wiadomo, że od razu nie będzie ryczeć, że się nudzi, ale generalnie, tak myślę, że będzie jej* ***smutno***. (WI45)

Psycholodzy zauważają, że łagodny smutek może mieć ważne konsekwencje adaptacyjne, ponieważ uruchamia bardziej skoncentrowane strategie poznawcze, motywacyjne i behawioralne, które pomagają jednostkom radzić sobie w trudnych sytuacjach społecznych (Webb i Pizzagalli 2016, 860). W takim rozumieniu, smutek prowadzi jednostkę do ponownej oceny celów, motywuje do wprowadzania życiowych zmian. Smutek może zwiększać refleksyjność jednostki – kompetencję i dyspozycję, która wydaje się być kluczowa dla nowoczesnych podmiotów. Smutek może jednak także działać w inny sposób – może zwiększać niecierpliwość i powodować koncentrację na natychmiastowych rozwiązaniach oraz nastawienie na teraźniejszość (Lerner, Li, i Weber 2013). W taki sposób, smutek towarzyszący nudzie może pogłębiać negatywne odczucia przeżywane podczas nudzenia się. Smutek kieruje uwagę na stratę, która powiązana jest z nudą – strata może dotyczyć zarówno wykorzystania czasu, jak i pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. To poprzez tę emocję nuda może wykluczać jednostkę z cieszenia się codziennością oraz zaangażowanego udziału w spotkaniach czy

interakcjach. Smutek jest również emocją doświadczaną podczas odnoszenia porażki (Webb i Pizzagalli 2016, 860), zaś nuda uważana jest za jej wskaźnik. Typowym objawem smutku są łzy, te zaś wzbudzają współczucie. Niewykluczone jest więc to, że smutek towarzyszący nudzie będzie modyfikował postrzeganie odpowiedzialności, jaką jednostka ponosi za nudzenie się.

Innymi słowy, smutek może zmieniać sposób, w jaki cudza nuda jest postrzega, zwłaszcza pod kątem przyczyn, a tym samym, emocja ta może zmieniać sposób oceniania nudzenia się. Poprzez smutek w nudzie, może ona być także łączona z depresją. W literaturze podkreśla się oddzielność funkcjonalną oraz konceptualną nudy i depresji (np. Goldberg i in. 2011), ale jednocześnie wskazuje się, że są to stany skorelowanie ze sobą (np. Farmer i Sundberg 1986). Smutek uwydatnia również te aspekty nudy, które są typowe dla jej poprzedniczki – melancholii. W starożytności wierzono, że melancholia jest spowodowana nadmiarem czarnej żółci, objawia się przygnębieniem, brakiem entuzjazmu, zaangażowania oraz podwyższoną refleksyjnością. O ile jednak w XVI i XVII wieku uważano, że melancholia oznacza pewien stan oczekiwania, to nie wiązano go z niepokojem albo inercją, lecz raczej z kreatywnością. Melancholijny smutek był twórczy, zaś smutek, który towarzyszy nudzie nie jest oceniany przez badanych jako twórczy, lecz raczej jako jeden z elementów nudy wynikającej z osamotnienia, samotności albo opuszczenia i porzucenia. W taki też sposób, smutek wskazuje na alienujący wymiar nudzenia się.

Zniecierpliwienie, niepokój, obawy, niepewność, strach i lęk

Badani zauważają, że samo doświadczenie nudy prowadzi do odczuwania niepokoju, że to sytuacja, w której miotamy się i nie do końca wiemy, co zrobić:

> *Nuda powoduje, że czuję* ***niepokój.*** (WI6)
>
> *Nuda to poczucie* ***miotania się*** *i* ***niepokoju związanego z tym, co robić***. (WŚ38)

Inne kategorie emocji, które towarzyszą odczuwaniu nudy skupiają się wokół nieprzyjemnego uczucia napięcia, braku spokoju albo równowagi. Stan ten informatorzy bardzo często opisywali jako uczucie swędzenia, mrowienia albo chęć podrapania się od środka. To uczucie pojawiające się, gdy jednostka już nie może wytrzymać sytuacji, która powoduje znudzenie i manifestujące się na poziomie fizjologicznym. Jedna z badanych opowiada, że stan ten występuje u niej, gdy w środowisku zewnętrznym jest zbyt mało bodźców. Podaje również przykład filmu, który wyjątkowo ją znudził, ale nie w taki sposób, że popadła w marazm, lecz

raczej w taki, że jej myśli ciągle krążyły wokół tego, że nie mogła znieść sytuacji, w której się znajdowała. Badana doświadczała nie tylko zniecierpliwienia, lecz również specyficznej formy niepokoju, która wywołuje wzburzenie i nerwowość, które z kolei wskazują na to, że dzieje się coś niepożądanego:

> *ja jak mam za mało takich bodźców, to jakby mnie* ***swędziało ciało, tylko od środka.*** *Tak że* ***od środka, że się nie można podrapać****. Takie swędzenie od środka. (…) I np. ostatnio oglądałam właśnie taki film, „Czkawka", to po prostu nie mogłam wytrzymać! To wtedy właśnie takie… jakbym się miała podrapać, takie* ***mrowienie****, coś takiego jest. W tym filmie nie było żadnej narracji, na początku jakiś stary dziadek sobie czka i potem są jakieś takie obrazy… Pewnie trzeba by było obejrzeć… Pewnie da się obejrzeć ten film, ale oglądaliśmy to jako drugi film i po prostu już nie mogłam!* (WI2)

Człowiek doświadczający nudy traci grunt pod nogami, traci pewność i stabilność. Przez to też jest zagubiony, czuje się niepewnie w swojej sytuacji i nie wie nie tylko, co zrobić, ale też co chciałby zrobić. Zdaniem badanych, nuda może być powodowana przez obawy i lęki, ale również lęk może być elementem samego przeżywania nudy:

> *(…) Chyba żadne. Chyba że jakieś* ***lęki****? No bo skądś się ta nuda bierze, albo człowiek się czegoś* ***obawia****, jest taki* ***niepewny****, ciągle… nie wiem, taki* ***zagubiony****,* ***nie wie sam, co by chciał****…* (WŚ4)

Przeżywanie nudy nieodłącznie wiąże się z poczuciem zagubienia i dezorientacji. Nudzie towarzyszy również czasem silny strach wywołany realnym, wyobrażonym lub przewidywanym niebezpieczeństwem. To, co przeraża, to nie tylko sama nuda, lecz również zdolność do przerwania jej odczuwania albo możliwość zmiany sytuacji, w której jednostka się znajduje. Strach dotyka nudzącą się jednostkę również dlatego, że odczuwa ona głębokie cierpienie, brak sensu i znaczenia w połączeniu z bezsilnością wobec przeżywanego stanu. Badani najbardziej obawiają się tej nudy, która zdarza się tylko kilka razy w życiu, ma głęboki, egzystencjalny charakter i nie pozwala się zarządzać. Taka nuda przypomina chorobę i uznawana jest za esencję tego, co składa się na koncept nudy:

> ***Nuda to jest moment trwogi****. Nie jesteś w stanie znieść tego stanu. To jest coś co* ***przeraża****. Przeżywasz wtedy* ***głębokie cierpienie*** *i* ***nie wiesz jak je przerwać****. Nie wiesz co robić, po co to robić,* ***nie odczuwasz sensu****. To jest taka sytuacja, z którą nie da się nic zrobić, czujesz całkowitą* ***bezsilność****. Nazwał bym to* ***czystym doświadczeniem nudy****. Uciekasz przed nudą, ale nie jesteś w stanie przed nią uciec. Taki stan zdarza się tylko kilka razy w życiu.* (WI52)

Co więcej, badani wskazują, że boją się samego przeżywania nudy oraz nudy jako stanu, sytuacji, w której się znajdą, ponieważ kojarzy im się z szarością, ze smutkiem, z brakiem przepływu, energii, zainteresowania i entuzjazmu:

> ***Trochę się boję tej nudy**. Nuda to dla mnie coś takiego mało atrakcyjnego, taka **szarość**, może **smutek**, coś przeciwnego do entuzjazmu, do takiego poczucia flow, **nieciekawość i niska energia**.* (WI57)

Strach przed nudą może wynikać z wychowania. Jeden z badanych zauważył, że jednostki przyzwyczajone są do życia w określonym rytmie, który wyznaczany jest przez kolejne aktywności i zadania do wykonania. Innymi słowy, organizowanie czasu powoduje, że nuda staje się doświadczeniem występującym relatywnie rzadko, stąd też, jeśli się pojawia, stanowi dla jednostki nowości i coś obcego, z czym nie do końca wiadomo, jak sobie poradzić. Okazuje się więc, że etosy aktywności i bycia zajętym, charakterystyczne dla kultury nowoczesnego kapitalizmu, mogą prowadzić do sytuacji, w których jednostka nie będzie dysponowała kompetencją zarządzania nudą. Ta kompetencja jest, jak już wcześniej wspominałam, kluczowa: uczucie nudy nieodłącznie związane jest z chęcią pozbycia się tego stanu przez jednostkę, zaś zarządzanie nudą to norma a nawet rodzaj stawianych przed jednostką wymogów i oczekiwań:

> ***Boimy się znudzenia**, trochę się tego boimy… może jesteśmy tak **od małego dziecka nauczeni, praca, szkoła, zajęcia pozaszkolne, lecimy w tym rytmie przez całe życia, a ta nuda jest nam obca**, tej nudy nie ma i jak ona się nagle pojawi, to ona jest czymś **obcym, przerażającym, trzeba się tego pozbyć**.* (WI50)

Jednostki boją się nie tylko samej nudy, lecz również etykiety nudziarza. Strach pojawia się, gdy wyobrażamy sobie, że dla kogoś, w interakcji, możemy być nudziarzami, możemy mówić nudne rzeczy, możemy zanudzać innych. Badana zakłada, że uznanie kogoś za nudziarza może wynikać z rozbieżnych zainteresowań albo komunikacji, a w tym sensie jest etykieta nudziarza wynika zwyczajnie z niedopasowania jednostek. To jednak nie podważa sposobu działania strachu w nudzie – strach przed tym, że utracimy przed kimś twarz i zostaniemy ocenieni jako osoby nudne, pojawia się w myślach i wypowiedziach badanych:

> *Jest też taka **obawa, ja ją przynajmniej mam, że sami staniemy się tacy, takimi nudziarzami dla kogoś.** Jeszcze jest… bo fajnie mieć te zainteresowania, tylko że inne osoby mogą też mieć inne, że… znajdowanie języka też z drugą osobą, nie?* (WI2)

Nuda może również wynikać ze strachu przed nowymi wyzwaniami. Jednostki obawiają się etykiety dewianta, a w konsekwencji skazują się same na nudę. Brak odwagi, obawa przed porażką oraz strach przed tym, by wyróżniać się, zrobić coś po swojemu bez względu na to, co powiedzą inni, prowadzą do tego, że zwiększa się szansa na to, by nie osiągnąć celów życiowych lub nie zrealizować swoich marzeń. Taka sytuacja zaś sprzyja powstawaniu nudy, która zaczyna przepełniać codzienność, ponieważ jednostka nie przeżywa swojego życia w zgodzie ze swoimi pragnieniami. Z tej sprzeczności i rozdźwięku między

pragnieniem a rzeczywistością i prozą życia rodzi się nuda, której niezwykle trudno zaradzić. Podstawą takiej nudy nie musi być jednak to, że ktoś odniósł porażkę lub nie zrealizował własnego planu na życie. Podstawą tej nudy jest obawa lub strach przed tym, by sięgać po więcej, niż inni, by realizować swoje marzenia. W tym rozumieniu, podstawową przyczyną nudy może być strach, lęk albo obawa:

> *Więc nieosiągnięcie tego zamierzonego swojego planu życiowego powoduje, że nudzi cię ta codzienność, nudzi cię, to życie ci się wydłuża, osiągasz ten wiek, powiedzmy średni, i już ci się nic nie chce, no takie tam… To jest niechciana codzienność, wymuszona też czasem* ***brakiem odwagi****, bo nie wyszły jedne studia, no to już nie będę próbował, bo sobie nie dam rady, tak samo ze znalezieniem pracy,* ***ktoś boi się wyjść przed szereg i atakować coś lepszego****, takie no…* ***zniechęcenie*** *się pojawia w życiu, dwie, trzy porażki w życiu osiągnąłem, no to już nie będę próbował więcej, no nie? Bo czwartej nie zniosę. I tak żyję sobie jako kelnerka w pizzerii, np.*. (WŚ12)

Inny badany opisuje tę samą przyczynę nudy w bardziej dosadny sposób. Wskazuje, że ludzie boją się realizować swoich marzeń, których osiąganie jest realne, stąd też oddają się takim marzeniom, których nie da się zrealizować. Informator porusza również inną ważną kwestię, mianowicie strach przed oceną – ludzie, jego zdaniem, prowadzą niesatysfakcjonujące ich życie, ponieważ obawiają się, że w razie porażki staną się pośmiewiskiem dla rodziny i znajomych. W takim ujęciu strach i lęk towarzyszące nudzie mogą napędzać śnienie na jawie, które jest stanem typowym dla nudy. W literaturze przedmiotu wskazuje się, że oddawanie się marzeniom jest sposobem radzenia sobie z nudą (zmniejszania uczucia nudy) i zwiększania kreatywności (Kerce 1985; Baker 1992; Skowronski 2012; Mann i Cadman 2014). Wydaje się jednak, że gdy strumień świadomości odrywa się od bieżących, zewnętrznych zadań, a uwaga przesuwa się w kierunku bardziej osobistym i wewnętrznym, wówczas możliwe jest wytwarzanie iluzji, obrazów i zdarzeń, które nie mają szansy na realizację. W takim ujęciu zaś, śnienie na jawie towarzyszące nudzie będzie mogło mieć na celu nie tyle złagodzenie samej nudy, co towarzyszącego jej lęku (lub innych emocji towarzyszących). Tym samym zaś, staje się ono bliższe nadmiernemu marzycielstwu (*maladaptive daydreaming*), czyli formie uważanej za zaburzenie (choć nie wpisanej na listę zaburzeń):

> B: *O czym ludzie myślą, jak się nudzą? O niczym właściwie nie myślą. Albo* ***mają marzenia, ale boją się realizować tych marzeń****.*
> MK: *Boją się realizować tych marzeń?*
> *Tak, bo wydaje im się może, że* ***przerośnie ich to****, bo może oni se wymyślają rzeczy, że oni chcieliby nagle, że nie wiem, no, że chcieliby mieć najpiękniejszy dom w najlepszym miejscu w Poznaniu, ale no… yyy…* ***nie mają szans na to, bo wymyślają rzeczy nierealne.*** *Zamiast pomyśleć sobie o małej działce na początek, żeby sobie siedzieć tam. Może to jest kwestia tego, że* ***mają ambicje wygórowane*** *i* ***nie dają se rady w życiu.*** *Bo by chcieli mieć to, co tam sąsiad czy kuzyn ma, ale nie idzie, bo nie,*

bo różnie jest w życiu. (...) ***są trochę tchórzami, a trochę się boją*** *też,* ***że im nie wyjdzie i potem ten sąsiad czy kuzyn będzie się śmiał z nich.*** *Ale nie próbują, nic nie próbują robić, tylko się zamykają w domu,* ***narzekają, jak im ciężko*** *i myślą se, co oni by to nie mogli zrobić, a w sumie to nic nie robią,* ***tylko siedzą i czekają aż im spadnie****, zamiast się za robotę wziąć i coś to swoje życie popchnąć do przodu.* (WŚ1)

Strach oraz lęk (Öhman 2008) są często dyskutowane w kontekście odwagi. W przypadku obaw towarzyszących nudzie ten kontekst również zostaje wspomniany – staje się on podstawą nudy, która wynika z braku zadowolenia ze swojego życia i uniemożliwia jednostce podjęcie działań, które pozwolą poradzić sobie z nudą lub ją wyeliminować. Jednostka ma doświadczać nudy, ponieważ obawia się, że nie podoła wymogom, boi się zmiany albo realizowania swoich marzeń. Z perspektywy ewolucyjnej, strach kieruje również uwagę na poczucie bezpieczeństwa, które jest zagrożone lub na świadomość niebezpieczeństwa. Nuda widziana jest jako potencjalnie niebezpieczna dla zdrowia jednostki oraz jakości jej życia społecznego. Warto jednak nadmienić, że nuda sama w sobie nie tyle stwarza warunki braku bezpieczeństwa, co raczej, poprzez liczne powiązania z czasem, zamraża jednostkę w teraźniejszości. W tym ujęciu, strach towarzyszący nudzie odnosi się do niemożności ujrzenia przyszłości jako pełnej, atrakcyjnej i wypełnionej żywotnością (por. Brissett i Snow 1993) – strach wskazuje na dominującą rolę niepożądanego stanu doświadczanego w teraźniejszości. Strach może więc dotykać problemu związanego z przedłużającym się uczuciem niezadowolenia, które może mieć negatywne konsekwencje dla jednostki. Ponadto, jeśli jednostka nie potrafi odnaleźć sensu albo satysfakcji w żadnej aktywności, nudzi się, wówczas łatwiej jest ją kontrolować – obojętność, którą nuda powoduje, ogranicza jednostkową sprawczość i kontrolę, a tym samym czyni aktora bezwolnym oraz podatnym na wpływ społeczny. Strach w nudzie obejmuje również antycypację porażki na wielu poziomach, zarówno tej, która mówi o jakości życia jednostki, jak i tej, która dotyczy oceny jednostki dokonywanej przez innych aktorów. Strach, lęki, obawy i niepokój towarzyszące nudzie mogą również informować o zagrożeniu, które wiąże się z odczuwaniem nudy. W takiej sytuacji, strach będzie oznaczał obawę przed antycypowanym ryzykiem albo katastrofą, do których nuda może doprowadzić oraz kierował uwagę na konieczność podjęcia działań ochraniających jednostkę przed negatywnymi skutkami nudy. Dlatego też, strach stanowić może podstawę chęci ucieczki z nudnej sytuacji albo unikania nudy.

Z kolei lęk, który towarzyszy nudzie wskazuje na niepewność co do rozwoju sytuacji w przyszłości, ponieważ sam w sobie lęk jest konceptualizowany jako

„niewysłowione i nieprzyjemne uczucie niepewności" (Öhman 2008, 710). Wreszcie, lęk i strach mogą oznaczać utratę kontroli i odnosić się do sytuacji, w których jednostka odczuwa, że jej władza nie jest wystarczająca, że nie ma wpływu na interakcję (Kemper 2006, 98–99) oraz na swój stan wewnętrzny. Ponadto, lęk i strach pojawiają się również w momencie, gdy obniżamy status innych ludzi, a zwłaszcza, jeśli robimy to celowo (Kemper 1991; 2006). Jak pokazałam wcześniej, nuda służy jako narzędzie potencjalnego wykluczenia, dyskryminacji oraz obniżania statusu. W takim ujęciu, przypisywanie nudy innym będzie z jednej strony satysfakcjonujące (ponieważ łączy się z odróżnieniem od innych i pokazaniem swojej domniemanej wyższej „wartości"), ale też będzie wzbudzać strach przed potencjalnymi konsekwencjami. Lęk towarzyszący nudzie może być traktowany jako dowód na to, że jest ona skutecznym narzędziem zaniżania pozycji albo statusu, naznaczania albo marginalizowania innych jednostek czy grup w sposób świadomy i celowy. Ponadto, poprzez lęk przed nudą jednostki mogą być kontrolowane w tym sensie, że jeśli są „straszone" nudą, zaczynają obawiać się o swoją moc, sprawczość, efektywność oraz dopasowanie społeczne (czyli wszystkie te elementy, które nuda może jednostce odebrać). Lęk i strach, tak samo jak nuda, mogą paraliżować działanie, dlatego też muszą zostać przekształcone w emocje, które są bardziej żywiołowe, np. złość (por. Britt i Heise 2000). To, że nudzie towarzyszy strach może być również objawem moralnego klimatu nowoczesności, w której świat jawi się jako niebezpieczny, w którym brakuje zaufania, w którym kultura przesiąknięta jest strachem (Tudor 2003). W takim ujęciu, nuda będzie jednym z wielu dyskretnych zjawisk budzących lęk i wzmacniających ogólne, przenikające kulturę nowoczesności poczucie strachu (por. Tudor 2003, 252–55).

Wstyd i poczucie winy

Nuda, ze względu na to, że jest stanem i emocją, której wystąpienia jednostki obawiają się, może również wywoływać wstyd. Ludzie wstydzą się tego, że się nudzą:

> *Lęk przed nudą to jest lęk przed tym, że nic nie robimy. Idąc dalej tym tropem, może się pojawić* ***wstyd, że się nudzimy***. (WŚ38)

Ponadto, wydaje się, że nuda sama w sobie jest tematem wstydliwym, obnażającym jednostkę i ukazującym pewną formę słabości albo wrażliwości i podatności, które aktor wolałby ukryć:

> *Nuda to jest też dla nas taki* ***temat wstydliwy****…* (WI50)

Nuda może być wstydliwa do tego stopnia, że jednostki unikają nazywania jej wprost i znajdują szereg synonimów na opisanie swojego nudzenia się. Nie dotyczy to oczywiście wszystkich okoliczności, lecz głównie takich, w których sami jesteśmy odpowiedzialni za swoje nudzenie się albo nie możemy wskazać na konkretną, zewnętrzną przyczynę odczuwanej nudy:

> *To słowo jest takie niepopularne, że my się tego* ***wstydzimy i używamy zastępczych***. (WŚ49)

Innymi słowy, nuda, ponieważ jest wstydliwa, sprawia, że aktorzy nie przyznają się do jej odczuwania:

> *Ludzie* ***nie chcą się przyznać do nudy, bo się wstydzą***. (WI37)

Wolą za to skoncentrować się na rozwiązaniu problemu i wyeliminowaniu nudy. Jedna z badanych zauważa, że wstyd mobilizuje jednostkę nie tylko do tego, by ukrywać swoją nudę, lecz również do tego, by radzić sobie z nią. W tej perspektywie, można przypuszczać, że wstyd odczuwany podczas nudzenia się wyzwala w jednostkach mechanizmy autokontroli oraz wspiera zarządzanie nudą tak na poziomie podejmowanych działań i pojawiających się myśli, jak i na poziomie normy zarządzania nudą:

> *w domu, gdy zaczynam się nudzić, to ja tak bardzo* ***świdruję wszystko w swojej głowie****, co ja bym mogła jeszcze zrobić,* ***żeby się rozwijać i nie nudzić****. Nie dla każdego, to jest moje tylko. (...) Wydaje mi się, że to ten* ***wstyd za nudę tutaj działa najbardziej, a nie sama nuda***. (WŚ48)

Ta sama badana zauważyła, że wstyd, który odczuwa, przeżywa nie tylko przed innymi, lecz również przed sobą samą. Wstyd towarzyszący nudzie pojawia się, gdy nuda nie pasuje do narracji jednostki o swojej tożsamości. Informatorka postrzega siebie jako osobę pracowitą i jest przekonana, że osoby, które mają tę cechę, nie nudzą się. Nuda nie pasuje do tej wizji siebie, którą jednostka chce kreować i w którą wierzy, dlatego odczuwa wstyd przed sobą z powodu nudzenia się:

> ***Wstyd przed sobą****, że coś mnie omija, że mogłabym coś więcej zrobić, czytać, rysować, czy nawet coś uszyć, bo ja też szyję dla siebie. (...)* ***Bo ja jestem pracowita****, zaangażowana w wiele rzeczy, a* ***ludzie pracowici się nie nudzą****, mówi się, że się nie nudzą, ja się z taką nudą nie za bardzo czuję.* (WŚ48)

Jeden z badanych wskazał, że wywiad był pierwszą okazją w jego życiu, by porozmawiać wprost o nudzie. Wstyd za nudę powoduje, że o nudzie nie rozmawia się z innymi. Warto jednak zaznaczyć, że wstyd za nudę nie dotyczy samej nudy-emocji, lecz raczej opisywanych wcześniej kontekstów znaczeniowych, z którymi nuda się wiąże. Wstyd za nudę motywowany jest lękiem przed oceną ze strony innych, lękiem o utratę statusu lub

zajmowanej pozycji. Jednostka przeżywająca nudę widziana jest jako taka, która doświadczyła porażki na wielu polach, a zwłaszcza w tych zakresach, które dotyczą wartości płynących z kultury nowoczesnego kapitalizmu. Jednostka nudząca się jest nieporadna, leniwa, słaba i nie rozwija się, a więc nie odniosła wysoko cenionego sukcesu i nie potrafi dostosować się do społecznych wymagań:

> *W sumie… po raz pierwszy rozmawiam z kimś bezpośrednio o nudzie. (…)* ***Nie rozmawiamy o nudzie przez pewien lęk i wstyd, że nie rozwijamy się, jesteśmy leniami, nie radzimy sobie…*** (WŚ38)

Nuda powoduje również, że jednostki odczuwają swoisty niepokój, który wynika z przekonania, że zrobiło się coś nie tak, jak się zrobić powinno. Innymi słowy, nuda prowadzi do wyrzutów sumienia, zwłaszcza jeśli trwa zbyt długo. Krótkotrwałe epizody nudy mogą być związane raczej z ulgą i wskazują na zwyczajny brak zajęcia i możliwość oddania się swoim myślom. Wyrzuty sumienia dotyczą raczej takich sytuacji, w których nuda przestaje być użyteczna i ujawnia lenistwo jednostki albo też jej niechęć do pracy:

> *Jak już się długo nudzę, to jednak* ***czuję wyrzuty sumienia****, że jednak mógłbym zrobić coś też innego,* ***normalnie pracować****. A przy krótkiej nudzie, to jednak ulga, że mogę sobie o innych rzeczach pomyśleć.* (WŚ15)

Inna badana zauważyła, że nuda wiąże się z poczuciem winy. Skutkiem nudy, jej zdaniem, może być poczucie winy. Dzieje się tak wówczas, gdy jednostka poddawana jest naciskom zewnętrznym. Naciski te mają charakter normatywny – dotyczą sytuacji, w których jednostka nie spełnia norm i wymagań wynikających z kultury nowoczesnego kapitalizmu (praca, produktywność, czas jako zasób). Oprócz kontrolującego, normatywnego charakteru, naciski te wyzwalają w aktorze potrzebę wyjaśnienia swojej nudy oraz przedstawienia powodów, dla których odczuwają tę emocję. W takim ujęciu, nuda może być widziana jako forma społecznego tabu albo sprzeciwienie się podzielanym wartościom, a w konsekwencji, jej przeżywanie staje się złamaniem tabu, złamaniem zakazu, działaniem wbrew społecznej logice, racjonalności albo wbrew obowiązującym normom społecznym:

> ***Poczucie winy wynika z nudy****. Tak, bo często jest tak, że mamy taką* ***presją*** *z środowiska, z zewnątrz. Bo często jest tak, że jeżeli* ***nie pracujesz, nie wykonujesz jakiś zadań, no to jest bezproduktywny czas i takie poczucie winy, że możesz jakoś ten czas lepiej wykorzystać, bo to jest twój potencjał, zasób twój****. A to poczucie winy to jest takie nasze, wewnętrzne uczucie, że* ***musimy się wytłumaczyć trochę z tego, dlaczego tak jest, że chcemy sobie odpocząć i dlaczego się nudzimy****. (…) W ciągu dnia masz tyle godzin i zadań i masz to realizować, bo to jest twoje zadania i* ***tak powinno być****, bo taką mamy presję.* (WI27)

Możliwość doświadczania wstydu i poczucia winy jest nieodłącznie powiązana ze świadomością – emocje te wymagają wystąpienia szeregu okoliczności albo klas zdarzeń, które mogą być zidentyfikowane tylko przez osoby, które przeżywają te uczucia (Lewis 2008, 472). Wstyd i poczucie winy towarzyszą nudzie, ponieważ jej przeżywanie wskazuje na niespełnienie oczekiwań społecznych albo złamanie normy. Wstyd ukazuje, że jednostka źle ocenia samą siebie za to, że nie potrafi sprostać wymaganiom, które są zgodne z wartościami, do których jest przywiązana (Shaughnessy 2018, 87). Wstyd i poczucie winy dotyczą sytuacji, w których coś zawiodło, nie powiodło się lub czegoś nie udało się zrealizować. Podobnie, jak nuda, wskazują na porażkę. Nudę i wstyd łączy także motyw wanitatywny – nuda kojarzy się ze śmiercią, zaś wstyd powoduje, że ktoś chciałby ukryć się, zniknąć albo umrzeć (Lewis 2008, 478). Towarzyszący nudzie wstyd prawdopodobnie uwypukla i wzmacnia te aspekty nudy, które są związane z bezsilnością, paraliżem, bezradnością i brakiem kontroli (Shaughnessy 2018), a więc na to, co stanowi podstawę do piętnowania (por. Goffman 2005) poprzez nudę – naznaczania jednostki jako niewłaściwej, nie ma miejscu, niegodnej czy niechcianej. Ponadto, wstyd, podobnie, jak nuda wyzwala chęć ucieczki (Shaughnessy 2018, 87).

Wreszcie, wstyd jest niewidoczny, choć pojawia się często we współczesnym społeczeństwie, to jednak nie jest eksponowany (Scheff 2014, 130). Wstyd odnosi się raczej do całokształtu działań jednostki, zaś poczucie winy – do konkretnych aktywności. Kultura nowoczesnego kapitalizmu promuje wizję samowystarczalnej jednostki, która radzi sobie indywidualnie z każdą doświadczaną trudnością, zaś mit ten, jak zauważa Scheff (2014, 132), prowadzi do tłumienia i ukrywania wstydu. Identyczna sytuacja dotyczy nudy – w literaturze podkreśla się jej wszechobecność oraz trywialność i pomijanie. Wstyd i nuda podlegać mogą podobnym procesom kształtowania w warunkach kultury nowoczesnego kapitalizmu, zaś ich powiązania pozwalają przypuszczać, że zjawisko nudy jest dostrajane do nowoczesnych wymagań i wartości poprzez wstyd i poczucie winy. Emocje te wzmacniają negatywny potencjał nudy i dodatkowo ukrywają, uniewidaczniają nudę jako jedno ze społecznych tabu i jako narzędzie tworzenia różnic społecznych. Wstydzić się za nudę można zarówno przed sobą, jak i przed innymi ludźmi. Niewykluczone, że można mówić o uczuciowo podwójnej stygmatyzacji poprzez nudę – (1) nie dość, że nuda sama w sobie skazuje na wykluczenie poprzez konteksty znaczeniowe, które uruchamia, to jeszcze jest powodem do

wstydu; (2) nie dość, że poprzez nudę można naznaczać innych, to jeszcze można krytykować siebie za nudzenie się, karać za nudę siebie samego poprzez wstyd i wyrzuty sumienia, a więc autostygmatyzować, czyli zinternalizować status, który nie jest społecznie ceniony (Luoma i Platt 2015, 101) i utrzymywać społeczną ważność wartości, które stanowią wyznacznik statusu (np. produktywność, indywidualna odpowiedzialność za emocje).

Wszystkie odmiany gniewu

Nuda łączy się z frustracją, złością, gniewem a nawet agresją. Irytacja wynika z powtarzalności dostępnych dla jednostki wyborów oraz z poczucia posiadania zbyt dużej ilości czasu, który nie jest zagospodarowany/zaplanowany, choć powinien. Frustracja pojawia się, ponieważ jednostka pragnie oddać się ciekawemu i angażującemu zajęciu, jednak nie może lub nie potrafi znaleźć sobie takiego zajęcia. Frustracja to efekt braku możliwości zarządzenia nudą poprzez konkretne działanie i reakcja na brak skuteczności tych aktywności, które są podejmowane, by pozbyć się nudy. Osoba znudzona doświadcza więc takiego stanu psychicznego, w którym nie może skutecznie zaspokoić swoich potrzeb lub osiągnąć zamierzonego celu. Konsekwencją jest silne napięcie emocjonalne, a czasem nawet złość lub agresja. Frustracja doświadczana podczas nudy może być skierowana na otoczenie i na samą jednostkę, która przeżywa nudę:

> *Myślę, że odczuwają **frustrację**, bo mimo wszystko, ludzie, którzy zaczynają się nudzić chcą sobie znaleźć jakieś zajęcie. Tylko często im się to nie udaje i chodzą **zirytowani**, **na siebie, na otoczenie***. (WI24)

Frustracja nie zawsze jest skutkiem nudy. Może być również jej przyczyną. Jeden z badanych zauważa, że frustracja może dotyczyć nie tylko działań podejmowanych tu i teraz, ale też całego życia. W takim sensie, jednostka najpierw reaguje irytacją na warunki, w których żyje, a następnie doświadcza nudy. Nuda w połączeniu z irytacją dopełniają narrację o niemożności dokonania zmiany albo osiągnięcia tego, czego się pragnie. To z kolei pokazuje, analogicznie jak w przypadku badań nad powiązaniem nudy z zadaniami o niskim i wysokim stopniu autonomii (van Hooft i van Hooff 2018), że jeśli w życiu jednostki brakuje pewnej swobody albo autonomii, wówczas nudzie będzie towarzyszyć frustracja. Uczucie to wskazuje więc na nudę pośrednio, poprzedza jej doświadczenie albo też samo sfrustrowanie może być uczuciem przenikającym nudzenie się:

> ***Jeśli nie możesz żyć tak, jak chcesz**, to zaczynasz być **sfrustrowany** z tego powodu i częściej **frustracja może się objawiać jako nuda.*** (WŚ10)

Inny badany opisuje zdenerwowanie towarzyszące nudzie w taki sposób, by pokazać zależność obu stanów emocjonalnych od siebie. Nuda przeplata się z frustracją, oba te uczucia powodują napięcie w jednostce. Podobne wnioski przedstawiają psycholodzy – nudne lub nielubiane aktywności prowadzą do frustracji (Perkins i Hill 1985, 232). Ponadto, można założyć, że frustracja prawdopodobnie pełni funkcję ochronną albo regulacyjną – wskazuje na możliwość wystąpienia nudy lub na to, że doświadczana nuda przestaje być korzystna dla jednostki. Rolę odgrywać może w tym wypadku również subiektywnie postrzegana monotonia życia albo działania lub też czas, który pozostaje jednostce do wykorzystania. Frustracja, w takim kontekście, może służyć do ukazania niezadowolenia z nudy, która dopiero może się pojawić w przyszłości lub jest doświadczana w danym momencie:

> *No bo co, **ile można** patrzeć w telewizor czy iść na siłownię, czy grać w tą FIFę. No ile mogę grać?! No godzinę, dwie, trzy pogram; no ile mogę patrzeć w telewizor, godzinę, dwie, później siłownia godzinę, no to minie sześć godzin, spać sześć godzin, to jeszcze dwanaście zostaje do wykorzystania! Coś trzeba robić w tym czasie!!!* (WŚ1)

Frustracja może prowadzić do zainicjowania zmiany, jeśli powiązana jest z pobudzeniem i agitacją. Nie zawsze jednak tak się dzieje – frustracja towarzysząca nudzie może mieć pasywny charakter i być skierowana wprost na to, że w konkretnym doświadczeniu lub w czyimś życiu brakuje energii oraz siły do działania:

> *Nudę kojarzymy z takimi stanami bardziej **frustrującymi**, że jest to taki brak bodźców, czegoś, co daje nam* power*, paliwo, siłę, energię do działania.* (WI6)

Nuda dotyczy również sytuacji, w których odczuwamy zniecierpliwienie: chcemy, by coś już się skończyło albo by doszło do jakiejś zmiany, nie możemy doczekać się na pojawianie się nowych warunków zewnętrznych. Osoba znudzona nie potrafi zachować spokoju i wytrwałości w sytuacji, w której osiągnięcie celu lub zakończenie zadania przeciąga się w czasie, a w takiej perspektywie odczuwa formę poddenerwowania, pobudzenia i frustrującego zniecierpliwienia. Zniecierpliwienie towarzyszy nudzie, która wynika, np. z czekania w kolejce:

> *Nie, w kolejce to jest właśnie takie **zniecierpliwienie**, że coś można by w tym czasie robić. Taka **nuda przymusowa** w danej godzinie czy chwili.* (WŚ14)

Nudzie towarzyszy również rozdrażnienie, które jest rezultatem niemożności wskazania na to, co zaspokoi potrzeby jednostki. Nuda objawia się jako napięcie między chęcią zrobienia czegoś przy braku umiejętności wskazania, co mogłoby to być. Ta sytuacja utrudnia wyeliminowanie nudy, stąd też pojawia się napięcie, zniecierpliwienie, rozdrażnienie, a nawet rozczarowanie:

> *Rodzaj* ***zniecierpliwienia****, że nie mogę wskazać, co bym chciał zrobić, a bym chciał. Może jakieś* ***rozdrażnienie*** *albo* ***rozczarowania****. Tego* ***rozdźwięku między tym, co bym chciał, a tym, co robię****.* (WŚ25)

Nuda łączy się także z silniejszymi, niż frustracja, emocjami. Jedna z badanych, obok frustracji, przywołuje też wściekłość na życie i otoczenie oraz żal wobec otoczenia. Frustracja, w jej opinii, jest związana z niemożnością znalezienia odpowiedniego bodźca, który usunie nudę:

> ***Frustrację****, ale to dlatego, że nie może sobie znaleźć tego bodźca. Może* ***wściekłość*** *na życie, na otoczenie, może* ***żal*** *do otoczenia?* (WI39)

Na złość towarzyszącą nudzie można reagować fizycznie. Złość, zdaniem jednego z badanych, jest dość podobna do stresu i manifestuje się podwyższonym ciśnieniem, poceniem się dłoni. Zdenerwowanie podczas nudy ma mieć również związek z poczuciem braku sensu oraz przekonaniem, że nie można poradzić sobie z odczuwaną nudą:

> *No to że można się np.* ***denerwować****. Odczuwać sytuację jako* ***stresową****, to może się* ***fizycznie objawiać****. No podwyższone ciśnienie, pocenie się rąk, no i… I tu bym też* ***poczucie braku sensu*** *w tej sytuacji, bo tutaj* ***nic tego nie poprawi****.* (WI8)

Inna badana opisuje uczucie złości i żalu towarzyszące nudzie jako ścisk w żołądku. Złość nie tylko wiąże się z fizycznymi odczuciami, lecz również, poprzez silne oddziaływanie na ciało, wyprowadza jednostkę poza doświadczanie marazmu charakterystycznego dla nudy:

> *Jest jakiś* ***ścisk w żołądku****. Jest jakaś* ***nuda, która rozwala człowieka****, że nie chce mu się nic ruszyć, żadnych członków albo* ***jest jakaś nuda, która ściska w żołądku, ze złości, z żalu****.* (WŚ22)

O złości jako emocji towarzyszącej nudzie najczęściej opowiadali mężczyźni. Nie ma w tym nic zaskakującego – kulturowa norma wyrażania gniewu daje większe przyzwolenie na jego manifestację mężczyznom, niż kobietom (por. C. Z. Stearns i Stearns 1986; Hochschild 2009). Jeden z informatorów wskazał na ogólne zdenerwowanie wynikające z niechęci wobec samego przebywania w stanie nudy, podkreślając, że gdy się nudzi, jest podwójnie zdenerwowany, to znaczy doświadcza złości wobec swojej nudy i złości wobec warunków, które, w jego ocenie, do niej doprowadzają:

> *Nie lubię nudy, strasznie nie lubię nudy! Wtedy, kiedy zaczynam się nudzić, jestem* ***podwójnie zdenerwowany****.* (WŚ40)

Złość odczuwana jest, gdy dochodzi do sytuacji, w której ilość nudy zaczyna przewyższać akceptowany przez jednostkę poziom. Zdenerwowanie wynika również z czasu trwania nudy – zwłaszcza jeśli jej doświadczenie przeciąga się w czasie. Złość może być emocją

towarzyszącą nudzie wówczas, gdy jednostka przestaje akceptować swoją nudę. Ponadto, złość skierowana jest na zewnątrz, na te warunki, które doprowadziły do nudzenia się:

> *Myślę, że jak ktoś ma **za dużo tej nudy** i mu zaczyna **przeszkadzać**, to myślę, że by się zaczął **denerwować**, gdyby tej nudy było za dużo. (...) Czasami **złością** na te warunki zewnętrzne, że ta nuda i monotonia się **wydłuża**.* (WI55)

Złość jest emocją, która towarzyszy nudzeniu się przede wszystkim w momencie, gdy jednostka nie może robić tego, czego chce. Jeden z badanych opisywał, jak nudzi się nie mogąc zasnąć i w jaki sposób jego myśli krążą wokół doświadczanych emocji. Złość zaczyna się od tego, że pożądany przez informatora rozwój zdarzeń nie następuje, zaś znane mu środki zaradcze na nudę nie są możliwe do zastosowania w danym momencie lub nie są skuteczne. Dochodzi do zapętlenia doświadczanych negatywnych emocji, które kończą się manifestacją złości (np. rzucaniem kapciem w telewizor):

> *(...) jak powinienem **iść spać i nie mogę zasnąć, bo jestem wyspany i… muszę** patrzeć na telewizor albo muszę włączyć komputer. I **wcale bym tego nie chciał robić**, ale nie mogę zasnąć, leżę w tym łóżku, **wszystko mnie swędzi**, boli mnie noga od kręgosłupa, szlag mnie trafia, najchętniej to bym musiał się napić alkoholu, ale nie będę pił alkoholu, bo w środku tygodnia i o drugiej w nocy, żeby zasnąć, bo to nie jest sposób na zaśnięcie, już tak… bo się nudzę wtedy… A chciałbym spać, żeby rano wstać wypoczętym, bo rano mam jakieś koncepcje, coś mam do robienia lepszego niż w nocy, bo co mogę w nocy o drugiej robić i z tej nudy włączam ten komputer albo ten telewizor, bo w fifę tam o drugiej nie gram, bo już bez przesady, żeby się **zmęczyć**, poza tym to jest stresujące to granie w tą fifę, więc co sobie będę do tego wkurzenia dodawał. Już wiele razy bambosz poleciał na telewizor, ale szkoda telewizora i pada.* (WŚ1)

Inny badany opisywał sytuację, w której pasja studiowania języków obcych przekształciła się w znudzenie, zaś następnie w złość:

> *(...) można coś zacząć robić z **pasją**, a po chwili czy po pewnym czasie to się przeradza w **nudę**, a ta **nuda się przeradza w złość**.* (WI20)

Taki rozwój stosunku emocjonalnego do konkretnej sytuacji opisywało również kilku innych badanych. Niekiedy nawet, odczuwanie złości było bliskie agresji i wściekłości. Jeden z badanych opowiadał o pracy brukarza, którą wykonywał przez pewien czas. Nuda przepełniała doświadczenie układania kostki brukowej, ponieważ informator uważał ją za zajęcie poniżej swoich kompetencji. Nie chciał chodzić codziennie do tej pracy, cały czas myślał o tym, by z niej zrezygnować, by uciec. Czuł złość i zażenowanie, miał chęć niszczyć wszystko, co kojarzyło mu się z kostką brukową. Czuł, że w pracy traci czas, był tak bardzo zły i znudzony, że gotów był raczej umrzeć, niż wrócić do niej. Złość towarzysząca nudzie

może więc być elementem, który prowokuje zmianę sytuacji na mniej nudną albo obciążającą:

> *A jak może być układanie kostki brukowej fascynujące?! To jest* ***praca dla debili****. No przecież praca, która nie jest fascynująca, jest* ***nudna. Ja tu nie pasuję****, poza tym nie lubię się brudzić. (...)* ***W ogóle się nie czułem*** *[w tej pracy]. No każda cząstka mnie chciała* ***uciec stamtąd****. (...)* ***Złość****... no złość też nie, po prostu* ***zażenowanie*** *bardziej. (...) Patrząc, przychodząc, myśląc, wychodząc z domu już byłem* ***znudzony****, że tam musze być. (...)* ***Najchętniej to był zaorał wszystkie ulice****. (...) Nudzenie się jest* ***wkurwiające, irytujące****. Kwestia chodzi chyba najbardziej* ***o stratę czasu****, to jest najbardziej wkurwiające.* ***Wolałbym umrzeć, niż robić kolejny raz to samo, znaczy tę kostkę. Tak byłem znudzony, wynudzony i…*** *[głośny wydech]* (WŚ3)

W wypowiedziach badanych pojawiały się również nawiązania do agresji, która jest rezultatem nudy, monotonnego otoczenia, braku możliwości zmiany okoliczności. Jeden z badanych podał przykład, w którym, jego zdaniem, nuda wynikająca z jednostajnego otoczenia może przerodzić się w zachowania antyspołeczne albo agresję:

> MK: *Jak ludzie się nudzą, to o czym myślą?*
> B: *Wyobraź se sytuację. Płyniemy w dwójkę na łodzi, jak ten dziadek kajakiem, jesteśmy dwa tygodnie na morzu. Znudzeni, wszędzie dookoła woda, co mam ochotę zrobić?*
> MK: *Mhm…?*
> B: ***Zamordować ciebie!***
> MK: *Dlaczego?!*
> B: *Bo tak działa, nuda.*
> MK: *Aha…*
> B: *A jeśli nudzilibyśmy się w namiocie, przykładowo w górach, gdziekolwiek, wychodzimy z namiotu, mamy przestrzeń, mamy co robić, to wtedy sobie żyjemy w tym namiocie dalej, prawda? A z tą łódką, to wiesz, nie wymyśliłem, tylko marynarze mówią, że tak jest.* (WŚ3)

Agresja może być reakcją na niepokój. Niepokój zaś bywa widziany jako pierwsza konsekwencja nudzenia się. Jeden z badanych bardzo obrazowo opisał zapętlenie emocjonalne towarzyszące nudzie, z którego powstaje wrażenie braku spokoju, porządku i oczekiwanego stanu równowagi. Niepokój towarzyszący nudzie bliski jest w takim ujęciu złości oraz może być widziany jako rezultat chaosu wprowadzanego przez nudę. W tym rozumieniu, podstawą omawianej wcześniej złości i agresji może być brak pewności oraz niepokój albo niemożność poradzenia sobie z sytuacją. Jednostka nudząca się i przeżywająca wewnętrzny chaos, niezadowolenie albo zmęczenie, staje się agresywna:

> *Zaczyna rodzić się* ***niepokój****. Mało, u niektórych osób, może dojść, mało, ja będę mówił o sobie, dochodzi u mnie do* ***agresji****. Zaczyna mnie coś* ***denerwować****, ja lubię coś tutaj, chociaż mnie to* ***męczy****, bo to jest dziadostwo i ciągle to samo musze robić, ciągle* ***narzekam*** *i nagle, kiedy dostaję taką możliwość – co za przewrotność! – gdy są*

*to delikatne rzeczy, to wszystko jest okej, ale gdy przychodzi tego zbyt dużo, jedno, trzeci, czwarty, **za dużo w tym nieporządku** i co ja robię? Zaczynam czuć **niepokój**, a potem co robię? **Agresję**! Ktoś wchodzi w strefę mojego porządku, mojego cyklu.* (WŚ5)

Ekspresja i powiązanie nudy z agresją oraz gniewem były już od dawna przedmiotem zainteresowań psychologów. Jednostki o wysokiej skłonności do nudy częściej wyrażają złość, ale częściej ją też tłumią i w mniejszym stopniu kontrolują, niż uczestnicy o niskiej skłonności do nudy (Rupp i Vodanovich 1997; Dahlen i in. 2004). Wyniki badań co do rzeczywistej skłonności do agresji fizycznej i werbalnej nie są spójne – jedni badacze nie widzą związku podatności na nudę z tymi formami agresji (Rupp i Vodanovich 1997), inni znaleźli korelację między tymi dwoma zmiennymi (Dahlen i in. 2004), zaś najnowsze badania wskazują, że u osób ze skłonnościami sadystycznymi chroniczne doświadczenie nudy w życiu codziennym jest bardziej widoczne (Pfattheicher i in. 2021). Zakres powiązań między nudą a skłonnościami sadystycznymi obejmuje wiele kontekstów – od trollingu internetowego, przez sadyzm w wojsku, aż po zachowania sadystyczne wśród rodziców i fantazje sadystyczne. Co więcej, jeśli jednostkom nie przedstawia się żadnej alternatywy, wówczas nuda wzmaga zachowania sadystyczne nawet u tych osób, które mają niską dyspozycję do sadyzmu (np. zastrzelenie kogoś dla zabawy, ale też zemsta na kimś, kto nas skrzywdził, obrabowanie banku, uruchomienie maszyny do zabijania robaka). Ponadto, związek między nudą a sadyzmem nie jest określany jako „powiązania", lecz jako taki, który ma charakter przyczynowo-skutkowy.

Socjolodzy wskazują, że złość należy do emocji pierwotnych. Złość towarzyszącą nudzie można uznać za skutek tego, że nuda zagraża poczuciu wartości jednostki albo jej wizerunkowi i tożsamości (por. Schieman 2006, 495). Gniew pojawia się wówczas, gdy jednostka obserwuje aktorów, którzy nie przestrzegają norm społecznych lub gdy nie otrzymuje odpowiednich nagród, albo też jeśli nieodpowiednio wykonuje zadanie (Thoits 1989, 325, 332). Ten ostatni przypadek prawdopodobnie ma kluczowe znaczenie dla odczuwania złości podczas nudzenia się. Złość wskazuje na niespełnienie swoich oczekiwań względem siebie lub na niespełnienie oczekiwań adresowanych wobec innych. Złość powiązana z nudą skierowana jest więc zarówno na otoczenie, jak i na podmiot, który jej doświadcza. Gniew może mobilizować jednostkę do tego, by wyjść ze stanu nudy, może jednak również być destrukcyjny. Złość nie należy jednak do emocji, które należy pokazywać, zwłaszcza ze względu na panujące w społeczeństwie normy grzeczności (C. Z. Stearns i Stearns 1986). Niewykluczone, że

mężczyźni częściej mówili o powiązaniu złości i nudy ze względu na to, że ta emocja związana była z napędzaniem życia publicznego (P. N. Stearns 2014, 28) oraz że jest wykorzystywana, jeśli jednostka chce być widziana jako dominująca (Schieman 2006, 508). Wreszcie, złość znajduje się stosunkowo blisko histerii, niekontrolowanego wybuchu, charakterystycznego dla dziecięcych form ekspresji niezadowolenia (P. N. Stearns 2014, 19–21). W takim ujęciu, okazywanie złości podczas nudzenia się może pogłębiać infantylizację, która dokonuje się poprzez nudę. Z drugiej jednak strony, manifestowanie złości wydaje się być widziane jako mniej dotkliwe, niż okazywanie nudy albo, co gorsza, trwanie w nudzie bez prób radzenia sobie z nią.

Złość, frustracja i agresja towarzyszące nudzie mogą pełnić różne zadania zarówno w odniesieniu do samej jednostki, jak i jej otoczenia. Gniew pełni podwójną społeczną rolę – służy destrukcji, ale też może inspirować, mobilizować i napędzać jednostki, zwłaszcza jeśli stają one w obliczu niesprzyjających okoliczności w swoim życiu (Schieman 2006, 493). Jest to emocja, która rozbija marazm, pustkę i brak charakterystyczne dla nudy. Złość dodaje nudzie życia i kolorytu, ale jednocześnie działa jako narzędzie częściowo zdejmujące z jednostki odpowiedzialność za nudzenie się. Jeśli gniew, jak wskazują socjolodzy (Kemper 1990; 1991), powstaje na skutek zaistniałej lub przewidywanej utraty statusu albo władzy (którą to stratę, dodajmy, spowodowała inna jednostka), ale jest też wynikiem takich okoliczności, w których wciąż możliwe jest zachowanie swojego statusu, to wydaje się, że złość będzie pojawiać się podczas takiego odczuwania nudy, w którym sytuacja jest uważana za możliwą do naprawienia, zaś jednostka nie straciła jeszcze twarzy. W takim ujęciu złość będzie akcentować ten komponent nudzenia się, który wiąże się z chęcią zmiany okoliczności lub warunków (a nie samą niemożnością ich zmiany) – jednostka nie pozostaje więc bierna, lecz aktywnie sprzeciwia się temu, w jakim stanie się znajduje, co do pewnego stopnia może obniżać jej odpowiedzialność za nudę oraz poczucie, że pozostaje zupełnie pasywna wobec nudy. Innymi słowy, złość będzie narzędziem zmniejszającym odpowiedzialność za własne nudzenie się, ponieważ wskazuje na chęć poradzenia sobie z nudą.

Złość, ponieważ skierowana jest także na zewnątrz, wobec osób i okoliczności powodujących nudę oraz wobec jednostek i grup, które się nudzą, może służyć jako narzędzie uzasadniające i wspierające przymus (por. Kemper 1991). To poprzez gniew na jednostkach wymuszana jest zmiana i zaprzestanie nudzenia się, zwłaszcza jeśli widziane jest ono jako powiązane z niezasłużonym lenistwem, gnuśnością

albo wyuczoną bezradnością. W ten sposób, złość towarzysząca nudzie może wzmacniać podziały społeczne oraz przymuszać jednostki do zachowań zgodnych z normami. Badani, w swoich wypowiedziach o nudzeniu się innych, niejednokrotnie wykazywali oznaki irytacji wobec nudy, która pozostaje niezarządzona, w której ktoś bezmyślnie i (domniemanie) celowo trwa. Informatorzy używają złości nie tylko po to, by zamanifestować normę nienudzenia się albo pokazać, że nie ma w nich zgody na doświadczanie nudy czy to przez siebie, czy to przez innych. Robią to również dlatego, że w pojęciu gniewu głęboko zakorzenione jest poczucie kontroli oraz władzy (Schieman 2006, 508). W taki sposób manifestowana jest więc dominacja nad innymi oraz, pośrednio, zdolność do racjonalnego kontrolowania swoich emocji. W złości towarzyszącej nudzie zawierać będzie się stosunek (i ocena moralna) do określonych form nudzenia się, który może naznaczać innych oraz dodawać ekspresyjnej siły krytycznemu nastawieniu do określonych grup nudzących się lub skazanych na nudę z własnej winy.

Zawiść i zazdrość

Według badanych, nuda może wyzwalać w jednostkach uczucia zazdrości i zawiści skierowane wobec osób, którym lepiej się powodzi. Nuda ma sprzyjać refleksyjności, rozmyślaniu o własnej sytuacji, ale może też prowadzić do poczucia, że okoliczności, w których jednostce przyszło żyć są efektem niesprawiedliwości. Wówczas jednostki zazdroszczą innym sukcesu i uznają, że jest on efektem braku uczciwości. Nudzenie się ma więc sprzyjać obwinianiu innych za własną nudę i minimalizowaniu cudzych osiągnięć. Strategia ta ma być typowa dla osób zajmujących nieuprzywilejowane pozycje, o niskim statusie, które nie pracują wystarczająco dużo, by móc cieszyć się własnymi sukcesami:

> *Smutek, że… o!* ***zazdrość****!* ***Zazdroszczą innym ludziom, tym, którzy się nie nudzą****, którzy potrafią coś zrobić i osiągnąć. (…) najchętniej by kogoś* ***podkablowali****, że komuś się lepiej wiedzie, to na pewno jakąś bajkę zrobią, a on siedzi w chacie, ogląda seriale, a jak widzi, że ktoś zapieprza od rana do wieczora, pieniądze zarabia, dobrze mu się wiedzie, to najchętniej by na kogoś* ***doniósł do urzędu skarbowego, że ściemnia****. (…) Czuje****sz nudę to może zawiść się pojawić wtedy****. Ktoś siedzi i rozmyśla, zamiast zająć się czymś, zainteresowaniem czy zarabianiem pieniędzy, to rozmyśla, dlaczego tamten… tamtemu się lepiej dzieje!* (WŚ1)

Inny badany wskazuje, że przez nudę wynikającą z niezadowolenia z warunków, w jakich jednostki żyją, z monotonii codzienności, która ogranicza ich aktywność do powtarzalnych rutyn, ludzie stają się zgorzkniali i przepełnieni wściekłością. Złość kierują zaś na zewnątrz, wobec tych osób, którym lepiej się powodzi. Zawiść jest silniejsza niż zazdrość i oznacza

skierowanie szeregu negatywnych uczuć, np. silnej niechęci lub wrogości, w stosunku do grupy, której zazdrości się zajmowania wyższej pozycji:

> *Są ludzie, którzy* ***chodzą tylko do pracy, wracają, robią obiad i żyją tą nudą, są zgorzkniali i wściekli****. Właśnie nuda to jest taka ja bym powiedział, taka podstawowa… taka bardzo mała, negatywna emocja, po której pojawiają się rzeczy, które są bardziej szkodliwe dla nas. Jakaś np.* ***złość****, jakaś* ***hipokryzja****,* ***chęć np. dopieprzenia komuś, bo np. ma lepszą robotę****, pewnie mu ktoś załatwił.* ***Ludzie z nudy robią się zawistni****. Nuda to jest taki mały okruch dnia, na zasadzie zbiera się, zbiera i potem wypada.* (WŚ35)

Z drugiej strony, zazdrość towarzysząca nudzie może dotyczyć tych osób, które mogą pozwolić sobie na nudzenie się. Jednostki, które są zmuszone do wykonywania szeregu obowiązków, spędzania wielu godzin w pracy albo nie mają czasu na to, by nic nie robić, mogą czuć zawiść wobec tych, którzy mają możliwość spędzania swojego czasu w inny sposób. Nudzenie się jest wówczas przywilejem dostępnym wyłącznie dla wybranych. Badana podkreśla jednak, że tego typu nuda, wynikająca z braku zajęcia i posiadania wyższych celów, nie musi być przedmiotem zazdrości, ponieważ osoby te mogą nie mieć kompetencji, by wyznaczać sobie cele podobnej jakości. Mimo tego jednak, wciąż osoby te wzbudzają złość i zazdrość:

> *Stąd, że to jest stan spoczynku, że* ***ktoś nie ma co robić, a my nie lubimy tak****. Bo to właśnie jest: „bo przecież każdy by chciał odpocząć i przez chwilę nic nie robić". (...) To jest coś, czego* ***zazdrościmy innym, jeśli mają czas się ponudzić****. Myślimy przede wszystkim o tym „o Jezu, jak ja bym się chciała nudzić, ale mam tyle do roboty, że nawet nie mam czasu". (...)* ***Na ogół jesteśmy po prostu źli na takich ludzi****. (...) To jest o tyle nie fair, że są ludzie, którzy nie mogą wymyślić swoich celów, żeby je realizować.* (WI19)

Inna badana opisuje sytuację zazdrości, która dotyczy osób świadomych wartości własnego czasu i wybierających nudzenie się ze względu na zdolność do szanowania posiadanych zasobów czasowych. Tym samym, informatorka wskazuje, że pęd wynikający z ogólnego przyspieszenia życia w nowoczesności do niczego nie prowadzi, zaś te osoby, które posiadają umiejętność nudzenia się w umiarze, a więc odcięcia się od bodźców i wymagań współczesnego świata, mają więcej szacunku do swojego czasu, bardziej mogą też cenić siebie i rozumieć lepiej swoje położenie. Innymi słowy, zamiast bezmyślnie realizować to, co jest od nich wymagane, potrafią wycofać się, odciąć i działać bardziej w zgodzie z tym, czego sami chcą, niż z tym, czego wymaga od nich zewnętrzny świat:

> *Czasem* ***zazdrości****. Wydaje mi się, że* ***ludzie, którzy nudzą się, mają też poszanowanie własnego czasu****. Inne, niż ja. Bo jest chyba trochę tak, że* ***odrobina nudy to jest trochę szanowanie trochę tego czasu dla siebie****. (...)* ***Umiejętność nudzenia się jest chyba też***

bardzo ważna i cenna współcześnie. *(...) Podobno jesteśmy strasznie* ***zabiegani*** *i kiedy jest czas na nudę?* (WŚ48)

W przeprowadzonym badaniu, o zawiści będącej rezultatem nudy częściej mówili mężczyźni, zwłaszcza w kontekście posiadanych zasobów oraz sukcesów. Kobiety z kolei wskazywały na zazdrość o czas, umiejętność nudzenia się lub zazdrość o jakość życia. Można przypuszczać, że twierdzenia te odzwierciedlają odmienne normy obowiązujące każdą z płci. Mężczyźni stereotypowo zorientowani są na sukces, zaś kobiety na generowanie optymalnych warunków funkcjonowania emocjonalnego. Koncentracja na tych oddzielnych celach znajduje swój wyraz w wypowiedziach badanych. Zawiść i zazdrość towarzyszą nudzie w momencie, gdy nudząca się jednostka uruchamia własną refleksyjność, ale czyni to w taki sposób, że jej wewnętrzne dialogi raczej nasilają odczuwany niepokój i dezorientację, niż prowadzą do celowych działań (Archer 2012, 249–90). W tym też sensie, zawiść i zazdrość może być rezultatem napięcia doświadczanego przez nudzący się podmiot oraz może być zapośredniczona przez złość. Zawiść i zazdrość wskazują na brak równowagi sił między aktorami (Clanton 2006, 420), zaś nudzenie się stanowi okazję do tego, by uświadomić sobie występującą niesprawiedliwość.

Ponadto, zawiść oznacza „mroczne pragnienie", życzenie, by osoba uprzywilejowana straciła to, co ją wyróżnia (Clanton 2006, 412). Zawiść i zazdrość mogą być widziane jako efekt nudy, nie są jednak szeroko rozpatrywane w literaturze przedmiotu jako powiązane ze sobą. Wydaje się, że są one raczej skutkiem nudy doświadczanej w specyficznym kontekście albo warunkach. Samo wskazanie na ich potencjalny związek może jednak umacniać ten element nudy, który działa podwójnie – zarówno jako siła niszcząca, jak i budująca porządek społeczny (albo budująca poprzez niszczenie). Ta sama cecha przypisywana jest zawiści. Jak pisze Gordon Clanton, „[z]awiść, paradoksalnie, zarówno zagraża, jak i pomaga zachować porządek społeczny. Zawiść jest zarówno dysfunkcjonalna, jak i funkcjonalna. Zawiść zagraża porządkowi społecznemu, stymulując wrogość międzyludzką, która może prowadzić do konfliktu, hamując innowacje i akumulację bogactwa, które są niezbędne do osiągnięcia dobrobytu, oraz pobudzając nieposiadających do rewolucji, która obala istniejący porządek. Dlatego, zarządzanie zazdrością jest uniwersalnym problemem społecznym" (2006, 430). To poprzez szereg wymienionych procesów, zawiść i zazdrość, jeśli występują podczas nudzenia się, mogą aktywizować jednostkę, zapobiegać marazmowi oraz wzmagać rewolucyjny potencjał nudy.

Podsumowanie – nuda i jej powiązania z innymi emocjami moralnymi

Kluczowym elementem nudy jako doświadczenia multi-emocjonalnego jest wielość powiązań z różnymi innymi emocjami. Emocje, które towarzyszą nudzie, mają głównie charakter negatywny. Ponadto, wiele ze wskazanych tu uczuć uznawanych jest w piśmiennictwie za emocje moralne, a więc takie, które są powiązane z interesami oraz dobrem społeczeństwa lub jednostek (Haidt 2003). Badani wskazują na rozmaite trajektorie emocji odczuwanych podczas nudzenia się. Choć nuda może być dystynktywną emocją, to jednak, dla pełnego ujęcia jej złożoności, konieczne jest spojrzenie na nią jako zjawisko, którego jednym z wymiarów jest emocjonalność. Powiązania nudy z wymienionymi w tym rozdziale negatywnymi emocjami ukazuje, w jaki sposób jest ona uruchamiana w kontekstach społecznych poprzez te elementy, które są najbliższe ciała aktora. Na poziomie cielesnym nudy doświadcza się jako swędzenia, chęci podrapania się od środka, pulsowania, duszności, ciężaru, ale też senności, ospałości, zmęczenia, opadania z sił. Te negatywne aspekty związane z odczuwaniem nudy pozwalają wskazać na paradoks łączący się z jej odczuwaniem – nuda odnosi się do posiadania zasobów energetycznych, pobudzenia, gotowości do działania przy jednoczesnym osłabieniu, wyczerpaniu, niemożności złapania oddechu pełną piersią i wrażeniu, że coś nas spowalnia. Nuda jest formą bolesnego napięcia, które przenika aktora. Z jednej strony, jednostka nudząca się pragnie i pożąda ruchu, aktywności i zmiany; z drugiej zaś, nie jest do nich zdolna. Te wewnętrzne, fizjologiczne elementy wskazane przez informatorów nie pozostają bez wpływu na ich myśli, które zaczynają błądzić w wielu różnych kierunkach, zaś efektem tego, co jednostka myśli o własnej nudzie i co sądzi o tym, co odczuwa na poziomie ciała, mogą być inne emocje. Innymi słowy, choć nuda może być widziana jako emocja posiadająca dystynktywne cechy, jej sposób przeżywania oraz sposób, w jaki jest przez jednostkę konceptualizowana i urefleksyjniana, ma charakter społeczno-kulturowy. To z kolei sprawia, że emocjonalność nudy jest jedynie jednym z wielu wymiarów tego efemerycznego zjawiska.

Emocjonalna strona nudy obejmuje wiele uczuć, które jej towarzyszą, pojawiają się jako jej rezultat lub są jej przyczyną i często trudno jednoznacznie wskazać na ich kolejność (wyjątkiem od tej reguły jest strach przed porażką jako przyczyna nudy). Zakładam, że emocje towarzyszące nudzie, które analizowałam w tym rozdziale, mogą pojawiać się przede wszystkim na skutek tego, co jednostka myśli i czuje wobec przeżywania nudy-emocji/afektu. Wśród zidentyfikowanych w badaniu emocji

wymienić można odmiany smutku, gniewu, złości, oraz wstyd i poczucie winy, zazdrość i zawiść, a także lęk i strach. Emocje te skierowane są na stan odczuwania nudy, na innych oraz na okoliczności zewnętrzne i sytuacyjne. Emocje towarzyszące nudzie mogą modyfikować siłę jej oddziaływania na wyższych poziomach społecznej organizacji. Oprócz wewnętrznego niepokoju i dyskomfortu powodowanego przez nudę, jednostka, która jej doświadcza, zaczyna umiejscawiać przeżywanie nudy w szerszym kontekście. W tym celu, uruchamia szereg skojarzeń z nudą i urefleksyjnia swoje przeżycie, odnosząc je do norm społecznych, wartości oraz ideologii kulturowych. Ponadto, emocje towarzyszące nudzie mogą ułatwiać internalizowanie norm, wartości i przekonań, które pośrednio są komunikowane poprzez nudę. Jeśli jednostka nudzi się, doświadcza różnorodnych emocji, które wskazują, że nie podąża za wartościami społecznymi, które ceni lub powinna cenić. Nuda służy przede wszystkim jako narzędzie krytykowania oraz napominania, zarówno siebie samego, jak i innych aktorów. Napominanie poprzez nudę staje się, dzięki towarzyszącym jej emocjom, bardziej skuteczne, ponieważ zaczyna angażować jednostkę nie tylko społecznie i poznawczo, lecz również cieleśnie i poznawczo. Jednostka, która nudzi się, wstydzi przed sobą samą za swoje nudzenie się, ponieważ nie respektuje norm związanych z racjonalnym, produktywnym i użytecznym korzystaniem z posiadanych zasobów (np. czasu). Wstyd z kolei może zamieniać się w złość na siebie, innych albo warunki zewnętrzne; zaś złość może transmutować w zawiść i zazdrość wobec tych, którzy posiadają cenne, z perspektywy konkretnej jednostki, kapitały. Aktor może również obawiać się tego, że nie poradzi sobie ze swoją nudą, że doprowadzi ona do negatywnych konsekwencji w jego zdrowiu i życiu albo też że zostanie przez innych oceniony za własną nudę, zaś odczuwany lęk może stać się podstawą agresji. Podobnie, wstyd może przekształcić się w agresję skierowaną na zewnątrz. W takiej perspektywie, nuda wiąże się z wieloma emocjami o charakterze moralnym (Turner i Stets 2006). Jednostka jest w stanie, m.in. poprzez własną refleksyjność i dzięki emocjom towarzyszącym nudzie, w pełni poczuć wewnętrzne, interpersonalne i społeczne znaczenie swojego doświadczenia oraz urefleksyjniać je przy uruchomieniu tego, co ma charakter społeczny.

Badacze emocji wskazują, że wstyd i poczucie winy są typowymi emocjami pojawiającymi się wówczas, gdy w normach zawarte są treści ideologiczne (Turner i Stets 2006, 546). Nudzenie się oznacza naruszenie norm, dlatego też niekiedy prowadzi do odczuwania wymienionych emocji. Nuda odwołuje się do tego, co jest

akceptowalne lub nie, do tego, co dobre lub złe, słuszne i niesłuszne. W taki sposób, zjawisko to bierze udział w utrzymywaniu ogólnych zasad wyznaczających standardy pożądanego zachowania, zwłaszcza w kontekście posiadania konkretnego zajęcia, dobrej organizacji własnego czasu oraz bycia produktywnym i użytecznym, racjonalnym, odpowiedzialnym. Odwołując się do tych wartości, wartości nieodłącznie powiązanych z kulturą nowoczesnego kapitalizmu, jednostki oceniają swoje nudzenie się oraz nudę innych osób. Nudzenie się wymaga uruchomienia refleksyjności oraz samoświadomości, te zaś łączą jednostkę ze strukturą społeczną oraz kulturą poprzez emocje moralne (Turner i Stets 2006, 548), do których prawdopodobnie można zaliczyć nudę (Elpidorou 2021b). Nie wszyscy badacze uznają nudę za emocję moralną – niektórzy uważają, że nie jest ona powiązana z moralnym wymiarem rzeczywistości (W. A. P. van Tilburg i Igou 2016a). W wypowiedziach badanych nuda pojawia się jako zjawisko, które może służyć jako narzędzie wspierające społeczne interesy, wartości albo przekonania związane z kulturą nowoczesnego kapitalizmu. Nuda przenosi się, za pośrednictwem i przy pomocy innych emocji moralnych, do wyższych poziomów społecznej organizacji. Skierowana jest na „innych", zwłaszcza wykluczonych lub zagrożonych wykluczeniem. Skierowana jest na tych, o których sądzi się, że nieuczciwie się wzbogacili. Wreszcie, skierowana jest na każdego, kto śmie sprzeciwiać się wartościom racjonalności, użyteczności, efektywności, produktywności, indywidualizmu, osiągnięć i sprawczości jednostkowej oraz kontroli i panowania nad sobą. Wszelkie te atrybucje prowadzą do sytuacji, w której nuda przenosi się na mezo- i makro-poziom społecznej rzeczywistości, a więc odrywa od jednostek i kodyfikuje w formie towarzyszących jej przekonań albo stwierdzeń nastawionych na społeczne różnicowanie, o których wspominałam analizując konteksty znaczeniowe powiązane z nudą.

Ponadto, nudzenie się obwarowane jest szeregiem reguł dotyczących jego wyrażania i odczuwania na poziomie interakcyjnym oraz na poziomie społecznym. Norma nienudzenia się jest szeroko społecznie akceptowana i dotyczy ogólnego zakazu i pewnej nieprzyzwoitości związanej z doświadczaniem nudy. Jednostki odczuwają wstyd za własne nudzenie się, stąd też zwiększa się szansa na to, by tłumiły nudę i przypisywały ją innym jednostkom albo sytuacjom (por. Turner i Stets 2006, 550). Ponadto, nuda sama należy do emocji negatywnych i łączy się z innymi awersyjnymi uczuciami, to zaś może odzwierciedlać sposób, w jaki emocje moralne działają – jak zauważają socjolodzy, „(…) im bardziej negatywne emocje doświadczane przez jednostki, tym bardziej prawdopodobne jest, że będą one tłumić te emocje i przekształcać je w

negatywne emocje skierowane przeciwko strukturom społecznym" (Turner i Stets 2006, 550). Wskazane wyżej powiązania nudy ze wstydem, gniewem i poczuciem winy pozwalają postawić hipotezę, że jest ona przypisywana do innych i instytucji, ponieważ sama jest tłumiona i omijana, a ponadto tłumione są również negatywne emocje, które jej towarzyszą. Tłumienie albo unikanie wstydu, gniewu oraz poczucia winy wydarza się zaś „z powodu dostrzeżonej niesprawiedliwości ze strony innych osób lub struktur społecznych" (Turner i Stets 2006, 550). W takim ujęciu, nuda może być widziana jako wskaźnik postrzeganej niesprawiedliwości i występującego zróżnicowania. Nuda, poprzez powiązane z nią znaczenia i emocje, może zarówno tworzyć obszary politycznego oporu, jak i odkrywać strukturalną niesprawiedliwość.

Tłumienie i omijanie nudy oraz emocji jej towarzyszących odnosi się nie tylko do kwestii związanych z ich atrybucją do struktur wyższego rzędu lub innych jednostek (zwłaszcza zajmujących odmienne pozycje lub posiadających odmienny status). Wydaje się, że tłumienie i omijanie emocji, choć jest mechanizmem obronnym, to widziane jest w przeprowadzonym badaniu jako racjonalna strategia działania wobec nudy. Dla przykładu, złość na nudzenie się jest niejako naturalnym skutkiem przeżywania nudy w momencie, gdy trwa ona zbyt długo. Złość pomaga stłumić i ominąć nudę, pomaga również stworzyć taką autokreację siebie, w której jednostka manifestuje, że nie akceptuje swojej nudy i nie poddaje się jej. W tym rozumieniu, aktor zwiększa swoje szanse na to, by zostać oceniony jako racjonalny, rozumiejący i uznający wartości społeczne. Tego typu strategia może z kolei widziana być jako (1) rezultat funkcjonowania aktora w nowoczesności, (2) adaptacja do stwarzanych przez nią warunków lub (3) nieuświadamiany proces reprodukcji porządku społecznego, zwłaszcza zaś alienacji. Jak zauważa Scheff: „[n]acisk na racjonalność jednostki jest kluczową instytucją w nowoczesnych społeczeństwach. Kolejną jest tłumienie świata społeczno-emocjonalnego na rzecz myślenia i zachowania. Jednym z wielu skutków tego tłumienia jest fakt, że słowniki emocji we współczesnych językach są wieloznaczne i mylące, przez co mają tendencję do ukrywania alienacji" (Scheff 2014, 132). Za nudą skrywa się więc wyobcowanie, które dotyczy nie tylko obecnego momentu (Conrad 1997, 132), lecz również sprawia, że (1) nuda (przeżywana na poziomie cielesnym) staje się obca wobec przeżywającej jej jednostki (dysocjacja), tłumiona, omijana i przypisywana do innych (2) do nudy dołączany jest alienujący komponent znaczeniowy, który następnie (3) modyfikuje nudę tak, że staje się ona zdolna do wędrowania pomiędzy aktorami i strukturami, nadając im dodatkowe znaczenia oraz zwiększając ich alienację a także wspierając mechanizmy

stygmatyzacji, marginalizacji i tworząc albo wzmacniając strefy wykluczenia społecznego albo uzasadniając bądź krytykując istniejące nierówności. Innymi słowy, komponent emocjonalny nudy może być widziany jako ten element, który tworzy oraz umacnia podziały społeczne.

System reprodukowania społecznego porządku poprzez nudę i emocje jej towarzyszące może również wprost wynikać z pejoratywnych jakości, jakie za nimi stoją. Świat społeczny przepełniony jest przekonaniami dotyczącymi tego, jak określone pozycje i statusy wchodzą w relację z emocjami. Aktorzy są świadomi występowania tych przekonań, dlatego też używają ich, by odpowiednio odgrywać swoje role lub odpowiednio prezentować się przed innymi (Goffman 2008). Jednym z takich podzielanych społecznie przekonań jest to mówiące, że osoby o niskim statusie odczuwają więcej smutku, strachu, złości i obrzydzenia oraz mniej szczęścia, niż osoby o wysokim statusie (Conway, Fazio, i Mayman 1999). Na podstawie przeprowadzonych badań można uznać, że istnieje jeszcze jedna emocja, która towarzyszy osobom zajmującym mniej uprzywilejowane pozycje, a jest nią nuda. Emocje towarzyszące nudzie mogą również wzmagać jej negatywny potencjał, dodawać do nudy żywotności, żywiołowości i sprawiać, że konteksty znaczeniowe, które wiążą się z nią, są możliwe do ponownego uruchamiania przez jednostki, możliwe do reprodukowania a także możliwe do stosowania w określonym celu, zwłaszcza zaś w celu ochrony własnych interesów. Ponadto, emocje negatywne znacznie częściej, niż pozytywne, są kierowane na zewnątrz, wobec innych lub sytuacyjnych okoliczności. W zaprezentowanym ujęciu, nuda może więc być widziana jako emocja moralna. Niektórzy badacze zaznaczają, że jednostki postrzegają nudę jako znacznie mniej związaną z sądami moralnymi, niż inne emocje (W. A. P. van Tilburg i Igou 2016a). Wniosek ten nie jest zaskakujący i wynika wprost z formy zadania pytania. Jeśli zapytamy, czy poprzez nudę człowiek jest oceniany jako dobry lub zły, wówczas raczej uzyskamy odpowiedź przeczącą (jak stało się to w cytowanym wcześniej badaniu W. A. P. van Tilburg i Igou 2016a, 9–10). Jeśli jednak zapytamy, jak oceniamy ludzi, którzy się nudzą, sytuacja dramatycznie zmienia się. Według badanych, na podstawie samego nudzenia się nie możemy powiedzieć, czy dana osoba jest zła, czy dobra, ale możemy powiedzieć, czy postępuje w oczekiwany albo pożądany społecznie sposób. Nie trzeba zresztą pytać wprost o to, czy nuda ma charakter moralny, wystarczy zapytać o jej konsekwencje albo o to, co czują ludzie, którzy się nudzą, by dowiedzieć się, że mogą, np. czuć zazdrość i donosić na innych, a więc łamać jedną z ważniejszych norm moralnych służących potrzebie zaufania (Ossowska

1985, 129–36). Ocena moralna jest wpleciona w nudę, nie zawsze pojawia się wprost i ma charakter raczej ukryty.

Nuda aktywizuje znaczenia związane z wartościami kultury nowoczesnego kapitalizmu. Aktorzy, aby sprawdzić, czy dana jednostka lub oni sami realizują te wartości, „operacjonalizują" je jako jednostkowe cechy, np. pracowitość, racjonalność, skuteczność. W takim ujęciu, nuda dotyka tych znaczeń, które jednostka nadaje sobie samej, jako osobie, a więc elementów jej tożsamości. Jak już wskazałam wcześniej, w tej pracy szczególnie interesują mnie te elementy średnioklasowości, które dotyczą kultury nowoczesnego kapitalizmu. Badana warstwa średnia tworzy pewien koncept nowoczesnej, średnioklasowej lub inteligenckiej tożsamości jednostkowej, do której aspiruje, którą wysoko ceni i która stanowi punkt odniesienia do wydawania sądów. Innymi słowy, aby przynależeć do tej warstwy, należy spełnić określone kryteria dotyczące stylu życia oraz posiadanych kapitałów, a także zachowywać się w określony sposób i posiadać określone cechy. Przeżywanie nudy, zwłaszcza jeśli ma charakter chroniczny, przeczy tym elementom etosu „klasy" średniej, które odwołują się wartości kultury nowoczesnego kapitalizmu. Stąd też prawdopodobnie bierze się ogólna niechęć do nudy lub modyfikacje jej doświadczania i zarządzanie nią, które będę analizować w dalszej części pracy. W tym miejscu zaznaczę tylko, że negatywne emocje, które towarzyszą nudzie mogą być rezultatem braku potwierdzenia tożsamości, o której jednostka uważa, że ją posiada (por. Stets 2015). Jednostki dążą do tego, by inni postrzegali je w taki sam sposób, jak one same postrzegają siebie. Jeśli ktoś uznaje, że jest pracowity, racjonalny i skuteczny, a większość moich badanych czyni takie założenie, wówczas nuda nie jest tym, co pasuje do ich przekonań na swój temat. W ich tożsamościowej wizji siebie pojawia się rozbieżność dotycząca zachowania, które jest rezultatem przeżywania nudy. Innymi słowy, jeśli jednostka pragnie dopasowania do wartości wynikających z kultury nowoczesnego kapitalizmu, wówczas przeżywanie nudy będzie oceniane jako złe pod względem moralnym, zaś negatywne emocje towarzyszące nudzie będą tworzyć formę presji, której celem jest zmniejszenie niezgodności między tym, co jednostka o sobie myśli, oraz co jednostka czuje lub robi a tym, co jednostka uważa o tym, jak widzą ją inni. Nuda, w tym ujęciu, będzie więc wzbudzać w jednostkach uczucie, że nie są postrzegane przez innych tak, jakby tego chciały, a negatywne emocje będą pojawiać się, by aktor mógł sam siebie doprowadzić do stanu, w którym jego tożsamość będzie spójna. W powyższym rozumieniu, nuda może działać jako zjawisko o charakterze moralnym, które aktywizuje moralne emocje.

W literaturze przedmiotu brakuje dowodów na to, że nuda jest emocją moralną (Elpidorou 2021b). Moralność nudy odnosi się najczęściej do jej konsekwencji, a zwłaszcza tych efektów nudzenia się, które prowadzą do zachowań aspołecznych (np. nałogi, zachowania ryzykowne)[110]. W tym sensie, w piśmiennictwie, jako moralne, są widziane głównie skutki nudy (W. A. P. van Tilburg i Igou 2021). Na podstawie badań własnych, można przypuszczać, że nuda, sama w sobie, będzie emocją moralną w tych sytuacjach, w których staje się skodyfikowana pod postacią przekonań o tym, co jest złe, niestosowne, niewłaściwe, nieodpowiednie w danej jednostce strukturalnej (por. Turner i Stets 2006, 564). Z przekonaniami tego typu zaś będzie wiązać się konieczność działania w taki sposób, aby wyeliminować nieoptymalne albo nieadekwatne siły w tej jednostce, w której są identyfikowane. Nuda będzie więc emocją moralną, jeśli jej odczuwanie zostanie przypisane osobom, np. bogatym lub biednym; ale też wtedy, gdy jednostki jej doświadczające będą przekonane, że postępują źle, gdy się nudzą, powinny wstydzić się za swoją nudę, ukrywać ją lub zmienić swój stan emocjonalny na inny, który zwiększy ich produktywność i usunie, np. lenistwo. Nudzenie się jest negatywnie oceniane pod względem moralnym, dlatego też wywołuje inne emocje. Emocje towarzyszące nudzie (1) są konsekwencją sądów o charakterze moralnym (np. norma nienudzenia się); (2) ułatwiają tworzenie nowych sądów moralnych (np. nudzą się osoby leniwe); (3) czynią nudę kwestią moralną (choć sama w sobie nie musiałaby taka być) oraz (4) podtrzymują moralne przekonania o nudzeniu się (np. nudzenie się jest szkodliwe dla zdrowia jednostki) (por. Elpidorou 2021b). Reakcje na nudę, które obejmują strach przed nią, złość wobec niej albo wstyd za nią, pokazują jednoznacznie, że pewne normy i porządek społeczny jest naruszany w momencie nudzenia się. Nuda, w takim rozumieniu stanowi zagrożenie dla porządku, a zwłaszcza dla tych kwestii, które dotyczą głównych cech i wartości kultury nowoczesnego kapitalizmu. Jednostki reagują w taki sposób na nudę, ponieważ od dzieciństwa uczone są, że nie należy się nudzić (więcej o tym zagadnieniu napiszę w dalszych częściach pracy). Jeżeli zaś jednostka nudząca się stanowi zagrożenie dla podzielanych społecznie wartości, wówczas, jest ona izolowana, alienowana i skazywana na

[110] W literaturze przedmiotu wciąż brakuje socjologicznej perspektywy na moralny wymiar nudy. Najnowsze rozważania tego problemu powstają na gruncie psychologii i filozofii, gdzie moralny wymiar nudy konceptualizowany jest następująco: „[m]oralny charakter nudy polega przede wszystkim na jej zdolności do napędzania moralnego lub niemoralnego zachowania, do utrudniania dążenia do dobrego życia, gdy jest doświadczana często lub chronicznie, oraz do potencjalnego promowania eudajmonicznego dobrostanu, gdy jest doświadczana rzadko i gdy się na nią odpowiednio reaguje. Z kolei nuda ma również znaczenie moralne, ponieważ pewne jej doświadczenia wskazują na moralne braki lub niepowodzenia" (Elpidorou 2021b, 19).

wykluczenie, zaś celem takiego wykluczenia będzie utrzymanie porządku w stanie uznawanym za pożądany. W takim ujęciu, nuda odwołuje się do wspomnianych wcześniej kwestii sprawiedliwości i równości społecznej. Wreszcie, wstydzenie się za nudę może być widziane jako strategia, poprzez którą jednostki pokazują, że są odpowiedzialne za własne nudzenie się i za potencjalne zagrożenie, jakie stworzyły dla swojej pozycji i zbiorowego porządku. Taki sposób konceptualizowania nudy będzie również charakteryzować się szczególnym uwielbieniem dla zarządzania nudą, radzenia sobie z nią, które musi być, jak pokażę w następnej części pracy, skuteczne, szybkie i podejmowane natychmiastowo.

Część IV. Nuda i zarządzanie nią w kulturze kapitalizmu

Rozdział IX. Konteksty i znaczenia zarządzania nudą

W poniższym fragmencie pracy prezentuję konteksty i znaczenia związane z zarządzaniem (*managing*[111]) nudą. Pierwszy wymiar wskazanych kontekstów i znaczeń obejmuje normę nienudzenia (się), a więc występujący w badanej warstwie średniej zakaz prezentacji nudy w interakcjach i doświadczania jej w nadmiarze lub w określony sposób. Norma nienudzenia (się) dotyczy względnie trwałego i podzielanego w badanej warstwie średniej sposobu zachowywania się wobec nudy a także wskazówek określających, co należy robić, gdy pojawia się nuda. W zebranym materiale wyszczególniłam dwa subtematy dotyczące zakazu nudzenia (się): prezentację normy oraz jej internalizację. Drugi wątek powiązany z kontekstami i znaczeniami radzenia sobie z nudą to socjalizacja do nienudzenia (się), a więc nabywanie przez jednostkę systemu wartości, który dotyczy nudy: normy nienudzenia (się) oraz wzorów zachowań towarzyszących nudzie, a także przekazywania normy nienudzenia w wychowywaniu dzieci oraz w interakcjach w dorosłym życiu jednostki. Trzeci kontekst radzenia sobie z nudą obejmuje kwestie związane z odpowiedzialnością za nudę, na który składają się kolejne dwa subtematy: odpowiedzialność za radzenie sobie z własną nudą oraz nudą innych ludzi. Czwarty kontekst i znaczenia związane z radzeniem sobie z nudą powiązany jest z kompetencjami jednostek. Zarządzanie nudą samo w sobie widziane jest jako przydatna umiejętność. Podczas analizy danych, dla tematu „radzenie sobie z nudą jako kompetencja jednostki" utworzyłam cztery podtematy: (1) kompetencja zawodowa, (2) kompetencja zarządzania czasem, (3) kompetencja twórcza i kreatywność oraz (4) kompetencja refleksyjności. Piąty aspekt to specyficzne dla zarządzania nudą cechy, wśród których w przeprowadzonym badaniu zidentyfikowałam trzy główne charakterystyki:

[111] W języku polskim słowo „zarządzanie" związane jest z administrowaniem i sprawowaniem kontroli instytucjonalnej, natomiast w języku angielskim *manage* odwołuje się raczej do kwestii skutecznego radzenia sobie z czymś, zwłaszcza, jeśli sprawia to trudność. W literaturze przyjęło się, prawdopodobnie przez polskie tłumaczenie tytułu książki Arlie R. Hochschild (2009), wymienne traktowanie „zarządzania emocjami" i „radzenia sobie z nimi". Gdy mówię o „zarządzaniu nudą", nie mam na myśli strategicznego, zaplanowanego procesu podejmowanego w ramach instytucjonalnych, lecz regulację nudy, pracę nad nią, modyfikowanie jej znaczeń oraz strategiczne „używanie" jej w kontekstach społecznych, np. w interakcji. Wskazane tu znaczenia wykraczają poza rozumienie „radzenia sobie", oznaczającego, jak podaje *Wielki Słownik Języka Polskiego*, samodzielne przezwyciężanie trudności. Nuda zaś nie zawsze musi być trudnością, nie trzeba jej więc przezwyciężać – może być ułatwieniem lub narzędziem dyscyplinowania, co postaram się pokazać w dalszych częściach pracy. W kolejnym rozdziale uzupełniam opis sposób rozumienia „radzenia sobie z nudą" w literaturze przedmiotu, gdy przedstawiam konkretne taktyki i strategie związane z nią. W tym miejscu używam „radzenia sobie z nudą" i „zarządzania nudą" wymiennie, by nie sugerować, że nuda stanowi problem do przezwyciężenia.

natychmiastowość, konieczność i naturalność radzenia sobie z nudą. W poniższej części rozprawy omawiam wskazane powyżej konteksty i znaczenia związane z zarządzaniem nudą.

Norma nienudzenia (się)

Badani są zgodni co do tego, że w społeczeństwie występuje norma zakazująca nudzenia (się) dotycząca wszystkich jego członków. Norma ta ma charakter nieformalny i zwyczajowy. Obejmuje ona sposoby osiągania zróżnicowanych celów, które z kolei wyznaczane są przez wartości cenione przez informatorów a zwłaszcza te, które wynikają z akceptowania wartości powiązanych z kulturą nowoczesnego kapitalizmu. Normę nienudzenia (się) można traktować jako konsekwencję tworzonych przez respondentów ocen nudy i nudzenia się. Choć została zidentyfikowana w badaniu warstwy średniej, można przypuszczać, że jej obowiązywanie wykracza poza tę warstwę (por. Leary i in. 1986; Ohlmeier, Finkielsztein, i Pfaff 2020). Norma nienudzenia (się) jest brana za zastaną i na poziomie deklaracji, ma nie podlegać wielu modyfikacjom, przez co też jej działanie można określić jako silne. W przeprowadzonym badaniu zakaz nudzenia się obejmuje dwa podstawowe subtematy: prezentację normy nienudzenia (się) oraz jej internalizację. Na normę tę składa się przekonanie mówiące, że nudzenie się jest negatywnym zjawiskiem, którego wystąpienie nie jest mile widziane:

> *Nudzenie się jest czymś **niepożądanym**.* (WŚ30)

Nuda, jak pokazałam w poprzednich częściach pracy, łączy się z wieloma negatywnymi znaczeniami, które wspierają i uzasadniają istniejący zakaz. Ponadto, z zakazu nienudzenia się wynika swoisty przymus, by jednostka nie pozostawała bierna wobec swojej nudy. Innymi słowy, konieczne jest robienie wszystkiego, by się nie nudzić, ponieważ nudzenie się jest złamaniem zasad, rozbiciem porządku interakcyjnego i może prowadzić do negatywnych konsekwencji dla jednostki. Zarządzanie nudą jest więc niezbędne, czy też, jak wskazują informatorzy:

> ***Trzeba wszystko robić, żeby się nie nudzić.*** (WŚ44)

> ***Nie można się nudzić**! Jest naprawdę tyle rzeczy, że **trzeba chcieć** i spokojnie można tę nudę, która się lęgnie, żeby to **zabić**.* (WŚ34)

Nudzenie się, jak już wcześniej argumentowałam, jest źle oceniane, ponieważ przywołuje wiele skojarzeń z tymi cechami jednostki, które są uważane za niepożądane lub zagrażające porządkowi. Zakaz ten obejmuje przede wszystkim wyrażanie nudy. Znudzenia nie wypada pokazywać na „scenie", nie wypada nudzić się w wielu miejscach, np. w szkole albo w kościele oraz w większości sytuacji angażujących obecność innych ludzi.

Pokazywanie znudzenia może prowadzić do uznania jednostki za posiadającą szereg cech wskazujących na jej niedostosowanie do panujących w kulturze nowoczesnego kapitalizmu wartości, np. za nie w pełni wykorzystującą swoje zdolności intelektualne lub posiadany potencjał:

> *(...) idziemy do kościoła no i **nudzić się nie wypada**, oczywiście. W szkole nam się mówi, że nudzić się nie wypada, że nuda to be, że **tylko głupcy się nudzą.*** (WI6)

Nuda ma niejako nie pasować do wizji radosnego, tryskającego energią człowieka, która jest promowana przez media. Tym samym, wszelkie manifestacje nudy mogą stawać się powodem wykluczenia jednostki z interakcji. Zakaz nudzenia się opiera się więc o te normy, które dotyczą prezentowania siebie w zgodzie z obowiązującym kanonem wartości w nowoczesnym społeczeństwie:

> *Myślę, że **nudy nie wypada pokazywać**, zwłaszcza, że telewizja karmi nas taką ramką, że **każdy musi być fajnie ubrany, opalony, uśmiechnięty** i np. **dużo ludzi pod wpływem tego pasuje w kontaktach z ludźmi, którzy są pozbawieni energii, pasują z tymi, którzy nie pasują do ramki**.* (WŚ35)

Norma nienudzenia się obowiązuje wszystkich. Badani zauważają jednak, że wraz z rozwojem technologii i ogólnym przyspieszeniem życia, zakaz nudzenia się może nabierać na sile. Nowoczesny świat ma dostarczać wielu gotowych rozwiązań na nudę, jednak wiele z nich ma charakter maskujący to zjawisko i, paradoksalnie, prowadzi do jeszcze większej ilości nudy (Fromm 1986; Klapp 1986). Niektórzy informatorzy uważają, że zakaz nudzenia się zaczyna obejmować nawet te grupy, które wcześniej miały większe przyzwolenie na nudę, np. dzieci. Taka sytuacja może mieć jednak negatywne konsekwencje dla najmłodszych, ponieważ nie nudząc się, mogą one nie wykształcić kompetencji przebywania w warunkach braku bodźców lub w samotności:

> *Myślę, że **dzieci teraz mają znacznie mniejsze przyzwolenie na nudę**. I zastanawiam się, czy one będą potrafić spędzać czas sami ze sobą, myślę, że nie.* (WI32)

Zakaz nudzenia się to wątek, który badani wyrażali nie tylko wprost, lecz również pośrednio, poprzez tworzenie takiej autoprezentacji, w której doświadczenie nudy jest im obce. Jak już wspomniałam, badani wielokrotnie powtarzali, że nie nudzą się, a ponadto niektórzy łączyli nudzenie się z tym, co wykracza poza normę i uważali je za aberrację (patologizacja nudy). Niechęć do nudy jest tak silna, że błyskawicznie przypisywana jest ona tym grupom osób, których status postrzegany jest jako niższy, które posiadają zdiagnozowane trudności, nie mają zainteresowań albo też skończyły edukację na wczesnych etapach:

> ***Bo ja się nie nudzę i dla mnie jest dziwne, że ktoś się nudzi***. *No dziwne jest. No ale później się zastanawiam, no co on ma robić? Nic nie umie, ledwo tę szkołę podstawową skończył, żadnych zainteresowań, no w ogóle nie wiem, co z tej młodzieży dzisiejszej wyjdzie, bo wszyscy mają jakieś „dys-”.* (WI26)

Wielu badanych rozpoczynało wywiad od deklaracji, że się nie nudzą. Dla przykładu:

> *Nie wiem, co ja opowiem, bo* ***ja się nie nudzę****.* (WŚ36)

Inna badana następująco wyjaśniła powód udziału w rozmowie:

> *Zgodziłam się na ten wywiad głównie dlatego, że* ***nuda dla mnie nie istnieje***. (WI58)

Jeden z informatorów zaproponował, że może udzielić mi jeszcze jednego wywiadu, w którym będzie udawał nudziarza, żeby „coś mi z tych wywiadów wyszło”, ponieważ, jak zadeklarował po ponad godzinnej rozmowie o nudzie – nie może o nudzie powiedzieć nic, ponieważ nie odczuwa tego stanu:

> *Nie, bo ja się nie nudzę właśnie. Z tym jest problem, że* ***ja się nie nudzę i nie mam czasu się nudzić****.* (WŚ1)

W trakcie wywiadu oczywiście wspominał wielokrotnie o okolicznościach, w których nudził się, jednak potrzeba stłumienia nudy na poziomie autoprezentacji była u niego wystarczająco silna, by doprowadzić do sytuacji, w której przedstawił sprzeczne twierdzenia. Badani wskazywali również, że nie mają czasu na nudę oraz że nie rozumieją tych osób, które się nudzą, ponieważ sami są ciągle zajęci:

> ***Jest tak dużo rzeczy do zrobienia****, że aż trudno mi sobie pomyśleć,* ***jak można się nudzić, skoro jest tyle rzeczy, które ja bym chciała zrobić****, a na które nie mam czasu. Mi brakuje czasu, żeby zrobić wszystko, o czym człowiek myśli*. (WŚ34)

Informatorzy deklarowali nawet, że nie wiedzą, czym nuda jest, że nie znają takiego pojęcia, jednocześnie wskazując, że nie posiadają ani takiej cechy charakteru, ani takiej predyspozycji poznawczej lub emocjonalnej, by się nudzić. Ich zdaniem nuda istniała, ale wyłącznie u innych osób:

> B: *Ja się nie nudzę,* ***nie znam pojęcia nudy***. ***Odpoczynku, to może tak, ale nudy… Ja nie wiem, co to jest nuda****, ja się nie nudzę.* ***Nie mam tego w głowie, nie mam tego w charakterze, żeby się nudzić.***
> MK: *Czy w takim razie nuda istnieje?*
> B: *No pewnie!* ***Ale u innych****!* (WŚ54)

Badani twierdzili, że nie nudzą się z określonego powodu, najczęściej z powodu posiadania pewnych cenionych umiejętności, np. potrafią znaleźć sobie zajęcie, jakąś formę pracy, potrafią zaplanować swój czas lub wykorzystywać posiadane talenty. Domniemany brak nudy uzasadniany jest więc posiadaniem określonych, cenionych społecznie kompetencji, o czym

więcej powiem w dalszej części tego rozdziału. Narracje o nudzie przepełnia świadomość tego, że nuda jest niepożądana, wstydliwa, że grożą za nią sankcje lub utrata twarzy. Tego typu fabrykacje i tworzenie fałszywych ram ma na celu ochronę jednostki przed negatywnymi ocenami albo wykluczeniem, do których można doprowadzić za pośrednictwem nudy:

> ***Mnie ciężko jest określić nudę, bo ja takiego stanu nigdy nie miałam**. To dziurę zaceruję, poduszkę uszyję…* (WI37)
>
> *Generalnie **nie znam czegoś takiego, jak nuda**. Jak mam jakiś wolny czas, to wychodzę ze znajomymi, jadę do rodziny albo spędzam czas z żoną.* (WI55)
>
> *Jestem osobą, która się **nie nudzi, bo wykorzystuję różne talenty**, którymi człowiek jest obdarzony.* (WŚ48)

Zakaz nudzenia się jest na tyle silny, że obejmuje nie tylko aspekty związane ze świadomością jego istnienia, lecz również jest on głęboko zinternalizowany przez obie badane grupy warstwy średniej. Występ (Goffman 2008, 45) badanych, a więc wszystko, co robią, by wpływać na innych uczestników interakcji, przesiąknięty jest przekonaniem o tym, że nie należy się nudzić. Badani starali się zorkiestrować swój występ tak, by przedstawić się jako jednostki, które nigdy się nie nudzą lub które, jeśli nudzą się, potrafią przekształcać swoją nudę w coś użytecznego albo cenionego społecznie. Informatorzy potrafili również zwerbalizować istniejący zakaz, zdystansować się do niego i przedstawić go jako zasadę funkcjonującą po to, by utrzymywać społeczny porządek. Innymi słowy, badani, mówiąc o nudzie, przechodzą między rolą widza i aktora i z tej perspektywy budują swoją narrację o nudzeniu się (por. Goffman 2008, 27). Zakaz nudzenia się jest wpisany w scenariusz, który informatorzy prawdopodobnie wielokrotnie odgrywali w swoim życiu w przeszłości, przed uczestniczeniem w wywiadzie. Jednostki podejmują namysł nad tym, jakie wrażenie mogą wywołać formułując stwierdzenia o własnej nudzie, a ponieważ starają się wywołać jak najlepsze wrażenie, ukazują tym samym normę, która obowiązuje na scenie w trakcie ich występów. Warstwa średnia wie, jak grać skutecznie (por. Goffman 2008, 100–105), by wywołać pożądane wrażenia i uniknąć stwarzania wrażeń negatywnych. Ich gra z kolei odsłania wartości, które akceptuje, a które nieodłącznie powiązane są z kulturą nowoczesnego kapitalizmu. Reguły społecznie dopuszczalnych zachowań, które nuda pozwala ujawnić, dotykają więc innych obszarów, niż te, które widoczne są na pierwszy rzut oka. Innymi słowy, wszelka gra dotycząca wystawiania zakazu nudzenia się na scenie, ukazuje, jaka forma podzielanej świadomości jednostek jest społecznie preferowana przez warstwę średnią. W zasobach wiedzy podręcznej aktorów nuda jest zakazana, szkodliwa, patologiczna i niepożądana. Jednostki wiedzą, że nie mogą się nudzić oraz pokazywać swojej

nudy. Każda, choćby nawet wyobrażona, porażka dotycząca prezentacji nudy, może skazywać aktora na wykluczenie, dlatego jest on zmotywowany, by przestrzegać reguły nienudzenia się. Zakaz nudzenia się działa również z innego powodu – zawiera on groźbę i ryzyko braku sukcesu oraz niemożności osiągnięcia tych celów, które pozwalają uzasadnić posiadanie określonej pozycji czy statusu.

Zakaz nudzenia się jest jednoznaczny, ale nie ogranicza jednostek bezwzględnie, stąd też pojawia się szereg praktyk i mechanizmów zarządzania nudą. Jedne z nich mają charakter bardziej bezpośredni, ukierunkowany wprost na nudę (głównie na jej wyeliminowanie); inne – pośredni i związane są z przekształceniami albo doświadczanej nudy, albo zbioru wartości, do których nuda może się odwoływać. Innymi słowy, jednostki podejmują skomplikowaną pracę nad zakazaną nudą, która obejmuje ich emocje, przekonania, działania oraz występy. W poniższej części omawiam (1) podstawowe cechy i konteksty zarządzania nudą, które służą jako uzasadnienie konieczności radzenia sobie z nudą oraz, a w kolejnym rozdziale (2) sposoby radzenia sobie z nudą, które są podejmowane przez informatorów.

Konteksty zarządzania nudą

Socjalizacja do nienudzenia (się)

Zakaz nudzenia się, ponieważ jest akceptowany oraz zinternalizowany przez jednostki, wymusza na nich szereg działań podejmowanych wobec nudy w sytuacji wskazującej na groźbę jej pojawienia się lub w momencie jej pojawienia się. Działaniom towarzyszą liczne uzasadnienia, które wzmacniają zakaz nudzenia się i motywują jednostkę do tego, by zarządzała swoją nudą. Jednym z podstawowych uzasadnień jest przekonanie warstwy średniej o tym, że radzenie sobie z nudą to kompetencja jednostki. Kompetencja zarządzania nudą wytwarzana jest już w dzieciństwie. Zadanie przekazania wiedzy o nudzie i sposobach jej zarządzania spoczywa na rodzicach, którzy uczą o nich dzieci m.in. poprzez szereg stwierdzeń albo powiedzeń. Ponadto, dzieci są karane za komunikowanie znudzenia, a nawet, do jakiegoś stopnia, ich nudzenie się jest przez rodziców wyśmiewane czy unieważniane. Można nawet mówić o całym procesie socjalizacji do nienudzenia się, w który zaangażowane są instytucje i członkowie rodzin. Jedna z badanych wspomina z irytacją, że dzieci jej siostrzenicy nudziły się, oczekiwały od niej propozycji, które wyeliminują ich nudę, ale żadna z zabaw, które kobieta wymyśliła, nie była w stanie ich usatysfakcjonować. Wówczas informatorka odwołała się do znanego jej z dzieciństwa powiedzenia, pasywno-agresywnej formy komunikacji, która wyklucza nudę u dzieci poprzez

zawstydzenie i przy przedstawieniu irracjonalnej propozycji działania. Wyrażenie to („rozbierz się i pilnuj ubrań, jeśli ci się nudzi") może być powielane po to, by dzieci przestały mówić, że są znudzone oraz by wytworzyć w nich poczucie obowiązku poradzenia sobie z nudą samodzielnie, poprzez znalezienie jakiegokolwiek zajęcia (innego, niż oczekiwanie od opiekunów, że zajmą się oni ich nudą):

> *Moje jak przyjeżdżali na wakacje, miałam od siostrzenicy chłopaków, nie mówili „ciocia", tylko „ciotka! Ale jest nuuudno!", „no to weź,* ***rozbierz się i pilnuj se rzeczy, jak jest nudno****! No bo basen cię nie interesuje, rysowanie cię nie interesuje, żadna gra planszowa cię nie interesuje, nic, no to co ja ci mam…"* (WŚ4)

Inny badany wspominał, że rodzice komunikowali takie samo powiedzenie, co więcej uważał je za skuteczne, ponieważ wzbudzało refleksję nad tym, czym się zająć i pozwalało rodzicom ukształtować go jako odpowiedzialnego i samodzielnego człowieka:

> *Mnie mówili: „****jak się nudzisz, to zdejmij ubranie i pilnuj****". I to skutkowało, bo* ***każdy się wtedy zastanawia, co ma robić****. A nie, że potem na 30, 40 lat i dzwoni do mamy, co ma robić w życiu.* (WI16)

Kolejnym sposobem socjalizowania do nienudzenia się są pośrednie oceny i stwierdzenia, które odwołują się do ważnych dla dziecka cech. To pośrednie upomnienie sprawia, że dziecko pragnie prezentować zachowania zgodne z ważną cechą (tu: inteligencja) i dostosowuje swoje działania w taki sposób, by były one spójne. Tym samym, po usłyszeniu oceniającego stwierdzenia z ust matki, córka jednej z badanych przestawała komunikować swoją nudę i przekierowywała swoją uwagę na szukanie dla siebie zajęcia:

> *Właśnie córka, jak przychodzi do mnie: „mamo, nudzę się, co mam robić?". I się zawsze śmiałyśmy, jak była młodsza, śmiałyśmy się z tą starszą: „****Wiesz, Tola, inteligentni ludzie nigdy się nie nudzą, zawsze sobie znajdą zajęcie****". I wtedy już nie zadawała pytań, bo* ***chciała uchodzić za inteligentną*** *i* ***coś tam sobie wymyślała****.* (WŚ14)

Socjalizowanie do nienudzenia (się) obejmuje również unieważnianie nudy, prezentowanie jej jako błahej i koniecznej do pominięcia. W tym ujęciu, na banalizowanie nudy można patrzeć jak na proces wytwarzany oraz reprodukowany w toku wychowania. Inna badana wspomina, że w dzieciństwie matka kierowała wobec niej jej identyczne stwierdzenie, jak poprzednia respondentka wobec swojej córki. Wskazywać może to na długie trwanie i mocne ugruntowanie normy nienudzenia (się) w świadomości warstwy średniej oraz na powielanie schematu przekazywania tej normy w procesie socjalizacji. Informatorka, choć nie uznawała powiedzenia za prawdziwe, to przyswoiła normę nienudzenia się. Jednakże, w

przeciwieństwie do swojej matki, zakładała, że nudzenie się jest dozwolone, jednak warto zadać sobie pytanie o to, jaki ma ono cel:

> *Moja mama np. mówiła, że w jej dzieciństwie* ***nie można się nudzić****, bo* ***nudzą się tylko nieinteligentni ludzie****. Myślę, że w jej rozumieniu nadal tak jest. Ja uważam, że* ***można się nudzić, ale po co****?* (WI41)

Znudzenie, na skutek pojawiania się wielu stwierdzeń oceniających, które jednostki słyszą już od najmłodszych lat, przestaje być komunikowane w interakcjach. Nudę werbalizują głównie dzieci, które jeszcze nie znają albo nie rozumieją w pełni normy nienudzenia się. Dorośli zaś, niejako automatycznie, bezrefleksyjnie, stosują utarte powiedzenia, by wyeliminować nawyk mówienia o znudzeniu już na wczesnym etapie rozwoju swoich pociech, przekazując znaczenia, które łączą się z nudą (np. przekonanie, że nudzą się osoby nieinteligentne):

> ***Dawno nie słyszałam, żeby ktoś mówił, że się nudzi****. To bardziej mi się kojarzy z dziećmi. I* ***wtedy im się mówi, że inteligentni ludzie się nie nudzą****.* (WI57)

Oprócz stwierdzeń i powiedzeń oceniających nudę, rodzice socjalizują dzieci do nienudzenia się poprzez klasyczne napomnienia oraz prośby o wykonanie konkretnych poleceń lub zadań. Dziecko, które pokazuje swoje znudzenie, najczęściej jest proszone o zmianę swojego zachowania, zwłaszcza jeśli objawia się ono fizycznie, np. wierceniem się z nudy. Jedna z badanych wprost uznaje, że rodzice uczą dzieci niewyrażania nudy, ukrywania jej przed innymi:

> *Jak dziecko się nudzi i kopie nogami pod stołem, to* ***mama go upomina****: „nie kop, przestań przebierać nogami”.* ***Jesteśmy uczeni tych takich postaw, które mają ukrywać to, że się nudzimy, wszystko na poziomie wczesnego wychowania się odbywa****.* (WI32)

Rozwijając swoją wypowiedź, ta sama badana wskazuje również, że dzieci są zachęcane do tego, by podjąć jakąś aktywność w odpowiedzi na własną nudę oraz dostają jasny komunikat, że nudzenie się nie jest czymś pożądanym. Rodzice socjalizują swoje dzieci do nienudzenia się poprzez prezentację wartości związanej z kulturą nowoczesnego kapitalizmu, jaką jest aktywność i bycie zajętym:

> *Jak się jest dzieckiem, to się słyszy od rodziców, że inne dzieci się bawią, więc „idź się bawić z nimi, nie wiem, dlaczego tu siedzisz i się nudzisz, powinieneś coś zrobić”… Tak. Myślę, że jak* ***dziecko się nudzi, to rodzic daje mu do zrozumienia, że to nie jest w porządku*** *i że… im dziecko bardziej się nudzi, tym bardziej dostaje taki sygnał, że* ***mądre dzieci się nie nudzą, bo potrafią sobie same znaleźć zabawę****, nawet jeśli dorośli nie mają dla nich czasu albo nie ma rówieśników, dziecko sobie wymyśli jakieś zajęcie samo. I ta* ***nuda to jest sygnał, że to jest coś złego, jak dziecko się nudzi, to się go wypycha, żeby coś zrobiło****.* (WI32)

O zakazie nudzenia się dzieci dowiadują się również poprzez obserwowanie swoich rodziców i ich odpowiedzi na dostrzeżone znudzenie innych. Jeden z informatorów, sam już na emeryturze, podczas badania wspominał swojego ojca i jego reakcję na osoby, które się nudzą. Ojciec badanego wprost krytykował nudę i brak umiejętności znalezienia dla siebie czegoś atrakcyjnego, powołując się na własną kompetencję wytworzenia zainteresowania światem poprzez wytwórczość i wyobraźnię. Badany zauważył również, że nie wszyscy rodzice poświęcają uwagę swoim dzieciom w tym samym stopniu, przez co określony rodzaj wychowania dziecka sprawia, że nie czuje ono, by rodzic był dla niego tą osobą, która może zająć się jego nudą. W tej wypowiedzi zarysowane są ponownie wartości, które uznaje się za eliminujące nudę: praca, umiejętność wykorzystania własnej wyobraźni oraz samodzielność:

> *Też reakcje mojego ojca, a także innych starszych ludzi słyszałem, że „**psiakrew, tyle wszystkiego mają i im się nudzi! Ja to miałem kawałek sznurka i kawałek drewienka, potrafiłem zabawkę z tego zrobić i się tym bawić**”. Czyli uruchamiało się **wyobraźnię**. Może to jest też **kwestia wychowania dziecka**, bo dziecku nie przyjdzie na myśl pójść do **zapracowanej matki w polu** i powiedzieć, że się nudzi, bo tak jest prowadzone, więc sobie coś zaradzi.* (WI20)

Współczesne sposoby wychowywania dzieci czynią rodziców z warstwy średniej odpowiedzialnymi za emocje swoich pociech, zaś dyskursy pedagogiczne przesiąknięte są stwierdzeniami o świadomym rodzicielstwie. Narracje o nudzie nie pozostają wolne od wpływu tych dyskursów. Jak opowiada jedna z informatorek, to rodzic jest odpowiedzialny za to, by dziecko nie nudziło się i wykształciło kompetencję widzenia świata jako miejsca fascynującego, w którym może znaleźć dla siebie miejsce. Rodzic dostarcza dziecku pewności, że nie musi się ono nudzić. Nuda jest, w jej ocenie, efektem błędów w procesie wychowawczym, zwłaszcza zaś braku wystarczającego kontaktu oraz więzi z rodzicami. Nudzące się dziecko zaczyna spędzać czas z rówieśnikami na pustych rozrywkach albo angażuje się w zachowania o charakterze destrukcyjnym. Odpowiedzialność za tę sytuację ponosi rodzic, który nie potrafi pokazać dziecku wielości dostępnych możliwości oraz rozbudzić w nim zainteresowań. Nauczenie swojej pociechy, że nuda nie jest tym, co stanowi dla niej opcję wyboru, spoczywa w tej narracji na rodzicu:

> *(...) nie ma tego kontaktu, nie ma wspólnych wyjść i później są takie momenty, że to **biedne dziecko nie wie, co ze sobą zrobić**. No to jazda, w jakiś tam komputer, durne gry albo z rówieśnikami, coś wymyślą, jakiś odjazd po energetykach. Dobrze, jak trafią do mądrych rówieśników, ale **brak kontaktu z rodzicami** i **nierozbudzenie tych zainteresowań**... no to nudzi się, nudzi biedactwo i nie wie, co ze sobą zrobi. I później **efekty takiej nudy mogą być bardzo przykre**. **Dziecku trzeba pokazać, że świat jest tak ciekawy, że nie ma możliwości, żeby się nudzić**. Że jeśli nie interesuje cię to, to może zainteresuje cię to… Każdego coś zainteresuje, tylko **trzeba coś pokazać**.* (WI26)

Inna badana podchodzi do tej kwestii odmiennie. Początkowo zaakceptowała dominujące przekonanie o tym, że jest odpowiedzialna za to, by sprawiać, że jej dziecko będzie spędzało czas w atrakcyjny sposób. Wymagała od swojego męża, by więcej uwagi poświęcał zabawie z chłopcem. Po czasie jednak uznała, że nie musi tego robić, ponieważ jej syn doskonale radzi sobie sam, potrafi się bawić i znaleźć dla siebie coś ciekawego, co eliminuje u niego nudę. Informatorka jest przekonana, że to, że jej dzieci dysponują taką kompetencją wynika wprost z tego, jaką postawę przyjmują razem z mężem. Dzieci same wymyślają sobie zabawy, nie mówią, że się nudzą, ponieważ ich rodzice również nie komunikują nudy. Badana stosuje więc taką strategię wobec swoich dzieci, która nie tyle polega na dostarczaniu im wrażeń, pomysłów i inspiracji, co raczej na wychowywaniu poprzez dawanie przykładu konkretnego zachowania:

> *Oni zazwyczaj* ***mi nie mówią, że się nudzą, ale też my w domu nie mówimy, że się nudzimy.*** *Ja miałam taki moment, jak starsze dziecko było małe, żeby starać się mu jakoś tak uatrakcyjnić ten czas. Chwilowo to był też zarzut do mojego męża, że on się z nim nie bawi, w sensie nie organizuje mu zabawy czy czegoś mu tam podsuwa. On mówi mi, że to jest w ogóle niepotrzebne i rzeczywiście tak jest. On się świetnie bawi sam. (...) Oni sobie naprawdę potrafią znaleźć coś do zabawy. (...)* ***Ale to wynika z tego, że my się nie nudzimy z mężem***. (WŚ25)

Warto jednak zauważyć, że nuda dzieci jest usprawiedliwiona i akceptowana (do pewnego stopnia). Dzieci nudzą się, ponieważ nie potrafią jeszcze zarządzać swoją nudą. Potrzebują rodziców, którzy dostarczą im wiedzy lub podpowiedzą, jak radzić sobie z nudą. Z tego powodu, niejednokrotnie, winę za nudę dzieci ponoszą ich rodzice, którzy nie poświęcają im wystarczająco dużo czasu i uwagi:

> *Myślę, że człowiek najbardziej się nudzi w czasie dzieciństwa, bo jeszcze* ***człowiek nie ma takich bodźców wyrobionych, żeby sobie wynajdywać robotę****, dziecko zostaje samo sobie, bo mama albo babcia idzie robić obiad, więc* ***jestem sama ze sobą i się nudzę, bo nikt mnie nie zauważa***. (WŚ9)

Zarządzania nudą uczymy się w toku socjalizacji, poprzez szereg działań i opinii rodziców, które następnie internalizujemy. Nuda to zjawisko występujące bez woli jednostki, które może mieć negatywne skutki, dlatego kluczowe jest nauczenie się tego, by się nie nudzić. Nudzące się dziecko, które nie panuje nad ekspresją swojej nudy, może nie być oceniane, ale oceniani będą jego rodzice, ponieważ warstwa średnia jest przekonana, że dzieci naśladują zachowania swoich opiekunów. W tym wymiarze, zachowanie dziecka wskazuje w największym stopniu na pozycję rodziców. Nuda może być widziana jako dziedziczona pokoleniowo, wynikająca wprost z braku kompetencji rodziców albo z ich (nieakceptowanego przez badaną wartswę średnią) stylu życia, które dziecko będzie powielać w przyszłości:

> *To wynika z tego, że* ***nikt nie nauczył ich się nie nudzić****. Po pierwsze wszystkiego uczymy się w domu. I* ***jeśli w domu ten czas jest od samego początku wykorzystywany owocnie przez rodziców, to dzieci wtedy nauczą wykonywać się czynności****. Czyli jeżeli dziecko nauczyło się wybierać telewizję, to* ***on już zawsze będzie wybierał****. Jeżeli w domu rodzice czytali książki dzieciom, to i dzieci będą zaglądały do książek*. (WI53)

Jako dorośli nie możemy już liczyć na ulgowe traktowanie, dlatego też, jeśli rodzice nie przekazali nam wiedzy o tym, jak się nie nudzić, musimy zdobyć ją sami. Musimy również sami nauczyć się różnic pomiędzy pojęciami pokrewnymi nudzie, by nie mylić jej, np. z odpoczynkiem. Ponadto, musimy kształcić umiejętność organizowania sobie czasu wolnego, ale najlepiej, jeśli wiedza ta zdobywana jest na wczesnych etapach życia, ponieważ taka sytuacja ma gwarantować brak nudy w przyszłości:

> ***Żeby się nie nudzić w przyszłości, to musimy gdzieś tam od tych początkowych lat zdobywać tą wiedzę, jak spędzić swój wolny czas.*** *A jak go nie będziemy potrafić spędzić, to właśnie będziemy się nudzili. Bo nic nierobienie jest właśnie taką nudą. A odpoczynek jest odpoczynkiem. A siedzenie, bezczynne, jest nudą.* (WŚ12)

Nieodpowiednia socjalizacja do nienudzenia się może mieć negatywne skutki dla prowadzenia życia, które powinno być szczęśliwe i w pełni wartościowe. Zdaniem części badanych z grupy „średnioklasowej", nudzą się te osoby, którym nie przekazano w dzieciństwie kluczowych wartości związanych z pracą, pomocnością i sumiennością. Jednostki takie są zagubione, nie potrafią odnaleźć się w życiu, nie mają celu, który wyznacza kierunek ich życia. Jedna z badanych, opowiadając o nudzie i wychowaniu, przechodzi do narracji na temat pracy i obowiązkowości, podaje przykład sąsiadów, których dzieciom nie zostały wpojone podobne wartości. Tego typu narracje wskazują, pośrednio, na sposoby odróżniania się od innych oraz wytwarzania zróżnicowania społecznego poprzez nudę, która ma być rezultatem braku innych kompetencji:

> *Myślę, że to jest kwestia* ***wychowania w domu****. Mam sąsiadów, gdzie dzieci nie są nauczone pracy, obowiązków, jak idą, to jakoś tak przed siebie i bez celu. Bardzo dobrze są wychowane, dyscyplina jak najbardziej, ale nie są nauczone jako takiej* ***pracy****. U nas w domu z kolei zawsze było uwrażliwienie na to, żeby* ***pomagać*** *innym i* ***sumiennie*** *wykonywać* ***obowiązki****. Tam dzieciaki błyskawicznie wynajdywały sobie zajęcia, bo jeżeli było za gorąco na palanta, to bawiliśmy się w sklep pod wiśnią. Tu, wydaje mi się, że jest ten problem*. (WŚ34)

Innymi słowy, nuda będzie społecznie dziedziczna w tym zakresie, w jakim dziedziczyć można świadomość wartości klasy średniej; świadomości, która lokuje nas w określonym miejscu w hierarchii społecznych pozycji i statusów. W takim ujęciu zaś, sposób socjalizowania do nienudzenia się będzie odgrywał kluczową rolę w ocenie pozycji zajmowanej przez jednostki. Informatorzy wskazują na nudę jako rezultat wychowania w

domach, w których pozycja społeczna rodziny różniła się od tej, którą sami zajmują. Dla przykładu, inna badana z grupy „średnioklasowej" zaznacza, że dziecko, które nie musi mierzyć się z żadnymi wyzwaniami codzienności, może być w późniejszym życiu znudzone, ponieważ nikt nie wymagał od niego zaangażowania i wysiłku na wczesnych etapach życia. W taki sposób, w grupie tej reprodukowane są wartości mówiące o konieczności pracy i znoszenia trudów życia, podejmowania codziennych obowiązków oraz uczenia dzieci tego, że są zdane same na siebie. Reprodukcja tej wartości odbywa się przy pomniejszaniu kompetencji tych osób, które nie posiadały aż tak wielu obowiązków w domu rodzinnym:

> *Myślę, że* ***wiele wynosimy z domu rodzinnego****. Jeżeli ktoś się urodził w domu, w którym* ***nie musimy się wiele wysilać****,* ***nie musimy sprzątać****, bo jest pani od sprzątania,* ***nie musimy robić zakupów****,* ***nie ogarniamy jakoś tej codzienności****, to myślę, że* ***potem możemy się nudzić****, bo to nie wymaga…* ***nie wymagało się od nas zaangażowania*** *na tym najwcześniejszym etapie. I przychodzą różne myśli do głowy.* (WŚ48)

Informatorzy zakładają jednak, że możliwe (a nawet konieczne) jest nauczenie się zarządzania nudą na własną rękę, jeśli opiekunowie nie byli w stanie zagwarantować jednostce warunków sprzyjających zinternalizowaniu normy nienudzenia się. Musi to jednak odbywać się to poprzez wzorce z zewnątrz, również te, które pochodzą od instytucji, a o których wspomnę w dalszej części tej pracy:

> *Jeśli ta osoba jest nauczona nudy z domu, to musiałyby być* ***jakieś wzorce z zewnątrz, żeby się przestać nudy****.* (WI45)

Socjalizacja do nienudzenia się zajmuje dość istotne miejsce w refleksji informatorów. Związki wychowywania, nudy i pozycji społecznej są żywsze w wypowiedziach osób z grupy „średnioklasowej", niż „inteligencji". Rodzice posiadają obowiązek przekazania dzieciom sposobów radzenia sobie z nudą oraz zapoznania ich z zakazem nudzenia się. Jeśli proces socjalizacji nie będzie przebiegał poprawnie lub jeśli rodzice sami nie dysponują kompetencjami, które umożliwiają im radzenie sobie z nudą lub akceptację wartości pracy, etosu bycia zajętym i aktywności, wówczas ich dzieci nie mogą odnieść sukcesu, a ich życie pozbawione będzie celu i sensu. Informatorzy podkreślają konieczność uczenia dzieci nie tylko przez rodziców, lecz również przez najbliższe otoczenie. Dziecięca nuda wywołuje w dorosłych irytację, ponieważ jednostki wnioskują o pozycji zajmowanej przez opiekunów na podstawie nudzenia się ich pociech. Nuda dzieci może również wskazywać na błędy wychowawcze popełniane przez rodziców (zwłaszcza nadmierna opiekuńczość lub brak czasu dla dziecka). Zakaz nudzenia się przekazywany jest poprzez komunikowanie go najmłodszym, oferowanie zajęć i sposobów na nudę, poprzez potoczne powiedzenia i dawanie odpowiedniego przykładu własnym zachowaniem. Cały proces socjalizacji do nienudzenia się

widziany jest jak niezbędny dla trwania wartości, które są podzielane przez klasę średnią oraz jako niezbędny dla wychowywania szczęśliwych i pracowitych członków społeczeństwa. Sposób postrzegania nudy oraz znaczenia, które się z nią wiążą przekazywane są od najmłodszych lat. Można założyć, że występują czynniki socjalizacji, które przyczyniają się nie tylko do predyspozycji do postrzegania nudy (jak sugerowali Iso-Ahola i Weissinger 1990), lecz również czynniki socjalizacji, które wpływają na postrzeganie, ocenę i znaczenia, jakie z nudą się wiążą. W przypadku badanej warstwy średniej, za czynnikami socjalizowania do nienudzenia się kryją się wartości kultury nowoczesnego kapitalizmu oraz reprodukcja posiadanej pozycji.

Zarządzanie nudą jako odpowiedzialność jednostki

Odpowiedzialność za radzenie sobie z własną nudą

Jednostka ponosi odpowiedzialność za zarządzanie własną nudą oraz za wystąpienie nudy w swoim życiu. Do pewnego stopnia, nuda uważana jest za wybór aktora. Badani są przekonani, że z nudą należy coś zrobić, zaś brak działań wobec nudy oznacza, że ktoś decyduje się na nudzenie się. Taka strategia narracyjna odsłania podstawowe przekonania warstwy średniej dotyczące nudy: osoba, która się nudzi popełnia błąd, podejmuje złe decyzje dotyczące swojego życia i wybiera coś, co jest nieracjonalne:

> ***Jak ktoś nie chce, no to niech się nie nudzi.*** (WI8)
>
> *Ja myślę, że* ***jak ktoś chce, to nie musi się nudzić****.* (WŚ34)

Nuda staje się wyborem jednostki, która ponosi odpowiedzialność za własne życie. W tym sensie, jeśli nudzi się, to oznacza to, że podjęła błędne decyzje, które sprzyjają nudzie, odniosła porażkę lub też nie jest gotowa na zmiany albo zwyczajnie nie chce nic zmieniać w swoim życiu. Nudzenie się oznacza źle przeżyte życie. Jedna z badanych zauważa, że poza wyjątkowymi okolicznościami, w których ktoś nudzi się z powodu innych problemów, nuda stanowi wybór jednostki. Naczelna zasada, która obowiązuje, mówi jednak, że aby pozbyć się nudy, trzeba tego pragnąć. Zasada ta działa również odwrotnie: jeśli się nudzimy, znaczy, że możemy chcieć tkwić życiowym w niezadowoleniu:

> *Chyba mamy wybór… rzeczywiście można powiedzieć, że* ***życie jest długie i nudne, jeśli się wybrało życie długie i nudne****. Uważam, że zawsze można coś zmienić, że np. wiem, że ludzie mówią „idę do nudnej pracy", ale uważam, że zawsze można rzucić taką pracę i zrobić coś innego, że po prostu. (…) Ale jest też inna sytuacja, wielu ludzi, z jakiś powodów, to już nie jest za bardzo, że chcą,* ***przeżywają źle życie****, bo mają jakieś* ***problemy****, jakieś takie innej natury, nie? Ale jeśli tutaj jest to słowo*

> *„chciało", to wydaje mi się, że się zawsze ma ten wpływ. No, że się* ***chciało*** *tego.* (WI2)

Oprócz tego, że jednostka ma mieć wpływ na i kontrolę nad własnym nudzeniem się, może ona także przyczyniać się do pojawiania się u siebie nudy. Jeden z badanych ironicznie stwierdza, że osoba nudząca się sama stworzyła warunki sprzyjające nudzeniu się. W tym sensie, można również przypuszczać, że osoba, która się nudzi, sama sobie na tę nudę zasłużyła:

> *Jeżeli mówimy o zdrowym psychicznie człowieku, to jest* ***ogromna zasługa jego w tym, że się nudzi.*** (WŚ12)

Inna badana wprost określiła, że osoby, które się nudzą, same są temu winne i oddają się użalaniu się nad sobą albo narzekaniu na swój los:

> *Ja myślę, że ludzie odczuwają nudę, jak są sami nie są niczym zainteresowani. Bo poza takimi zajęciami jak basen, kijki czy coś za seniorów. Myślę, że* ***ludzie sami są winni****: „ła… bo gdzie ja mam wyjść, ła… bo do mnie nikt nie przychodzi".* (WŚ11)

Jedna z informatorek, podczas wyjaśniania różnicy między nudą i depresją, wskazała, że depresja jest chorobą, na którą jednostka nie ma wpływu, zaś nuda ma pojawiać się poniekąd z woli osoby nudzącej się. Co więcej, dodała nawet, że gdyby odczuwała nudę, wówczas czułaby się z tym dobrze, ponieważ byłby to jej wybór:

> ***Jakbym się nudziła, to*** *bym się nudziła z* ***własnej, nieprzymuszonej woli*** *i dobrze* ***bym się z tym czuła****.* (WŚ9)

Jednostki mogą przejmować odpowiedzialność za nudzenie się, ponieważ jest to od nich oczekiwane, a ponadto, jeśli się nudzą, mogą starać się tak prezentować siebie, by pokazywać, że mają nad nudą pełną kontrolę. Zarządzanie nudą jest bowiem kompetencją, która świadczy dobrze o wielu innych umiejętnościach aktora. Nudzenie się wskazuje z kolei na brak kompetencji, które dotyczą nie tylko życia wewnętrznego, lecz również innych obszarów życia jednostki. Ponadto, taka strategia może wykluczać negatywne oceny, które inni przypisują nudzącej się osobie. Dzieje się tak dlatego, że jednostka, która sama bierze odpowiedzialność za swoją nudę, panuje nad nią, pokazuje tym samym, że jej nuda nie ma przypadkowego lub patologicznego charakteru. Tego typu narracje są szczególnie ważne ze względu na to, że emocje zwyczajowo uznawane są za prywatną sprawę jednostki, z którą sama powinna sobie poradzić, w zależności od posiadanych zasobów, kapitałów, wiedzy albo możliwości. Skuteczne radzenie sobie z emocjami determinuje sukces jednostki na płaszczyźnie jej życia społecznego. Inni nie muszą więc być zainteresowani cudzą nudą, ponieważ, jak opisuje to jedna z informatorek:

Nuda to jest twój prywatny problem. (WŚ35)

Dorośli i nastolatki sami są odpowiedzialni za własne nudzenie się i nie mogą oczekiwać, że rodzice podpowiedzą im, co robić z własną nudą. Jedna z badanych przywołuje historię chłopca, którego matka oferowała mu ciągłe rozrywki i zajęcia, doprowadzając do sytuacji, w której nie wykształcił on kompetencji samodzielnego radzenia sobie z nudą, co stanowiło nie tylko błąd wychowawczy, lecz również, po okresie ulgi w ocenianiu za nudzenie się przysługującej dzieciom, prowadzi do negatywnego postrzegania jego postawy:

> *Moje dzieci nudziły się, jak były uroczystości rodzinne, oni siedzieli przy stole i się nudzili. Sami dorośli, dwójka dzieci, no to oni się nudzili. Ale w domu nigdy. Natomiast mam takie dziecko w rodzinie,* ***on jest jedynakiem i on się nudzi****. I jego mama go wyciąga, a to chodź, pogramy w to, pójdziemy nad jezioro, wymyśla mu zajęcia, ale* ***on sobie sam nie umie wymyślić zajęcia. To jest błąd, znaczny błąd****…* ***Jego mama poddawała mu pomysły na nudę i on teraz, mając 16 lat, nadal oczekuje, że ktoś coś zaradzi na jego nudę****.* (WI45)

Warto zwrócić uwagę, że informatorka, zanim przywołała tę historię, dokonała prezentacji nudy własnych dzieci wraz z jej uzasadnieniem i wskazaniem, że nie jest to problem, który dotyczy jej pociech. Tym samym, pośrednio, informuje ona o tym, że jej dzieci są samodzielne w zarządzaniu swoim znudzeniem tak, by w ogóle ono nie występowało. Badani wspominają również o własnej kompetencji radzenia sobie z nudą i brania pełnej odpowiedzialności za nią:

> *Sam osobiście z nudą* ***potrafiłem sobie poradzić odkąd pamiętam****, więc nie jest to dla mnie takie oczywiste, jak ktoś mówi, że się nudzi. Nie jest to dla mnie oczywiste, bo też teraz tak sobie myślę, że* ***nikt za mnie nic nie wymyśli, tylko sam muszę coś wymyślić, żeby się nie nudzić****.* (WI56)

W literaturze przedmiotu pojawiają się przesłanki mówiące o tym, że jednostki mogą być odpowiedzialne za odczuwanie nudy (Nett, Goetz, i Hall 2011). Na najbardziej podstawowym poziomie, nuda widziana jest więc jako emocja albo stan wewnętrzny, z którymi jednostka musi sobie poradzić sama. Radzenie sobie z nudą jest kompetencją, którą należy samodzielnie rozwijać. Społeczne przekonanie głosi, że osoby dążące do ciągłego doskonalenia się i samorozwoju, nie będą odczuwały nudy. W takim ujęciu, nuda jest skutkiem tego, co Isis I. Leslie (2009, 36) nazwała „eksternalizacją odpowiedzialności za zarządzanie sobą w kulturze zachodniej". Zarządzanie nudą jest więc wyrazem wysoko cenionego samodoskonalenia, przez co zjawisko to po raz kolejny jawi się jako powiązane z procesami i wartościami z poziomu społeczno-kulturowego. Ponadto, odpowiedzialność za znudzenie nie musi oznaczać wyłącznie oczekiwania, które jest adresowane wobec aktorów, lecz również może oznaczać, że jednostki same przejmują

odpowiedzialność za nudę, by zaprezentować się w korzystny sposób, co pokazuje kilka zacytowanych wyżej odpowiedzi badanych. Konieczność wzięcia odpowiedzialności za własne znudzenie się oraz skuteczność zarządzania nudą stają się wskaźnikiem sukcesu oraz umiejętności jednostki. Oznacza to, że osoby, które się nudzą, pokazują swoje znudzenie, widziane mogą być jako słabe, nieporadne, nieprzystosowane do warunków życia. Innymi słowy, są to osoby, które komunikują innym, że ich pozycja nie jest wysoka, że znajdują się w ryzykownym położeniu, wskazującym na możliwość utraty posiadanej pozycji albo statusu. Nudzenie się przywołuje na myśl porażkę i wskazuje, że ktoś nie ma nad sobą kontroli, nie potrafi nad sobą panować, a więc może być potencjalnie niebezpieczny albo szkodliwy dla istniejącego porządku. Stąd też, odpowiedzialność za własne znudzenie stanowi kluczowy element narracji o radzeniu sobie z nudą.

Odpowiedzialność za radzenie sobie z cudzą nudą

Odpowiedzialność, w niektórych przypadkach, dotyczy również zarządzania cudzą nudą. Odpowiedzialność za nudzenie się dzieci jest, zdaniem badanych, przypisywana matkom. Jak już wcześniej wspominałam, za nudzenie się dzieci, do pewnego stopnia i do pewnego ich wieku, odpowiedzialność ponoszą rodzice. Jedna z badanych zauważyła jednak, że kobiety, które pełnią rolę matki, są stereotypowo oceniane bardziej, niż ojcowie, za nudzenie się swoich pociech. Ponadto, kobiety ponoszą odpowiedzialność za zarządzanie ich nudą oraz zajmowaniem się dziećmi. W tym przypadku, odpowiedzialność nie dotyczy tylko opieki, funkcji rodziny, lecz również braku równości w zakresie odpowiedzialności za sferę domową, którą widzi się jako domenę kobiet. Poprzez zarządzanie nudą dzieci możliwe staje się więc ukazanie, jakie kategorie osób obarczone są większą odpowiedzialnością za to, by konkretny aspekt życia (tu: wychowanie dzieci, opieka nad nimi) działał w odpowiedni sposób. Jeśli potraktujemy nudę jako emocję, nic dziwnego, że za to, czy pojawia się u dzieci, obwiniane są kobiety:

> ***Dzieci nikt nie oceni za to, że się nudzą, bo tu winne są inne osoby***. *Tu jest jeszcze taka jakaś kategoria ludzi, którzy się nudzą nie ze swojej winy.* ***Matki się obwinia za to, że dzieci się nudzą.*** *Mój mąż mnie obwiniał za każde potknięcie dzieci, a każdy sukces był jego sukcesem. (...) Ja mówię też, proszę wziąć pod uwagę, ludzi, którzy mają jakąś zakłamaną wizję ojca i rodziny. To żona może być źle odbierana, że tatuś położy się i nos w gazetę, a nie pójdzie pograć w piłkę, nie pojedzie na pływalnie, a dziecko wokół niego skacze i „tato, zróbmy coś, bo się nudzę". A to jest obwiniana żona, bo: „zrób coś z tym dzieckiem, bo mi przeszkadza". No na pewno to ciągle raczkuje, my niewiele różnimy się od muzułmańskich kobiet. (...) Z jednej strony*

chciałabym równouprawnienia, ale widzę, że ono źle działa dla kobiet. Są takie momenty w życiu, że kobiety dźwigają w życiu więcej: praca zawodowa, odpowiedzialność za dom, za dzieci. (WŚ22)

Cudzą nudą zarządzają również te osoby, które występują w roli organizatorów i animatorów czasu innych ludzi. Do tej grupy zaliczają się m.in. nauczyciele oraz szkoleniowcy. Osoby te muszą przejąć odpowiedzialność za poradzenie sobie nie tylko z własną nudą (powtarzalne programy albo materiał), lecz również z nudą, która wynika ze zmęczenia uczestników albo nieatrakcyjnych form prowadzenia zajęć. Nuda innych może wskazywać na brak kompetencji tej osoby, która powinna posiadać autorytet albo która występuje w roli nadrzędnej. Tym samym, nuda innych może być sygnałem, że należy zmienić stosowane metody, jednak w niektórych okolicznościach może być strategią stosowaną celowo (do tego wątku wrócę później). W takich sytuacjach, umiejętność zarządzenia cudzym znudzeniem staje się koniecznością, ponieważ świadczy o kompetencjach zawodowych jednostki (ten wątek rozwinę w dalszej części tego rozdziału):

Jeśli widzę, że pojawia się element taki, że ***kadet ma wzrok skupiony na jednym miejscu i w ogóle już nie słucha mnie i jest nieobecny****, to wówczas przerywam zajęcia, pytam, o czym ja mówiłam, on jest dalej nieobecny, w tym momencie grupuję słuchaczy w oddzielne grupy i proszę, żeby pracowali nad jakimś tematem samodzielnie. I w tym momencie po 10 minutach sprawdzamy efekty pracy danej grupy. Wtedy oni siłą rzeczy muszą się w te grupy zebrać i popracować nad danym zagadnieniem. Bo to* ***inaczej ich nie mogę zaktywizować, bo przerwy nie mogę robić co 5 minut, bo ktoś się nudzi****.* (WI45)

Odpowiedzialność za radzenie sobie z cudzą nudą dotyczy nie tylko osób, które wychowują dzieci albo organizują czas innym, lecz również, tych, które posiadają zwierzęta domowe. Odpowiedna opieka nad pupilem ma wykluczać znudzenie skutkujące brakiem posłuszeństwa, lenistwem albo domaganiem się uwagi. Właściciel musi zadbać o to, by zwierzę otrzymało odpowiednią ilość bodźców i dostarczyć takich rozrywek, które będą adekwatne do potrzeb konkretnego pupila:

(...) potrafią się nudzić nie tylko jednostki, całe społeczeństwa, ale i zwierzęta. ***Jak pani nie wybiega pieska czy kotka, to będzie leniwić się i będzie albo nieposłuszny, albo będzie domagać się jakiegoś działania****.* (WŚ22)

Przejmowanie odpowiedzialności za cudze znudzenie może być wyrazem posiadanej pozycji albo stosunku zależności. Osoba, która jest odpowiedzialna za cudzą nudę, dysponuje również większymi uprawnieniami co do decydowania o sprawach innych, jej podległych. Odpowiedzialność taka najczęściej jest jedynie częściowa albo ograniczona czasowo i wskazuje na posiadane obowiązki w innych obszarach. Poprzez zarządzanie cudzą

nudą, jednostka może manifestować własną kompetencję, umiejętności albo pozycję. W pierwszej kolejności jednak, zobowiązana jest ona do tego, by nie dopuścić do wystąpienia nudy albo zarządzać nią w taki sposób, aby uniknąć negatywnych konsekwencji, do których nuda może prowadzić. Jeśli zaś poradzenie sobie z cudzą nudą jest nieskuteczne, wówczas dotknąć może ją negatywna ocena.

Odpowiedzialność za cudze znudzenie przeplata się również z kwestiami dotyczącymi pełnionych ról płciowych. W przeprowadzonym badaniu, kobiety częściej wskazywały, że gdyby zauważyły, że ktoś się nudzi, próbowałyby zrobić coś, co sprawi, że inna osoba przestanie odczuwać nudę. Kobiety były gotowe na podjęcie wysiłku skierowanego na zarządzanie cudzą nudą, nawet jeśli nie miały pewności, czy ich działania będą skuteczne:

> *No na pewno jest to staranie… znaczy* ***większe staranie, niż z innymi ludźmi****, żeby ten człowiek się nie nudził, jak już wiadomo, że to będzie taki człowiek, który będzie się nudził.* ***Jakoś bym go spróbowała zabawić, zająć czymś****.* (WŚ23)

Na pytanie „co radzi się ludziom, którzy się nudzą?", wiele informatorek podawało gotowe rozwiązania i przedstawiało cały plan działań. Dla przykładu:

> *Mi się wydaje, że* ***powinniśmy czymś ich zainteresować****,* ***coś zaproponować*** *i* ***może nie od razu by się udało****, ale daje to też dużo możliwości tej drugiej… „a może jednak? Pójdę do tego* ***teatru****, dla świętej zgody". Ale może się tak utrafi, że człowiek gdzieś tam do* ***galerii*** *czy nawet na głupi* ***spacer****.* (WŚ4)

Mężczyźni z kolei na to samo pytanie odpowiadali inaczej – albo uważali, że nie da się nic poradzić, albo nie mieli pomysłu na to, jakiej rady można udzielić znudzonej osobie, albo też wskazywali, że nie są w stanie nic zrobić i jedyną słuszną reakcją na cudzą nudę jest wycofanie się i zdystansowanie się wobec *cudzego* problemu. Dla mężczyzn, nuda innych prawdopodobnie nie jest wystarczającym powodem do podejmowania działań wobec tej osoby, jest to raczej odnotowanie faktu i przyjęcie pozycji obserwatora:

> *Jeden sobie pomyśli, że sobie nie umie zorganizować czas, zaplanować, ale mu tego nie powie, tylko sobie tak pomyśli. A drugi…* ***przejdzie bokiem , nudzi się, to się nudzi, co mnie to****. (…) Trzeba sobie pomyśleć, ze swojej strony,* ***nudzi się, to jest jego czas, co ja mogę.*** (WŚ30)

> ***A co takiemu poradzisz****, jak on się nudzi?!* (WŚ60)

Kolejna różnica między kobietami i mężczyznami w zakresie zarządzania cudzą nudą dotyczy tego, ile prób i propozycji można złożyć nudzącej się jednostce. Kobiety były niejako gotowe na to, że zaproponowane rozwiązanie może nie zadziałać, z kolei mężczyźni, jeśli mieli propozycję dla takiej osoby, najczęściej była ona związana z tym, co sami lubią robić. Kobiety szukałyby więc informacji o potrzebach znudzonego aktora, zaś mężczyźni albo nie

szukaliby niczego i zostawiliby osobę nudzącą się bez pomocy, albo też oferowaliby coś, co im samym sprawiłoby przyjemność. Taka sytuacja ujawnia rolę empatii i różny sposób posługiwania się nią w interakcji – kobiety prawdopodobnie sympatyzują ze znudzoną jednostką bardziej, niż mężczyźni, stąd też są bardziej skore do proponowania wielu rozwiązań i diagnozowania cudzych potrzeb albo preferencji, zaś mężczyźni uruchamiają taki typ empatii, który w mniejszym stopniu odnosi się do tego, czego druga osoba może chcieć, a w większym do pozbycia się jej nudy środkami, które sami znają. Doskonały takiej sytuacji przykład stanowi poniższa wypowiedź:

> *Co poradzić,* ***a niech się nudzi, jak lubi****. Albo i…* [34 sekundy milczenia i intensywnego myślenia] *Nie, najpierw bym pomyślał, że to* ***nie jest mój problem****. Bo nie jest. Ale jakby się tak dalej nudził,* ***to bym go zabrał ze sobą na grzyby do lasu****.* (WŚ59)

Różnice te wynikają ze sposobu, w jaki kobiety i mężczyźni są socjalizowani pod kątem udzielania innym emocjonalnego wsparcia (Shields i in. 2006; Schrock i Knop 2014). Można również przypuszczać, że pomysły na to, co można zaoferować osobie znudzonej zależne są od posiadanego kapitału emocjonalnego, który może być wyższy w grupie „inteligencji", ponieważ mężczyźni z tej grupy z większą łatwością przywoływali sposoby na nudę i częściej uwzględniali preferencje wyobrażonej, znudzonej jednostki. Mężczyźni z obu badanych grup wykazują jednak większy dystans do zarządzania cudzą nudą, niż kobiety, w związku z czym można przypuszczać, że płeć jest główną zmienną różnicującą, zaś kapitał emocjonalny może stanowić dodatkowy czynnik kształtujący radzenie sobie z cudzą nudą, prawdopodobnie głównie w zakresie sposobu komunikowania albo opisu wyobrażonej sytuacji zarządzania nudą innej osoby. Kobiety prawdopodobnie czują się bardziej odpowiedzialne za nudę innych, niż mężczyźni. Nie należy jednak wykluczać, że kobiety uzyskują więcej nagród, niż mężczyźni za bezpośrednie okazywanie uczuć, zwłaszcza współczucia tym jednostkom, które doświadczają negatywnych stanów emocjonalnych (np. nudy) lub że dostosowują swój występ w trakcie wywiadu do tego, co kulturowo jest od nich oczekiwane, a więc zarządzania cudzymi emocjami i wykonywaniem emocjonalnej pracy na rzecz innych ludzi. Tym samym, radzenie sobie z cudzą nudą może mieć dwa podstawowe wymiary: (1) wskazujący na zróżnicowanie płciowe w zakresie kompetencji emocjonalnych lub współczucia (poprzez nudę możliwe staje się odkrywanie potencjalnych płaszczyzn genderowych nierówności) oraz (2) wymiar strategiczny, nastawiony albo na chęć określonej prezentacji siebie, albo na wywoływanie wrażeń podczas interakcji.

Zarządzanie nudą jako kompetencja jednostki

Radzenie sobie z nudą samo w sobie widziane jest jako kompetencja, poprzez którą jednostka udowadnia, że realizuje podzielane wartości społeczne i kulturowe. Zarządzanie nudą, poprzez szerokie związki tego efemerycznego zjawiska z rozmaitymi kontekstami i znaczeniami, pociąga za sobą również szereg umiejętności odnoszących się do różnych sfer życia jednostki. Różnicowanie społeczne zachodzi nie tylko poprzez znaczenia towarzyszące nudzie, lecz również poprzez narzędzia niezbędne do poradzenia sobie z nią. Ponadto, efektywne zarządzanie nudą stanowi w niektórych przypadkach rodzaj konwencji, która musi być realizowana, jeśli jednostka chce osiągnąć sukces lub uniknąć wykluczenia. W takim rozumieniu, radzenie sobie z nudą wplatane jest w sferę jednostkowych umiejętności na dwa podstawowe sposoby – (1) jako dowód na przystosowanie jednostki i jej podążanie za przyjętymi zasadami albo wartościami oraz (2) jako wskaźnik innych umiejętności. Wysiłki, jakie jednostki podejmują względem nudy, skierowane są na to, by rozszerzać zakres indywidualnej kontroli nad nią. Kontrolowanie nudy może zaś oznaczać, że potrafimy zamieniać ją w coś, czemu pierwotnie nie służy, sprawiać, że jej potencjalne negatywne konsekwencje zamieniają się w coś korzystnego dla jednostki:

> *Jeśli jesteś w stanie* ***opanować to zjawisko nudy, przekuć je w coś innego****, to naprawdę wychodzą z tego fajne rzeczy.* (WŚ35)

Kompetencja radzenia sobie z nudą oznacza zatem umiejętność korzystania z niej. Jeden z badanych zauważa, że nuda sama w sobie nie jest zła, o ile jednak potrafimy coś z nią zrobić. Okiełznanie nudy wiąże się więc z tym, że wzbogaca ona zasoby posiadane przez jednostki:

> *Ja się nudzę tak, że* ***korzystam z tej nudy*** *i wtedy nudzę się tak, że* ***zbieram tą energię****. Bo* ***nuda sama w sobie nie jest zła, tylko trzeba wiedzieć, co z nią zrobić*** *. I to mi nie przelatuje przez palce, ta nuda.* (WI16)

W narracjach informatorów nuda powiązana jest z szeregiem kompetencji jednostkowych, które dotyczą zróżnicowanych obszarów życia. Podczas analizy danych, dla tematu „zarządzanie nudą jako kompetencja jednostki" utworzyłam cztery podtematy: (1) kompetencja zawodowa, (2) kompetencja zarządzania czasem, (3) kompetencja twórcza i kreatywność oraz (4) kompetencja refleksyjności. W poniższej części omawiam każdą z wymienionych kompetencji oraz wiążące się z nimi umiejętności.

Radzenie sobie z nudą jako kompetencja niezbędna w życiu zawodowym

Radzenie sobie z nudą jest w przypadku niektórych zawodów kompetencją mającą charakter profesjonalny. Szczególne miejsce zajmują tutaj zawody wymagające pracy z innymi ludźmi. Kompetencja zarządzania nudą będzie wyjątkowo cenna u nauczycieli i wykładowców, którzy nie tylko muszą zarządzać swoją nudą, lecz również stwarzać atmosferę, w której uczestnicy ich zajęć nie będą odczuwać znudzenia:

> *Nauczycielowi nie wypada pokazywać, że się nudzi, a cały czas…* ***40 lat uczy to samo, ale nie wypada mu pokazywać, bo daje zły przykład uczniom***. (WŚ36)

W zawodach wymagających kontaktu z innymi ludźmi, ukrywanie własnego znudzenia ma szczególne znaczenie. Można przypuszczać, że jest to jedna z kompetencji miękkich, które wpływają na sukces zawodowy jednostki oraz wskaźnikują o tym, czy ktoś spełnia wymagania niezbędne do wykonywania danej profesji. Ponadto, norma nienudzenia jest silniejsza w środowisku zawodowym – praca sama w sobie jest wartością, a nudzenie się może oznaczać brak akceptacji tej wartości na poziomie idei albo koncepcji bycia pracowitym i produktywnym. Praca, zwłaszcza jeśli opiera się na monotonnym powtarzaniu określonych czynności albo komunikatów, powinna być wykonywana z zaangażowaniem i chęcią. Jeśli jednostka chce być postrzegana jako taka, która zachowuje się w sposób profesjonalny, musi ukrywać swoją nudę. Maskowanie nudy świadczy nie tylko o dobrych manierach, lecz również o tym, że dana osoba realizuje swoją rolę zawodową w oczekiwany sposób:

> *(…) są zawody, w których wręcz się uczy takiej cierpliwości, to są te wszystkie zawody, które wymagają* ***częstej styczności z drugą osobą****. Np. recepcjonista w hotelu, np. kelner. (…) Są takie zawody, takie zajęcia, taki majordomus, stewardessy, dyplomaci: ambasador, konsul. (…) Takie osoby* ***nie mogą pokazywać, że „jestem znudzony, bo już mnie siódma osoba o to pyta”****. No policjant też, bo musi wysłuchać, zorientować się w sytuacji, a ten gada, gada i nie może policjant powiedzieć „a weź pan już przestań”. (…) To nazywamy* ***manierami, dobrym wychowaniem albo kompetencjami****.* ***Do kompetencji pewnych zawodów należy nie okazywać nudy. Bo ja jako człowiek mogę się czuć znudzony czyjąś postawą, ale nie wolno mi tego w moim zawodzie, bo to jest dyskwalifikujące.*** (WI20)

Skuteczna realizacja normy nienudzenia się jest kompetencją miękką, która może być typowa dla zawodów wymagających pracy z ludźmi. Jak już jednak wspomniałam, zarządzanie nudą nie ogranicza się tylko do własnej nudy, lecz może także dotyczyć nudy innych osób. Wcześniej postawiłam też tezę, że nienudzenie się oraz nienudzenie innych widziane jest jako zasób i umiejętność, która świadczy o efektywności zawodowej jednostki. Ma to szczególne znaczenie w przypadku, gdy obowiązki profesjonalne obejmują organizowanie czasu innych osób. Jeśli jednostka potrafi odpowiednio zaplanować czas oraz w taki sposób przygotować

materiał albo plan działań, że nie wzbudza on znudzenia, wówczas jest ona oceniana jako dobry albo doświadczony pracownik (trener, wykładowca, nauczyciel). Pierwszym komponentem składającym się na nienudzenie jako kompetencję zawodową będzie więc zdolność do adekwatnego zorganizowania czasu innym oraz urozmaicenie proponowanych treści w taki sposób, że wzbudzają one zaangażowanie uczestników. Drugi komponent tej kompetencji do zdolność do diagnozowania nudy u innych osób oraz podejmowanie działań, które doprowadzą do jej wyeliminowania. Wykluczanie nudy, jako kompetencja zawodowa, będzie więc oznaczać umiejętność zapobiegania pojawianiu się nudy u siebie i innych oraz na zarządzaniu nudą, która pojawia się w danym momencie:

> *Ta systematyka, która wkrada się w sporcie, no sprawia, że pojawia się nuda. I teraz jest **bardzo ważnym zadaniem trenera**, żeby wprowadzić **urozmaicenie** treningu. Poza tym ja też kiedyś trenowałem zawodników i widzę, że jak mam przez cały tydzień robić ten sam cykl treningowy, to mi się już tego nie chcę robić, nie ma efektów. (...) **Doświadczony trener potrafi tak ułożyć plan treningowy, że on nie jest nudy i potrafi dostrzec te cechy tej nudy w zawodniku**, że on już nie jest tak aktywny, po zawodniku widać.* (WI56)

Podsumowując, zarządzanie nudą może być widziane jako kompetencja niezbędna do wykonywania niektórych zawodów, zwłaszcza takich, w których konieczne jest częste wchodzenie w interakcje z innymi ludźmi. Nuda powinna być ukrywana w pracy, zaś zdolność do efektywnego zamaskowania nudy może pomnażać profesjonalny sukces jednostki. W niektórych zawodach, radzenie sobie z nudą własną i innych będzie należeć do zestawu kompetencji miękkich, które pozwalają na rzetelne realizowanie obowiązków zawodowych.

Radzenie sobie z nudą jako kompetencja zarządzania czasem

Drugi rodzaj kompetencji, który powiązany jest z normą nienudzenia się dotyczy kwestii zarządzania własnym czasem. Jak już wspomniałam w poprzedniej części pracy, nuda łączy się znaczeniowo z nieznośnym trwaniem oraz czasem, który jest nieodpowiednio zagospodarowany. Jednostka ponosi odpowiedzialność za sposób, w jaki zarządza swoim czasem, który uznawany jest za jej cenny zasób. Stąd też, jeśli aktor nudzi się, wówczas nie dysponuje umiejętnością odpowiedniego zaplanowania, zorganizowania i spędzania swojego czasu:

> *Ludzie **nudzą się, bo nie potrafią zarządzać swoim czasem**. Brak organizacji czasu, to jest podstawa.* (WŚ40)

Kolejny aspekt powiązany z kompetencją zarządzania czasem dotyczy kwestii odpowiedniego wykorzystania posiadanego zasobu. Innymi słowy, jeśli ktoś nudzi się, wówczas nie potrafi właściwie wykorzystywać swojego czasu, a więc marnuje go:

> *Ludzie się nudzą, bo **nie potrafią wykorzystać swojego czasu**.* (WI45)

Unikanie nudy wynikające z zakazu nudzenia się uruchamia również te konteksty znaczeniowe, które dotyczą produktywności. Kompetencja zarządzania posiadanymi zasobami czasowymi świadczy o ekonomicznej efektywności jednostki i sukcesie na płaszczyźnie finansowej albo potencjale do osiągania finansowego sukcesu. Manifestowanie nudy może więc sprawiać, że jednostka będzie postrzegana jako osoba, która skazana jest na porażkę w ekonomicznej sferze życia:

> MK: *Mówiłeś, że starasz się unikać nudy w swojej pracy, dlaczego to robisz?*
> B: *Ponieważ **umiem** zarządzać swoim czasem i **czas to pieniądz** dla mnie. Jestem materialistą.* (WI16)

Nieodpowiednie gospodarowanie swoim czasem oznacza, że jednostka popełnia błąd albo nie potrafi uczyć się na własnych błędach. W takim ujęciu, pozbawiona jest ona kompetencji odpowiedniego zarządzania sobą w świecie. Jest skazana na porażkę na wielu płaszczyznach, w tym na niemożność poradzenia sobie z nudą:

> *Mnie się wydaje, że **nuda jest po prostu skutkiem,** że my jako ludzie **źle gospodarujemy swoim czasem**, bo **popełniamy błąd i nie wyciągamy z nich wniosków**.* (WŚ35)

Kompetencja zarządzania swoim czasem opiera się także na podejmowaniu decyzji co do tego, jak spędzać go w atrakcyjny sposób. Atrakcyjnie spędzony czas oznacza zaś bycie aktywnym, z kolei aktywność staje się w nowoczesności wartością – jest ceniona i jest pożądana. Aktywne spędzanie czasu może zwiększać szczęście jednostki, a więc kolejną wartość, którą jednostki stają się realizować w swoim życiu. Odpowiednio zagospodarowany czas wskazuje zatem na to, że jednostka jest aktywna i szczęśliwa, a tym samym – dostosowana, skuteczna i ceniona. Nudzenie się oznaczać będzie zaś sytuację odwrotną, będzie wskazywać na nieszczęście, brak efektywności i brak aktywności, które wynikają z braku umiejętności podjęcia takich decyzji, które sprawiają, że życie staje się atrakcyjne albo pełne. Jednostki, które posiadają kompetencję organizowania własnego czasu nie zamykają się w domu, nie izolują się, szukają tego, co jest atrakcyjne, inne, nowe. Stawiają więc przed sobą wyzwania i z chęcią angażują się w coś, co wybija ich z codziennej rutyny. Są nastawione na poszukiwanie przeżyć i kolekcjonują różnorodne doświadczenia. Posiadanie tej kompetencji ma sprawiać, że

jednostka sama przed sobą czuje się bardziej atrakcyjna i wartościowa. Ma ona również szersze kontakty społeczne i zna większą liczbę osób. Tym samym, kompetencja spędzania czasu i zarządzania nim, sprawia, że jednostka może maksymalizować zasięg swojego wpływu i kapitału społecznego poprzez zwiększanie swojej atrakcyjności społecznej albo towarzyskiej. Nuda z kolei wynikać ma z sytuacji zamknięcia się na nowość, wiedzę, innych ludzi i spędzanie czasu ograniczone do strefy indywidualnego komfortu:

> *Jest **ważne, żeby się nie nudzić**, no bo **spędzanie aktywnie czasu** daje nam takie **poczucie szczęścia**, nie wiem… teraz rozmawiamy, mogł**abym wrócić do domu i przez dwie godziny się nudzić, jestem tutaj, rozmawiamy o nudzie, to mi w jakiś sposób uatrakcyjnia,** bo to jest dla mnie coś **nowego**. W ten sposób **mam dwie godziny zapewnione i przyjdę sobie, no to tam będzie już np. osiemnasta**. Że to są takie **przeżycia**. To jest **spędzenie czasu**, czyli to daje jakieś poczucie szczęścia, a także taką **odskocznię od szarej rzeczywistości**, że **zrobiło się coś innego, niż normalnie**. Jeżeli ludzie robią coś innego, niż codziennie, to **czują się bardziej atrakcyjni** i na pewno to **podwyższa ich poczucie wartości**. Bo jeżeli ktoś coś codziennie robi, też nie oszukujmy się, podczas spędzania czasu, **poznaje się różnych ludzi**, z którymi można potem spędzać też czas. A **jak będziesz siedzieć w domu, to nikogo nie poznasz, nie dowiesz się czegoś nowego, nie będziesz czegokolwiek wiedzieć i też nie będziesz mieć żadnych przeżyć czy opowiadań**.* (WŚ21)

Podsumowując, kompetencja zarządzania własnym czasem chroni przed nudą, ponieważ dzięki niej jednostka (1) umiejętnie organizuje swój czas, (2) planuje sposoby spędzania czasu z wyprzedzeniem, (3) spędza czas na wartościowych aktywnościach, (4) spędza czas wolny aktywnie oraz (5) nie marnuje czasu, ponieważ rozumie, że jest to jej cenny zasób.

Radzenie sobie z nudą a kompetencje twórcze

Kolejna kompetencja, która czyni radzenie sobie z nudą łatwiejszym, dotyczy kreatywności oraz twórczości. Umiejętność zarządzania nudą może odwoływać się nie tylko do tego, co jednostka robi z nudą, która już wystąpiła, lecz przede wszystkim do wytwarzania takich warunków, w których nuda nie pojawia się. To, co może chronić jednostkę przed wystąpieniem nudy, to kreatywność i twórczość:

> *Jeśli ktoś nie jest **kreatywny**, to nie wie, co ze sobą zrobić, to siedzi. Jeśli ktoś ma kreatywność, to nie zna tego pojęcia [nudy] albo przynajmniej zna go w bardzo małym stopniu.* (WŚ9)

Kreatywność można zaliczyć do zbioru cenionych umiejętności, które jednostka posiada i które ułatwiają jej efektywne funkcjonowanie w nowoczesnym świecie. Pozwala ona jednak nie tylko wykluczyć nudę, lecz również może zostać wzbudzona na skutek nudy. Sytuacja taka ma jednak miejsce tylko wtedy, gdy jednostka potrafi wykorzystać

swoją nudę w sposób użyteczny dla siebie samej. W taki sposób, twórczość może towarzyszyć radzeniu sobie z nudą na różnych etapach – zarówno przed, w trakcie, jak i po jej wystąpieniu:

> ***Z nudy niektóre rzeczy powstały**. Ludzie się nudzili i coś zaczęli myśleć, żeby w kuchni coś powstało. Też są takie programy w telewizji, które mnie interesują i babeczka się nudziła i do zwykłych ciasteczek dodała raz… dodała cukierki, raz dodała czekoladę… Ja nie wiem, czy to nuda czy eksperymentowanie, ale to można powiedzieć, że **z nudy też powstają takie rzeczy**, nie?* (WŚ44)

Ze względu na to, że kreatywność niejednokrotnie bywa wywoływana przez nudę, jednostce posiadającej kompetencję kreatywności, łatwiej jest przekształcać potencjalnie niebezpieczny i szkodliwy wpływ nudy w coś, co sprzyja jej rozwojowi albo znalezieniu sobie zajęcia, które może skutkować powstaniem czegoś ciekawego:

> *Ludzie się nudzą, tylko ja nie wiem, czy samo nudzenie się jest rzeczą negatywną, znaczy może być, ale nie musi, moim zdaniem, bo **z nudzenia mogą wynikać ciekawe rzeczy**, takie, że jak komuś się nudzi, to się **usiłuje czymś zająć**, tak? Bo samo to nudzenie jest może dla niego czymś takim aaaa łoooo… nie bardzo, on się nie czuje, więc **szuka sobie zajęcia**.* (WI20)

W literaturze przedmiotu wskazuje się, że doświadczenie nudy może kierować uwagę na poszukiwanie nowości, stąd też u niektórych osób nuda może prowadzić do zwiększenia kreatywności (Bench i Lench 2013). Podobny wniosek przedstawiony został w przeprowadzonym badaniu:

> *Gdzieś czytałam, że **nuda jest bardzo kreatywna** i że to w ogóle nie wstyd się nudzić, wbrew temu, co się mówi, że inteligentni ludzie się nie nudzą, to powinni się nudzić, bo… bo gdzieś tam podobno mózg sobie pracuje na innych obrotach, mówiąc kolokwialnie i po prostu **wymyślamy coś nowego**.* (WI32)

Nuda może stanowić chwilę wytchnienia, wybijać z rutyny i tymczasowo, mentalnie, pomagać oddzielić się od obowiązków. Nuda pozwala na to, by przerwać pracę, na chwilę oderwać się od projektu, który ją wywołał, a następnie, gdy już minie lub gdy zdecydujemy, że powinna minąć, możemy wrócić z nowym zapałem do kontynuowania przedsięwziętych zadań. W takim ujęciu, nuda wymuszać będzie przerwy niezbędne do tego, by zwiększać jakość pracy oraz efektywnie wykonywać zadania. Moment nudy może także wytwarzać przestrzeń na to, by lepiej przemyśleć to, co chce się wykonać. W takim ujęciu nuda będzie zwiększać pomysłowość jednostki, jej szansę na zakończenie projektów oraz ich wysoką jakość merytoryczną:

> *Jest tak z tą nudą, że jak jest trochę więcej przestrzeni między zadaniami, to lepiej pracujemy **koncepcyjnie**. Każdy ma szansę dorzucić swój **pomysł**, określić, jakie są*

> ***zagrożenia*** *i* ***zwiększyć szansę, żeby zrealizować ten pomysł****. Takie momenty, kiedy tej pracy jest mniej,* ***możemy się zainspirować****,* ***coś poprzeglądać*** *i to daje taki fajny moment na to, żeby* ***dojrzały pewne pomysły, które wcześniej się pojawiły***. (WŚ25)

Kompetencja kreatywności dotyczy również sztuki. Z powodu znudzenia określonymi stylami lub gatunkami w sztuce, powstawały nowe, oryginalne formy. W tym rozumieniu, nuda staje się podstawą i motorem napędowym twórczości artystycznej oraz oryginalności. Znudzenie określoną estetyką popycha kreatywne jednostki w stronę wytwarzania nieznanych wcześniej jakości:

> *Zawsze* ***tam, gdzie jest nuda, powstają najciekawsze rzeczy****. Całe środowisko muzyki improwizowanej… to wynikało ze znudzenia jazzem i takiej szarzyzny tamtych czasów. Z tego fermentu powstał nurt muzyczny, który jest w pewien sposób oryginalny.* (WI51)

Z drugiej jednak strony, jeśli jednostka nie posiada wystarczająco wysokiej kompetencji kreatywności, jest bardziej narażona na nudzenie się. Tym samym, kreatywność może być w potocznych wyobrażeniach prostym przeciwieństwem nudy. Kompetencja kreatywności pozwala efektywnie zarządzać nudą oraz eliminuje samą możliwość jej pojawienia się. Osoba kreatywna nie będzie uważana za osobę nudną i odwrotnie – jeśli ktoś nudzi się, oznacza to, że nie jest kreatywny:

> ***Jak ktoś nie jest kreatywny, to jest nudny****. A jak nuda może wydobyć w kimś kreatywność, nie wierzę w to! Nie wiem… że coś siedział i się nudził, i coś wymyślił? Bo się ciągle nudził i wymyślił w końcu coś, coś super? (…)* ***Jak już się nudził, to już nie był kreatywny, no nie można być kreatywnym i się nudzić****. (…) Nie wiem, czy nuda może zwiększyć kreatywność. Że co, że jak się nudziłem, to wymyśliłem interes życia? [z pogardą].* (WŚ1)

Kreatywność może również wspierać rozwój jednostki, który ma z założenia usuwać pojawianie się doświadczenia nudy. Kreatywna jednostka potrafi się rozwijać, dzięki temu zaś nie będzie cierpieć na nudę:

> ***Rozwój*** *niweluje wszystkie negatywne skutki,* ***niweluje nudę****.* (WŚ35)

Podsumowując, kompetencje twórcze, które wyrażają się poprzez kreatywność, chronią jednostkę przed wystąpieniem znudzenia. Kreatywność pozwala radzić sobie z nudą zarówno przed, w trakcie, jak i po jej pojawieniu się. Kreatywne jednostki będą potrafiły uczynić nudę czymś użytecznym, ponieważ zamiast w stronę marazmu, kierować będą się w stronę wzbudzania w sobie kreatywnego potencjału, co z kolei pozwala im na samodoskonalenie się i rozwój. Kompetencje twórcze pomagają aktorom w poszukiwaniu tego, co nowe i nietypowe, a tym samym, tworzą barierę dla pojawienia się nudy. Osobom kreatywnym, według badanych, łatwiej będzie zarządzać swoją nudą, ponieważ zawsze będą

gotowe na twórcze przekształcenie swojej nudy. Tym samym, nuda osób kreatywnych, może być widziana jako nuda pozbawiona negatywnych konotacji znaczeniowych.

Radzenie sobie z nudą a refleksyjność

Czwarta kompetencja, z którą powiązana jest nuda to refleksyjność. Refleksyjność pomaga wzbudzać kreatywność. Nuda może być przeżywana w sposób niekreatywny, a dzieje się tak wówczas, gdy jednostka nie podejmuje namysłu nad swoimi przeżyciami i nie jest w stanie wyciągnąć wniosków z własnego nudzenia się, a tym samym, nie potrafi stworzyć z nudy czegoś, co ma dla niej wartość. W takim rozumieniu, kompetencja refleksyjności widziana jest jako przydatna do tego, by radzić sobie z nudą poprzez analizę oraz ocenę własnego nudzenia się:

> *Nuda może być kreatywna nuda i niekreatywna. Kreatywna, no to już mówiliśmy, że jeśli powstanie z tego coś fajnego, to jest kreatywna, a* ***jeśli ktoś siedzi i się nudzi i nie wyciąga z tego wniosków, to jest niekreatywna.*** (WŚ3)

Bez udziału refleksyjności i cierpliwości w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie, jak przekształcić doświadczenie nudy w coś kreatywnego, nie jest możliwy ani rozwój, ani wyzwalanie kreatywności poprzez nudę. Refleksja nad radzeniem sobie z przeżywanymi emocjami ma, w tym ujęciu, pozwalać na wyzwolenie kreatywnego potencjału jednostki:

> *Nuda może być bardzo kreatywna,* ***jeśli tylko się zada sobie pytanie, jak zmienić to, co się teraz czuje****. Oczywiście, że od razu nie będzie odpowiedzi, ale ona z czasem przyjdzie.* (WI47)

Dzięki własnej refleksyjności możemy wytwarzać warunki, w których nuda nie ma prawa się występować. Refleksyjność pozwala zarządzać nudą zanim ten stan się pojawia, a ponadto determinuje zdolność do szybkiego działania i reagowania na tę nudę, która już wystąpiła:

> *Wiązałoby się to z* ***wyprzedzaniem nudy, szybkie wymyślanie nowego, żeby do stanu znudzenia w ogóle nie dochodziło.*** (WI52)

Refleksyjność widziana jest jako podstawowe narzędzie zarządzania nudą, ponieważ świadomość tego, czego się pragnie, wyzwala w jednostkach nowe zainteresowania i eliminuje doświadczenie nudy. W tym rozumieniu, nudzić mogą się szczególnie takie osoby, które nie podejmują namysłu nad tym, czego naprawdę chcą i pozostają bierne wobec okoliczności, które są im oferowane z zewnątrz. Refleksyjność pomaga w znajdowaniu dla siebie zainteresowań i, w tym sensie, chroni przed wystąpieniem nudy albo ułatwia jej okiełznanie:

> *A jak słucham młodszych kolegów… a* ***nudził się, w telewizji nic nie było****, siedział na kanapie, łamał oko, czyli drzemał sobie, wielu tak mówi, wielu! (…) To jest kwestia tego,* ***co się ma****,* ***co się chce robić*** *i tego,* ***co kogo interesuje w życiu****, no bo* ***jeśli ktoś ma jakieś zainteresowania****, to zawsze sobie coś znajdzie do robienia.* (WŚ43)

Dzięki refleksyjności możliwe jest zidentyfikowanie nudy i większa świadomość siebie, również ta, która pozwala na nazywanie własnych stanów emocjonalnych. Już sama świadomość nudzenia się pozwala jednostce na podjęcie działań wobec nudy. Jeśli zaś jednostki nie są świadome tego, że się nudzą, wówczas nie mają one szansy na to, by poradzić sobie z doświadczaną nudą:

> *Jeśli* ***widzi, że się nudzi i potrafi to nazwać, to coś zrobi z tym****. Wyjdzie gdzieś, zrobić coś. Ale* ***jak nie będzie potrafił nazwać tego, to będzie się zapadał w sobie****, nie wiem, jak to nazwać. Będzie się to pogłębiało.* (WI45)

Kompetencja refleksyjności zwiększa nie tylko indywidualną świadomość, lecz również rozumienie okoliczności zewnętrznych i procesów zachodzących wewnątrz. Jeśli jednostka nie posiada świadomości siebie albo zdolności analizy warunków otoczenia, wówczas ma być bardziej podatna na nudę. Badani wyrażali ten pogląd bezpośrednio:

> ***Ludzie się nudzą, bo są nieświadomi pewnych rzeczy****. Mogłabym nudę porównać do* ***ograniczoności umysłu*** *i* ***żal mi tych ludzi po prostu, że nie umieją żyć****.* (WŚ44)

Skuteczne zarządzanie własną nudą związane jest z podejmowaniem refleksji nie tylko nad sobą, lecz także nad środowiskiem zewnętrznym. W tym ujęciu, refleksyjność objawia się pewnym szczególnym rodzajem wrażliwości i wyczulenia na sygnały płynące z otoczenia. To zdolność do bycia zaangażowanym w środowisko i ciągła, aktywna obecność w danej chwili. Bez tej kompetencji jednostki stają się zamknięte na świat, nie myślą o tym, co je otacza; nie są również w stanie zaangażować uwagi na tyle, by się nie nudzić:

> *Więc mnie się wydaje, że [nuda wynika] głównie z tego, że ludzie mają pewien poziom* ***wrażliwości****, pewien poziom takiej* ***otwartości na świat****, to się skądś bierze, naturalnie (…), myślę, że ludzie, którzy mają* sensitivity*, czyli* ***wrażliwość, takie wyczulenie na odbieranie bodźców****,* ***to się nie nudzą,*** *bo się zajmują przetwarzaniem tych bodźców. Myśleniem o tym, co widzę, refleksją na temat..., czytaniem książki.* (WI20)

Co więcej, refleksyjność chroni jednostkę przed popadnięciem w marazm i przed bierną akceptacją nudy jako stanu naturalnego i typowego dla ich życia. Świadomość własnego nudzenia się jest kluczowa dla możliwości podjęcia pracy nad nudą. Bez refleksyjności nie jest możliwe zidentyfikowanie nudy, a następnie odkrywanie jej wpływu na własne życie:

> *Myślę, że* ***nie każdy czuje, że się nudzi****. Dla niektórych ta* ***nuda jest taką codziennością****, normalną rzeczą, wokół wielu ludzi tak ma, nawet jak ze sobą*

rozmawiają, opowiadają, to tak, jakby to miało być, no jest takim jednych z czynników… że ***takie jest życie****. Taka* ***bezwolna akceptacja*** *to dla mnie jest. Siedzą w tym* ***marazmie*** *i tak jest im dobrze.* (WŚ43)

Dzięki kompetencji refleksyjności, jednostka jest w stanie rozwijać się i analizować swoje decyzje. Tym samym, refleksyjność pozwala na to, by zwiększać świadomość dotyczącą popełnianych błędów, przyczyn odnoszonych porażek oraz ich skutków. W takim ujęciu, do efektywnego zarządzenia nudą konieczne będzie po pierwsze, uświadomienie sobie jej przeżywania, a po drugie analityczna refleksja nad powodami jej pojawiania się w życiu:

Wydaje mi się, że ***nuda jest efektem ubocznym braku jakiegoś postępu****. Że ludzie nie są sobie w stanie* ***uświadomić****, że* ***błędy, jakie popełniają, które doprowadzą do tej nudy, są tak naprawdę wynikiem jakiegoś braku ich motywacji****.* (WŚ35)

Refleksyjność pozwala jednostce stawiać przed sobą nowe wyzwania oraz prowadzić życie, które wypełnione jest znaczeniem. Jednostki są same odpowiedzialne za własną nudę, dlatego też same muszą stwarzać dla siebie warunki, które pozwalają nudy unikać. Refleksyjność pomaga w tym, by sobie samemu móc coś zaoferować oraz by poprawnie interpretować sytuację, w której się znajdujemy. Jeśli aktorzy nie posiadają refleksyjności, nie mogą adekwatnie ocenić pozycji, w której aktualnie przebywają i nie mogą zarządzić okolicznościami zewnętrznymi, które prowadzą do ich znudzenia. Wówczas mogą zaś zacząć doświadczać nudy:

Wynudzić się można, gdy nie ma się ***propozycji*** *na zagospodarowanie lub* ***zinterpretowanie sytuacji****. Propozycji od siebie.* (WI8)

Brak lub niewystarczająca refleksyjność albo niechęć do podejmowania refleksji, mogą wprost informować o posiadaniu potrzeby nudzenia się, by zamaskować inne emocje albo problemy. Jednostki, które nie podejmują refleksji nad własnymi trudnościami, które starają się stłumić towarzyszące im emocje, mogą nawet nie być świadome tego, że się nudzą. Takiej psychoanalitycznej interpretacji znudzenia dostarczył jeden z badanych artystów:

Ponieważ ***mają problemy, nie wiedzą, jak wyjść z tych problemów i to sprawia, że potrzebują nudy****, czyli* ***odpoczynku od tych myśli****.* ***Taka nuda jest udręką****. Brak* ***odwagi*** *do konfrontacji z problemem i* ***ucieczka****, i że* ***jakoś to będzie****. Myślę, że ludzie* ***nie są świadomi takiej nudy*** *po prostu.* (WI16)

Dzięki refleksyjności jednostka jest w stanie poznać swoje wnętrze i ominąć strach albo lęk, które stanowią przeszkodę na drodze do usunięcia nudy. Ponadto, refleksyjność wspiera jednostkę w podejmowaniu pracy nad sobą. Dla tych

aktorów, dla którzy mają słaby kontakt ze swoim wnętrzem, nuda może oznaczać pustkę i poszukiwanie aktywności, które pozwolą ją wypełnić. W takim rozumieniu, skuteczne zarządzanie nudą może być elementem kompetencji emocjonalnych jednostki:

> *Z nudą kojarzy mi się **wypełnianie jakiejś pustki** i **zakłócanie kontaktu z sobą**, bo nie ma tej chwili na refleksję, bo refleksja nie jest ekscytująca.* (WI57)

Kompetencje emocjonalne z kolei wskazują na dojrzałość jednostki i na to, na ile zdołała ona się rozwinąć. Ten element wydaje się być kluczowy dla radzenia sobie z nudą, również w sytuacjach, w których powstaje ryzyko zanudzenia innych. Nudziarz widziany jest jako infantylny i niedojrzały pod względem emocjonalnym:

> *Nudziarz może być **infantylny**, np.. Tak sobie teraz myślę o tej osobie, kontrastowo do tego, co robi ta osoba, jest w jakiś sposób dojrzała, to na innych etapach **mniej rozwinięta emocjonalnie**. Nie wiem, tak mi się wydaje, że… tak mi się skojarzyło, że ta osoba nie jest nawet jakaś taka yyyyy… niemiła czy zgorzkniała, tylko raczej taka **infantylna**. Jakby się trochę **zatrzymała**.* (WI2)

Refleksyjna jednostka, z kolei, będzie potrafiła wykorzystać moment doświadczania nudy na swoją korzyść. Znudzony, ale samoświadomy, aktor może dzięki nudzie zrozumieć, jakie zmiany są konieczne w jego życiu, a tym samym łatwiej będzie mu osiągać wyznaczone sobie cele. To z kolei prowadzi do zwiększenia samozadowolenia a nawet zmiany drogi życiowej. Nuda pozwala się wyciszyć i przemyśleć nurtujące nas kwestie, ma kierować w stronę samopoznania i autorefleksji. W czasie nudy można rozważyć swoje zachowanie, swoje błędy, pomyśleć nad tym, co zrobiło się źle, co mogłoby się zrobić, zastanowić się nad swoją przyszłością albo niezakończonymi sprawami. Urefleksyjniona nuda może kierować uwagę na obszary, które wymagają uwagi, działania, naprawy i wprowadzenia zmian:

> *Nuda może prowadzić do tego, żeby człowiek **zaczął myśleć i chciał odmienić swój los**. Że nuda prowadzi do tego, żeby coś zmienić, żeby wreszcie być z siebie **zadowolonym**. (…) Nuda **pomaga nieraz w osiągnięciu swoich celów**, jest jakimś **uświadomieniem** sobie, że **coś jest nie tak**.*(WŚ44)

Refleksyjność obejmuje świadome uczestniczenie w swoim życiu i rozsądne kierowanie nim. Aktor powinien ciągle rozwijać się i poszukiwać tego, co daje mu satysfakcję. Zadowolenie staje się indywidualną odpowiedzialnością jednostki, która powinna umieć wzbudzać w sobie pozytywne emocje. Informatorzy zauważają jednak, że współcześnie łatwiej uzależnić swoje życie od rozrywek, które pochodzą z zewnątrz. Zamiast więc podjąć refleksję nad sobą, jednostki uciekają się do technologii i bezmyślnie korzystają z przeżyć, które oferuje życie w nowoczesnym kapitalizmie. Zaczynają być uzależnione od

zewnętrznych bodźców. Bogactwo oferty z zewnątrz ma czynić ludzi uboższymi wewnętrznie, niezdolnymi do aktywnego używania swojego umysłu oraz korzystania z kompetencji refleksyjności. Oddawanie się pustym rozrywkom może również świadczyć o uciekaniu przed sobą samym. W takim ujęciu, nuda nie będzie dostrzegana przez tych aktorów, którzy nie posiadają refleksyjności. Co więcej, będą oni celowo unikać rozmyślań o sobie samych w świecie, by nie konfrontować swego „ja" z tymi aspektami życia, które są problematyczne. Uciekanie przed nudą i refleksyjnością staje się w tym kontekście diagnozą kondycji człowieka, który poddawany jest z jednej strony naciskom, by być zadowolonym, a z drugiej, nie może osiągnąć tego zadowolenia wyłącznie poprzez zwracanie się do świata zewnętrznego, poza swoje wnętrze:

> *Bo jeżeli człowiek nudzi się cały czas, to też jest niedobre, no bo* ***trzeba też znajdować pewnego rodzaju zadowolenie czy emocje w sobie****. Ludzie tego obecnie nie potrafią, tak? Są bardzo* ***uzależnieni od czynników zewnętrznych****, nie wiem, telefonów komórkowych, smartfonów, telewizji, komputera, przeżyć, jakiś tam wyjazdów. Jak* ***tylko są sami ze sobą, nagle zaczynają się nudzić****. I to świadczy o tym, że ludzie nie mają* ***żadnych przemyśleń****. Bo nagle* ***wyłączają ci się bodźce zewnętrzne,*** *nagle zaczynasz się nudzić, no to o czym to świadczy? Że twój* ***umysł jest pusty****! Czy nie? Nie* ***potrafią sobie sami nic zorganizować****, ale też* ***nie lubią myśleć****, bo różne wnioski, do których ludzie dochodzą, nie wszystkich satysfakcjonują. (...) Bo nagle by się okazało, że* ***coś im się w swoim życiu nie podoba, a każdy by chciał może to dostrzec****.* (WŚ10)

Wreszcie, refleksyjność dotyczy zdolności do zmiany i ciągłego doskonalenia się w różnych dziedzinach. Nuda może wynikać z płytkiej autorefleksji albo jej braku. Kompetencja, która chroni jednostkę przed nudą dotyczy więc zdolności do wychodzenia poza sferę swojego komfortu, które jest z kolei możliwe wówczas, gdy jednostka jest zdolna do samopoznania, rozmyślania nad tym, czego pragnie a następnie realizowania swoich marzeń, nawet pomimo odczuwanego strachu. W tym wymiarze, brak refleksyjności prowadzi do sytuacji, w której aktor nie potrafi wykorzystać nadarzających się okazji, a być może nawet nie jest w stanie zidentyfikować okazji, która się nadarza. Jednostka nudzi się więc, ponieważ nie wykazuje się chęcią do podejmowania pracy nad sobą, co z kolei wynika z tego, że, przez brak/niewystarczającą refleksyjność, nie może dać sobie szansy na doświadczenia inne, niż nuda:

> *Uważam, że ludzie, którzy się nudzą,* ***nie potrafią wykorzystać tego, co się wokół nich dzieje i mało pracują nad sobą****. Ludzie się nudzą, bo* ***za mało wchodzą w siebie*** *i* ***nie dają sobie szansy, nie wysłuchali siebie, nie spróbowali, bo się boją****. Współczuję tym ludziom, którzy się nudzą.* (WŚ48)

Refleksyjność jednostki obejmuje również kompetencję do adekwatnego prowadzenia rozmowy, obycia towarzyskiego oraz komunikacji, a więc oceny

tego, w jaki sposób jednostka prezentuje się przed innymi. Nieodpowiednie pokierowanie rozmową prowadzi wprost do znudzenia oraz do uznania osoby nieposiadającej kompetencji komunikacyjnych za nudziarza:

> *Rozmowa może stać się nudna, przez co ktoś się stanie nudziarzem, ale myślę, że to jest… takie **złe pokierowanie rozmową**.* (WI16)

Brak kompetencji komunikacyjnych często oznacza zamykanie się w wąskim obszarze specjalizacji lub posiadanie jednego, ulubionego tematu, na który najchętniej i zawsze rozmawiamy. Wysoka specjalizacja może jednak sprawiać, że inni ocenią nas jako nudnych, zwłaszcza, jeśli nasze umiejętności do prowadzenia ciekawej konwersacji ograniczają się do wybranego zagadnienia. Jednostki takie uznawane są za pozbawione kompetencji komunikacyjnych, przez co też spędzanie z nimi czasu przestaje być atrakcyjne, zaś kontakt musi zostać ograniczony. Sztuka prowadzenia rozmowy oznacza więc brak nudy, zaś nuda świadczy o nieznajomości tej sztuki:

> *Ta osoba **nie potrafi się komunikować**, zdecydowanie, lubię się spotkać z tą osobą na kawę, na obiad, ale tylko tyle i… wydaje mi się, że w którymś momencie ta osoba bardzo się starała wywrzeć pozytywne wrażenie i skończyć mówić o filozofii, ale wtedy no po prostu było masakrycznie, no po prostu zero tematu! **Drętwo i mega nudno**. No ta osoba jest bardzo, bardzo, bardzo poświęcona tej pracy swojej, bardzo dużo czyta i bardzo dużo pisze, bardzo dobrze to robi, bardzo to doceniam, ale jest **ciężko, żeby coś porobić razem, czy na dłużą rozmowę, czy żeby porozmawiać o czymś innym**.* (WI2)

Podobnie oceniane są osoby, które nie potrafią rozmawiać o innych aspektach swojego życia, niż te, które sprawiają im trudności. Tego typu zachowania mogą stać się podstawą wykluczenia towarzyskiego. Jedna z badanych z wspomina swoje doświadczenia rozmów z koleżanką, która wycofała się z interakcji z nią, ponieważ nadmiernie utyskiwała na los, który ją spotkał:

> *Przekonałam się na własnym przykładzie, że można kogoś zanudzić na zasadzie „cześć, co u ciebie?" „eeee, ło Jezu, jestem chora, łoooo!", w sensie **narzekania**. **Tego nikt nie lubi**. (…) **Ja kiedyś narzekałam i mam taką koleżankę, z którą nie rozmawiałam 3,5 roku, a się znamy 50 lat.** To jest bardzo ważne, żeby swoją osobowością nikogo nie zanudzić, **nie zanudzić chorobami, problemami**, owszem, możemy usiąść, jak ja tutaj. Ona mówi i swoje, ja swoje doświadczenia. **Trzeba opowiadać o dobrych rzeczach** i w ogóle wychodzić do ludzi „dzień dobry! Co słychać?", ale z **uśmiechem, z radością, nie że z jęczeniem**.* (WŚ11)

Radzenie sobie z nudą związane jest z umiejętnością wytworzenia zainteresowania u osób, z którymi wchodzimy w interakcję. Kluczowe w tym kontekście staje się odpowiednie zaprezentowanie siebie. Jako nudna może być postrzegana osoba, która jest nieśmiała lub

nadmiernie ekstrawertyczna. Jako nudny oceniany jest przede wszystkim człowiek, który jest zbyt zamknięty w sobie, ociężały, powolny, małomówny i oszczędnie gestykulujący. To osoba, która nie potrafi odpowiednio zaprezentować energii, którą posiada. Nie potrafi również nawiązać relacji społecznych, wejść w kontakt z innymi i go utrzymać. Dla wyeliminowania nudy, dla poradzenia sobie z nudą w interakcji, konieczna więc staje się umiejętność odnalezienia balansu i prowadzenie swojego występu w optymalny sposób, tak by nie zanudzić innych lub by nie wyjść na nudziarza. Zarządzanie nudą łączy się w tym sensie z szeregiem kompetencji interakcyjnych i komunikacyjnych, które chronią jednostkę przed wykluczeniem i izolacją, które z kolei mogą być symboliczną karą za brak tych umiejętności i prowadzić wprost do uznania kogoś za nudziarza. Efektywne wykorzystywanie tych kompetencji gwarantuje zaś refleksyjność:

> *Moim zdaniem nudny człowiek to taki,* ***który ma w sobie jakiegoś leniwca****, to znaczy jest bardziej intro, niż na zewnątrz, jest generalnie* ***zamknięty****, ma pewien taki sposób bycia w ruchach,* ***gestach oszczędny****, raczej* ***powolny****,* ***małomówny****, a jak mówi, to mówi jakoś tak* ***cicho i powoli****. (…) A człowiek nudny to jest taki, że od początku, jak tylko go poznamy,* ***nie mamy ochoty się z nim spotykać****,* ***ma problemy z prezencją****,* ***z nawiązaniem kontaktu,*** *odpowiada* ***zdawkowo*** *albo jakoś tak* ***rozwlekle****.* (WI20)

Nuda pojawia się wówczas, gdy jednostka nie potrafi podjąć refleksji nad rolą innych w swoim życiu oraz gdy nie potrafi uznać swojego partnera interakcji za kogoś ważnego, wartego uwagi. Brak tej umiejętności prowadzi do zamknięcia się na innych i postrzegania świata wyłącznie z perspektywy swoich własnych założeń. Szczególnie ważne jest w tym kontekście bycie elastycznym i zdolnym do wychodzenia poza swoje przekonania oraz zdolność do słuchania drugiej osoby, uczestniczenia w interakcji. W takim ujęciu, nuda pojawiać będzie się częściej u osób, które nie wykazują zainteresowania innymi i zbyt sztywno trzymają się swoich opinii na ich temat, a więc nie posiadają tych kompetencji społecznych, które pozwalają im w pełni cieszyć się z kontaktem z nimi:

> *Kiedy* ***nie mamy sobie już nic to powiedzenia****, kiedy* ***zamykamy się w swoim świecie****. Jest nudna wtedy, kiedy myślimy, że drugi człowiek albo inaczej… kiedy* ***nie dopuszczamy myśli, że ten drugi człowiek ma swój własny świat i swoje własne postrzeganie****. W tym momencie to jest kres rozmowy i pojawiają się różne uczucia. To jest frustracja, czyli nuda, takie znudzenie rozmową, czyli przekonanie, że* ***nic od niego nie usłyszymy, usłyszymy cały czas to samo****, a tak naprawdę że słyszymy cały czas to samo nie oznacza, że on to mówi. Czyli* ***zamykamy się na kogoś****, jakby myślenie takie, że przecież po drugiej stronie… że* ***siedzimy we własnych skorupach i postrzegamy świat z własnego punktu widzenia****, nie myśląc o tym, że to jest nasze własne postrzeganie, no to po środku jest zajebiście wielka nuda, najpierw jest frustracja, a na końcu jest po prostu pustynia.* (WI6)

Niewystarczająca refleksyjność może również prowadzić do sytuacji, w której jednostka staje się bierna i sama ogranicza własną sprawczość. Jako nudny postrzegany jest człowiek, który poddaje się planom stworzonym przez innych, który jest pozbawiony inicjatywy i kreatywności. Osoba taka sama nie podjęła namysłu nad tym, czego pragnie oraz w jaki sposób chciałaby działać w świecie, przez co nie posiada jednoznacznego kierunku i celu, tylko oddaje kontrolę nad sobą innym:

> *Nudny człowiek to jest ten, który* ***nie ma planu na siebie****, który nie potrafi sam siebie* ***zakreować****, sam siebie* ***zaaranżować****, jest takim* ***popychadłem****, że „chodź, czekamy na ciebie", „a zrób to".* (WŚ12)

Podsumowując, refleksyjność może być uznana za kluczowe narzędzie wspomagające radzenie sobie z nudą lub nawet za niezbędny element pozwalający na zarządzanie tym stanem. Refleksyjność jednostki umożliwia skierowanie uwagi na swoje wnętrze, zwiększa świadomość siebie, świadomość przeżywanych emocji, a tym samym zwiększa również świadomość wewnętrznych i zewnętrznych przyczyn nudy. W ten sposób, refleksyjność umożliwia pogłębioną analizę wszelkich okoliczności oraz kontekstów nudzenia się. Aktor, jeśli jest refleksyjny, może w pełni brać odpowiedzialność za własną nudę, ponieważ ma duże poczucie sprawczości. Tym samym, nie musi on tracić czasu na nieefektywne sposoby radzenia sobie z nudą, takie jak np. wypieranie lub tłumienie tej emocji. W konsekwencji, jednostka refleksyjna posiada wyższe kompetencje emocjonalne, niż jednostki o niższym poziomie refleksyjności. Dzięki refleksyjności możliwe staje się pełniejsze rozumienie (1) siebie samego, (2) partnerów interakcji oraz (3) kontekstów sytuacyjnych. Refleksyjność wzmacnia wszelkie kompetencje jednostki i pomaga jej w skutecznym radzeniu sobie z nudą, ponieważ daje szansę na zastosowanie najbardziej racjonalnej strategii wobec nudy, która dopasowana jest do (1) aktora doświadczającego nudy, (2) kontekstu sytuacyjnego i (3) innych aktorów. Należy zaznaczyć, że omówione wnioski dotyczą badanej warstwy średniej.

Podsumowanie – zarządzanie nudą a kompetencje jednostki

Zarządzanie nudą w przeprowadzonym badaniu dotyczy trzech podstawowych meta-obszarów. Pierwszy z nich obejmuje kwestie związane z kompetencjami, które tworzą podstawę dla efektywnego eliminowania nudy albo przekształcania jej w inne emocje lub działania. Ten zbiór kompetencji widziany jest jako zasób, który jednostka uruchamia w momencie, gdy w jej życiu pojawia się nuda. Drugi obszar obejmuje działania zapobiegawcze, które mają chronić jednostkę przed wystąpieniem nudy. Aktor posiadający zestaw określonych kompetencji ma być mniej podatny na to, by doświadczać znudzenia oraz

by zanudzać innych. Trzeci zakres dotyczy kwestii związanych z maskowaniem nudy, z tworzeniem pozorów, które pozwalają nudę skutecznie ukrywać, zwłaszcza w sytuacjach, w których od jednostki oczekiwane jest przestrzeganie normy nienudzenia się lub niezanudzania innych jest podczas jej występów. Przed jednostką stawiany jest więc wymóg, by: (1) zapobiegała pojawieniu się nudy, (2) przekształcała nudę; (3) ukrywała i maskowała nudę. Pierwszy z nich obejmuje antycypację samej możliwości wystąpienia nudy, a dwa ostatnie ukazują formy pracy podejmowanej nad nudą, która już wystąpiła. Nudzie można zapobiegać, przewidywać sytuacje, w których może dojść do nudy; można również kształtować warunki, które informują o tym, że pojawienie się nudy jest prawdopodobne. Nudę można przekształcać w inne emocje albo stany. Szczególną rolę odgrywa w tym miejscu aktywność i kreatywne działanie. Wreszcie, jeśli nuda nie poddaje się przekształceniom, wówczas należy stworzyć fasadę, która pozwoli ją zamaskować i stworzyć wrażenie braku znudzenia.

Każdy z trzech wymienionych obszarów radzenia sobie z nudą angażuje refleksyjność jednostki, która jest kompetencją niezbędną do tego, by skutecznie zarządzić nudą. Jednostka uruchamia refleksyjność (jak już krótko wspomniałam analizując uczuciowe wymiary nudy), by dostosować się do warunków nowoczesności oraz wyznaczać kierunek działań, bazując na wewnętrznym dialogu i ocenach siebie, innych oraz sytuacji. Badana warstwa średnia jest przygotowana do tego, by zarządzać swoją nudą samodzielnie oraz by brać odpowiedzialność za znudzenie swoje własne i innych. Warstwa ta refleksyjnie monitoruje swoje działania, ich efekty oraz sposoby prezentacji siebie (por. Illouz 1997; Giddens 2002; Illouz 2010). Charakterystyczny dla niej styl radzenia sobie z nudą obejmuje w świadomości badanych zestaw kompetencji, które stanowią sedno koncepcji refleksyjnego zarządzania sobą w świecie. Kompetencje te są również charakterystyczne dla osób, które odniosły sukces albo też cieszą się zajmowaniem uprzywilejowanych pozycji. Badani opisują strategię działania, którą podejmują wobec nudy, a którą jest radzenie sobie z nią, ponieważ kalkulują efekty końcowe, do których nuda może prowadzić. Uruchomiony zestaw znaczeń związanych z nudą stawia jednostki w określonej pozycji oraz miejscu w strukturze społecznej. Stąd też, jeśli aktorom zależy na dobrze skoordynowanych i spójnych prezentacjach siebie, wówczas zarządzanie nudą staje się kluczowe nie tylko po to, by czuć się dobrze (by nie odczuwać znudzenia i innych negatywnych emocji, które się z nim łączą), lecz również po to, by działać strategicznie, osiągać indywidualne cele i dobrze wypadać przed innymi i przed sobą samym. Występy odbywają się zaś przy uwzględnieniu aspiracji, wartości wynikających z

zajmowanej pozycji, czy wartości cenionych w kulturze nowoczesnego kapitalizmu. Skuteczność radzenia sobie z nudą we wszystkich trzech wskazanych obszarach dowodzi kontroli nad sobą oraz może stanowić formę uzasadnienia przynależności do warstwy średniej. Uzasadnienia tworzone są poprzez uruchamianie kontekstów znaczeń przypisywanych nudzie i wartości cenionych przez tę warstwę. Ponadto, również sam proces zarządzania nudą służy jako narzędzie wskazywania na społeczne zróżnicowanie. O skuteczności radzenia sobie z nudą świadczyć będzie szereg innych umiejętności i kompetencji, które jednostki przynależące do badanej warstwy średniej chcą posiadać albo prezentować na zewnątrz, na scenie. W takim ujęciu, sposoby radzenia sobie z nudą mogą odkrywać istniejące zróżnicowania społeczne albo wskazywać na typowe obawy, praktyki, działania albo projekty, które im towarzyszą.

Kompetencje miękkie, kompetencje zawodowe, emocjonalne, zarządzania swoim czasem, kreatywność i refleksyjność w powiązaniu z braniem odpowiedzialności za własne działania i emocje dotyczą społecznej tożsamości warstwy średniej oraz mają największe znaczenie dla jej uczestnictwa w istotnych procesach społecznych (por. Gdula i Sadura 2012; Gdula 2014). Za opisywanymi narracjami o kompetencjach, które są niezbędne do realizowania normy nienudzenia się, stoją dyskursywne relacje dotyczące doświadczeń konstytuujących nowoczesne tożsamości (por. Giddens 2002). W przypadku radzenia sobie z nudą, aktor dysponuje wieloma możliwościami, jednak aby móc z nich realnie skorzystać, konieczne jest to, by był świadomy i celowo obserwował, jak konkretne praktyki, zachowania lub emocje mogą wskazywać na jego cechy jednostkowe oraz społeczne. Innymi słowy, jednostki z badanego wycinka warstwy średniej będą skłonne do widzenia swojego zarządzania nudą w perspektywie dialektycznej relacji ze strukturami wyższego rzędu. Warstwa średnia jest świadoma istniejących narracji na temat nudy, jej sposobów postrzegania i konotacji znaczeniowych oraz reprodukuje je na własny użytek. Ten wniosek pozwala stwierdzić, że sposób myślenia badanych o radzeniu sobie z nudą nosi cechy typowe dla „wieku indywidualizmu", w którym tożsamości stały się kolejnym zadaniem realizowanym przez jednostki (Inkeles 1977; Giddens 2002; Jacyno 2007). Uruchamianie narracji na temat wielości różnorodnych kompetencji jednostkowych niezbędnych do zarządzenia nudą związane jest także z tym, że warstwa średnia ceni sobie rozwój oraz ciągłe doskonalenie się. Posiadanie tych kompetencji będzie wskazywać na zdolność do efektywnego i lepszego (niż inne warstwy) działania. Lepsze, bardziej efektywne albo świadome działanie może z kolei stanowić podstawę do formułowania roszczeń dla

zajmowania pozycji uprzywilejowanych lub też może być używane jako uzasadnienie istniejącego uprzywilejowania i strategia odróżniania się od innych.

Cechy zarządzania nudą

Zarządzanie nudą uznawane jest za (1) natychmiastowe, (2) naturalne i (3) konieczne. Samo odczuwanie nudy wywołuje w jednostkach chęć oddania się jakiejś aktywności a nawet przymus zrobienia czegoś. Jeśli jednak nuda odczuwana jest z większą intensywnością, wówczas pojawia się zmęczenie i wypalenie:

> *[Nuda powoduje, że] czasami powoduje, że czuję takie* ***wypalenie****, czasami, że* ***muszę coś zrobić****.* (WI20)

Aby się nie nudzić, należy podejmować działania, które wyeliminują znudzenie, nawet jeśli nie mamy ochoty na ich wykonywanie. Zarządzanie nudą jest więc konieczne, a norma nienudzenia się dość silna, dlatego też warto nawet zmusić się do tego, by robić cokolwiek, co pozwoli przestać się nudzić, odzyskać siły i odnaleźć znaczenie albo sens w życiu:

> *Trzeba* ***pracować nad tym, żeby się nie nudzić****. (…) Żeby się nie nudzić, to trzeba na przekór lenistwu, pustce w głowie ubrać się i wyjść na spacer, posłuchać ptaków, wyjść do ludzi, żeby czuło się, że się żyje (…).* (WŚ49)

Badani wskazują, że radzenie sobie z nudą następuje u nich automatycznie, niekoniecznie przy udziale świadomości. Jeśli pojawia się nuda, wówczas zaczynają obserwować świat dookoła nich lub wytwarzają w sobie zaangażowanie w sytuację, w której się znajdują. Skuteczne zarządzanie nudą pozwala ją wyeliminować szybko, zanim zamieni się w stan, który może być szkodliwy dla jednostki. Znudzenie skutkuje przykładaniem większej uwagi do szczegółów i środowiska zewnętrznego. Jednostka odczuwająca nudę nie musi myśleć o tym, by coś zrobić z nudą, ponieważ proces przekierowania uwagi zachodzi naturalnie i natychmiastowo:

> *To jest takie* ***automatyczne****. Zaczynam się np. można powiedzieć, nudzić, a jedziemy sobie samochodem, no to od razu sobie patrzę. Jeśli jesteśmy gdzieś w mieście, to zawsze sobie obczajam budynki, coś tego… Generalnie uwielbiam szukać szczegółów przy ludziach. Nie ma chyba nudy, bo* ***zawsze sobie coś znajdę****.* (WŚ9)

Uwaga osoby znudzonej skierowana jest w stronę szukania dla siebie jakiegoś zajęcia, często takiego, które nie zostałoby wykonane, gdyby nuda nie pojawiła się. Sama wizja braku zajęcia wzbudza strach, ponieważ konieczność, naturalność i natychmiastowość zarządzania nudą wynika wprost z normy nienudzenia się. Aktor antycypuje potencjalne doświadczenie swojej nudy i stara się mu zapobiegać poprzez uprzednie planowanie działań. W momencie wystąpienia nudy uruchamia wyobraźnię i zastanawia się nad tym, jakie obszary jego życia

lub zadań wymagają uwagi. W ten sposób, nuda kieruje jednostki w stronę porządkowania przestrzeni, dokumentów lub folderów na komputerze. Poszukiwanie dla siebie zajęcia w sytuacji, gdy brakuje innych obowiązków i gdy może wystąpić nuda, prowadzi więc do skupiania się na zadaniach, które nie są aż tak pilne do wykonania, ale ułatwiają jednostce funkcjonowanie. Poszukiwanie zajęcia zachodzi dość szybko, a znudzona jednostka skoncentrowana jest na znalezieniu odpowiedzi na pytanie o to, co zrobić, czym się zająć, by się nie nudzić:

> MK: *A gdy się pan zaczyna nudzić, to co pan robi, żeby to zmienić?*
> B: *Zaczynam myśleć niekon… nieko… znaczy inaczej. Żeby być kreatywnym trzeba pobudzić wyobraźnię i faktycznie* ***zastanawiam się, co bym zrobił****, znaczy jakieś* ***uporządkowanie*** *dziwnych folderów w komputerze, jakiś plików…* ***Od razu*** *patrzę, czy w teczkach jest taki* ***porządek, jaki bym chciał****. Najgorzej jest jak już się kończą takie…, ale póki co mam co robić. Na razie wklepuję do komputera cały segregator od pracodawcy, ale* ***najgorzej będzie, jak on się skończy, nie wiem, co wtedy będę robić****. Skończy się inwentaryzacja,* ***mam nadzieję, że coś przyjdzie****.* (WŚ15)

Naturalność zarządzania nudą związana jest również z jej funkcjami regulacyjnymi (por. Bench i Lench 2013; Elpidorou 2018b). Niektórzy informatorzy uznają nudę za mechanizm adaptacyjny, wykształcony w toku ewolucji, dzięki któremu możliwe jest wzbudzenie w sobie chęci do działania. Nuda ma prowadzić do większego zainteresowania poszukiwaniem wrażeń i aktywności, które okazują się później atrakcyjne i nie tylko usuwają nieprzyjemne doświadczenie, lecz również pozwalają jednostce rozwijać się. W takim ujęciu, naturalność zarządzania nudą przywołuje konteksty związane z pierwotnymi, biologicznymi i ewolucyjnymi mechanizmami adaptacyjnymi:

> *Myślę, że to jest taki* ***ewolucyjny mechanizm****, który pozwala nam* ***nakręcać się do działania****. To znaczy wiesz, nuda powoduje to, że szukamy* ***wrażeń****, a wrażenia powodują, że szukamy dalszych, do dalszego działania i dalszych wrażeń. To jest taki* ***zapalnik****, na zasadzie siedzisz, siedzisz, siedzisz, nic nie robisz, kurczę, coś bym ze sobą zrobił. Ale przez chwilę się nudzisz i ta* ***nuda generuje potem chęć do działania****. Przynajmniej u mnie tak jest. Jak się nudzę to siedzę, nic nie robię, trzeba by coś fajnego ogarnąć, nie? Myślę, że* ***po to to jest stworzone****.* (WŚ10)

Naturalność radzenia sobie z nudą oznacza również, że badani odczuwają chęć zmiany swojego stanu na poziomie cielesnym. Powtarzające się sytuacje, które prowadzą do znudzenia sprawiają, że jednostka kieruje uwagę na nowe możliwości oraz odmienne sposoby realizowania działań. Jej organizm, jej ciało mają domagać się poszukiwania nowych lub innych dróg uczestniczenia lub zaangażowania w konkretną sytuację lub okoliczności:

> *Jeżeli zdarza ci się jednorazowa sytuacja, no to tego nie odczujesz, a jeżeli codziennie tracisz 20 minut na nic i stoisz w korku i się nudzisz, to* ***w pewnym momencie***

> ***organizm chyba sam wymaga od ciebie znalezienia jakiejś alternatywnej sytuacji****, którą w danym momencie może wykorzystać.* (WŚ21)

Ludzie odczuwają silną potrzebę radzenia sobie z nudą, ponieważ, zdaniem niektórych badanych, jako gatunek pragniemy się rozwijać i działać. Nuda może hamować rozwój, być może nie tylko jednostkowy, lecz również rozwój dotyczący znacznie dłuższych okresów trwania ludzkości jako całego gatunku. Z tej naturalnej dla ludzi skłonności do aktywności wynikać ma niechęć do nudzenia się i samotności, a więc, w konsekwencji, radzenie sobie z nudą bez względu na to, kiedy i w jakich kontekstach się pojawia:

> *Myślę, że* ***ludzie robią wszystko, żeby to zmienić, bo nie lubią się nudzić****. Jesteśmy takim* ***gatunkiem*** *, który no…* ***żyje wśród innych i zawsze ma coś do zrobienia****.* (WI24)

W tym zakresie ujawnia się podwójna natura samej nudy, która z jednej strony hamuje działanie czy rozwój, a z drugiej – wyzwala je. Wątek trwania w czasie i adaptacji jest w przeprowadzonym badaniu poruszany podczas rozmów o radzeniu sobie z nudą dość często. Znudzona jednostka ma, w opinii badanych, wykazywać się obniżoną zdolnością adaptacyjną, a tym samym, musi podjąć działania wobec swojej nudy, by przetrwać. Zarządzanie nudą nie musi wymagać wysiłku, ponieważ uruchamiane jest automatycznie i pojawia się naturalnie. Innymi słowy, jednostki mogą być wyposażone w mechanizm adaptacyjny o podłożu biologicznym, który wzmaga ich motywację do unikania nudy oraz do tego, by szybko i skutecznie sobie z nią poradzić:

> *Człowiek, który się nudzi* ***musi znaleźć sposoby*** *na to,* ***żeby przetrwać****. Ale to przychodzi* ***naturalnie****.* (WI51)

Podsumowując, radzenie sobie z nudą w przeprowadzonym badaniu jest uznawane niezbędne, natychmiastowe oraz naturalne. Zarządzanie nudą widziane jest jako konieczność, a więc zobowiązanie jednostki, by podjąć określone działania wobec odczuwanej nudy. Radzenie sobie z nudą nie zawsze wymaga wysiłku i zaangażowania – niejednokrotnie zachodzi naturalnie i automatycznie, co może oznaczać, że odbywa się również poza tym, co stanowi urefleksyjniony element działań aktora. W tym kontekście, nie należy wykluczać, że procesy te pełnią funkcje adaptacyjne, zaś naturalność radzenia sobie z nudą konstytuowana jest przez mechanizmy o podłożu biologicznym lub ewolucyjnym. W literaturze przedmiotu nie pojawiają się przekonujące dowody na potwierdzenie tej tezy. Część autorów sugeruje jednak, że jeśli nuda posiada wartość adaptacyjną, wówczas prawdopodobne jest to, że wspiera ewolucyjne dostosowanie (Burn 2017). Praca nad nudą ma natychmiastowy charakter i często podejmowana jest zanim dojdzie do pojawienia się tego zjawiska. Wskazane powyżej

cechy zarządzania nudą wymuszają na jednostkach stosowanie rozmaitych sposobów i strategii ukrywania, zmieniania albo usuwania nudy. Niepodjęcie żadnych działań wobec niej staje się powodem do wykluczenia lub negatywnej oceny aktora. Innymi słowy, zarządzanie nudą widziane jest samo w sobie jako wartość i obowiązek jednostki, zaś przypisanie mu opisanych powyżej cech wzmacnia jednostkową powinność zarządzania nudą. Ponadto, w tym kontekście ujawnia się również efemeryczna natura samej nudy oraz paradoksy z nią powiązane. Nuda zawiera w sobie dwie sprzeczne dyspozycje – prowadzi do marazmu, zaniechania i inercji oraz mobilizuje do zmiany, twórczości i poszukiwania nowych kierunków czy celów. W kolejnej części pracy analizuję sposoby radzenia sobie z nudą poprzez dwa główne tematy wyróżnione w analizie materiału badawczego: (1) działanie i aktywność oraz (2) myśli i emocje.

Rozdział X. Sposoby radzenia sobie z nudą

Radzenie sobie z nudą, jak wskazywałam w powyższej części pracy, związane jest z normą nienudzenia się, socjalizacją do nienudzenia się i indywidualną odpowiedzialnością jednostki za wystąpienie nudy. Zarządzanie nudą jest również widziane jako konieczne i naturalne, zaś jego skuteczność – jako zależna od kompetencji aktora, które dotyczą innych sfer jego życia i mogą wskazywać na sukces, porażkę oraz zajmowaną pozycję. Omówione w poprzednim rozdziale wymiary zarządzania nudą stanowią kontekst dla podejmowania konkretnych sposobów radzenia sobie z nią. W literaturze przedmiotu sposoby radzenia sobie z nudą analizowane były dotychczas przede wszystkim w kontekście różnic indywidualnych (Jean A. Hamilton, Haier, i Buchsbaum 1984; Daniels, Tze, i Goetz 2015), środowiska pracy (Game 2007; Whiteoak 2014) oraz w perspektywie instytucjonalnej: szkoły i uczelnie (Nett, Goetz, i Daniels 2010; Nett, Goetz, i Hall 2011; Tze i in. 2013). Radzenie sobie z nudą definiowane jest przede wszystkim jako cecha jednostkowa, dzięki której możliwa staje się zmiana wewnętrznie doświadczanego stanu nudy na inny. Psycholodzy, którzy stworzyli pierwszą skalę radzenia sobie z nudą[112] określają je jako „(…) czyjąś dyspozycję do zmiany sposobu postrzegania i uczestnictwa w potencjalnie nudnych zajęciach w celu zmniejszenia nudy i/lub zmaksymalizowania możliwości odczuwania wewnętrznej przyjemności" (Jean A. Hamilton, Haier, i Buchsbaum 1984, 184). Radzenie sobie z nudą jest w piśmiennictwie przedstawiane jako umiejętność, która, jeśli występuje na niskim poziomie, łączy się z osiąganiem wyższych wyników w pomiarach negatywnych afektów, zwłaszcza lęku i depresji (Game 2007). Ponadto, osoby o niskiej umiejętności radzenia sobie z nudą deklarują także niższą satysfakcję z pracy oraz częściej nie przestrzegają zasad bezpieczeństwa i higieny pracy (Game 2007). Wyższe umiejętności radzenia sobie z nudą wiążą się również ze znaczeniem, poczuciem celu i sensu własnego życia (Eastwood i in. 2007) oraz wewnętrznym zadowoleniem (Workman i Studak 2007).

W piśmiennictwie obecne są cztery główne sposoby radzenia sobie z nudą (Nett, Goetz, i Hall 2011; Tze i in. 2013). Badacze wyróżniają dwa aktywne sposoby radzenia sobie z nudą: behawioralne (podjęcie działań w celu zmiany sytuacji postrzeganej jako nudna) oraz kognitywne (ponowna ocena sytuacji, poszukiwanie pozytywnych wartości w nudnych okolicznościach). Radzenie sobie z nudą może jednak również przybierać formy unikania i

[112] Skale radzenia sobie z nudą określają zachowanie jednostki w zakresie przystosowania się do sytuacji lub czynności, które uznaje ona za monotonne lub nudne (Jean A. Hamilton, Haier, i Buchsbaum 1984; Nett, Goetz, i Daniels 2010).

ignorowania sytuacji, które postrzegane są jako nudne, a nie tylko aktywne i twórcze podejście do nudy jako problemu, który należy rozwiązać. Wówczas jednostki albo (1) poznawczo wyłączają się z sytuacji, albo (2) starają się odwrócić swoją uwagę od nudy. W literaturze przedmiotu pojawia się wiele konkretnych praktyk związanych z zarządzaniem nudą, zwłaszcza w środowisku pracy. Kluczową rolę odgrywa w tym kontekście interakcja ze współpracownikami: rozmowy, żarty, gry, wspólne posiłki, plotkowanie (por. Roy 1959). Powszechnym sposobem radzenia sobie z nudą w pracy jest również poszukiwanie dla siebie zajęcia albo angażowanie się w zadania niezwiązane z pracą: od realizowania obowiązków życia codziennego aż po śnienie na jawie i oddawanie się marzeniom (C. D. Fisher 1993; Loukidou, Loan-Clarke, i Daniels 2009; Cummings, Gao, i Thornburg 2016). Szereg praktyk i działań, które jednostki podejmują, by poradzić sobie z nudą dotyczy najczęściej albo usunięcia doświadczenia nudy, albo też złagodzenia odczuwanego stanu. W poniższej części rozprawy opisuję sposoby radzenia sobie z nudą zidentyfikowane w badaniu. Nie uznaję radzenia sobie z nudą za dyspozycję jednostki (jak w psychologii), lecz raczej widzę je jako mniej lub bardziej świadomie konstruowane i używane sposoby na wyeliminowanie, złagodzenie czy przedstawienie innym w określony sposób doświadczanej, postrzeganej lub antycypowanej nudy, w duchu tradycji koncepcji zarządzania emocjami rozwijanej na gruncie socjologii emocji (rozwijam ten wątek w podsumowaniach obu tematów). Pierwszy wyróżniony temat-tytuł obejmuje zarządzanie nudą poprzez aktywności i działania, zaś drugi – emocjonalną i poznawczą pracę nad nudą. Tytuły podrozdziałów to zidentyfikowane podczas analizy tematy.

Radzenie sobie z nudą poprzez działanie i aktywność

Radzenie sobie z nudą poprzez działanie i aktywność można uznać za podstawowy sposób zmieniania lub usuwania tego nieprzyjemnego uczucia. Ta strategia przywoływana jest przez informatorów jako pierwsza i najczęściej uznawana jest za skuteczną. W badaniu radzenie sobie z nudą poprzez działanie i aktywność obejmuje pięć podstawowych subtematów: (1) poszukiwanie zajęcia, (2) urozmaicenia, (3) stosowanie substancji zmieniających świadomość lub leków, (4) media, media społecznościowe i technologie, (5) wycofanie się. Wybór konkretnego sposobu radzenia sobie z nudą niejednokrotnie poprzedzony jest refleksją lub poznawczym ustosunkowaniem się do siebie albo do posiadanych możliwości działania w konkretnym środowisku. W tym wymiarze, oba wyróżnione tematy łączą się ze sobą i wzajemnie na siebie oddziałują.

Poszukiwanie zajęcia

Pierwszym podstawowym sposobem radzenia sobie z nudą jest poszukiwanie rozmaitych praktyk, aktywności i działania. Jak już wcześniej wskazałam, badani odczuwali nie tylko samą nudę, lecz również szereg innych uczuć wobec nudzenia się, w tym niechęć. Odczuwane wobec własnej nudy emocje sprawiają, że jednostka czuje się zmotywowana, by zarządzić swoją nudą, co niektórzy informatorzy określają jako poczucie przymusu, by wyeliminować nudę i zająć się czymś. Ponadto, nuda motywuje jednostki do zmiany (Bench i Lench 2013), z czego także wynikać może chęć poszukiwania zajęcia. Nuda jest tak bardzo nieprzyjemna, że badani mają chęć od niej uciec. Podstawowy sposób uciekania od nudy to szukanie sposobu na przekierowanie uwagi, angażowanie się w interakcję oraz szukanie dla siebie zajęcia:

> *Ja nie lubię nudy. Strasznie nie lubię. Dla mnie jest ciężka nuda, strasznie źle znoszę… **Zawsze szukam sobie zajęcia, zawsze**! Czuję **przymus, żeby sobie szukać zajęcia**. Ja bardzo nie lubię, nie lubię, no… po prostu nie lubię nudy! Więc ja **uciekam od nudy**, od każdej, jakiejkolwiek nudy… wszystkie… **ratuję się wszystkimi sposobami**. Choćby najgłupszym… No choćby **ucieczka na Facebooka**, żeby **sobie popisać z kimś**, co słychać. Bardzo nie lubię. Irytuje mnie to. Irytuje mnie taka bezczynność. Dla mnie nuda wiąże się z tym, że tak jak tu bym siedział i patrzył na te okna, i nic! I to jest dla mnie nuda typowa. Siedząc w domu, nawet jak mam dużo ludzi, to idę do jakiegoś pokoju i siedzę, w jakimś pokoju albo idę leżeć, nie? To jest typowa nuda. I ja od tego uciekam. Bo wydaje mi się, że **to zabija człowieka, nuda**. Nuda zabija człowieka!* (WŚ12)

Już sam akt szukania zajęcia jest uznawany za sposób radzenia sobie z nudą, który może prowadzić do odkrywania czegoś nowego. Poszukiwanie zajęcia obejmuje angażowanie się w takie aktywności, które nie są niezbędne do przetrwania jednostki, a w tym rozumieniu, nuda zwiększa kreatywność oraz twórczość. Znudzona jednostka jest zdesperowana, dlatego poszukuje czegokolwiek, czym mogłaby się zająć, zaś konsekwencją tych poszukiwań może być, np. zainteresowanie się sztuką:

> *Nuda to jest powód, że zajmujemy się rzeczami, które **niepotrzebne są nam do życia wyłącznie biologicznego**. Kiedy już wszystko masz i masz jeść, i pić, i wszystko, to zajmujesz się sztuką.* (WI19)

Znalezienie sobie zajęcia jest widziane jako niezbędne do skutecznego zarządzania nudą. Niektórzy badani wskazywali, że najlepszym sposobem na to, by poradzić sobie z nudą, jest przekonanie siebie do tego, że podejmowanie działania jest niezbędne. Tym samym, pierwszym krokiem do zarządzania nudą jest poznawcza praca nad sobą samym, dzięki której jednostka szuka motywacji do tego, by podjąć konkretne działanie:

> ***Trzeba sobie wmówić, że muszę coś zrobić**. Nie można siedzieć, nie można patrzeć w ścianę, nie można… czas tak szybko ucieka, nie można siedzieć i patrzeć w ścianę, bo młodość przeminie*. (WŚ33)

Wielu badanych podkreśla, że poszukiwanie dla siebie zajęcia pozwala efektywnie wyeliminować nudę. Niektórzy wskazywali, że posiadają w zanadrzu pulę czynności do wyboru, które lubią robić, które sprawiają im przyjemność i wykluczają albo łagodzą nudę. Wśród tych czynności wymieniają hobby, pasje oraz wyjście z domu:

> *Jak się nudzę to mam taką **pierwszą pulę czynności, które lubię, biorę książkę**, bo lubię czytać, biorę **rower** i idę gdzieś pojeździć rowerem, jakaś tam **pasja i ulubione zajęcia**. (...) No bo wiadomo, że to mi sprawia **przyjemność**, **nie muszę już tego sprawdzać, bo to robiłam już setki razy**. I **wyjście do ludzi**, po prostu **wyjście z domu**, nawet przed siebie.* (WI32)

Na podstawie materiału badawczego można założyć, że istnieją pewne zwyczajowo stosowane sposoby na nudę, o których jednostki nie muszą rozmyślać, by je zastosować. Sytuacja taka ma związek z socjalizacją do nienudzenia się. Zarządzanie nudą będzie więc obejmować codzienne czynności, które automatycznie przychodzą na myśl aktorom doświadczającym nudy i chcącym się jej pozbyć. Nuda jest widziana jako coś niepożądanego, stąd też konieczne jest zaangażowanie się w cokolwiek, co pozwala na poradzenie sobie z nią. Wśród standardowo stosowanych sposobów na nudę wymienić można podjęcie refleksji nad tym, co wymaga naszej uwagi, co powinno zostać zrobione lub w jaki sposób mamy ochotę spędzić czas. Badani wymieniają szereg sposobów na nudę, które wiążą się z aktywnymi formami spędzania czasu poza domem. Popularne sposoby na nudę obejmują: wyjście ze znajomymi, sport, aktywności na świeżym powietrzu, uczestnictwo w kulturze, rozrywkach i porządkowanie przestrzeni:

> *No jest **bardzo dużo pomysłów na nudę**: **wyjście** ze znajomymi, wyjście na rolki, na rower, spędzenie czasu aktywnie, spacer, tak naprawdę nawet możesz iść do kina i zająć się filmem, możesz wyjść do sklepu coś kupić, chyba, że wszystko masz kupione, no to wtedy możesz nie wiem… **posprzątać** w domu. Tak naprawdę ci, którzy nie chcą się nudzić, znajdą miliard sposobów na to, żeby się nie nudzić, bo też nie jesteśmy aż tak zacofani, żeby miasto nam dużo **atrakcji** nie dawało.* (WŚ21)

Pierwsza grupa działań, które skierowane są na poradzenie sobie z nudą dotyczy więc poszukiwania rozwiązania na zewnątrz, poprzez ustalenie, jakie aktywności są możliwe do podjęcia w danej chwili. Znudzona jednostka może zwrócić się do otoczenia albo wykorzystać dostępną ofertę czy zasoby, by pozbyć się nudy. W ramach tego typu sposobów na nudę pojawia się również znalezienie jakiegokolwiek działania, które pozwoli oderwać się od rutyny albo bezczynnego przebywania w domu. Niejednokrotnie zdarza się, że

aktywności tego typu pobawione są głębszego celu i sensu, są za to formą zabijania czasu, wypełniania go czymkolwiek w myśl zasady, że lepsze jest robienie czegokolwiek, niż nierobienie niczego. W tym miejscu ujawnia się w badaniu różnica pomiędzy sposobem budowania narracji przez starszych i młodszych respondentów. Starsi informatorzy z grupy „średnioklasowej" mówili częściej o spędzaniu czasu jako formie eliminowania jego nadmiaru, a młodsi (bez względu na przynależność do wyróżnionych grup) koncentrowali się przede wszystkim na jakości spędzanego czasu. Taka sytuacja może ukazywać zmiany w dostępności różnych aktywności i to, jak zmiany te postrzegane są przez różne pokolenia. Młodsi badani mogą mieć większą świadomość, że dostępne w nowoczesności aktywności nie zawsze mają znaczenie i często służą jedynie maskowaniu nudy. Innymi słowy, młodsi w mniejszym stopniu, niż starsi informatorzy, mogą doceniać samą dostępność możliwości podejmowania aktywności. Z kolei starsi badani z grupy „inteligencji" prezentują poglądy na spędzanie czasu podobne do tych, które w tym badaniu wyrażali jego młodsi uczestnicy:

> *Nudzą się tacy ludzie, którzy nie mają zainteresowań. Przechodzą te 5 dni do pracy, a przyjdzie sobota, niedziela, to pójdą do marketu na zakupy, nawet nic nie kupią, ale* ***pochodzą, pół dnia zejdzie, tak, żeby spędzić czas****.* (WI26)

Do tej grupy działań zaliczyć można jednak nie tylko poszukiwanie aktywności, które jedynie pozornie usuwają nudę albo usuwają nudę, lecz nie wzbogacają jednostki (są pozbawione znaczenia), lecz również takie aktywności, które są niebezpieczne i podejmowane tylko po to, by poczuć, że „coś się dzieje". Jeden z badanych opisuje, że w dzieciństwie z nudów angażował się z kolegami szereg niebezpiecznych działań, by wyeliminować to nieprzyjemne uczucie. Tego typu aktywności nastawione są na to, by znaleźć rozrywkę, sposób na spędzenie czasu, wspólną zabawę i są charakterystyczne dla radzenia sobie z nudą w dzieciństwie, często bez zważania na konsekwencje:

> *Jak mieliśmy 9-10 lat, to* ***jeździliśmy z kolegami na plandekach samochodów, wdrapywaliśmy się i jeździliśmy z tyłu na samochodzie po dzielnicy… podpalanie śmietników… no i się nie nudziliśmy, nie****?* (WŚ3)

W dorosłości z nudą radzimy sobie przez poszukiwanie jakiejkolwiek czynności, która może zabić to uczucie. Niejednokrotnie, by wyeliminować nudę, jednostki zwracają się w stronę technologii albo mediów. Zarządzanie nudą stanowi wartość samą w sobie, jednak nie zawsze udaje się przeprowadzić je skutecznie. Sytuacja taka związana jest z silnym działaniem normy nienudzenia się. Jednostka, która nudzi się, odczuwa przymus, by robić cokolwiek, co z kolei prowadzi do napięcia. Napięcie zaś wynika nie tylko z nudy, lecz szeregu towarzyszących jej

emocji i świadomości kontekstów znaczeniowych, jakie nuda za sobą pociąga. W konsekwencji, jednostki gotowe są podjąć jakąkolwiek aktywność, by tylko się nie nudzić i nie odczuwać napięcia, nawet jeśli oceniają zajęcie jako bezsensowne albo pozbawione konkretnego celu:

> *Bo zwykle gdy się nudzę, to zwykle kończy się to tym, że się, nie wiedząc, że się nudzę i szukam czegoś totalnie bezproduktywnego, jak np.* ***oglądanie seriali*** *czy* ***gra na komputerze*** *czy nie wiem czy* ***sprzątania, żeby tylko się nie nudzić*** *i w związku z tym* ***czuję że przez to... że nie robię nic konkretnego***. (WI7)

Z powodu poczucia przymusu zarządzania nudą i odczuwanego napięcia, zdarza się, że by poradzić sobie z nudą, aktorzy angażują się w działania, które mają charakter szkodliwy. Nudzenie się, jeśli nie jest zarządzone w odpowiedni sposób, prowadzić może do agresji, konfliktów albo wandalizmu. Badani zauważają, że jest to sposób na pozbycie się nudy, jednak taki, który wykracza poza akceptację społeczną:

> *Ktoś inny z nudów robi złe rzeczy, np.* ***malują po ścianach*** *albo stoi dwóch kumpli i się nudzą i jeden mówi do drugiego: „****ty, a może komuś w mordę dać?****” i to może kabaretyczne, ale tak się w życiu wydarza i widać taką żulię, która się nudzi i patrzą, kogo by tu…, a nie mają pomysłu na siebie i na to, co by robić.* (WI20)

Ze względu na to, że poszukiwanie zajęcia, którego celem jest poradzenie sobie z nudą, często ma charakter kompulsywny, nuda może przeradzać się w nadmierne zaangażowanie w dany obszar życia. Jednostka może zatracić się w walce ze sobą o to, by się nie nudzić, zaś poszukiwanie zajęć przyjmuje postać, którą inni oceniają jako przesadzoną. Znudzony aktor gotów jest angażować wszystkie bodźce zewnętrzne do tego, by poradzić sobie z nudą, zaś jeśli są one ograniczone – wówczas przykłada większą wagę do tych aktywności, które są dostępne albo rozszerza zaangażowanie w dostępne aktywności w taki sposób, że przestają one być produktywne, a zaczynają obciążać otoczenie. Przykładem takich działań może być perfekcjonizm w zajmowaniu się domem, sprzątaniu albo zatapianie się w mediach społecznościowych i serwisach internetowych. Negatywne emocje powiązane z nudą powodują, że efektywne usunięcie tego stanu przestaje być możliwe, co z kolei przekłada się na kompulsywne próby zarządzenia nudą. Konsekwencją tej sytuacji jest zaś dezorientacja życiowa, zagubienie wyższego celu w życiu, skupianie się na małych szczegółach, które jedynie pozornie usuwają nudę i w rzeczywistości nie prowadzą do rozwoju:

> B: *Mój chłopak miał taki długi okres, jak stracił pracę i wtedy faktycznie ta nuda przybrała pokaźne rozmiary.*
>
> MK: *Czym to się objawiało u niego?*

> B: *No właśnie takim **pożytkowaniem czasu na takie nic niewnoszące czynności**: przeglądanie jakiś **serwisów plotkarskich** czy **Facebooka**, jakieś takie… uprawianie **pedantyzmu w domu**, bo właśnie u niektórych to znudzenie może się objawiać w różnych formach poprzez takie **kompulsywne sprzątanie,** bo u niego też był taki okres. Zajmowanie sobie czasu, **wymyślanie sobie zajęć, jest taką formą ucieczki** od jakiś takich produktywnych zajęć i działania. Pojawiają się negatywne myśli i zamiast coś z nimi zrobić, przekuć je w efekt, **wymyślamy sobie takie zajęcia, które z pozoru też dadzą jakiś efekt, ale tak naprawdę one niczego nie wnoszą do naszego życia**.* (WI13)

Ta kategoria aktywności jest bliska bezcelowemu poruszaniu się, które zorientowane jest wyłącznie na to, by wytworzyć wrażenie ruchu i braku stagnacji. Kręcenie się, szukanie wrażeń, nadzieja na to, że kogoś spotkamy i że coś z zewnątrz dostarczy nam rozrywki albo zajęcia to kluczowe elementy, które mają być charakterystyczne dla miejskiej nudy. Liczne możliwości spędzania wolnego czasu nie zawsze jednak przekładają się na skuteczność poradzenia sobie z nudą. Przez to też, mieszkańcy miast wydają się być w ciągłym procesie poszukiwania rozwiązań na nudę, błądząc wśród wielości możliwości z nadzieją na to, że danego wieczoru uda się coś przeżyć:

> *To jest też ciekawe, jak się ludzie nudzą w mieście. Że **krążą po klubach**, to tu, to tam, że tam **może kogoś spotkamy** i to jest takie **ciągłe szukanie wrażeń**.* (WI58)

Druga grupa działań zorientowanych na poradzenie sobie z nudą ma nieznacznie odmienny charakter i dotyczy przygotowywania się na sytuacje, które mogą generować nudę poprzez zapewnienie sobie zewnętrznych bodźców. Dzięki temu jednostka z góry wie, gdzie skierować swoją uwagę, ponieważ uprzednio wybrała coś, co ją interesuje lub coś, co jest dla niej ważne. Ta zapobiegawcza strategia pozwala poradzić sobie z nudą bez konieczności doświadczenia jej. Wśród tego typu działań, badani często wymieniali zabieranie ze sobą książki, gazety, krzyżówki albo odpowiadanie na korespondencję mailową podczas czekania:

> *Ja nie jestem może najlepszym przykładem, ale ja ze sobą **zawsze noszę krzyżówkę**. To może i nie jest za bardzo rozwijające umysłowo, ale to jest też jeden ze sposobów na to, żeby się nie nudzić. Żeby też czekając na kogoś, czy czekając w kolejce do lekarza, czyli gdziekolwiek, gdzie jestem wyłączony, nie mam swoich domowych…, nie mogę sięgnąć po książkę, bo jestem chwilowo uziemiony, to mogę przynajmniej robić jedno: czytać chociażby gazetę czy **mieć coś przy sobie**, czy odpowiadać na listy w tym czasie w komórce.* (WI20)

Badani wprost deklarowali, że zawsze, gdy antycypują pojawienie się nudy, starają się zbudować alternatywny plan działania, dzięki któremu nie będą musieli jej doświadczać:

> *Żeby się nie nudzić, **staram się mieć zawsze plan B**, żebym sobie mógł ten czas jakoś zająć w sposób produktywny.* (WŚ40)

Do tego sposobu radzenia sobie z nudą poprzez poszukiwanie zajęć należy również wyznaczanie sobie nowych celów i obowiązków. Jednostka, która zarządza nudą, której wystąpienie przewiduje, mnoży swoje obowiązki i wymyśla sposoby na zajęcie swojego czasu. W życiu prywatnym jest to planowanie spędzania czasu wolnego, w tym urlopu, zaś w życiu zawodowym niejednokrotnie radzenie sobie z nudą polega na generowaniu zadań zorientowanych na ulepszanie efektywności przedsiębiorstwa:

> *Albo **wymyślam sobie zadania, takie powiedzmy marketingowe**, dlatego, że ja pracuję w firmie prywatnej, więc w momencie, w którym nie mam pacjentów, nie mam tak zwanej papierkowej roboty, staram się myśleć intensywnie nad tym, **jak poprawić strukturę wizerunkową, marketingową firmy**. Mam na myśli czy projektowanie ulotek czy produkowanie jakiś informatorów.* (WI13)

Zdarza się, że uprzednie przygotowanie się na nudę nie jest związane bezpośrednio z konkretną aktywnością, lecz pozwala efektywnie realizować inne obowiązki. Antycypowanie nudy i brak możliwości znalezienia sobie zajęcia w jej czasie wzbudza dyskomfort, dlatego jednostki starają się go redukować poprzez wytworzenie poczucia bezpieczeństwa i posiadania innych możliwości. Wykorzystanie konkretnego przedmiotu do tego, by się nie nudzić, nie polega więc tylko na rzeczywistym jego użyciu, lecz również na tym, by posiadać taki przedmiot i poprzez sam fakt jego obecności, zabezpieczyć się na wypadek pojawienia się nudy. Z tego powodu, jedna z badanych nosiła ze sobą książkę, gdy wiedziała, że może znaleźć się w nudnej sytuacji:

> *mam taką zasadę, że jak tam będę gdzieś w jakimś korytarzu stała, w kolejce, to biorę książkę. Jak mam książkę, to wszystkie sprawy załatwiam! Jak tej książki nie mam, to myślę „o! czytałabym teraz książkę", to mi się bardzo długo stoi, nie wiem, nie można czegoś prostego załatwić. Więc **zawsze mam książkę w torebce**.* (WŚ14)

Podsumowując, poszukiwanie zajęcia wynika z odczuwania negatywnych emocji towarzyszących nudzie, respektowania normy nienudzenia się i napięcia towarzyszącego potrzebie zarządzania nudą. Niekiedy może ono przybierać kompulsywną postać i sprawiać, że jednostki bardziej skupiają się na samym procesie poszukiwania, który czasem bywa przepełniony nadzieją na to, że wydarzy się coś, co pozwoli poradzić sobie z nudą. Poszukiwanie zajęcia niejednokrotnie poprzedza próba znalezienia motywacji do działania, która z kolei odbywa się na poziomie kognitywnym. Sam proces szukania dla siebie zajęcia jest widziany jako skuteczny sposób na poradzenie sobie z nudą. Może on prowadzić do wzrostu kreatywności jednostki albo do odkrywania nowych obszarów zainteresowań. Istnieje zbiór aktywności, które aktor może podjąć, by wyeliminować nudę i które postrzegane są jako zwyczajowe sposoby na nudzenie się. Te zwyczajowe sposoby nie wymagają najczęściej

wcześniejszego uświadomienia sobie, jakie możliwości są dostępne, a jedynie uruchomienia przez jednostkę wcześniej zdobytej wiedzy o skutecznych dla niej sposobach zarządzania nudą. Poszukiwanie zajęcia odbywa się także poprzez zwrócenie większej uwagi na środowisko zewnętrzne i refleksję nad tym, jakie działania są w danym momencie dostępne i atrakcyjne. Informatorzy zauważają, że aktywności podejmowane w celu złagodzenia albo usunięcia nudy nie zawsze mają znaczenie i nie zawsze niosą ze sobą dodatkową wartość – część z nich pozwala jedynie na spędzenie czasu na robieniu czegoś, co nie jest nudą. Na tej podstawie można wnioskować, że istnieje grupa aktywności, które pozwalają na jedynie pozorne poradzenie sobie nudą. Ponadto, przymus poszukiwania zajęć sprawia, że jednostki mogą angażować się w to, co jest niebezpieczne lub szkodliwe dla nich i społeczeństwa. Z drugiej strony jednak, możliwe jest także wyznaczanie sobie nowych celów albo planowanie kolejnych zadań na skutek nudy. Poszukiwanie zajęć obejmuje także przygotowywanie się na antycypowaną nudę oraz wykorzystywanie w radzeniu sobie z nią różnorodnych urządzeń technologicznych albo przedmiotów materialnych. W taki sposób, jednostki zabezpieczają się przed nudą poprzez uprzednie przygotowanie „bodźca zewnętrznego", którego mogą użyć, jeśli nuda się pojawi. Antycypowanie nudy oraz posiadanie przy sobie czegoś, co przed nią chroni, redukuje poczucie dyskomfortu związane z niemożnością zarządzenia swoją nudą.

Urozmaicanie rutynowych czynności i przymusowej nudy

Radzenie sobie z nudą może odbywać się również poprzez zmianę otoczenia i tych bodźców, które do nas docierają. Urozmaicanie sobie wykonywania codziennych aktywności (np. dojazdy do pracy) albo wprowadzanie zmian jest więc kolejnym sposobem na zarządzanie nudą poprzez działanie:

> *Jak jadę do pracy, to zdarza się, że **jadę inną drogą, bo nudzi mnie droga**, tym bardziej, że mieszkam poza miastem*. (WŚ40)

Urozmaicenia obejmują często zmiany przestrzeni fizycznych albo zmiany miejsc, w których można realizować te same cele. Dla przykładu, w badaniu pojawia się wątek chodzenia do różnych kościołów na skutek znudzenia się powtarzalnością kazań:

> *Czasem w kościele się nudzę. Staram się **zmieniać miejsca**, kościoły, bo jak chodzę cały czas do jednego i słyszę ciągle to samo, to mnie o nudzi.* (WŚ12)

Podczas nudzenia się spowodowanego czekaniem, jednostki starają się oddać takim aktywnościom, które muszą lub chcą i tak podjąć w innych momentach albo okolicznościach, ale wykorzystują czas, w którym nie mogą przedsięwziąć żadnych innych działań na zajmowanie się tym, co jest ich obowiązkiem zwyczajowo wykonywanym w innym czasie

albo miejscu. Jedna z badanych opisywała stanie w korku podczas robót drogowych jako sytuację, w której w trakcie prowadzenia samochodu zaczęła robić znacznie więcej, niż zazwyczaj. Czekanie na przejazd godzinami prowadziło do tego, że każdy uczestnik ruchu szukał dla siebie zajęcia, które pozwoliłoby spożytkować czas stracony na dojazdy. Sposobami na nudę w korku jest słuchanie radia, jedzenie i rozmowy telefoniczne, malowanie paznokci czy regulacja brwi:

> ***Różne dziwne rzeczy robiłam w korkach***. *Na początku* ***malowałam paznokcie***, *bo tak długo…, tak niesamowite były zwężenia dróg, na trasie szybkiego ruchu jechało się 20 na godzinę, a czasami się godzinami stało, nawet się nie jechało, tylko się stało i czekało, aż się wreszcie coś ruszy. To zdążyłam pomalować dwie warstwy i jeszcze się nic nie ruszyło! Różne rzeczy ludzie robią. Kiedyś obserwowałam inne kobiety i się śmiałam, że robią paznokcie, a potem zaczęłam robić to samo, poprawiać sobie makijaż, niektóra miała pensetę i sobie wyrywała brwi, przeróżne! Najczęściej ludzie sobie jedzą śniadanka w tych samochodach, no* ***wymyślają****, co tu w ogóle można zrobić w tym czasie. No* ***powinno być jakieś zajęcie, żeby nie irytowało ich to, że tak długo czekają***. (WŚ14)

Urozmaicanie aktywności obejmuje również obowiązki zawodowe. Obowiązki wykonywane w pracy, zwłaszcza jeśli są monotonne, prowadzą do nudy, zaś pracownicy starają się wyeliminować nudę przez szereg działań pobocznych. Wśród nich, jednym z najprostszych i najczęściej wspominanych przez informatorów, jest prowadzenie rozmów na komunikatorach albo wykorzystywanie telefonu jako narzędzia dostarczającego innej formy rozrywki:

> *No to było takie, że raz na godzinę cztery palety, a potem znowu… A pomiędzy* ***zabawiałem się telefonem***. ***GG używałem***, ***pisałem sobie z kobietą****.(…) Jeździłem na rowerze, w trakcie pracy… Opalałem się.* (WŚ3)

Jednostki radzą sobie z nudą poprzez różnicowanie obowiązków. Monotonne czynności urozmaicają sobie poprzez kierowanie uwagi na inne, niż nudna czynność, działania. Czasem, by zmniejszyć nudzenie się, celowo planują swoje zadania tak, by wykonywać różne czynności danego dnia; by tak zorganizować czas, żeby nie odczuć nudy. Ten sposób radzenia sobie z nudą może zwiększać produktywność aktora, podobnie jak inna strategia – wprowadzenie dodatkowego bodźca, dodatkowej aktywności, które sprawią, że jednostka staje się bardziej zaangażowana w obie czynności. Urozmaicanie sobie nudnych zadań przez symultaniczne działania staje się w ten sposób efektywnym środkiem zaradczym wobec nudy. Jedna z informatorek opisuje, że podczas malowania na zlecenie komercyjne, które nie wymagało od niej twórczego zaangażowania, słuchała audiobooków, które w innych okolicznościach nie były dla niej tak atrakcyjne. Słuchanie książek albo debat pozwalało jej

realizować dwa ważne dla niej cele: z jednej strony, lepiej koncentrowała się na pracy zawodowej, z drugiej – dowiadywała się nowych, interesujących ją rzeczy:

> *Trochę, jak [malowanie komercyjne] mnie zaczęło to nudzić, to zauważyłam, że* ***jednocześnie mogę słuchać czegoś****, wtedy jednocześnie wpadam w taką monotonię, że słucham tego audiobooka, a z drugiej strony* ***lepiej się skupiam****, bo się nie nudzę i trzymam jakby…* ***trzymam po prostu pod kontrolą ten obraz****. (…) Na początku nie słuchałam audiobooków, bo myślałam, że nie mogę malować i słuchać audiobooków, ale* ***odkryłam, że mogę i że idzie mi lepiej****! Że* ***lepiej się i słucha, i maluje****. Bo przy zwykłym audiobooku zasypiałam momentalnie. (…) Więc odkryłam tę zależność, że mogę przesłuchać całą książkę i po prostu nie zgubić niczego z tej książki i jednocześnie malować, i nie ma żadnego…* ***nawet lepiej dla malowania, bo jestem tym bardziej zmobilizowana, skupiona i zachęcona****.* (WI2)

Nie zawsze jednak działanie, którego celem jest urozmaicenie monotonii ma charakter produktywny. Często jest po prostu robieniem rzeczy kreatywnych albo żartobliwych. Jedna z badanych dzięki nudzie zaczęła odkrywać alternatywne sposoby wykorzystania skanera w pracy:

> *(…) były okresy jakieś takie bardziej martwe, że trzeba było siedzieć w biurze przez ileś godzin, dzwonić do ludzi i wykonywać te same czynności, no to myślałam, że tam zejdę. Mam np.* ***serię zdjęć mojej zeskanowanej twarzy w biurze, bo mi się nudziło i tak se radziłam z tą nudą****.* (WI58)

Podsumowując, radzenie sobie z nudą odbywa się poprzez urozmaicanie podejmowanych aktywności i obejmuje: (1) nowe, zróżnicowane sposoby wykonywania swoich obowiązków albo rutynowych praktyk, (2) zmienianie miejsc, w których realizowane są te same aktywności, (3) planowanie wykonywania zadań tak, by zapewnić sobie ich różnorodność, (4) symultaniczność wykonywania różnych czynności, (5) angażowanie się w czynności poboczne (6) żartobliwe i kreatywne wykorzystywanie narzędzi pracy.

Używki i farmakologia

Z nudy aktorzy podejmują bardzo wiele działań, które można uznać za szkodliwe. W literaturze przedmiotu, jak już wcześniej wskazywałam, lista niebezpiecznych aktywności, w które ludzie angażują się z powodu nudy, jest długa, a stosowanie substancji odurzających na skutek nudy wymieniane jest dość często jako negatywna konsekwencja tego zjawiska (np. Orcutt 1984; Iso-Ahola i Crowley 1991; Patterson i Pegg 1999; Wegner i in. 2006; LePera 2011; O'Neill 2017). Warto jednak zaznaczyć, że spora część tego typu działań wyzwala również kreatywność i stanowi formę zabawy. Nuda ma zdolność do integrowania jednostek poprzez aktywności, których nie podjęliby, gdyby nie nudzili się. Dla przykładu, jedna z

badanych, opisując okres nudy w swoim życiu, wspomina styczniowy wyjazd do sanatorium, w czasie którego seniorzy radzili sobie z nudą przez wspólne picie alkoholu:

> MK: *Czy pamięta pani jakiś okres nudy w swoim życiu?*
>
> B: *Raz byłam w sanatorium, ale to były Dąbki,* ***styczeń, ciemno, jak ja się tam napiłam wódki****! Jak nigdy wódki nie piję, bo ja nie jestem pijaczka,* ***ale co było robić****! Jak ja to wspomnę, to sanatorium, ja się całe życie tylu drinków nie napiłam!* (WŚ11)

Stosowanie używek, by wyeliminować nudę, może również przybierać bardziej strategiczną formę. Jeden z badanych, opowiadając o tym, że nie widzi sensu w swojej pracy, wskazał na dwa sposoby radzenia sobie z nudą – jeden polegał na wytwarzaniu sytuacji, w której możliwa staje się interakcja ze współpracownikami, drugi zaś – na zażywaniu suplementów diety, które, m.in. niwelują przemęczenie i poprawiają nastrój:

> B: *Staram się* ***rozmawiać z ludźmi****, żeby się nie nudzić. Albo* ***znaleźć sens*** *w tej, w sumie bezsensownej, pracy.*
>
> MK: *Co robisz, żeby znaleźć sens?*
>
> B: *Wspomagam się* ***tyrozyną****. Nie zawsze, czasem. (...) Tyrozyna to jest takie białko, które jest związane z przyswajaniem składników wytwarzających* ***dopaminę****.* (WŚ17)

Przyjmowanie substancji zmieniających stany świadomości albo nastrój jednostki stanowi jedną z podejmowanych strategii wobec nudy. Pozwalają one zamienić odczuwany w czasie nudy brak przyjemności na przyjemność oraz mogą służyć jako sposób na integrowanie się z innymi ludźmi. Badani najczęściej niechętnie przyznają się do wykorzystywania tych sposobów na nudę i nie postrzegają ich jako najlepszych. Używki widziane są raczej jako negatywna konsekwencja nadmiernego nudzenia się, a ich stosowanie oceniane jest jako brak odpowiedzialności, z czego może wynikać pomijanie ich jako sposobów na nudę w czasie wywiadu. Znacznie łatwiej badanym było przywołać przekonanie o tym, że alkohol i narkotyki są tym, co szczególnie kusić może znudzoną młodzież lub osoby zajmujące niższe pozycje społeczne. Przekonania tego typu znajdują z kolei potwierdzenie w dotychczas prowadzonych badaniach – analiza związków podatności na nudę i zażywania substancji psychoaktywnych najczęściej dotyczy nastolatków, zaś w etnograficznych opisach nudy osób bezdomnych pojawiają się wzmianki o spożywaniu alkoholu.

Media, media społecznościowe i technologie

Powszechnym sposobem na usunięcie nudy jest zaangażowanie swojej uwagi w media i technologie. Szczególne miejsce w radzeniu sobie z nudą zajmuje komputer. Już samo posiadanie komputera z dostępem do internetu widziane jest jako uniwersalny sposób na

nudę. Z kolei, brak komputera i internetu może dawać wrażenie, że jednostka została pozbawiona dostępu do środków pozwalających jej poradzić sobie z nudą. Można przypuszczać, że komputer stał się nie tylko narzędziem gwarantującym brak nudy, lecz również, że jego obecność prowadzi do poczucia, że nudą nie można efektywnie zarządzić:

> *Jak mam komputer ze sobą, no to rzeczywiście tam jest dużo ciekawych rzeczy do robienia, jeśli nie mam, no to rzeczywiście* ***braknie zajęcia i nie wiadomo, co ze sobą zrobić****.* (WI55)

Drugim urządzeniem, które jest powszechnie wykorzystywane do radzenia sobie z nudą jest telefon. Badani wspominali, że w trakcie czekania na autobus grali na smartfonie lub przeglądali media społecznościowe. Telefon okazuje się szczególnie przydatny w sytuacji, w której konieczne jest zaczekanie na kogoś, zaś jego używanie jest niemal naturalnym odruchem w sytuacji, w której zaczynamy się nudzić lub gdy nie mamy nic innego, czemu moglibyśmy poświęcić uwagę. W ten sposób, za pośrednictwem telefonu, jednostki zarządzają również tą nudą, która jeszcze nie wystąpiła:

> *Przykładowo teraz, jakbym sobie sam siedział, ty byś nie przyszła, to bym sobie coś* ***pykał w telefonie****.* (WŚ30)

Badani oceniają, że szukanie sobie zajęcia i znajdowanie go w technologii sprawia, że ludzie oddalają się od siebie, izolują się, coraz mniej czasu spędzają z innymi albo aktywnie na świeżym powietrzu. Zabijanie czasu przez bawienie się urządzeniami może mieć negatywne skutki dla pokolenia wychowanego w świecie wypełnionym nowoczesnymi technologiami, ponieważ młodzi ludzie mają nie znać innych sposobów na nudę i spędzanie czasu, zaś uciekanie się do technologii nie jest oceniane jako wartościowa strategia zarządzania nudą:

> *Żal paczeć, podejrzewam, że oni [młodsi koledzy z pracy] bardziej się nudzą i prostym sposobem* ***biorą smartfony i ślizgają tymi paluszkami po ekranie*** *i w ten sposób* ***zabijają czas****, ja mówię „no wziąłbyś, poczytał, pojeździł rowerem, pobiegał, pograł w tenisa". Myślę, że to pokolenie okularników, bez obrazy, którzy jakoś tam swoją część życia większą spędzali gdzieś przed grami, przed komputerami, zamiast tak jak my biegaliśmy, graliśmy w piłkę na świeżym powietrzu, chyba byliśmy bardziej uwarunkowani, żeby teraz, będąc starym, więcej pochodzić, popracować, pograć w coś… Ja powiedziałem,* ***wyłączyć prąd i świat się kończy dla nich***. (WŚ43)

Podobnie, bardzo ważny, ale nisko ceniony sposób pozbywania się nudy stanowi angażowanie uwagi i czasu w media społecznościowe. Przeglądanie internetu oceniane jest jako mało kreatywna droga spędzania czasu oraz łatwa i bezmyślna forma wyeliminowania nudy. Media społecznościowe, podobnie, jak oglądanie telewizji albo gry, widziane są w badaniu jako „zapychacz czasu". To aktywności, które, choć wypełniają czas i w pełni angażują uwagę, nie prowadzą do realizowania wartościowych celów. Tym samym zaś są

bezproduktywne. Skuteczne zarządzanie nudą powinno zaś wzmacniać jednostkę i ułatwiać jej realizację wyższych celów. Ponadto, wypełnianie czasu tego typu rozrywkami, samo w sobie może prowadzić do nudy, a nawet wymuszać na nas ciągłą dostępność, tym samym uniemożliwiając rozwój, blokując refleksyjność i sprowadzając egzystencję do płytkiego poziomu:

> *Myślę, że jeśli chodzi o nudę we współczesnych czasach, to* ***nudę skutecznie zwalczają wszystkie media społecznościowe****. Zrobiły się z tego takie* ***czasozapychacze****. Kiedyś, jak ludzie czekali w kolejce do lekarza, to siedzieli albo ze sobą gadali. A teraz siedzą w telefonie. (...)* ***Czekam, nudzi mi się, to scrolluję****. (...) Myślę, że to są takie narzędzia, które* ***sprytnie wypełniają ten czas pomiędzy czynnościami, który mógłby być nudą****. (...) Moim zdaniem* ***zrobiliśmy sobie trochę krzywdę tym, że musimy być cały czas dostępni i nie ma czasu na tą nudę****.* (WI58)

Z drugiej strony jednak, radzenie sobie z nudą bez dostępu do smartfonów, komputerów i internetu, w świadomości badanych, zwłaszcza młodszych, może już nie być możliwe. Nie da się cofnąć czasu i rozwoju technologicznego, który sprawił, że wykształciliśmy nowe sposoby zarządzania nudą. Tym samym też, brak rozwiązań technologicznych skazuje na nudę, zaś ich obecność – oddala ją. Nowe technologie zmieniają się szybko i powodują, że zakres uwagi zmniejsza się. W konsekwencji, choć zabijają one nudę, prowadzą też do szybszego jej powstawania i konieczności dalszego szukania zajęć, które będą wystarczająco atrakcyjne i technologicznie innowacyjne, by móc wyeliminować znudzenie. Zarządzanie nudą poprzez użycie technologii będzie więc skuteczne krótkotrwale, do momentu wyczerpania się oferowanego przez nie potencjału i zdolności do angażowania jednostkowej uwagi. Technologie wytwarzają błędne koło znudzenia, przez które muszą ciągle się zmieniać i dzięki któremu mogą się autoreprodukować jako (nie)skuteczne strategie anty-nudowe. Konieczność radzenia sobie z nudą przy ich użyciu może tym samym wspierać nowoczesny kapitalizm, w którym ważna jest szybkość, nowość i konsumowanie nietrwałych, błyskawicznie zmieniających się dóbr. W taki sposób możliwy jest popyt na zwiększoną i przyspieszoną produkcję – jednostki pragną różnicy, pragną nowości i najłatwiej jest im poradzić sobie z nudą poprzez technologię. Aby jednak zarządzanie nudą było skuteczne, wciąż muszą powstawać nowe sposoby na nią: nowe gry, nowe media, nowe formy angażujące uwagę i wypełniające czas:

> *Myślę, że* ***teraz, gdyby nie było różnego rodzaju telefonów dotykowych, różnego rodzaju gier i tej całej… i tych wszystkich mediów, to ludzie by się nudzili****. Ale właśnie te wszystkie media, gry, telefony dotykowe itd. po prostu zabijają nudę. Myślę, że ludzie sobie tym wszystkim zabijają nudę. (...) Ludzie teraz bardzo często grają w różnego rodzaju gry. I to zwróćmy uwagę, że nie grają po 10 minut, tylko grają po 3-4*

godziny. (...) Sama sobie lubię pograć, nie wiem, czekając na autobus, żeby zabić 10 minut, po prostu żeby zabić czas oczekiwania na komunikacje miejską, to lubię sobie pograć w gry i np. widzę, że jeżeli ***jestem dobra w daną grę, to już nie jest dla mnie atrakcyjna i zaczynam się nudzić.*** *Bo już mam tak dobrze grę opanowaną, że nie jest dla mnie atrakcyjna i jest dla mnie nudna.* (WŚ21)

W dotychczasowych badaniach nad nudą ustalono, że jednostki często angażują się w przeglądanie mediów społecznościowych, by uniknąć znudzenia (Whelan, Najmul Islam, i Brooks 2020). Popularne jest nie tylko samo przeglądanie mediów społecznościowych, ale przede wszystkim wymienianie wiadomości z innymi, by skorzystać z łatwo dostępnego sposobu na spędzenie czasu z kimś przy użyciu technologii (Mosurinjohn 2017). Choć media społecznościowe używane są jako narzędzia radzenia sobie z nudą, to jednak postrzeganie ich skuteczności w zarządzaniu nudą ma charakter ambiwalentny. Z jednej strony, poradzenie sobie z nudą bez nich może być już w niemożliwe w zapośredniczonej technologicznie nowoczesności, a z drugiej – uznaje się je za nieskuteczny sposób na nudę, podobnie jak wszelkie inne strategie anty-nudowe angażujące technologię. Taka sytuacja może mieć związek nie tylko z konceptem wartościowego spędzania czasu, lecz również znudzeniem samymi platformami społecznościowymi (Yazdanparast, Joseph, i Qureshi 2015). Badania potwierdzają, że podatność na nudę jest cechą, która wiąże się z przeciążeniem informacyjnym i komunikacyjnym, które z kolei wiąże się ze zmęczeniem mediami społecznościowymi (Whelan, Najmul Islam, i Brooks 2020). Przemęczenie mediami społecznościowymi widziane jest jako jeden z problemów wpływających na dobrostan i produktywność jednostki. Choć media społecznościowe same generują nudę, uznawane są za sposób na jej zarządzanie. Paradoks ten może być (jest?) wykorzystany strategicznie przez instytucje rynkowe. W badaniach nad doświadczeniami użytkowników skłonność do nudy staje się cechą „(…) o dużym potencjale umożliwiającym projektowanie spersonalizowanych usług mobilnych, które są bardziej znaczące dla ich użytkowników" (Matic, Pielot, i Oliver 2015).

Niektórzy badacze argumentują, że istnieje oddzielna kategoria cyfrowej nudy, która charakteryzuje życie w nowoczesnym społeczeństwie, które jest „(…) zapośredniczone technologicznie, powtarzalne, pospieszne i odmawiające samotności, i w którym liczne praktyki obecności, śledzenia i łączenia są jednocześnie próbami złagodzenia nudy, przyczyniają się do jej doświadczania i zasłaniają możliwość głębszej nudy" (Hand 2017, 115). Korzystanie z urządzeń technologicznych, zwłaszcza smarfonów, w przeprowadzonym badaniu widziane jest jako sposób radzenia sobie z nudą, który nie zawsze może być skuteczny. Podatność na nudę pozwala, według dotychczasowych ustaleń, przewidywać

zjawiska takie, jak fubbing, czyli spoglądanie na smarfon podczas prowadzenia konwersacji twarzą w twarz z innymi (Al-Saggaf, MacCulloch, i Wiener 2019). Cyfryzacja współczesnych społeczeństw może dawać większe możliwości radzenia sobie z nudą, ale może też zwiększać ogólną ilość nudy odczuwanej przez nowoczesne podmioty (Hand 2017), choćby ze względu na towarzyszącą rozwojowi technologicznemu rutynizację nowości, która z kolei może prowadzić do szybszego nudzenia się i szybszego starzenia się innowacji (Thiele 1997). Wydaje się, że w erze mediów społecznościowych nowych znaczeń nabrały akceleracja i rutynizacja, które raczej wytwarzają warunki dla powstawania nudy, niż dla jej łagodzenia. Paradoks tkwi jednak w tym, że są one w tym samym czasie używane jako strategie przeciw nudzie.

Wycofanie się

Ostatni zbiór działań wobec nudy to opuszczanie konkretnej sytuacji, wycofywanie się i eliminowanie czynnika zewnętrznego, który wywołuje nudę. Ten sposób radzenia sobie z nudą polega na wyłączeniu swojego uczestnictwa z konkretnej aktywności, by nie doświadczać znudzenia:

> *Ludzie mówią „nudny film, nudna książka", rzeczy, w których się mało dzieje, ale **zostawiamy to i idziemy dalej**. (...) Tej nudy nie ma w nas, my dostrzegamy ją na zewnątrz i nie chcemy w to dalej wchodzić. (...) **Wychodzimy z filmu**!* (WI6)

Tego typu strategia określana jest jako drastyczna, ponieważ nie wiążą się z nią żadne aktywne formy przekształcania nudy poprzez konkretne działania lub znalezienie sobie zajęcia, które będzie miało sens. To ostatnie wydaje się być pierwszą i najbardziej naturalną odpowiedzią jednostki na przeżywaną nudę, zaś strategie związane z opuszczeniem i rezygnacją są działaniami radykalnymi:

> *Że trzeba by jakoś **drastycznie** postąpić, żeby tej nudy się pozbyć, czyli wyjść z kina, **nie czekać dłużej**. A u innych… no bo może ktoś nudzi się, bo nie potrafi znaleźć **sensownego zajęcia**.* (WI8)

Wycofanie się i opuszczenie sytuacji może zachodzić w różnych formach, niejednokrotnie zaś odbywa się przez oszustwo. Jednostki wytwarzają określone wrażenie lub fabrykują okoliczności, by uciec od nudnej sytuacji. Ta strategia radzenia sobie z nudą stosowana jest już od najmłodszych lat. Jedna z badanych opowiadała, że jej córka, gdy lekcje nie wymagają od niej wysiłku, opuszcza salę pod pretekstem wyjścia do toalety i spaceruje po korytarzu szkolnym:

> *Moja córka mówi, że jak ona od razu rozumie matematykę na lekcji, to ona jest znudzona. (...) Ona mówi: „ja lubię jak muszę do czegoś dojść sama, muszę rozwikłać*

jakąś zagadkę, to jest dla mnie ciekawe", ta lekcja matematyki. „A jak ja rozumiem od początku, to jest dla mnie nudna ta lekcja. I ***pytam, czy mogę iść do toalety****", ja pytam: „I co wtedy robisz?", „A… chodzę sobie po korytarzu". **Bo się nudzi, to chodzi po korytarzu!*** (WŚ14)

Mniej radykalną strategią podejmowaną wobec nudy w ramach opuszczenia okoliczności, które wywołują nudę, jest przerwa. Badani opisują wiele sytuacji, które wzbudzają w nich znudzenie i powodują, że osiąga ono punkt krytyczny. Czują wówczas, że nie mogą już dłużej wykonywać tej samej czynności albo przebywać w konkretnym miejscu, dlatego też świadomie zmieniają miejsce, oddając się tym aktywnościom, które sprawiają im przyjemność:

Czasami tak, ale to też zależy od mojego samopoczucia. Czasami jest tak, że „cholera, nie chce mi się!" albo bym coś robiła innego, ale nie tą pracę, ale to jest tak… ***wypiję herbatę, wyjdę na zewnątrz, zapalę papierosa****…* (WŚ4)

Przerwy mogą być krótkotrwałym przeniesieniem uwagi na odmienne okoliczności, mogą jednak również rozciągać się w czasie. W sytuacji, gdy wykonujemy te same zadania w dłuższych odcinkach czasu i zaczyna towarzyszyć nam poczucie znudzenia, niechęci i nadmiernej monotonii, wówczas możemy oddalić się od obowiązków na kilka dni, by następnie wrócić do realizowanego projektu z nową energią. Przerwy takie zorientowane są więc nie tylko na to, by poprawić swoje samopoczucie, lecz również na to, by zwiększać swoją efektywność i produktywność:

Po prostu dla ***upodobnienia*** *malowania, że np. maluję sobie… jest taki szary nosorożec i jest żyrafka w łatki, ale jakieś walory cienia czy trawa… po prostu* ***przy takiej ilości obrazów to się powiela****… nie bawimy się w Moneta analizującego tam jakieś zjawiska pogodowe, nie? Że to się po prostu staje nudne. Ale wystarczyło mi, tak jak mówiłam wcześniej, d****wa czy trzy dni przerwy i już trochę lepiej mi się malowało****. Ale kiedy miałam cztery-pięć obrazów pod rząd, to właśnie zaczynało mi się nudzić. No, tak naprawdę mi się zaczynało nudzić, jakby z tym mieszaniem kolorów…* (WI2)

Opisany powyżej sposób radzenia sobie z nudą nie ogranicza się wyłącznie do aktywności zawodowych, lecz obejmuje również do obowiązki, których wykonywanie jest niezbędne dla podtrzymywania trwania codzienności. Dotyczy to zarówno rutynowych czynności, przestawiania przedmiotów, „automatycznego" sprzątania, jak również większych zadań, związanych z remontami czy przeprowadzkami. Jedna z informatorek opisuje sytuację, w której cała rodzina opuściła nowy dom i wyjechała na weekend na działkę, by wreszcie zmienić otoczenie i przestać musieć w milczeniu wypakowywać kartony. Rodzina tak bardzo zaangażowała się w rozpakowywanie podczas przeprowadzki, że ich wspólna obecność przestała być postrzegana jako atrakcyjna, a nieustanne porządkowanie zabiło w nich chęć do

tego, by wchodzić ze sobą w interakcję. Dopiero wyjazd na działkę i radość z dzielenia chwil w miejscu, które jest już uporządkowane, sprawiły, że z nową energią wrócili do wypakowywania przedmiotów w swoim domu:

> *Np. nuda może być też wtedy, jak człowiek ma zajęcie. Np. jak się przeprowadziliśmy, to ciągle coś porządkowaliśmy.* ***Ciągle wyciągaliśmy z kartonów****. Jest praca, ale to jest praca monotonna. I jeszcze to, jeszcze tamto, i jeszcze otwieramy jakiś karton… Składamy kolejną szafę z kawałków. I to już było po prostu nudne. I* ***w końcu pojechaliśmy… zostawiliśmy to wszystko, zostawiliśmy ten cały bałagan, pojechaliśmy do mojej mamy na działkę****, która jest właściwie taka sama, jak na tej wsi, no jest las, pole no i to samo jest, ale* ***było inne towarzystwo*** *i* ***już nie musieliśmy robić tej monotonnej rzeczy,*** *tylko u mamy jest już wszystko uporządkowane na tej działce i to nie było nudne, bo ognisko, pośmialiśmy się… no* ***towarzystwo****! Bo* ***było nam potrzeba towarzystwa a nie ciągle tej pracy****. Wszyscy w milczeniu otwierali kartony, składali jakieś meble, segregowali buty, szukali czegoś.* (WŚ14)

Wycofanie się może także oznaczać fizyczną obecność w danej przestrzeni bez aktywnego angażowania się w to, co wydarza się w konkretnej sytuacji. Badani niejednokrotnie podawali przykłady przenoszenia uwagi z jednej aktywności na inną aktywność, wykonywaną pod pozorem zajmowania się wartościową albo oczekiwaną czynnością. Tego typu fuszerki są powszechnym sposobem na nudę doświadczaną w kontekście formalnym, instytucjonalnym, gdy jednostka wie, że aby osiągnąć końcowy cel, musi znieść to, na co nie ma ochoty, czego nie rozumie lub w czym nie widzi sensu:

> *Przypomniały mi się studia. Miałem przedmiot, który był bardzo mało dynamiczny, filozofię. (…) Te przedmioty, na których nie ma ruchu, które są średnio związane z kierunkiem… (…) Te zajęcia były nudne, nie stwarzały jakiejś ciekawości. A profesor chciał nauczyć tych studentów filozofii na takim poziomie, że nikt nic nie rozumiał. (…) Ja np.* ***często odrabiałem na tych zajęciach inne prace****, no i rozmowa, każdą nudę można rozładować rozmową.* (WI56)

Wycofanie się może również oznaczać zaprzestanie udziału w jakichkolwiek czynnościach i przesypianie momentów, w których pojawia się nuda, głównie z powodu niechęci do podjęcia jakichkolwiek aktywności. Wówczas jednostki wybierają bierne formy odpoczynku albo starają się przeczekać czy przespać momenty nudy:

> *Jak się nudzisz, to chcesz* ***przespać ten czas****,* ***bo nie masz ochoty nic robić****, niczym się zająć i źle się czujesz.* (WI16)

> ***Trzeba tę nudę przespać*** *i czasami to jest tylko epizod.* (WŚ22)

Wycofanie się traktowane jest jako jeden ze skutecznych sposobów na poradzenie sobie z własną nudą. Tego typu strategia różni się jednak od obojętności i dystansu wobec sytuacji, które, według dotychczasowych ustaleń badawczych, są charakterystyczne dla stanu znudzenia (Barbalet 1999; Musharbash 2008; Gardiner 2012; O'Brien 2014; Mosurinjohn

2017). Znudzona jednostka najczęściej oddziela siebie od zewnętrznego świata i zatapia się w swoich myślach, usuwa się z życia społecznego i materialnego, izoluje się od innych. Wycofanie się może jednak pomagać w poradzeniu sobie z nudą, ponieważ dzięki niemu jednostka oddziela od okoliczności, które wzbudzają u niej nudę. W piśmiennictwie wycofanie często postrzegane jest w kategoriach negatywnych efektów nudy: obojętność narasta na skutek procesu cywilizacyjnego, w którym coraz mniejsze znaczenie mają tradycyjne cele kulturowe, zaś cywilizacyjna kontrola i przymus nasilają się, utrudniając realizację tych tradycji, które mają głębokie znaczenia (Lepenies 1992). W tym ujęciu, nuda widziana jest jako podobna do omawianej wcześniej mertonowskiej strategii adaptacyjnej do wartości, oznaczającej odcięcie się od celów kulturowych i środków ich osiągania. Jako sposób radzenia sobie z nudą, wycofanie jawi się jednak raczej jako działanie jednostki świadomej tego, co jest dla niej dobre, a co jej szkodzi. Tym samym, dzięki chwilowemu lub całkowitemu wycofaniu się, jednostka, nawet jeśli odrzuca tymczasowo sposoby dochodzenia do celu, to jednocześnie stwarza dla siebie przestrzeń do tego, by wybrać taki cel, który jest dla niej naprawdę ważny. W ten sposób może poradzić sobie nawet z tymi formami nudy, które obejmują całe życie. Strategia wycofania się pozwala również na powrót do realizowania ważnych celów w późniejszym czasie, ponieważ – dzięki przerwie od tego, co pojawia się na drodze do osiągania tych celów i co powoduje znudzenie – aktor może podejść do realizowania ich z nową energią. Tym samym, na poradzenie sobie z nudą za pomocą wycofania należy spojrzeć nie tylko jak na ucieczkę od nudy lub kolektywnie podzielanych wartości, lecz również jak na strategię zwiększającą potencjał adaptacyjny jednostki na poziomie życia społecznego.

Podsumowanie – radzenie sobie z nudą poprzez aktywność i działanie

Aktywność i działanie stanowią społecznie zalegitymizowane formy radzenia sobie z nudą. Na bardziej ogólnym poziomie można wyróżnić dwa podstawowe sposoby używania aktywności i działania do zarządzania nudą. Pierwszy z nich będzie obejmował angażowanie się w to, co jest pozbawione znaczenia, a drugi – odnajdywanie aktywności, które są znaczące i naprawdę skutecznie eliminują nudę. Działanie może być wykorzystywane wyłącznie na poziomie prezentowania siebie przed innymi jako jednostka aktywna i zorientowana na ruch oraz zmiany albo realizowanie nowych celów. Z drugiej strony, działanie może realnie przekierowywać uwagę jednostki oraz zmieniać odczuwany przez nią stan nudy w coś innego. Tym samym, stwarza ono przestrzeń na to, by kreować nowe wydarzenia lub sytuacje. Ten wniosek pozwala na uzupełnienie twierdzenia o

związkach nudy z kreatywnością o komponent zarządzania: nuda będzie zwiększać kreatywność i zaangażowanie, jeśli zostanie odpowiednio zarządzona i jeśli jednostka sama podejmie pracę nad tym, by świadomie użyć nudy do zmiany okoliczności, w których się znajduje. Radzenie sobie z nudą poprzez działanie i aktywność można uznać za strategie podejścia i unikania (por. Thoits 1990). Jednostki starają się zrobić coś, co modyfikuje doświadczaną nudę lub opuszczają sytuację. Tego typu sposoby postępowania łączą się ze strategiami poznawczymi i skoncentrowanymi na emocjach, w których zmianie ulega znaczenie samej nudy lub sytuacji, która do niej doprowadziła. Nieumiejętne zarządzanie nudą może stać się podstawą do uznania jednostki za emocjonalnego dewianta (Thoits 1985; 1990). Sam stan dewiacji emocjonalnej w przypadku nudy oznacza, że (1) nuda pozostaje w żaden sposób niezarządzona; (2) jednostka nudzi się zbyt długo, to znaczy jej nuda jest trwała; (3) jednostka nie jest zdolna do opanowania ekspresji swojej nudy; (4) jednostka podejmuje nieskuteczne działania względem swojej nudy, a tym samym staje się narażona na negatywne konsekwencje nudzenia się, co z kolei oznacza, że (5) nie posiada kompetencji pozwalających jej na poradzenie sobie z własną nudą. Można przypuszczać, że sposób zarządzania nudą może stanowić podstawę wykluczenia jednostek poprzez nadawanie im etykiety emocjonalnego dewianta.

Działanie, samo w sobie, widziane jest w społeczeństwie jako wartość. Warto jednak zauważyć, że do skutecznego poradzenia sobie z nudą nie wystarczy jakiekolwiek zachowanie, lecz raczej takie, które powiązane jest z jego rozumieniem jako znaczącego i celowego doświadczenia. Znaczenia przypisywane konkretnym czynnościom w zgodzie z wartościami o charakterze kulturowym i społecznym, stąd też, do skutecznego zarządzenia nudą konieczne będą dwa elementy składowe działania: (1) znaczenie, które aktor przypisuje aktywności (postrzeganie czynności jako znaczącej) oraz (2) znaczenie, które towarzyszy społecznym wyobrażeniom o aktywności (postrzeganie ich jako znaczących nie tylko indywidualnie i subiektywnie, lecz również społecznie i/lub kulturowo). W dotychczasowych rozważaniach o nudzie i znaczeniu, badacze koncentrowali się głównie na pierwszym z wymienionych tu składowych sensu działania (np. Conrad 1997; Fahlman i in. 2009; Chan i in. 2018). Społeczna natura znaczenia nie umknęła jednak uwadze socjologów, którzy analizowali jego funkcje, powiązanie z wartościami oraz centralną pozycję w procesach społecznych, co z kolei zainspirowało badaczy nudy do opisania roli tej emocji w społecznym procesie konstruowania znaczenia (Barbalet 1999). Przeprowadzone badania pozwalają na ukazanie dwóch dodatkowych wymiarów powiązań nudy i znaczenia.

Po pierwsze, możliwe staje się przedstawienie dramaturgicznego wymiaru tego procesu. Nuda nie tylko umożliwia tworzenie sensu (Barbalet 1999), lecz również, poprzez nudę, jednostki zaprzęgają społeczne konceptualizacje sensu i znaczenia do tworzenia własnych, dramatycznych prezentacji siebie. Zarządzanie swoją nudą poprzez angażowanie się w działanie ma wymiar strategiczny, zorientowany na to, by pokazać siebie jako aktora działającego, aktywnego, racjonalnego i dobrze zaadoptowanego do nowoczesnych warunków życia poprzez zdolność do świadomego i celowego zarządzania sobą w nowoczesnym świecie. Po drugie, w rozważaniach o nudzie zakłada się, że wskazuje ona na te obszary społecznych albo indywidualnych aktywności lub te fragmenty egzystencji podmiotu, którym brakuje znaczenia albo są go pozbawione (np. O'Connor 1967; Barbalet 1999; Svendsen 2005; Bargdill 2014; Elpidorou 2014; Chan i in. 2018). Nuda wprost definiowana jest w wielu pracach jako brak znaczenia. Warto jednak zauważyć, że za tymi stwierdzeniami stoi kolejne, w mniejszym stopniu podkreślane przez badaczy: poprzez nudę jednostki dążą do zarządzenia nie tylko nią samą, lecz również tym, co jest znaczące, sensowne, wartościowe i racjonalne. Radzenie sobie z nudą poprzez działanie i aktywność kieruje uwagę na racjonalność pewnych działań i aktywności, na to, czy mają one głębszy sens i czy niosą ze sobą wartość. Nuda może oznaczać brak znaczenia, ale to, jak jednostki chcą zaprezentować to, co z nudą robią, wskazuje wprost na to, co ma, ich zdaniem, sens zarówno subiektywny, jak i społeczny. Ponadto, w proces zarządzania nudą poprzez działanie zaprzęgane są społeczne konceptualizacje znaczenia: mogą one być umacniane, całkowicie zmieniane lub częściowo modyfikowane. To z kolei pozwala wnioskować, że poprzez zarządzanie własną nudą aktorzy dokonują reprodukcji porządku społecznego oraz społecznego znaczenia, bez którego porządek ten nie jest możliwy (Barbalet 1999). Niewykluczone jest, że to nie tyle nuda sama w sobie posiada właściwości odmieniania porządku i znaczenia, lecz raczej, że jej efemeryczny charakter i szereg operacji albo prób okiełznania tej efemeryczności poprzez poradzenie sobie z nią prowadzą do zmian w strukturach wyższego rzędu.

Radzenie sobie z nudą na poziomie emocjonalnym i poznawczym

Radzenie sobie z nudą angażuje myśli i uczucia jednostki. Procesy te są w badanej warstwie postrzegane jako niezbędne elementy skutecznego zarządzania nudą. Informatorzy stosowali rozmaite sposoby na to, by uzasadnić, zmienić albo poddać kontroli własne nudzenie się. W przeprowadzonym badaniu zidentyfikowałam sześć subtematów dotyczących

radzenia sobie z nudą na poziomie emocjonalnym i poznawczym: (1) zmienianie nudy na inne emocje poprzez ciało, (2) wykorzystywanie emocji towarzyszących nudzie do radzenia sobie z nią, (3) reinterpretacje kontekstów i sposobów przeżywania nudy, (4) racjonalizacje i poszukiwanie znaczenia, (5) terapeutyczną kontrolę nad nudą i (6) pracę wyobraźni. W poniższej części pracy omawiam wymienione powyżej sposoby radzenia sobie z nudą.

Zamiana nudy na inne emocje poprzez ciało

Działania, które jednostki podejmują wobec nudy mogą służyć jej zamaskowaniu, przekierowaniu uwagi, jednak kluczowy aspekt wiążący się z ich podejmowaniem dotyczy zmiany stanu nudy na inne uczucia odczuwane przez jednostkę. Radzenie sobie z nudą za pomocą poszukiwania bodźców na zewnątrz nie opiera się wyłącznie o znalezienie jakiejkolwiek aktywności angażującej uwagę, lecz raczej odnalezienie aktywności, która ma zdolność do pomnażania dóbr, zasobów albo w inny sposób wzbogaca jednostkę. W takiej sytuacji aktywność nie tyle eliminuje nudę, co raczej jest świadomie używana przez jednostkę do zmiany stanów emocjonalnych, których doświadcza. Aktor może przekształcać doświadczenie nudy dzięki działaniom, w które się angażuje. Dla przykładu, jeden z informatorów, używał do tego celu sportu:

> *Godzina biegu działa jak **reset**, masz energię, nie masz nawet chęci na tracenie czasu na nudę, na jakieś rzeczy, które po prostu nie przynoszą rezultatu. (...) Świetnym lekiem na jakieś nudy jest **zadawanie sobie bólu w formie sportu**. Dać sobie wycisk, **wyklarować umysł** i podejść do czegoś **z nowym potencjałem**. Dla mnie **nuda jest takim katalizatorem, żeby się rozwijać w sporcie**. Ja staram się przebić tą nudę w to, żeby rozwijać właśnie jakieś umiejętności sportowe. Żeby właśnie biegunem tych negatywów były **pozytywne emocje**, żebym ja **zbudował w sobie w głowie**, tą pozytywną uwagę. Jeżeli ja mam nudę w głowie, to **w głowie muszę zbudować taki schemat, który będzie lepszy od tego… od tych nudów**.* (WŚ35)

Niewykluczone, że w opisanym powyżej przypadku intensywne, prowadzące do bólu, aktywności sportowe są formą kary za przebywanie w stanie emocjonalnym, który badany uznaje za niepożądany. Z drugiej jednak strony, można przypuszczać, że poprzez doświadczanie bólu informator wprawia swoje ciało w stan, który zmienia sposób jego funkcjonowania na poziomie hormonalnym i, w efekcie, eliminuje on nudę dzięki aktywności, która modyfikuje biologiczne pobudzenie ciała. Pierwszy sposób radzenia sobie z nudą obejmuje więc praktyki angażujące ciało zorientowane bezpośrednio na to, by zmienić przeżywanie nudy w przeżywanie innych emocji. Strategia ta może być skuteczna, ponieważ nuda posiada dystynktywne cechy związane z pobudzeniem fizjologicznym (por. Nett, Goetz, i Daniels 2010; Bench i Lench 2013; Merrifield i Danckert

2014), które mogą zmieniać się w zależności od tego, w co konkretnie jednostka jest zaangażowana. W pracach z dziedziny socjologii emocji opisany sposób radzenia sobie z nudą nazywany jest pracą ciała (Hochschild 2009). Podczas tej formy zarządzania emocjami jednostka zmienia swoje fizjologiczne reakcje na daną sytuację używając swojego ciała jako narzędzia do wzbudzania albo przygaszania konkretnego uczucia.

Radzenie sobie z nudą poprzez emocje będące reakcją na nudę lub towarzyszące nudzie

W sytuacjach, gdy nuda ma charakter przelotny, związany z określonymi wydarzeniami lub interakcjami, bardzo często zdarza się, że jednostki silnie i emocjonalnie reagują na okoliczności wywołujące nudę. Nuda stanowi w tym przypadku pośrednią przyczynę wyrażania innych emocji. Dla przykładu, krótkotrwałe epizody nudy, które spowodowane są okolicznościami zewnętrznymi, niejednokrotnie prowadzą do złości. Jednostka doświadcza znudzenia, ale nie jest w stanie zarządzić okolicznościami albo sytuacją, która doprowadziła do nudy, więc reaguje, poprzez nudę, na to, co ją wywołuje, by zminimalizować odczuwanie nieprzyjemnych stanów (zarówno samej nudy jak i innej, negatywnej emocji towarzyszącej nudzie). Złość, w takim ujęciu, będzie więc narzędziem służącym do zmiany warunków, które zbudzają nudę i które są niezależne od jednostki. Jedna z badanych następująco przedstawia łańcuch reakcji, który towarzyszy jej rozmowom z mężem, o którym wspomniała podczas opisywania na czym polega nuda w jej związku:

> *Np. u mnie to bym powiedziała, że to jest taka szara rzeczywistość. (...) np. wsiadając do samochodu słyszysz, [mąż] opowiada tam np. o swojej innej pracy, no to dobrze, wysłuchałam, porozmawialiśmy, przychodzimy do domu, przygotowuję obiad, siada przy kuchni i zaczyna ten sam dialog, jemy obiad,* ***słyszę trzeci raz tę samą wersję, czwarty raz i na koniec nie wytrzymuję nerwowo*** *i „Jezus, chłopie, ty masz taką sklerozę, ile razy mogę to samo słyszeć?!”.* ***Ja zaraz wychodzę na balkon, zapalam papierosa, bo muszę się uspokoić****, a on mówi: „A o co ci kobieto chodzi?!”. Ja mówię: „No, Krzychu, nie pamiętasz, że mówiłeś mi już tyle razy?!”. A tak, to jest bardzo sympatyczny, tylko niewydarzony taki… każdy chłop taki jest…* (WŚ4)

W przytoczonej opowieści zarządzanie emocjami, a więc wszelki wysiłek, planowanie albo kontrola, które ułatwiają jednostce poradzenie sobie z nudą w zgodzie z kulturowymi oczekiwaniami (por. Hochschild 2009), nie dotyczy bezpośrednio nudy, lecz zdenerwowania, do którego znudzenie doprowadziło. Powtarzanie tych samych historii najpierw prowadzi do nudy, a potem do złości. W tym ujęciu, nuda jest katalizatorem innych emocji, znajduje się niejako w środku procesu prowadzącego od bodźca do reakcji na bodziec. Badana radzi sobie

ze złością poprzez zapalenie papierosa na balkonie oraz poprzez rozmowę albo kłótnię z mężem. W tej narracji nuda stanowi tło, trudno uznać ją za pierwszoplanowego aktora, ale bez znudzenia, nie doszłoby do wystąpienia złości. Tym samym, można przypuszczać, że brak możliwości poradzenia sobie z nudą będzie prowadzić do wybuchu, do złości, agresji, konfliktu albo innej, intensywnej reakcji emocjonalnej na nudę doświadczaną przez to, że inni prowadzą z nami interakcję w sposób powtarzalny i niechciany przez nas. Zarządzanie złością, w tym kontekście, zachodzi poprzez komunikowanie innym, że wywołują w nas znudzenie. Tym samym, można uznać, że manifestowanie złości będzie służyć jako narzędzie chroniące przed nudą, za którą nie chcemy przyjąć odpowiedzialności, ponieważ winę za nią ponoszą osoby, które wchodzą z nami w interakcję. Na tej podstawie można przypuszczać, że jednostki używają innych emocji po to, by poradzić sobie ze swoją nudą.

Kolejną emocją, która może służyć radzeniu sobie z nudą, jest smutek. Smutek może wypełnić całą egzystencję nudzącej się jednostki. W literaturze przedmiotu i wśród części badanych taka sytuacja widziana jest najczęściej jako forma patologicznego doświadczania nudy albo jako potencjalnie niebezpieczny skutek nudzenia się. Warto jednak zwrócić uwagę, że nudzenie się, przez to, że jest społecznie nieakceptowane, może być reinterpretowane jako depresja lub głęboki smutek. Zmiana nudy na tego typy stany wynikać może więc nie tylko z tego, jak działa nuda sama w sobie, lecz w jaki sposób działa norma nienudzenia się. Jednostki, chcąc uniknąć negatywie ocenianej nudy, mogą w większym stopniu koncentrować się na innych emocjach a nawet wzmagać w sobie ich doświadczanie: wzbudzać stany emocjonalne inne, niż nuda, by tylko nie czuć pustki, która się z nią wiąże albo by nie stracić twarzy. Wzbudzane uczucia mogą być pozytywne, ale nie muszą. Radzenie sobie z nudą może bowiem polegać na podkreślaniu negatywnych uczuć jej towarzyszących. Celem tej strategii jest wyeliminowanie nudy, jednak polega ono raczej na jej zaprzeczeniu, niż na jej akceptacji. W takim ujęciu, niekoniecznie jest to praca podejmowana bezpośrednio nad nudą, lecz raczej praca wokół nudy, której podstawą jest przekonanie, że nudzenie się jest zakazane. Stosowanie tego sposobu radzenia sobie z nudą niekoniecznie musi angażować świadomość i niekoniecznie musi dotykać w pełni wnętrza jednostki. Innymi słowy, może to być powierzchownie działanie, nakierunkowane na wytwarzanie wrażeń poprzez prezentowanie określonych gestów (por. Hochschild 2009). Działanie powierzchniowe może, samo w sobie, prowadzić do zmiany odczuwanej przez jednostkę nudy. Może jednak zdarzyć się również tak, że zachodzi ono poza poziomem

świadomej, poznawczej kontroli jednostki i wówczas prawdopodobnie prowadzić będzie do negatywnych konsekwencji, np. do faktycznego wystąpienia depresji lub głębokiego smutku:

> *(...) nuda może być, kiedy nie masz propozycji na jakąś sytuację, ale* ***sama depresja może być już sposobem, który zapełnia ci całą egzystencję. Ten kolor*** **blue*****, który tam ogarnia i w sumie już wtedy nie ma tej nudy.*** (WI8)

Reinterpretacje tego typu mogą być jednak również podejmowane celowo, po to, by wywołać określone wrażenia u innych. Nudząca się jednostka może fabrykować inne stany emocjonalne, by zyskać uwagę otoczenia lub by móc porozmawiać z innymi o swoim znudzeniu bez bezpośredniego nazywania tego stanu. W tym przypadku możliwe jest oczywiście nieświadome przeżywanie znudzenia i mylenie go z innymi stanami, ale ze względu na działanie normy nienudzenia się, prawdopodobne jest również celowe, strategiczne ukrywanie nudy i nazywanie jej w odmienny sposób podczas interakcji:

> *Czasami ludzie chcą* ***podkreślić rodzaj dramatyzmu tego zdarzenia****, że mam doła albo deprecha mnie załapała, że tak, dla niektórych… mogą mylić te pojęcia, bo jak ktoś siedzi, nic nie robi i nie ma odniesienia, dlaczego to jego funkcjonowanie tak wygląda, no to możemy to skleić do nudy, że się nudzi. Czasami, spotkałem się z tym, że* ***ludzie mówią, jak się nudzą, że „taka deprecha mnie złapała”****, że zdarza się coś takiego usłyszeć. Tylko później, jak się z nimi porozmawia, to z nich wychodzi, że* ***to nie deprecha, taka prawdziwa depresja, tylko rodzaj jakiegoś braku aktywności, nieznalezienia jakiś rozwiązań****.* (WI28)

Pomyłki tego typu wydają się niewinne, co więcej, wcale nie muszą być stosowane celowo i świadomie. Mogą stanowić zwyczajowy, rutynowy sposób komunikowania nudy. Mogą jednak również być celową fabrykacją, zwłaszcza jeśli jednostkom zależy na otrzymaniu współczucia albo uwagi oraz na zminimalizowaniu ryzyka krytyki albo potępienia ze strony innych. Niewykluczone też, że reinterpretacje nudy mogą być efektem przeobrażania się nudy w inne uczucia albo podejmowaniem pracy nad nudą przez pracę nad emocjami, które jej towarzyszą.

Podsumowując, do poradzenia sobie z nudą mogą być wykorzystywane inne emocje, np. złość albo smutek. Emocje te mogą pojawiać się jako (1) reakcja na nudę przeżywaną w reakcji na uczestniczenie w nieciekawej, powtarzalnej konwersacji, jako (2) fabrykacja określonego stanu emocjonalnego poprzez gesty zewnętrzne, zorientowana na to, by poradzić sobie z nudą i uniknąć negatywnych ocen nudzenia się oraz jako (3) poznawcze przekierowanie uwagi na te emocje, które są akceptowane społecznie w większym stopniu, niż nuda i jednocześnie jej towarzyszą, a następnie wyrażanie i komunikowanie tych emocji.

Jednostki, poprzez manifestację określonych stanów emocjonalnych (innych, niż znudzenie), mogą (1) wpływać na partnerów swoich interakcji i mobilizować ich do tego, by nie stwarzali warunków prowadzących do znudzenia w przyszłości lub też (2) używać emocji strategicznie, by stworzyć określone wrażenia w partnerach interakcji i następnie, dzięki tym wrażeniom, zyskać ich uwagę, możliwość rozmowy albo inne cenione społecznie zasoby emocjonalne, np. współczucie. Postawą opisanych prezentacji będzie zaś chęć uniknięcia kary za nudzenie się: potępienia, obniżenia swojego statusu albo towarzyskiego wykluczenia.

Radzenie sobie z nudą poprzez reinterpretacje kontekstów i sposobów jej przeżywania

Istnieje cała grupa kognitywnych sposobów radzenia sobie z nudą. Jednym z nich jest podjęcie takiej pracy nad nudą, dzięki której jednostka ma zdolność do przekonania siebie samej, że nie doświadcza nudy, lecz innego stanu. Reinterpretacje wiążą się z szeregiem działań, które pozwalają aktorowi zobaczyć nudą sytuację w nowym świetle. Jednostka musi wykonać poznawczą pracę nad swoim doświadczeniem, zaangażować się w środowisko zewnętrzne i zbudować nowy obraz sytuacji, w której się znajduje. Badani postrzegają ten sposób radzenia sobie z nudą jako kompetencję, którą aktor może rozwijać, bazując albo na tym, czego nauczył się sam, albo na tym, co zostało mu przekazane w toku socjalizacji. Sztuczka ta polega na wytłumaczeniu sobie samemu, że dane okoliczności nie są nudne albo na skierowaniu uwagi na te aspekty, które nie są nudne w danym momencie. Sytuacja, w której jednostka znajduje się, nie ulega zmianie, ale zmienia się podejście i percepcja jednostki, dzięki czemu możliwe staje się wyeliminowanie nudy nawet wówczas, gdy nie posiadamy kontroli nad rozwojem zdarzeń:

> *Ludzie, którzy nadają sens jakieś chwili, oni się nie nudzą, a nawet jeśli się tego nie widzi, ale* ***można sobie stworzyć jakiś mechanizm, który nada jakąś interpretację tej sytuacji, w której sytuacja nie jest nudna****. Więc to jest jakaś umiejętność, którą może mieć każdy. (...) Ktoś* ***dostał od innych, z zewnątrz, odpowiednie narzędzia do interpretowania sytuacji.*** *I to może być wiara albo* ***sam w sobie wytworzy*** *taki mechanizm obronny, zamiast uważać, że to co robię jest bez sensu, to sobie* ***tłumaczę.*** (WI8)

W niektórych sytuacjach ta strategia może polegać na przekonywaniu siebie samego, że to, czego doświadcza w danym momencie nie jest nudą. Informatorzy wskazują, że okłamywanie siebie może pomóc w tym, żeby się nie nudzić. Jeden z badanych,

zapytany, co poradziłby osobie, która się nudzi, zasugerował następującą strategię poznawczą:

> ***Pomyśl sobie, jak… że nie nudzę się**, to **nawet siebie okłamiesz** i nie nudzisz się w tym momencie, prawda? (...) No **jak to kłamstwo powielasz któryś raz, to w końcu uwierzysz w to**, nie?* (WŚ3)

Opisana forma radzenia sobie z nudą daje jednostce sprawczość i poczucie mocy bez konieczności ingerencji w świat zewnętrzny, jednocześnie pozwala jej uniknąć potencjalnego choćby ujawnienia znudzenia, ponieważ podczas wykonywania takiej pracy nad nudą, na zewnątrz jednostka może prezentować się jako autentycznie zaangażowana. Kluczowe dla poradzenia sobie z nudą w opisany powyżej sposób będzie jednak najpierw uświadomienie sobie, że stan ten występuje i podejście do niego z ciekawością, zaangażowaniem i akceptacją. Nie jest to jednak zadanie łatwe, ponieważ, jak zauważają badani:

> *Nuda to jest coś, co nam **uwiera**, coś, z czym się **nie zgadzamy** i **nie chcemy w tym trwać**.* (WI41)

Dlatego też, istnieją takie reinterpretacje doświadczenia nudy, które są podejmowane w formie obrony przed negatywną prezentacją siebie, zaś dochodzi do nich prawdopodobnie ze zróżnicowanym uwzględnieniem świadomości jednostek na temat tego, czy doświadczają znudzenia. Reinterpretacja ułatwia zaakceptowanie nudy, sprawia, że przestaje ona nas „uwierać" i zaczyna nam służyć. Dla skutecznego poradzenia sobie z nudą, konieczne jest obranie odpowiedniej perspektywy oraz sposobu myślenia o swojej aktualnej działalności albo zaangażowaniu. Istnieje grupa kilku stanów pokrewnych, które pozwalają zamieniać doświadczenie nudy w coś innego. Wśród nich doniosłą rolę pełni reinterpretacja nudzenia się jako odpoczynku. Odpoczynek jest tym, na co jednostka zasłużyła po (w domyśle) ciężkiej pracy, jest on niezbędny dla funkcjonowania jednostki i konieczny dla życia. Z odpoczynkiem nie wiążą się negatywne znaczenia i może manifestować się nierobieniem niczego, podobnie jak nuda. Odpoczynek będzie służył jako narzędzie strategii interpretacyjnej, obejmującej racjonalizowanie przebywania w stanie podobnym do nudy, lecz nim nie będącym oraz interpretację sytuacji jako odpoczynku:

> ***Wytłumaczenie chwili, która potencjalnie jest nudna.** Mamy 6 osób i 5 będzie się nudzić w takiej sytuacji i nie będzie wiedzieć, co ze sobą zrobić i będzie przechodzić męczarnie, ale pozostałe powiedzą, że to jest **odpoczynek, na niego zasłużyłem i się regeneruję i Bóg dał mi ten wolny czas i tak dalej**. O to chodzi.* (WI8)

Reinterpretowane są także same aktywności. Dla przykładu, jeśli jednostka musi wykonać monotonne zadania, wówczas może uznać je za formę odpoczynku. Innym razem,

reinterpretacja będzie dotyczyć celu konkretnego działania. To, co może wyglądać jak nuda, jeśli nie występuje zbyt często, jest odpoczynkiem a nawet formą rozrywki. Do „ponudzenia się" prawo mają jednak tylko wybrane jednostki, które, poza momentem odpoczynku, przykładnie realizują swoje obowiązki i nie mają czasu na to, by relaksować się zbyt często. W tych kontekstach reinterpretacja dotyczyć może więc przyznania sobie prawa do nudzenia się w określonym momencie w czasie, zaś jej celem może być podkreślenie posiadania kontroli nad własną nudą, nad sobą i swoim czasem. Poprzez wykazanie, że nuda jest produktywna i służy jednostce, aktor może omijać negatywne oceny związane z nudzeniem się:

> ***Każdy z nas potrzebuje dnia, w którym będę się nudzić,*** *leżeć w łóżku i oglądać telewizję. Takiego czasu potrzebują osoby, które* ***na co dzień nie mają czasu****, żeby się ponudzić. Dla takich osób to nie będzie nuda, tylko* ***rozrywka****. Jeżeli są osoby, którzy całe życie są nudni, znaczy całe życie się nudzą, tak naprawdę to też jest lenistwo*. (WŚ21)

> *Bezsens, niektórzy są szczęśliwi, ja np.* ***bardzo lubię się ponudzić****, to jest związane z* ***relaksem****,* ***zająć się czymś, na co nie mam zazwyczaj czasu***. (WI50)

Zwolnienie obrotów, czas na to, by się zregenerować i przyjemność płynąca z nudzenia się stanowią często wstęp do kolejnych sposobów zmieniania postrzegania nudy. Reinterpretacji podlega również sam sposób przeżywania nudy. Niektórzy badani uważali, że nie doświadczają nudy jako stanu nieprzyjemnego, lecz raczej jako możliwości zaobserwowania danej chwili, cieszenia się z braku natłoku obowiązków, moment odprężenia i oddania się relaksującej przyjemności, podobnej do takich sytuacji, w których uwalniane jest napięcie:

> *Ja jeśli w ogóle odczuwam nudę, to odczuwam nudę tą, którą opisałem, czyli odczuwam* ***moment takiego chwycenia w paluszki momentu, w którym się nic nie dzieje****. Czyli takiej wypłaszczonej chwili. Czyli to jest pewien* ***luksus, towar luksusowy****. Mogę się trochę ponudzić. I jak ja to odbieram? Jak ja to odczuwam? Gdzie to odczuwam? Zapewne w* ***głowie****, jak wszystko, ale jest zapewne pewien* ***moment uwolnienia obręczy barkowej****, coś takiego.* (WI6)

Doświadczanie nudy bywa reinterpretowane jako przeżywanie innych emocji. Niektórzy badani wskazywali, że nie nudzą się, lecz raczej odczuwają smutek. W takim ujęciu, praca nad nudą wiąże się z przeniesieniem uwagi na te emocje, które nudzie towarzyszą. Większa koncentracja na tych uczuciach pozwala na to, by swobodnie zaprzeczyć przeżywaniu znudzenia. W efekcie, jednostka zarządza swoją nudą pośrednio, poprzez pracę na tych uczuciach, które jej towarzyszą i które są bardziej akceptowane. Dzięki takiej reinterpretacji, chroni swój wizerunek, przestrzega normy nienudzenia się i jednocześnie eliminuje nudę przez nową interpretację swojego

doświadczenia. Jedną z dość często przywoływanych emocji jest smutek. Smutek pojawia się obok nudy, a ponieważ łatwiej przyznać się do niego, niż do nudy, to jednostka wykorzystuje złożoność emocjonalnego przeżywania znudzenia na korzyść własnej prezentacji:

> ***Mi się np. nie nudzi. Mi może być smutno**, tak bym sam nie wiedział co bym zrobił najchętniej i ten.., ale ja se zawsze znajdę jakieś zajęcie do robienia.* (WŚ1)

Tworzenie narracji o nudzie obejmuje również takie jej reinterpretacje, w których na pierwszy plan wysuwa się racjonalna ocena warunków prowadzących do znudzenia dokonywana przez pryzmat własnych wartości. Jednostka odczuwa nudę, ale zamiast uznać to doświadczenie za dominujące, we własnej interpretacji przenosi punkt ciężkości na to, jakie cechy posiada główna przyczyna znudzenia. Nawet jeśli aktor czuje, że nudzi go to, co powinien robić, komunikuje ten stan jako obiektywną okoliczność, zwłaszcza brak sensu. To, w czym przestajemy widzieć sens, co jest pozbawione dla nas znaczenia, łatwiej jest wykluczyć albo odrzucić, a tym samym pozbyć się nudy. Jeśli coś nie ma sensu, wówczas wykonywanie tej czynności staje się również bezcelowe. W taki sposób doświadczenie nudy jest racjonalizowane, to znaczy jednostka aktywnie zaprzęga do interpretowania swojej nudy racjonalne uzasadnienia dla jej wystąpienia. Dzięki temu może ona wyeliminować warunki prowadzące do znudzenia bez poczucia winy. Jeśli nuda jest uzasadniona, wówczas nie trzeba wstydzić się za nią i można uznać, że za nudę odpowiedzialny jest czynnik zewnętrzny, określany jako pozbawiony sensu:

> *No bo są sytuacje, kiedy **powinienem coś zrobić, ale nic nie robię**, bo np. **przestaję widzieć w tym sens**, ale w sumie… **wtedy to nie ma nudy**, tylko jest… **kiedy jest brak sensu, może być nuda**.* (WI8)

Klasycznym, interakcyjnym przykładem stosowania tej strategii może być wyrażenie „nie mam siły" albo „kończy mi się cierpliwość". Znudzenie powodowane przez czynnik zewnętrzny prowadzi do złości albo zniecierpliwienia, następnie zaś, by nie ponosić odpowiedzialności za własne emocje – którą nieuchronnie pociąga za sobą zakomunikowanie znudzenia wprost – jednostka unika mówienia o nudzie i stosuje inne wyrażenia, by powiadomić innych o znudzeniu kimś albo czymś.

Podsumowując, nie wszystkie reinterpretacje nudy można uznać za świadomie i celowo podejmowane przez jednostki. Niektóre z nich będą efektem braku świadomości nudzenia się oraz silnego działania normy nienudzenia się, które uniemożliwiają jednostkom zaakceptowanie doświadczanego stanu jako nudy. Zarządzanie nudą poprzez reinterpretacje kontekstów jej doświadczania polega na zmienianiu stosunku do sytuacji oraz myśli, które

towarzyszą jednostce przeżywającej nudę. Aktor, starając się zmienić swoje podejście, może (1) przekonywać siebie, że okoliczności nie są nudne; (2) przekonywać siebie, że nie nudzi się w danym momencie lub (3) poszukiwać i skupiać się na tych aspektach okoliczności, które nie są, w jego ocenie, nudne. Strategia ta może być skuteczną formą ukrywania zewnętrznych oznak nudy, ponieważ zajmowanie swoich myśli tym, jak się nie nudzić może sprawiać, że aktor będzie prezentował się jako autentycznie zaangażowany. Tego typu strategia zarzadzania nudą jest podobna do działania głębokiego (por. Hochschild 2009), w którym jednostki starają się wzbudzić w sobie określone emocje, najczęściej takie, które pasują do zewnętrznego kontekstu sytuacyjnego. Występuje jednak jedna podstawowa różnica między opisanym sposobem radzenia sobie z nudą a działaniem głębokim: to ostatnie ma na celu wzbudzenie określonych emocji, które pasują do scenopisu, zaś reinterpretacje będą miały na celu również aktywną ocenę zewnętrznych okoliczności poprzez odczuwane emocje. Reinterpretacje kontekstów doświadczania nudy mogą dotyczyć (1) aktywności (np. nudy jako odpoczynku) lub (2) celu konkretnego działania; (3) właściwości i konsekwencji nudzenia się (np. nuda kreatywna albo zasłużona po ciężkiej pracy) oraz (4) sposobu przeżywania nudy (np. jako stanu przyjemnego albo jako innych emocji). Ponadto, reinterpretacje skoncentrowane mogą być na (5) samych okolicznościach albo czynnikach prowadzących do nudy – wówczas postrzegane są one jako nieatrakcyjne, bezwartościowe, bezsensowne i jako strata czasu. Jednostka stawia siebie w pozycji racjonalnego aktora formułującego oceny tego, co ma charakter zewnętrzny wobec niego i co staje się odpowiedzialne za jego nudę, która nie miałaby szansy na pojawienie się, gdyby okoliczności albo czynniki nie były *obiektywnie* nudne. Dzięki temu możliwe staje się przeniesienie przyczyny nudy na zewnątrz (poza siebie samego) a tym samym, uniknięcie odpowiedzialności za własne znudzenie.

Radzenie sobie z nudą poprzez racjonalizacje i poszukiwanie sensu

Podstawowy sposób reinterpretowania doświadczenia nudy opiera się na poszukiwaniu i nadawaniu sensu konkretnej sytuacji. Jednostki odczuwające nudę, zwłaszcza nudę pojawiającą się podczas wykonywania pracy zarobkowej, starają się poradzić sobie z tym uczuciem przez nadawanie sensu aktywności, która wzbudza nudę. Nuda zarządzana jest w tym przypadku poprzez wewnętrzny dialog, który aktor prowadzi sam ze sobą: racjonalizuje on to, co uważa za nudne, stara się przekonać sam siebie, że to, co robi ma sens, znaczenie, wartość albo służy innemu celowi. Takie rozmowy pozwalają zarówno na zaakceptowanie nudy, jak i na to, by usunąć ją poprzez zmianę perspektywy,

myśli i interpretacji sytuacji, w której jednostka się znajduje. Jedna z badanych, znudzona malowaniem industrialnym, opisuje, że gdy zaczyna odczuwać nudę, stara się przypomnieć sobie, jaki cel chce zrealizować poprzez wykonywanie tej pracy oraz korzyści, jakie wnosi ona do jej życia. W ten sposób, jej uwaga skierowana jest nie tyle na samo znudzenie, co raczej na złożony proces racjonalizowania i nadawania sensu wykonywanym zadaniom:

> *Ale… nie… no przy takiej nudzie to* ***najlepiej sobie przypomnieć, czemu to się robi****. Że to jest ratujące, że przypominam sobie, że… no… po co ja to robię:* ***„aha, no przecież robię to za pieniądze!”*** *(śmiech). Że czasami, przy takiej ilości, się nawet zapomni, po co się to robi – coś, czego się nie lubi albo jest nudne – i wtedy sobie nawet jakby tak yyy****… lubię właśnie przypomnieć, że „no tak! Przecież to jest twoja praca, za którą się utrzymujesz”*** *(śmiech)****) albo przypomnieć sobie cenę, jaka jest.*** (WI2)

Prowadzenie wewnętrznego dialogu i kalkulowanie, co bardziej się opłaca to jedna z głównych strategii zarządzania nudą. Racjonalizacje mają swoje konkretne funkcje – ich celem jest optymalne funkcjonowanie jednostki i podejmowanie najbardziej korzystnych decyzji. Nuda, jak już wspomniałam, stanowi formę „przerwy w grze” – zmusza jednostkę do zrewidowania i podjęcia namysłu nad okolicznościami zewnętrznymi albo sytuacją życiową. Nuda może kierować uwagę aktorów wprost na ich wnętrze, dlatego też nie jest zaskakujące, że wykorzystują oni swoje przemyślenia do tego, by pozbyć się nudy albo by spróbować nią zarządzić. Jedna z badanych łączyła strategię angażowania się w inne aktywności z racjonalizacją – gdy nudziła się w pracy, wychodziła na papierosa, robiła sobie herbatę, decydowała się na przerwę, a potem starała się szukać w myślach uzasadnienia na to, dlaczego powinna zająć się tym, co ją nudzi. Warto podkreślić, że racjonalizacje w przytoczonych przypadkach koncentrują się wokół jednostkowych kar i nagród. Innymi słowy, gdy jednostki próbują zarządzić swoją nudą i chwilowo nie widzą sensu w wykonywanej czynności, podejmują pracę na rzecz uruchomienia procesu nadawania sensu, która ma charakter strategiczny (jest zaplanowana) i oparta o kalkulacje zysków i strat. Radzenie sobie z nudą prowadzi do angażowania wyobraźni oraz antycypowania konsekwencji skutków nudzenia się. Dla przykładu, jeśli jednostka pozwoli sobie na znudzenie i nie będzie wykonywać konkretnej pracy, następnego dnia będzie musiała wykonać jeszcze więcej zadań, co postrzega jako niekorzystne, dlatego decyduje się na to, by wyeliminować nudę:

> *Czasami tak, ale to też zależy od mojego samopoczucia. Czasami jest tak, że „cholera, nie chce mi się!” albo bym coś robiła innego, ale nie tą pracę, ale to jest tak…* ***wypiję herbatę, wyjdę na zewnątrz, zapalę papierosa, przyjdę, pomyślę: „co z tego, że ja dzisiaj będę się obijać, poddam się tej nudzie, skoro jutro będę musiała podwójnie pracować”. Przechodzi po paru minutach****.* (WŚ4)

Strategia racjonalizacji i poszukiwania sensu dotyczy również tych wszystkich działań, które jednostki podejmują na poziomie bardziej ogólnym, poprzez uznanie nudy za wskaźnik czegoś innego. W ten sposób nuda widziana jest jako informacja o sobie, o otoczeniu zewnętrznym, o sytuacji, w której jednostka się znajduje i która powinna zostać poddana analizie albo refleksji. Nuda ma być komunikatem na temat tego, czego nie da się ująć słowami, ponieważ jeszcze nie do końca jesteśmy sobie w stanie uświadomić, na czym polega realny problem i powód jej wystąpienia. W tym ujęciu, sens nadawany jest nudzie samej w sobie:

> *Jeżeli ja doświadczam nudy [w trakcie sesji terapeutycznej], to biorę ją jako* ***bardzo ważny sygnał*** *dotyczący tematów pacjenta, moich tematów, czy to jest do pracy na terapii czy mojej terapii, czy bardziej na superwizji, czy bardziej jako taki* ***sygnał, że coś się dzieje, co jest nienazwane, niewypowiedziane****, w ten sposób.* (WI28)

Nuda może wskazywać na wiele obszarów życia, które nie działają tak, jak należy. Doświadczanie znudzenia kieruje uwagę na to, czy dana aktywność ma sens, a w tym wymiarze, nuda powinna wzbudzać refleksyjność jednostki zorientowaną na diagnozę swojego życiowego położenia. Praca nad nudą nie musi polegać wyłącznie na celowym nadawaniu sensu okolicznościom, które do niej prowadzą. Nuda może być potraktowana jako sygnał z otoczenia informujący nas o tych obszarach egzystencji albo aktywności, które widzimy jako pozbawione znaczenia. W takim ujęciu, nuda wykorzystywana jest do tego, by diagnozować, co sprawia nam satysfakcję i co ma sens dla nas samych:

> ***Nuda o czymś alarmuje****. Bo jeśli nie ma się czasu wolnego i pojawia się nuda, to pojawia się pytanie, czy to, co robimy, jest dla nas* ***satysfakcjonujące. Czy to ma sens, cel, w takim kontekście sensu, celu w życiu****. Myślę, że w takim kontekście warto jest też używać znaczenia. Bo* ***coś może mieć sens, cel, a może być pozbawione dla nas znaczenia*** *i wtedy dajemy tej nudzie więcej przestrzeni.* (WŚ38)

> *Nuda… to nie jest taki poziom emocji, że to jest szkodliwe, który jakoś niszczy ciebie jako osobę,* ***pierwszy umiarkowany sygnał, że coś się zaczyna dziać****.* (WŚ35)

Nadawanie sensu samej nudzie sprowadza się także do racjonalizowania doświadczenia nudy jako momentu ważnego dzięki założeniom, które jednostka przyjmuje na temat siebie w świecie. Afirmatywny stosunek do rzeczywistości wraz z przekonaniem, że każdy moment należy cenić, stanowią jeden ze sposobów radzenia sobie z nudą poprzez jej akceptowanie. Jednostka nie walczy z nudą, lecz raczej szuka sensu w jej doświadczeniu na wyższym poziomie, a konkretnie takim, który obejmuje jej przekonania co do sensu egzystencji. W tym rozumieniu, to, do czego

może prowadzić nuda, czyli pustka egzystencjalna, jest symbolicznie odwracane poprzez przyjęcie założenia, że każdy moment, każde życie ma swój unikalny sens, przez co i samo przeżywanie nudy ma jakiś sens i znaczenie, nawet jeśli jest on w danej chwili bliżej nieokreślony. Sens ten ma charakter uniwersalny – nasze znudzenie nie musi być wyjątkowe, jest przeżyciem, które można widzieć jako powtarzalne. W tym ujęciu, radzenie sobie z nudą polega na tym, by przekonać siebie samego, że jej doświadczanie ma sens egzystencjalny:

> *No, ogólnie **ze wszystkiego można jakoś skorzystać**. To są jakieś **bodźce, które mogą ci się przydać, ale no to coś ci daje**. No może deprecjonuję powtarzalność życia, ale w takim indywidualnym wymiarze **każdy moment ci coś daje i jest ważny, jest ciekawy**. Nie chcę używać tego pojęcia, że **jest darem**, ale pewnie też na to tak można spojrzeć. Ja cenię życie, tylko… no każdy jest indywidualnością i ma swój sposób przeżywania, i wydaje nam się, że to jest nasz własny, ale pewnie jest dosyć powtarzalny.* (WI8)

Uniwersalizujące, wręcz dogmatyczne przeświadczenia pozwalają zaakceptować nudę i zmienić znaczenia, które się z nią wiążą. Wielość negatywnych kontekstów, w których nuda pojawia się na poziomie społecznych przekonań wymaga reinterpretacji i nadania jej sensu wyższego rzędu. Logika stojąca za tego typu narracjami polega więc na zwróceniu się w stronę pozytywnych konsekwencji nudy i uznania jej za doświadczenie niezbędne do czegoś innego. Dla przykładu, nuda może być konieczna, by możliwe było ocenienie tego, co jest atrakcyjne, ma dawać możliwość tworzenia porównań:

> *Nuda dołuje. (...) Ale gdyby nie było nudy, też nie byłoby dobrze, bo nie byłoby porównania. **Wszystko, co jest stworzone, jest potrzebne**.* (WI47)

Wspomniane powyżej racjonalizacje i poszukiwanie sensu wykraczają poza samo uznanie, że nuda jest użytecznym albo ważnym sygnałem. Przy użyciu reinterpretacji, racjonalizacji i poszukiwania sensu nuda jest również uproduktywniana. Pierwotne konteksty znaczeniowe nudy są od niej oddzielane i zastępowane nowymi, które wskazują na użyteczność nudy w wymiarze indywidualnym oraz pozwalają odnajdywać sens nudzenia się. Jednostki uproduktywniają nudę, ponieważ chcą uniknąć negatywnej oceny, są w pełni świadome negatywnego sposobu postrzegania nudy i jej stosowania jako narzędzia różnicowania społecznego, a nawet wykluczania i marginalizacji. Stąd też, jeśli już doświadczają nudy, tworzą opowieść o tym, do czego nuda im się przydaje. Ta strategia pozwala aktorom pokazać, że posiadają kontrolę nad własnym znudzeniem, co jest szczególnie ważne, ponieważ badani zauważają, że nie zawsze łatwo jest uświadomić sobie, że to, co przeżywamy, jest nudą. Moment nudy może być uznawany za przekształcany w odpoczynek lub wykorzystywany do tego, by odpocząć lub

oddać się przemyśleniom. Zagospodarowana w taki sposób nuda służy temu, co jest produktywne i co pomnaża zasoby jednostki, zwłaszcza refleksyjność i witalność:

> *Osobiście nie odczuwam tego jako negatyw, bo **staram się go przekształcić w jakieś tam właśnie przemyślenia**.* (WŚ10)

> *Ja przede wszystkim **wykorzystuję nudę do wypoczynku**. Nuda to jest też taki czas na różnego rodzaju **przemyślenia**, gdzie można sobie przemyśleć różne rzeczy, na które nie ma czasu w takim codziennym życiu.* (WI55)

Użyteczność nudy wiąże się również z tym, że jest ona wskaźnikiem innych potrzeb jednostki. Nuda, według niektórych badanych ma zmuszać do odpoczynku po to, by odnaleźć w sobie pokłady skumulowanej energii albo zmienić otoczenie, albo też by uporządkować swoje myśli. Taka reinterpretacja obejmuje wskazanie, że nuda motywuje jednostkę do zmiany stanu, w którym obecnie przebywa zarówno fizycznie, jak i mentalnie:

> *Dla mnie to jest właśnie taka **motywacja** do tego, że nawet jeśli siadasz przed telewizorem, właśnie chodzi o to, żeby **znaleźć w sobie jakieś pokłady skumulowanej energii** i **można sobie z tym poradzić**, właśnie wychodząc na spacer, wychodząc gdziekolwiek, do lasu a grzyby, **idąc na mróz i wymrażając wszelkie nienormalne myśli**.* (WŚ34)

Nuda jest także widziana jako przydatna do tego, by wzbudzać kreatywność i twórczość jednostki. W tym ujęciu, wprawianie w nudę może być celową strategią, która skoncentrowana jest na osiąganiu innych efektów. O tego typu działaniach wspominało kilku rodziców – celowo zostawiali oni swoje dzieci w sytuacji, w której się nudziły, by zobaczyć, co się stanie i jak ich pociecha poradzi sobie z nudą. W takim wymiarze, nuda staje się użyteczna podczas wychowywania dzieci. Nuda zwiększa kreatywny potencjał, dlatego ciągłe oferowanie ciągłych bodźców najmłodszym, zdaniem niektórych badanych, zabija w dzieciach zdolność do samodzielnego stworzenia czegoś twórczego. Jedna z matek z dumą wspominała to, jak odkryła, że może używać nudy jako strategii wychowawczej zwiększającej potencjał rozwojowy dziecka:

> *Kiedyś zostawiłam dziecko, córkę, w sytuacji nudzenia się, bo zostawiłam ją z rakietką do badmintona i lotką i poszłam na górę. No i to dziecko **czekało, czekało, nie miało co robić i znalazło jakąś wstążkę** i przez tą rakietkę poprzetykało tą wstążkę i jakiś kwiatek, chmurki, **cuda z tej wstążki porobiło**.* (WŚ14)

Badani wskazywali, że sami używają nudy do tego, by odkrywać coś nowego i wyzwalać w sobie kreatywność. Jedna z informatorek opisywała, że używa nudy do tego, by uczyć zajęć ruchowych. W jej interpretacji nuda jest obiektywnie przydatnym narzędziem do tego, by wzbudzać to, co naturalne i najbliższe ciału jednostki. Nuda pozwala odkrywać, w jaki sposób ciało samo w sobie chce się poruszać, w niewymuszony sposób. Tym samym, pozwala

dochodzić do tego, co jest najbardziej naturalne. Ponadto, nuda ma zwiększać akceptację tego, że ruch jest powtarzalny i rutynowy. Nuda była narzędziem, z którego badana korzystała w swojej pracy, by zwiększać inteligencję cielesną swoich uczniów oraz by tworzyć własne projekty artystyczne:

> *Myślę, że nuda może być też bardzo* ***kreatywna. Dużo korzystam z nudy w ruchu, dlatego, że nuda wydaje mi się też takim bardzo obiektywnym narzędziem****. (…) Że rzeczy, które wychodzą z nudy, są takie* ***naturalne****, że np. jak się położę i będę przez pół godziny leżeć i nic nie robić, to to, co przyjdzie do mojego ciała nie będzie w żaden sposób wymuszone. Że jak się tak wynudzę, to to, co przyjdzie, będzie takie* ***bardziej ze środka, naturalne****. Też czasem robimy coś, ludzie ruszają się i mówią „Jezu, ja ciągle robię to samo, to już jest nudne, nie wiem, jak zrobić coś nowego", no to mówię: „dobrze, to zaakceptuj, że to jest nudne, spróbuj znaleźć mechanizm tej nudy w ruchu, że może jak odkryjesz, dlaczego tak się ruszasz, to będziesz w stanie to przełamać". Myślę, że* ***nuda, w takich praktykach ruchowych, jest potrzebna, żeby czuć, że to, co robię, jest ok i to wystarczy****. I myślę, że w takiej praktyce ruchowej czysto dla siebie, myślę, że ta nuda jest bardzo potrzebna, że nie dużo się musi zmienić, ale jest i* ***pozwala dojść do takiej naturalności****. Jak się przejdzie przez to, że coś muszę zrobić, przejdzie się przez to, że coś chcę i dojdzie się do tego, że po prostu jestem,* ***z tego ciągle korzystam prowadząc zajęcia*** *czy w swoich rzeczach, i czekać, co się pojawi.* (WI58)

Poradzenie sobie z nudą obejmuje również przekonanie o tym, że może być ona przydatna dla zwiększania psychicznej odporności jednostki oraz poprawiać jej funkcjonowanie. Niewykluczone, że nudzenie się sprzyja dojrzałości emocjonalnej. W przeprowadzonym badaniu pojawia się wątek dotyczący interpretowania nudy jako negatywnego doświadczenia o pozytywnych skutkach, dzięki któremu jednostka zyskuje pożądane cechy osobowości albo charakteru, w tym przypadku – cierpliwość:

> ***Nuda hartuje cierpliwość****, a cierpliwość to jest dobra cecha. Ja staram się tak* ***wykorzystywać nudę też****. W tych nudnych porach.* (WI16)

Badani są również przekonani, że nudę należy znosić w imię wyższego celu. Sytuacje tego typu obejmują momenty wypalenia zawodowego, kiedy zmęczenie prowadzi do nudy pomimo tego, że wciąż zależy nam na tym, by realizować się w danym miejscu pracy albo profesji. Wówczas sposobem na nudę staje się przeczekanie czasu, w którym trwa. Identyczna sytuacja dotyczy świąt, które w badaniu często określane były jako nudne. Jednocześnie jednak badani zauważali, że chcą uczestniczyć w rodzinnych świętach, nawet jeśli nudzą ich konwersacje albo członkowie ich rodzin, ponieważ widzą w tym wartość o charakterze tradycyjnym. Nudę znosi się również dlatego, że jest ona koniecznym elementem drogi prowadzącej do konkretnego celu. W tym przypadku, badani wspominali o wyborach kierunków studiów, które są mało atrakcyjne, ale zapewniają

wysokie zarobki lub prestiż. Wówczas nuda traktowana jest jako nieodzowny element, jest spodziewana, a jej racjonalizacje obejmują odwoływanie się do wartości, które są ważne dla jednostki. Nuda pojawia się również podczas uczestniczenia w nabożeństwach i wtedy także sposobem na nią jest przeczekanie jej:

> *Kościół jest tym miejscem, w którym ludzie się najczęściej nudzą… też albo się o coś opieram, albo wiszę jedną ręką na barierce i przytulam się do ramienia i* ***staram się przetrwać najbliższą godzinę****.* (WI7)

Podsumowując, radzenie sobie z nudą poprzez racjonalizacje i poszukiwanie sensu opiera się w głównej mierze na działaniu głębokim (Hochschild 2009), w którym jednostki starają się wzbudzić w sobie te emocje, które pasują do scenopisu. Aktorzy podejmują w ramach tej strategii szereg działań: (1) starają się przypomnieć sobie wyższy cel, który mogą osiągnąć dzięki angażowaniu się w to, co w danym momencie je nudzi; (2) przypominają sobie wartości i znaczenie, jakie ma wykonywanie nudnej czynności; (3) kalkulują, co bardziej im się opłaca; (4) starają się zrozumieć swoją nudę i nadać jej sens poprzez (4.1) szukanie sposobu na uczynienie jej użyteczną (nuda jako informacja i sygnał, nuda jako wskaźnik czegoś), (4.2) uznanie nudy za doświadczenie mające unikalny, egzystencjalny sens albo (4.3.) wskazywanie na pozytywne konsekwencje nudy, zwłaszcza wzbudzanie kreatywności i refleksyjności albo kształtowanie psychicznej rezyliencji.

Radzenie sobie z nudą poprzez terapeutyczną kontrolę nad nią

Przypisywanie wysokiej wartości kontroli nad emocjami w zgodzie z dyskursem terapeutycznym to dystynktywna cecha klasy średniej (Illouz 1997). Nuda widziana jest poprzez pryzmat kluczowych konceptów obecnych w dyskursie terapeutycznym: szczęścia, uważności, rezyliencji oraz pozytywnych emocji. Radzenie sobie z nudą samo w sobie może być uznane za wpisane w tę narrację, ponieważ opiera się o przekonanie, że jednostka jest odpowiedzialna za własną nudę, że do jej zarządzania i właściwego przeżywania niezbędne są określone kompetencje, że należy samodzielnie radzić sobie z nudą, jeśli chce się być widzianym jako efektywna jednostka. Narracje o nudzie są terapeutyzowane poprzez odwoływanie się do indywidualnych cech osobowości albo poprzez diagnozy powszechnie występujących problemów dotykających jednostkowego dobrostanu. Pierwszym krokiem do skutecznego zarządzania nudą jest przyjęcie odpowiedzialności za nią:

> *Myślę, że ludzie nudzą się, bo* ***boją się odczuć własną osobowość****.* ***Boją się zajrzeć w głąb siebie i oczekują, że ktoś inny ich zajmie****. Może to być ktoś bliski, może być radio, telewizja, alkohol, wszystko. Generalnie oczekują, że ktoś tę nudę za nich… że się nią zajmie.* (WI41)

Gdy jednostka przejmie już odpowiedzialność za własne znudzenie, by poradzić sobie z nią konieczna jest refleksyjna obserwacja siebie, własnej nudy a następnie akceptacja jej pojawienia się:

> *Myślę, że warto się **przyglądać** tej nudzie i **zaakceptować** ją.* (WI57)

Akceptowanie własnej nudy i pozwalanie sobie na przeżywanie jej nawet wówczas, gdy jest nieprzyjemna, widziane są jako nowe sposoby radzenia sobie z nudą. Stanowią one alternatywę dla wypierania nudy, zaprzeczania jej albo uciekania od niej poprzez wzbudzanie w sobie nowych potrzeb, zainteresowania albo angażowania się w konkretne zajęcia. Diagnoza sytuacji, ustalenie i przyjęcie, że jest ona nudna, a następnie wytworzenie warunków, w których przeżywanie nudy staje się faktem, który nie podlega ocenie stanowi sposób na to, uporać się z nudą:

> *Są różne strategie radzenia sobie z nudą. Jedną z nich jest **przyjmowanie faktu**, że coś jest nudne. Przyjmowanie, **pozwalanie sobie na przeżywanie przykrych doznań** jest **nową strategią** radzenia sobie z nudą. To **alternaty dla uciekania od nudy** poprzez zwiększanie potrzeb.* (WI52)

Jeśli jednostka nie zaakceptuje swojej nudy i nie podejdzie do niej w sposób świadomy, wówczas pojawiają się inne negatywne emocje, np. złość. Wypieranie nudy i niechęć wobec niej powoduje, że trudniej jest poradzić sobie z nią. Tym samym, brak akceptacji własnej nudy prowadzi do negatywnych konsekwencji, zaś jej akceptacja – do tego, że nuda znika. Skuteczną strategią radzenia sobie z nudą jest więc wytworzenie w sobie pozwolenia na nudę i zwolnienie, ponieważ tylko one gwarantują jednostce uniknięcie innych nieprzyjemnych uczuć, które blokują samą możliwość zarządzenia własną nudą:

> *Czasem mam tak, będąc na sali i robiąc jakieś rzeczy, często wydaje mi się, że to jest nudne, że to już było, że to nie jest nic ciekawego i przechodzę czasem przez takie znudzenie na swoich rzeczach, jak coś komponuję i tak dalej, ale odkryłam, że nie zawsze to się udaje i **staram się gdzieś tam zaakceptować ten stan znudzenia**, **dać mu gdzieś być we mnie**, bo zauważyłam, że **im bardziej to wypieram i im bardziej się na to wkurzam, tym bardziej się zacietrzewiam i tym bardziej się blokuję i nie mogę z tego wyjść, z tych nudów**. A jak po prostu zaakceptuję to, że mi nie wychodzi, akceptuję to, że no ok, może dziś nic nowego nie zrobię, to **mam szansę rozmiękczyć tę nudę.*** (WI58)

Inny sposób radzenia sobie z nudą poprzez terapeutyczną kontrolę nad nią jest skupienie się na sobie i analizowanie tego, o czym nuda informuje jednostkę. Badani postrzegają nudę jako informację wskazującą, że należy podjąć jakieś działanie wobec siebie lub też by zrobić coś tylko dla siebie. Nuda ma zdolność do zwiększania refleksyjności jednostki, a tym samym pozwala aktorowi na to, by dokładnie przeanalizował to, czego w

danym momencie potrzebuje. Wewnętrzny dialog wywołany nudą prowadzi więc do koncentracji na własnym wnętrzu i daje szansę na pogłębioną analizę własnych emocji, pragnień oraz celów życiowych. Informatorzy podkreślają, że nuda wymaga od nich emocjonalnej odpowiedzi, skupienia się na uczuciach oraz bardzo indywidualnego podejścia. Pogłębiona refleksja nad tym uczuciem prowadzić może do wyeliminowania czynników, które prowadzą do nudy, osób, które są przyczyną niezadowolenia albo odkrywania tego, czego aktor w danym momencie najbardziej potrzebuje lub czego pożąda:

> *Wydaje mi się, że nuda jest jakimś takim* ***wołaniem ze środka, żeby zrobić coś dla siebie****. Np. u mnie ta nuda bardzo często wynikała z obcowania z czynnikami zewnętrznymi i wtedy, jak tą nudę odczuwałam, miałam szansę się* ***w siebie zagłębić*** *i* ***zastanowić się, że „no dobra, to czego chcesz, czego teraz potrzebujesz?”****. Czasem* ***nuda mnie informuje, że potrzebuję odpocząć****. Czasem jest tak, że jestem tak znudzona i zmęczona, że muszę odpocząć. Czasem ta nuda może powodować, że* ***zerwę z tym facetem****, bo po prostu jest tak nudno, że wcale nie chcę z nim być. Bo skąd wypływa nuda? Z nas samych, bo nikt nam nie powie: „o, w tej chwili się nudzisz!”.* ***Muszę to poczuć sama*** *i gdzieś* ***się to wyłania z emocjonalności*** *i też* ***emocjonalnie muszę sobie na nią odpowiedzieć****.* (WI58)

Skuteczne poradzenie sobie z nudą obejmuje nie tylko analizę własnych emocji, lecz również ustaleniu tego, co konkretnie prowadzi do nudy. Zarządzanie nią w zgodzie z wytycznymi płynącymi z terapii pozwala na świadomą i przemyślaną odpowiedź na nudę. Ta z kolei widziana jest jako podstawa odpowiedniego oraz skutecznego radzenia sobie z nudą. Znając przyczynę znudzenia, można łatwo usunąć lub zmienić to, co nudę powoduje; można również określić, w co nuda może zostać przetransformowana. Refleksyjność i analiza siebie służy więc temu, by wykonywać pracę na nudzie, by dokonywać zmieniania jej w inne formy albo używać nudy tak, by przynosiła korzyści. Dla przykładu, z nudą poradzić można sobie poprzez przekształcenie jej w coś, co motywuje jednostkę do zmiany albo coś, co staje się nowym zainteresowaniem:

> *Z moim planem tygodnia ta nuda raczej nie występuje, no może poza niedzielnym popołudniem, a jeżeli występuje, to sta****ram się, żeby była takim czynnikiem motywacyjnym w moim życiu****. Czyli generalnie* ***znaleźć jakby źródło tej emocji u mnie*** *i staram się ją* ***przekuć na jakieś nowe zainteresowanie****, na coś, co* ***mi wypełni ten czas****, będzie* ***wykorzystane jakoś na plus****.* (WŚ34)

Refleksyjne poszukiwanie zewnętrznych przyczyn własnej nudy i wewnętrznych powodów, dla których pojawia się ona w naszym życiu widziane jest w przeprowadzonym badaniu jako wartość sama w sobie. Informatorzy przekonani są o tym, że autorefleksja przynosi jednostce szereg korzyści. Akceptują oni tym samym główne założenia terapeutycznej pracy nad sobą i starają się

przenosić koncept radzenia sobie z nudą na grunt znanych im praktyk głębokiej pracy nad własną świadomością oraz emocjonalnością:

> *Jest taki sposób, jak **wejście w siebie** i **zastanowienie się, dlaczego ja się nudzę**, skąd to wynika, tak? Czyli już takie **poszukanie w sobie, co mi daje nuda…** nie muszę wychodzić, nie musze nic robić… czyli **co jest przyczyną tego, że ja wolę się nudzić, niż coś robić**. Czyli to już jest taka **głęboka praca własna, nad własną świadomością**. (…) No ja uważam, że to **tak powinno być, że powinniśmy zajrzeć do środka** i zobaczyć, skąd to się bierze. (…) Wyobrażam sobie, że na pewno **każda taka większa praca i wchodzenie w swoje emocje daje coś dobrego**.* (WI39)

Refleksyjne przemyślenia są kluczowe, ponieważ świadczą o tym, że jednostka świadomie reaguje na swoją nudę. Kontrolowanie nudy nie polega na jej zaprzeczeniu albo wyparciu, lecz raczej na jej świadomej obserwacji. W radzeniu sobie z nudą dużą rolę odgrywają dyskursy terapeutyczne i podchodzenie do nudy tak, jak te dyskursy nakazują podchodzić do emocji. Zarządzanie emocjami jest postrzegane jako kompetencja jednostki i wybór, którego dokonuje. Tym samym, odpowiedzialność nie dotyczy tylko samego wystąpienia nudy, lecz również sposobu radzenia sobie z nią. Sam koncept zarządzania nudą wplatany jest w narracje, które ukierunkowane są na prezentacje siebie jako świadomego i refleksyjnego podmiotu, który posiada nad sobą i swoimi emocjami kontrolę, a przez to też, można go uznać za reprezentującego cechę racjonalności:

> *Dla mnie to jest tak, że ja jej [nudzie] **pozwalam trochę posiedzieć**, żeby zobaczyć, co ja właściwie chcę, no bo **mogę sobie wybrać to**, co zwykle robię (…) albo zająć się oglądaniem czegokolwiek, ale też żeby zobaczyć, czego ja chcę, dokąd ja chcę i wtedy, **jak sobie odpowiem**, no to biorę te rzeczy, które mi przychodzą wtedy.* (WI28)

Poradzenie sobie z nudą obejmuje również celową koncentrację na tym, co jest pozytywne i przyjemne, ponieważ myślenie o czymś miłym skraca nudę:

> *(…) trzeba sobie zająć głowę **pozytywnymi myślami**. Tym, co skraca nudę.* (WŚ54)

Ponadto, doświadczenie nudy może być zamienione na coś przydatnego, ponieważ nuda wytwarza dodatkową i niezagospodarowaną niczym przestrzeń, której wypełnienie zależy wyłącznie od jednostki. Moment znudzenia może być wykorzystany nie tylko do tego, by zwiększać własną refleksyjność, lecz również do tego, by dawać upust innym uczuciom albo potrzebom:

> *W momencie, gdy nasza kreatywność szwankuje podczas nudy, to jest świetna przestrzeń, żeby **dać upust naszym kompulsjom**: idziemy sobie zrobić coś do żarcia, przeglądamy Internet, przełączamy kanały sportowe.* (WŚ38)

Akceptacja nudy oraz pogłębiona refleksja nad nią może być wspomagana dzięki różnym narzędziom oferowanym przez terapeutyczne dyskursy. Za podstawowe narzędzie

wspierające rozwój jednostki oraz radzenie sobie z nudą jest medytacja. Dzięki medytacji można oswoić się z nudą i zamiast poddawać ją ocenie, obserwować i akceptować ten stan. Ćwiczenia medytacyjne polegają na odcięciu się od bodźców, które docierają do jednostki ze świata zewnętrznego, dlatego też wspierają refleksyjność i umożliwiają pogłębioną analizę przyczyn oraz okoliczności swojej nudy:

> *Dla mnie **medytacja** to jest takie **oswajanie się z nudą**. (...) To jest **oddzielenie siebie od bodźców**, to jest siedzenie w jednym miejscu, patrzenie w jeden punkt, w tym sensie to jest nuda, że umysł jest przyzwyczajony do dużej ilości bodźców i już się domaga wyjścia. (...) Medytacja pomaga oswoić nudę i **zajrzeć za poczucie nudy**, co jest poza poczuciem nudy, że ja mogę **dostrzec inne emocje**, inne odczucia, które pojawiają się w moim umyśle.* (WI57)

Wiedzę o tym, jakie narzędzia i techniki są skuteczne badani czerpią miedzy innymi z kursów. Informatorzy, by poradzić sobie z nudą, wykorzystują uważność i starają się przełożyć zdobyte na szkoleniach informacje na własne życie i zarządzanie własnymi emocjami. Poprzez medytację możliwe jest uspokojenie się oraz zneutralizowanie negatywnych odczuć, do których nuda może prowadzić. Ponadto, sama medytacja może być formą nudy, która ma charakter użyteczny dla aktora. Tym samym, jedną ze strategii radzenia sobie z nudą może być jej zamiana na stan uważnej medytacji:

> *Kiedyś byłam na takim kurcie mindfullness i tam dowiedziałam się, że **jak nie masz co robić albo czujesz, że coś powinieneś robić, to możesz spróbować pobyć ze sobą właśnie nawet odpędzając myśli jakieś**. Poczekać albo uważnie patrzeć, albo uważnie coś robić i skierować wszystkie swoje zmysły na jakąś dowolną czynność, absolutnie skierować na nią wszystkie swoje zmysły i to też powoduje, że emocje czy uczucia, z którymi się próbujesz zmierzyć, one będą przepływać coraz wolniej, coraz wolniej, aż po prostu znikną. (...) Da się naprawdę robić i myśleć nic. Być może **najwyższym wymiarem nudy, teraz sobie pomyślałam, jest medytacja**. Bo nuda… w samym pojęciu kojarzy nam się z czymś negatywnym, może nie tak bardzo, ale z czymś takim, że to jest nic, że to jest nic i że to jest bezwartościowe. Właśnie medytacja to jest takie nic, poza tym, że oddycham, bije mi serce, nic nie myślę i nie robię. [Medytacja] pozwala na zaakceptowanie tego, że nic się nie dzieje, że nic nie robię. I bez względu na to, czy ja rozkminiam jakiś problem, przeszłość, przyszłość, wyzwanie, to nie dzieje się nic w moim umyśle, takiego, co by mi tam napędzało myśli i uczucia. Bo siedzę, leżę i nie dzieje się nic. To znaczy dzieje się wszystko, bo wytwarza się stan kompletnej jedności ze światem. Ale że absolutnie nie dzieje się, ja świadomie akceptuję ten stan, bo ja świadomie chcę się wprowadzić w stan nic się nie liczy, nic nie ma znaczenia, bo najważniejsze jest to, że jestem. To daje nam możliwość wyłączenia od robienia, myślenia, emocji, po to tylko, żeby poczuć, że jestem, żeby być.* (WŚ25)

W innych momentach doświadczanie nudy wykorzystywane jest jako narzędzie celowego wychodzenia poza sferę zwyczajowego funkcjonowania poprzez maksymalną koncentrację na danej chwili. Jednostka, która stosuje tę formę zarządzania nudą, kieruje uwagę na

teraźniejszość, na zwalnianie czasu i stara się akceptować powstały moment spowolnienia. Ponadto, uznaje je za formę medytacyjnego ćwiczenia, w którym, po pierwsze, może skupić się na szczegółach, po drugie, może bardziej oddać się trwającej chwili i, po trzecie, może obserwować z uwagą to, co w innych sytuacjach jej umyka. Praktykowanie uważności podczas nudzenia się pozwala jednostce wyeliminować negatywne emocje towarzyszące nudzie. Nuda, jeśli zamieniona zostaje w uważność, przestaje mieć zły lub szkodliwy wpływ na aktora oraz nie prowadzi do niepożądanych konsekwencji. Jednostka, która stara się zwiększać uważność podczas nudy, nie musi również zaprzeczać swojemu znudzeniu, lecz raczej stwarza warunki, w których buduje przestrzeń dla pojawienia się innych emocji, np. radości z bliskości z rodziną. Wzbudzanie w sobie uważności pozwala na większe otwarcie się na kontakt z innymi ludźmi i dopasowanie się do występującej sytuacji, zatopienie się w niej, oddanie się okolicznościom przy rozszerzaniu własnych zdolności jej interpretacji i postrzegania. Zmiana obejmuje więc po pierwsze, stan wewnętrzny jednostki – to, co czuje oraz, po drugie, to, jak interpretuje to, co odczuwa. Potencjalnie negatywne emocje są transformowane na pozytywne dzięki zmianie perspektywy i oglądu sytuacji. Proces przekształcania nudy opiera się w tym kontekście o kilka mentalnych aktywności, które jednostka podejmuje. Najpierw uświadamia ona sobie znudzenie, następnie zaś zwraca uwagę na okoliczności zewnętrzne i dokonuje ich reinterpretacji, nadając nowy sens swojemu przeżyciu. Zamiast na ocenie, koncentruje się na akceptacji sytuacji, w której się znajduje i zaczyna obserwować ją z większą uważnością. Obserwacji podlegają zarówno cechy samej interakcji, jak i stany emocjonalne partnera rozmowy. Następnie, poprzez dostrzeżenie pozytywnej odpowiedzi ze strony interlokutora, jednostka przenosi emocje, które obserwuje u drugiej strony na to, jak sama się czuje. W takim ujęciu, nuda może prowadzić do tworzenia więzi, do bycia dla kogoś, do chwilowej rezygnacji z własnych ocen i przekonań, by osiągać cele wyższego rzędu (np. radość z dawania drugiej osobie swojego czasu i poświęcania jej uwagi):

> *Czasami z moimi babciami odczuwam nudę, ale* ***tłumaczę sobie****, że to jest takie* ***ćwiczenie medytacyjne****, takie* ***zwolnienie****. I* ***staram się akceptować*** *to, że jest inne tempo tej rozmowy, staram się* ***widzieć subtelniejsze odcienie*** *tej rozmowy. Staram się* ***skupić na emocjach****, jak ona się fajnie czuje, że ze mną rozmawia i ją to cieszy. Sam ten fakt mnie cieszy, że babcia się cieszy.* (WI57)

Podsumowując, terapeutyczna kontrola nad nudą obejmuje: (1) przejęcie odpowiedzialności za swoje znudzenie; (2) refleksyjną i nieoceniającą obserwację doświadczanej nudy; (3) akceptację nudy jako aktualnie przeżywanej emocji. Terapeutyczną kontrolę nad nudą ułatwia (1) medytacja i (2) uważność. Ponadto, nuda zamieniana jest w

praktykowanie uważności albo medytowanie. Celem terapeutycznej kontroli nad nudą jest unikanie wypierania nudy oraz nieefektywnego zarządzania nią. Refleksyjne poszukiwanie zewnętrznych przyczyn własnej nudy i wewnętrznych powodów, dla których pojawia się ona w naszym życiu widziane jest w przeprowadzonym badaniu jako wartość sama w sobie, co stanowi cechę typową warstwy średniej (Illouz 1997). Ponadto, terapeutyczna kontrola nad nudą świadczy o tym, że jednostka posiada kompetencję refleksyjności i umie wytwarzać bezpieczne warunki dla świadomego przeżywania własnej nudy. Poprzez opisaną strategię, aktorzy definiują koncept zarządzania nudą jako powiązany z prezentacją siebie jako świadomego i refleksyjnego podmiotu, który posiada kontrolę nad sobą i swoimi emocjami, a tym samym jest racjonalny. To z kolei przekłada się na jego skuteczność w innych dziedzinach życia i czyni go modelowym członkiem warstwy średniej, zdolnej do maksymalnego wykorzystania potencjału stwarzanego przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu.

Radzenie sobie z nudą przez wyobraźnię

Klasycznym sposobem na poradzenie sobie z nudą jest przeniesienie uwagi na coś innego, na otoczenie albo na własne myśli. Myślenie o czymś innym, niż własna nuda, pozwala mentalnie zdystansować się do jej odczuwania, a tym samym, lepiej nią zarządzić:

> *Jak jestem w pracy i się nudzę, to myślę sobie o tym, gdzie chciałbym być, co będę robić w domu… Taka* ***odskocznia mentalna*** *to jest.* (WŚ15)

Czasem jednak samo przekierowanie swoich myśli nie wystarcza lub też rozwija się w oddawanie się marzeniom. Śnienie na jawie, jak już wcześniej wspomniałam, niezwykle często towarzyszy radzeniu sobie z nudą. Oddawanie się marzeniom stanowi jedną z podstawowych, kognitywnych strategii zarządzania nudą:

> *Jak ludzie się nudzą, to się* ***zagłębiają w jakieś marzenia****.* (WŚ14)

W momencie przebywania w nudnej sytuacji, której nie sposób opuścić, zawsze można oddać się rozmyślaniom albo marzeniom. Jedna z badanych wskazywała, że ponieważ jako nastolatka nudziła się w kościele, starała się najpierw zwracać uwagę na otoczenie, ale później zatapiała się w swoich myślach i budowała w swojej głowie fantazje erotyczne:

> *No właśnie w kościele* ***lubiłam sobie wyobrażać swojego faceta*** *w jakiś tam ten… w seksach czy coś. No, albo właśnie takie* ***rozmyślanie*** *na temat mężczyzny czy coś… Nie wiem, to się zmieniało… Teraz już nie chodzę do kościoła od dawna, dawna, dawna, ale pamiętam, jak byłam nastolatką, miałam tak szesnaście, siedemnaście lat…* (WI2)

Tego typu fantazje pojawiały się w wypowiedziach badanych dość często, zwłaszcza wśród kobiet. Jedna z badanych, umiarkowanie zadowolona ze swojego małżeństwa wspominała, że uważa swojego męża za nudnego. Podczas spędzania z nim czasu, by rozbijać uczucie nudy, tworzyła w swojej głowie humorystyczne scenki erotyczne:

> *Nuda mojego męża jest niezauważalna, bo ja jestem motorem (...) w tym domu. A jak go widzę teraz takiego, w podkoszulku i z brzuchem wydętym, to jestem taką osobą, bo mam poczucie humoru, że* ***potrafię sobie coś rubasznie wyobrazić, żebym też coś z tego miała****. (...) Co mam mu powiedzieć, ale dużo ma takich zalet, które nie wpływają za bardzo na to, bo jest dla mnie nudny już… On po prostu ma taki ambiwalentny stosunek do wszystkiego, wszystko mu obojętne, czy to, czy tamto. Jego ruchy, to są takie [pokazuje spowolnione ruchy]*. (WŚ44)

Oddawanie się marzeniom oznacza również myślenie o swoich celach życiowych oraz o swoich pragnieniach. Badany, który pracował jako kierowca ciężarówki, wspominał, że za kierownicą myślał o tym, co powinien zrobić, by osiągnąć wyznaczony sobie cel, kupić dom i znaleźć dla siebie idealną partnerkę. Tego typu strategia pojawiała się niezwykle często – badani myśleli o swoim życiu, by nie skupiać się na negatywnych doznaniach związanych z nudą. W czasie nudy informator oddawał się również refleksji nad tym, co dzieje się w jego życiu obecnie i obmyślał bieżące sprawy:

> *Tak jak ja np. pracuję, siedzę za kierownicą, a se myślę o czymś innym, bo ile mogę patrzeć na drogę, człowiek by zasnąć mógł. Bo taka jazda to ona też może człowieka znudzić. Se też tam coś innego mogę przemyśleć. Powiem tak, że myślę, bo* ***chcę sobie kupić chatę i właśnie to mi przychodzi do głowy, co zrobić, żeby dopiąć do tego celu****. Myślę też o, jak to się mówi****, o dziewczynach też myślę****, no jak to chłopak, nie? I też nieraz sobie tam* ***myślę, że o pracy, że tam coś w biurze mnie denerwują****.* (WŚ30)

Podążanie za swoimi myślami w czasie nudzenia się, by złagodzić doświadczanie nudy oznacza również wyobrażanie sobie świata, który jest idealny oraz koncentrację na przyszłości. Usunięcie nudy odbywa się więc głównie poprzez wyobrażanie sobie czegoś, co nie istnieje, lecz sprawia, że czujemy się bezpieczni i dokładnie tak, jak chcemy, ponieważ myślami jesteśmy w świecie stworzonym przez nas samych:

> ***Wyobrażenie sobie czegoś****, spędzamy ten czas na wyobrażeniu sobie tego, jak to będzie, powoduje, że tej nudy jest mniej. Uciekanie w swój* ***świat wymarzony****, idealny,* ***powoduje, że my się w nim nie nudzimy****, bo jest idealny, taki, jaki byśmy chcieli, stworzony przez nas.* (WŚ12)

Uruchamianie wyobraźni i oddawanie się marzeniom pojawia się w wielu pracach opisujących konsekwencje nudy (np. Asseburg i Frey 2013; Mann i Cadman 2014; Toohey 2019). Śnienie na jawie uznawane jest za strategię zwiększającą kreatywność; sposób na to, by złagodzić nieprzyjemne doznania odczuwane podczas nudy albo zwiększyć pobudzenie. W

przeprowadzonym badaniu, marzenia podczas nudy widziane są przede wszystkim jako strategia radzenia sobie z nudą, która pozwala na przetrwanie nudnej sytuacji bez konieczności manifestowania nudy na zewnątrz albo znoszenia nieprzyjemnych uczuć jej towarzyszących. Tym samym, śnienie na jawie staje się sposobem na to, by aktor uczestniczył w nudnej sytuacji jedynie częściowo: jest obecny ciałem, ale nie duchem. Nudzenie się, według dotychczasowych rozważań, powiązane jest z antycypacją przyszłości jako pozbawionej życia i znaczenia (Brissett i Snow 1993). Śnienie na jawie może mobilizować nowy sposób widzenia przyszłości poprzez wyobrażanie sobie teraźniejszości jako bardziej atrakcyjnej. Niewykluczone, że pełne zaangażowanie w to, co dzieje się tu i teraz w umyśle jednostki pozwala jej nie tylko przetrwać nudę, lecz także zabezpieczyć się przed jej wystąpieniem w przyszłości, zwłaszcza jeśli marzenia obejmują cele i plany życiowe albo służą temu, by wzbudzać w sobie inne potrzeby. Strategia ta nie pozwala na bezpośrednie skonfrontowanie się z własną nudą, stanowi raczej formę mentalnej ucieczki od niej. Tym samym, ma ona na celu wyłącznie zmianę uczuć tu i teraz, bez skupiania się na tym, jakie będą późniejsze konsekwencje oddawania się marzeniom.

Podsumowanie – radzenie sobie z nudą na poziomie emocjonalnym i poznawczym

Nuda może pojawić się, gdy dana jednostka uznaje sytuację, w której się znalazła za nieatrakcyjną i pozbawioną znaczenia, zaś jedną ze strategii radzenia sobie z nudą jest reinterpretacja samej sytuacji albo kontekstu sytuacyjnego, w którym nuda jest przeżywana. Odczuwanie nudy prowadzi nie tyle do jej wyrażenia, co raczej do uruchomienia procesu zarządzania nią (por. Thoits 1990), które z kolei realizowane jest m.in. poprzez podejmowanie prób przeobrażenia jej w inne uczucia, często przy użyciu innych emocji (np. smutek, złość). Ponadto, sama reakcja emocjonalna na nudę, która dotyczy odczuwania nudy i która powstaje w powiązaniu z normą nienudzenia się, pozwala na zapoczątkowanie kolejnych sposobów radzenia sobie z nudą. Radzenie sobie z nudą obejmuje komponent poznawczy, cielesny, ekspresywny (por. Hochschild 1990) i behawioralny (por. Thoits 1990). Zarządzanie nudą na poziomie poznawczym i emocjonalnym stanowi kluczową kompetencję interakcyjną, której posiadanie jest od jednostek społecznie wymagane (Peterson 2006, 124). Zarządzanie emocjami dotyczy wysiłku, jaki aktor podejmuje, by zmienić odczuwane emocje, zarówno w wymiarze ich intensywności, jak i jakości (Hochschild 1979; 2009) oraz by dopasować je do kulturowych reguł dotyczących odczuwania emocji, które określają, jak długo i z jaką intensywnością manifestują się emocje pozytywne lub negatywne. Radzenie sobie z nudą można uznać za próbę uzgodnienia własnego doświadczenia z normatywnymi

wymogami danej sytuacji (por. Thoits 1985; 1990; 1991). Oznacza to, że jednostka, która odczuwa nudę, błyskawicznie uruchamia swoją wiedzę o regułach społecznych, przywołując tym samym normę nienudzenia się. Ze względu na to, że norma ta należy do silnych, zaś konsekwencje jej nieprzestrzegania dotykają ocen związanych z tożsamością jednostki, badani widzą zarządzanie nudą jako nieodzowny element swojego efektywnego funkcjonowania na poziomie społecznym. Stąd też, by przestać się nudzić, badani próbowali zmienić to, co robią w danej sytuacji lub myśleć o niej w inny sposób, by następnie zmodyfikować jej znaczenie.

Nuda należy do emocji negatywnych, zakazanych, których nie należy nie tylko wyrażać, lecz również zbyt długo przeżywać, dlatego też konieczne jest podjęcie pracy nad nią. Istnieje kilka strategii wymienionych przez badaczy emocji, które pozwalają aktorom zarządzać swoimi uczuciami. Niektóre z nich zostały również zidentyfikowane w przeprowadzonym badaniu nudy. Aby poradzić sobie z nudą, badani próbowali (1) zmienić swoje fizjologiczne reakcje, wykorzystując własne ciało (np. uprawiając sport), tym samym zaś wykonywali pracę ciała (Hochschild 1979; 2009), która pozwalała im na przygaszanie odczuwanej nudy. Ponadto, informatorzy starali się (2) zachowywać pozory nienudzenia się, prezentować się innym w taki sposób, by nie mogli oni poznać, że partner ich interakcji odczuwa znudzenie. Manipulacja zewnętrznymi gestami wykonywana była nie tylko po to, by oszukać innych, lecz również po to, by zmienić przeżywaną nudę na coś innego, dlatego też można w tej sytuacji mówić o działaniu powierzchniowym (Hochschild 1979; 2009). Zarządzanie nudą odbywało się również poprzez (3) działania głębokie (Hochschild 1979; 2009), a więc poprzez wzbudzanie w sobie innych emocji i przekonywanie siebie, że odczuwany stan nie jest nudą. Warto jednak zwrócić uwagę, że w przypadku nudy nie chodzi wyłącznie o to, by wyrażać emocje, które są odpowiedne dla konkretnego kontekstu społecznego. Dość dużą rolę odgrywa również samooszukiwanie się aktorów i słabo uświadamiane reinterpretacje doświadczenia nudy, które ukierunkowane są na to, by zaprezentować się w określony sposób. Znacząca jest także terapeutyczna kontrola nad nudą, dzięki której możliwe jest radzenie sobie z nią w zgodzie z średnioklasowymi ideologiami dotyczącymi tego, w jaki sposób należy zarządzać swoimi emocjami. Spora część emocjonalnej pracy nad nudą bazuje na (4) silnym zaprzeczeniu jej odczuwania (Hochschild 1990), z którego następnie wynikać mogą działania głębokie i działania powierzchniowe. W tym ujęciu, zaprzeczanie można uznać za kolejną strategię radzenia sobie z nudą. Wreszcie, zarządzanie nudą odbywa się poprzez koncentrowanie się na tym, co jest lub może być

interesujące, a więc poprzez wywoływanie w sobie określonych myśli. Jednostki stosują więc (5) pracę poznawczą (Hochschild 1979; 2009), aby wywołać w sobie autentyczne uczucie zaangażowania i zainteresowania, a tym samym pozbyć się nudy dzięki odnalezieniu sensu i znaczenia w danych okolicznościach. Praca poznawcza, w przypadku nudy, nie wymaga przypominania sobie przeszłych sytuacji, w których aktorzy uczestniczyli, lecz raczej opiera się o intensywne poszukiwania tego, co jest lub może być ciekawe w danej sytuacji interakcyjnej. Wydaje się, że jednostki nudzące się, jeśli próbują poradzić sobie z nudą, koncentrują swoją uwagę na teraźniejszości lub wycofują się poznawczo z sytuacji poprzez ucieczkę do świata marzeń i wyobraźni. Koncentracja na przeszłości z kolei widziana jest jako negatywna konsekwencja nudy, która prowadzić ma do rozmyślań o popełnionych błędach albo porażkach, a więc o tym, co jest nieprzyjemne. Wymieniony szereg poznawczych i emocjonalnych strategii zarządzania nudą służy przede wszystkim tworzeniu określonych wrażeń albo prezentacji siebie w interakcjach, którym poświęcona jest kolejna część mojej rozprawy.

Rozdział XI. Nuda w interakcjach

Ze względu na to, że spory zakres zarządzania nudą dotyczy prób dostosowania swojego stanu wewnętrznego do norm wyrażania nudy w interakcjach oraz do prezentowania siebie w odpowiedni sposób przed innymi, konieczne jest bliższe przyjrzenie się temu, w jaki sposób nuda działa na poziomie interakcyjnym. W poniższym wstępie krótko podsumowuję wątki wspomniane wcześniej i omawiam je w kontekście interakcyjno-instytucjonalnym. Skutecznie poradzenie sobie z nudą stanowi jedno z podstawowych oczekiwań interakcyjnych, które aktor musi spełnić, by w odpowiedni sposób przedstawić siebie innym i by nie stracić twarzy. Jednostka jest w szczególności zobowiązana do tego, by kontrolować nudę na trzech poziomach: (1) okazywania znudzenia w sposób niewerbalny, (2) werbalnego wyrażania znudzenia – komunikowania innym przeżywanego stanu, (3) domniemanego poziom nudy odczuwanej przez partnerów interakcji, zwłaszcza w sytuacjach formalnych. Interakcje mogą stanowić zarówno przyczynę, jak i skutek nudy albo stanów interpretowanych jako nuda. Informatorzy w swoich wypowiedziach dużą wagę przywiązywali do konsekwencji nudy, wśród których wymienić można np.: nadmierne zainteresowanie sprawami innych, plotkowanie i obmawianie oraz podglądanie cudzego życia. Spora część wypowiedzi skoncentrowana jest na negatywnych efektach nudzenia się:

> *Może jakieś takie patrzenie, **zaglądanie w cudze życie**, bo ja nie mam co robić i nieraz spotykam takie panie w oknie, które spoglądają i nie wiedzą, co by ze sobą zrobiły. I do męża mówię: „cholera, niech ona wyjdzie z tego okna i niech je umyje, bo ma brudne!". Przestanie się nudzić. No siedzi i patrzy. **Ona nie ma co robić, totalnie się nudzi, nie ma żadnego zajęcia i tak patrzy, czy ludzie chodzą, czy nie chodzą, a kto z kim? A może ten mąż sąsiadki z kimś idzie?** Takie jałowe, byle na przetrwanie, byle ten czas przeleciał.* (WI26)

Dla informatorów nuda prowadzi do budowania relacji z innymi, które nie są zdrowe. Nuda może powodować atrofię więzi – znudzone sobą jednostki mają zaczynać się nienawidzić albo stają się wobec siebie obojętne. Nuda jest destrukcyjna dla każdej relacji – związków romantycznych i przyjaźni – stąd też badani podkreślają, że należy dbać o posiadane znajomości oraz planować wspólne spędzanie czasu w aktywny sposób. Interakcje mają jednak również zdolność do eliminowania nudy pojawiającej się w życiu jednostki. Sam kontakt z drugim człowiekiem widziany jest jako sposób na usunięcie nudy. Wiele codziennych spotkań prowadzi do umiarkowanej nudy, ale sytuacje te są przemilczane i ujawniają się dopiero podczas wywiadu, gdy badani prowadzą pogłębioną refleksję nad omawianym zagadnieniem. Można przypuszczać, że negatywne konsekwencje nudy obejmują

sytuacje, w których nuda nadmiernie się przedłuża albo jest bardzo silna – innymi słowy, gdy jej pojawienie się zaburza porządek interakcyjny.

Podstawowa zasada obejmująca zakaz nudzenia (się) mówi, że nuda w interakcjach nie powinna być wyrażana i należy ją ukrywać. Nie zawsze jednak udaje się w pełni zamaskować nudę, przez co prezentacje bywają nie w pełni skuteczne czy zgodne ze społecznymi oczekiwaniami. Stąd też, jednostki podejmują rozmaite działania ukierunkowane na fabrykowanie rzeczywistości albo starają się używać nudy do osiągania innych celów. Zachowanie zgodne ze wspomnianą normą każe również unikać etykiety nudziarza oraz nie nudzić innych sobą. Istnieje oczywiście pewien dopuszczalny margines występowania nudy w spotkaniach, wydaje się on jednak niewielki, a ponadto, jest on definiowany subiektywnie – jako zdolność albo dyspozycja konkretnej jednostki do zniesienia nudnej sytuacji interakcyjnej. W wyjątkowych okolicznościach ekspresje nudy są jednak dopuszczalne, dzieje się tak jednak wyłącznie w przypadku tych kategorii osób, które nie ponoszą odpowiedzialności za własne nudzenie się (np. dzieci albo osoby przewlekle chore). Na najbardziej ogólnym poziomie można więc mówić o istnieniu normy nienudzenia się wobec której stosowane są pewne wyjątki, dotyczą jednak tylko tych, którzy nie są w stanie odpowiadać za swoje własne znudzenie lub też zajmują niskie, nieuprzywilejowane lub zagrożone wykluczeniem pozycje społeczne:

> *Zastanawiam się, komu się wypada nudzić, bo* ***nie wypada nudzić się każdemu****. No bo życie jest ciekawe, po prostu. Myślę, że* ***wypada się nudzić osobom słabym i… bez życia, bez witalności****, bez… tym, które* ***nie mają predyspozycji do tego, żeby się realizować****. Te, które mają jakieś dolegliwości, czyli np.* ***chorym w szpitalu****. (…) Myślę, że* ***chorym wypada się nudzić, a zdrowym nie****.* (WI16)

Istnieje szereg instytucji (np. kościół, szkoła), zobowiązań towarzyskich oraz pozycji społecznych, dla których norma nienudzenia się działa szczególnie silnie. Wymiar oczekiwań wobec zachowań emocjonalnych jednostki powiązany jest z reprodukcją struktury społecznej, tym samym jeśli jednostka nie spełnia oczekiwań, może zostać ukarana. Jedną ze wspomnianych sankcji za nudzenie się jest infantylizacja, ale w wypowiedziach informatorów zidentyfikowane zostały także bardziej przyziemne kary stosowane wobec osób nudzących się, zwłaszcza dzieci, m.in. dezorientacja i ironiczna sugestia podjęcia nieracjonalnego zachowania (np. „rozbierz się i pilnuj ubrań") albo szereg taktyk zawstydzania i manipulowania przekonaniami najmłodszych (np. „inteligentni ludzie się nie nudzą"). Ponadto, manifestowanie znudzenia samo w sobie może być formą kontroli społecznej, mechanizmem służącym do ustanawiania porządku interakcyjnego. Ponadto, w czasie

spotkań, nuda jest wykorzystywana do osiągania innych celów, zarówno taktycznie jak i strategicznie.

Wspomniane wcześniej i skrótowo zreferowane w tym miejscu wątki będę szczegółowo analizować w poniższym fragmencie pracy, poruszającym problematykę nudy w interakcjach. W tym rozdziale analizuję (1) sposoby radzenia sobie z nudą w interakcjach, a więc to, jak wskazane powyżej formy zarządzania nudą poprzez działanie, aktywność oraz pracę poznawczą i pracę nad emocjami są używane w kontekście interakcyjnym oraz (2) sposoby używania nudy w interakcjach, a więc strategiczne taktyki, w których jednostki, poprzez nudę, starają się osiągnąć różnorodne cele. W ramach tych dwóch głównych wątków wyróżnionych podczas analizy materiału, omawiam konkretne strategie i taktyki związane z nudą. Oba wątki współwystępują ze sobą, co pozwala wnioskować o strategicznym wymiarze radzenia sobie z nudą w interakcjach.

Zarządzanie nudą w kontekście interakcyjnym

W przeprowadzonym badaniu ujawniają się dwa główne konteksty interakcyjnych form radzenia sobie z nudą. Pierwszy z nich dotyczy samej sytuacji wywiadu, w której badani starali się zaprezentować siebie w określony sposób, tak, by pokazać, że realizują ważne dla nich wartości oraz cele. Drugi obszar to interakcje, w których badani uczestniczyli, w których pojawiała się nuda oraz w których stosowali określone strategie radzenia sobie z nią i które następnie przywoływali w swoich opowieściach. Radzenie sobie z nudą w interakcji obejmuje następujące tematy: (1) strategiczne zarządzanie nudą oraz (2) taktyczne zarządzanie nudą w interakcjach. Wyróżnione podczas analizy tematy inspirowane są koncepcją strategii i taktyk Michaela de Certeau (1999, 35–37) interpretowaną przez pryzmat metafory dramaturgicznej Goffmana. Strategiczne zarządzanie nudą w interakcjach obliczone jest na uzyskanie konkretnego efektu w dłuższych okresach czasu, związane jest z takimi manipulacjami stosunków władzy, które umożliwiają aktorowi wyróżnienie się z otoczenia i odpowiednie zaprezentowanie partnerom interakcji przy zastosowaniu logiki podobnej do tej, którą kieruje się racjonalność polityczna albo ekonomiczna. Taktyczne zarządzanie nudą dotyczy z kolei wszystkich sytuacji, które jednostki wykorzystują jako okazję do tego, by móc zaprezentować się w określony sposób albo też uniknąć znudzenia, najczęściej ma charakter krótkoterminowy i reaktywny (a więc związany z koniecznością ciągłego poszukiwania okazji w danym wycinku czasu i w danej sytuacji).

Taktyczne zarządzanie nudą w interakcjach

Pierwszy podstawowy obszar taktycznego zarządzania nudą w interakcjach obejmuje radzenie sobie z sytuacjami, w których brakuje poczucia więzi i połączenia z innymi. Najczęściej są to spotkania towarzyskie, w których jednostka spędza czas z osobami, których nie zna i z którymi nie potrafi znaleźć wspólnego języka. Badani często podawali jako powód wystąpienia nudy trzy okoliczności: (1) różne obszary zainteresowań, (2) niemożność uczestniczenia w rozmowie w innej roli, niż słuchacz oraz (3) brak tematów do rozmowy. Oznacza to, że nuda pojawia się jako skutek niemożności aktywnego uczestniczenia w interakcji z innymi, pomimo przestrzennej bliskości z nimi. Aktorzy przebywają w tym samym miejscu, oczekują możliwości wejścia w interakcję i komunikacji, ale splot obiektywnych czynników sprawia, że nie mogą w pełni uczestniczyć w prowadzonej rozmowie albo wypowiedzieć się na poruszane tematy. Poczucie braku dopasowania i obserwowanie towarzystwa zaczyna dominować nad aktywnym zaangażowaniem. Jednostka emocjonalnie dystansuje się i zaczyna rozmyślać o tym, jakiej wymówki użyć, by nie musieć już dłużej przebywać w danym miejscu. Odczuwanie nudy może, w tym kontekście, doprowadzić do zakończenia interakcji oraz staje się narzędziem oceny osób, z którymi wchodzimy w kontakt jako takich, które posiadają inne zainteresowania albo też poruszają te same tematy:

> *Myślę, że najczęściej można się nudzić w domu (...), ale też w towarzystwie innych osób, bo nuda właśnie nie tylko jest taka samotna. No np. jak poznaję znajomych znajomych,* ***nie nadajemy na wspólnych falach, nie mamy tematu*** *i się okazuje, że* ***ja się nudzę podczas rozmowy i tylko kombinuję, jak się wymigać****, bo się nudzę po prostu. Raz mi się zdarzyło wpaść w krąg takich znajomych znajomych, którzy wszyscy byli w określonym kręgu, w takiej subkulturze hiphopowej. A ja zupełnie* ***nie mam z tym nic wspólnego****. I oni rozmawiali tylko na jakieś swoje tematy, jakieś gatunki muzyczne, koncerty, rapy, cytowali między sobą, się licytowali, kto jakoś sprawniej przeniesie do rozmowy, jakiś fragment Pezeta, czy kogoś,* ***ja się tam nie znam, w każdym razie, ja mogłam tylko powiedzieć, że się na tym nie znam****. To było ciekawe, no bo fajnie jest posłuchać, ale jak to leci trzecią godzinę,* ***no to się wyłączasz, no bo jesteś obserwatorem a nie uczestnikiem rozmowy****. W takich sytuacjach, gdy trafiasz w określone środowisko, w takie, w którym są bardzo* ***ograniczone tematy,*** *które się nie zmieniają też.* (WI32)

W każdej interakcji występuje margines tolerancji dla nudy. Niewielka jej ilość uznawana jest za naturalną dla kontaktów społecznych i jako wynikająca z indywidualnych potrzeb aktora. Jeśli jednak poziom znudzenia przekracza przyjęty przez jednostkę zakres, wówczas winę za znudzenie ponoszą osoby, które w niej uczestniczą albo też winione są za swoje konkretne zachowania. Margines tolerancji dla nudy może być większy w przypadku

sytuacji formalnych, niż nieformalnych. W czasie codziennych, towarzyskich spotkań, nuda pojawia się zwłaszcza na samym początku i utożsamiana jest z niewielkim dyskomfortem wynikającym z konieczności oswojenia się z uczestników spotkania ze sobą nawzajem. Taką formę nudy określa się jednak nie tyle jako odczuwaną emocję, co raczej jako stan, a komunikuje poprzez wyrażenie „sztywna atmosfera". Jeśli taka atmosfera panuje zbyt długo, wówczas interakcja i jej uczestnicy określani są jako nudne. Jeśli zaś trwa krótko, na początku, wówczas uznawana jest za naturalną. Tę formę nudy zwyczajowo eliminuje się poprzez wspólne spożywanie alkoholu:

> *Na nudziarzy mówią, że to jest sztywniak. Ja raz kiedyś tam widziałem reklamę, że muzyka leciała, wszyscy stali, ale nikt nie tańczył, taki wiesz… bal sztywniaków… bo tam się nic nie dzieje, no bal sztywniaków, no. No to się śmiejemy z tego, bo nic się nie dzieje. Bo* ***na początku jest atmosfera sztywna****, a potem,* ***po alkoholu to człowiek się tak wyluzuje*****.** (WŚ30)

Przeciwdziałanie nudzie w interakcji odbywa się również poprzez wyznaczanie zadań i różnicowanie bodźców, zwłaszcza w sytuacjach formalnych. Nuda w kontakcie z innymi jest na bieżąco monitorowana, a gdy zostaje zauważona, osoba kierująca sytuacją stara się zmienić sposób, w jaki przebiega spotkanie:

> *Jeśli widzę, że pojawia się element taki, że kadet ma wzrok skupiony na jednym miejscu i w ogóle już nie słucha mnie i jest nieobecny, to* ***wówczas przerywam zajęcia****,* ***pytam, o czym ja mówiłam****, on jest dalej nieobecny, w tym* ***momencie grupuję słuchaczy w oddzielne grupy*** *i proszę, żeby pracowali nad jakimś tematem samodzielnie. I w tym momencie po 10 minutach sprawdzamy efekty pracy danej grupy. Wtedy oni siłą rzeczy muszą się w te grupy zebrać i popracować nad danym zagadnieniem. Bo to* ***inaczej ich nie mogę zaktywizować, bo przerwy nie mogę robić co 5 minut, bo ktoś się nudzi****.* (WI45)

Tego typu sytuacje i taktyki wspominane były przez badanych głównie w kontekście edukacji. Nuda uczniów albo studentów postrzegana jest jako ważna informacja zwrotna, która wymusza działanie i zmianę podejścia przez prowadzącego. W takim ujęciu, nuda może być widziana jako narzędzie służące do zwiększania jakości i skuteczności wykonywanej pracy nauczyciela. Oprócz zmiany technik pracy, w czasie zajęć wykorzystywany jest również humor, który pobudza uczestników zajęć i daje im nową energię do działania, a ponadto pozwala uniknąć negatywnych ocen prowadzącego z ich strony:

> *I czasami, jak tak więcej osób się nudzi, że wtedy mówią o tym, że coś jest nieciekawe, to też sprawia, że niektórzy zaczynają się bardziej zbierać, lepiej jakoś funkcjonować, że* ***czasami to stymuluje, że czasami jak ktoś się nudzi, to można coś jakoś lepiej, ciekawiej****… to mi się kojarzy z lekcjami. Jak inaczej poprowadzić lekcję, czy jak prowadzę wykład i widzę, że zaczyna być coraz mniejsza uwaga, tak, że* ***rejestruję, że się nudzą studenci, no to ich doenergetyzować, jakiś kawał rzucić, coś zrobić, żeby***

> ***mnie nie odbierali negatywnie***. *Bo też odbiorą to, że się nudzą jest moim udziałem, że ja wprowadziłem ich w nudę i postrzegać będą mnie negatywnie, czyli gdzieś do tego negatywnego bym był, że* ***nuda czasem wymusza na mnie większą aktywność*** *(...)* (WI28)

Monitorowanie sytuacji jest też typowe dla sytuacji towarzyskich i codziennych konwersacji. W tym przypadku badani wspominali, że pytają swoich interlokutorów, czy nie zanudzają ich, zwłaszcza przez mówienie więcej, niż jest to oczekiwane:

> *To chyba* ***pytam się, czy nie zanudzam***. *Tak samo, jak coś razem robimy i cos gadam, gadam, gadam, to w międzyczasie się pytam:* ***„Chcesz spać? Zanudzam już? Zamknąć się?”.*** (WI2)

Podstawowym powodem stosowania tego typu taktyk może być strach przed oceną ze strony innych, zwłaszcza przed spodziewaną negatywną oceną. W czasie interakcji badani monitorowali nie tylko to, czy mówią zbyt wiele, lecz również to, czy mówią na temat, który jest interesujący albo ważny dla ich rozmówcy. Dla przykładu, w czasie wywiadu jeden z badanych zapytał, czy nudzi mnie to, o czym opowiada:

> B: *Teraz już nudzę ciebie, nie?*
> MK: *Dlaczego tak myślisz?*
> B: *Bo mówię takie z głowy rzeczy, nie?* (WŚ3)

Komunikowanie się z innymi wymaga zręczności w przedstawianiu swojego stanowiska, odpowiedniego czasu oraz tematu rozmów. Badani są świadomi, że to, że kogoś zanudzają lub to, że ktoś zanudza ich, sprawia, że inni lub oni sami wyłączają się z rozmowy, przestają w niej uczestniczyć. Jeden z badanych wprost stwierdził, że podejmowaną przez niego taktyką radzenia sobie z nudą doświadczaną w interakcji z innymi jest udawanie, że słucha tego, co do niego mówią. Samo przyznanie się do stosowania tej taktyki wzbudziło w badanym refleksję na temat tego, o czym mówi, co z kolei wskazuje, że celowe sprawianie wrażenia, że kogoś słuchamy w momencie, gdy tak naprawdę nie jesteśmy zainteresowani treścią cudzej wypowiedzi, jest społecznie nieakceptowane albo niegrzeczne. Nuda pojawia się w interakcji nie tylko wtedy, gdy brakuje nam zainteresowania konkretnym tematem albo nie jesteśmy blisko osoby, z którą rozmawiamy, lecz również wtedy, gdy prowadzimy uprzejme rozmowy na błahe tematy. Wówczas taktyką radzenia sobie z nudą jest fabrykowanie wrażenia, że chcemy poświęcać uwagę osobie, z którą konwersujemy:

> *Ale to może też wynikać z tego, że innych… Bo* ***mnie często nie interesuje, co kto ma do powiedzenia. I ludzie myślą, że ja ich słucham.*** *Ale, w ogóle, że takie rzeczy mówię… ale ludzie myślą, że to mnie interesuje. Pani w tramwaju albo w pociągu mi opowie… ale w sumie teraz mam już teraz mniej cierpliwości do takich opowieści. (...) Zdaję sobie sprawę z pewnej powtarzalności pewnych historii i jakby sekwencyjności*

pewnych zdarzeń i… no to jest po prostu wymienianie się tymi samymi historiami, że nie wiem, biorę ślub i kupiłem taką ładną, białą suknię, urodziło mi się takie słodkie dziecko i to jest takie słodkie, i wspaniałe, i wszyscy będą komentować tak samo… No takie życie… (…) Ale to jest ogólnie dobre, bo to daje ludziom chęć do życia i z drugiej strony każde jest niepowtarzalne i może warto się nim cieszyć takim, jakim jest, bo inne nie będzie. (…) No jeśli jest siedem czy osiem miliardów ludzi, no to… nie każdy jest wyjątkowy. (WI7)

Powodem stosowania tej taktyki jest z kolei chęć dostosowania się do konwenansów społecznych oraz uniknięcie etykiety osoby źle wychowanej. Okazywanie uprzejmego zainteresowania pomimo znudzenia stanowi element kapitału kulturowego, jest oczekiwane, a jeśli ktoś decyduje się na złamanie społecznego konwenansu, wówczas może spotkać się z nieprzychylną oceną ze strony innych:

*Generalnie **jest nietaktowne, kiedy się nie udaje, że się kogoś nie słucha, kiedy jest się na maksa znudzonym czyimś gadaniem**. (…) Wtedy się uważa taką osobę, która tego nie kryje, za nieelegancką, nietaktowną.* (WI19)

Okazywanie znudzenia można uznać za złamanie umowy o grzeczności – osoby, którym pokazuje się, że zanudzają w czasie spotkań, odczuwają z tego powodu irytację i zaczynają zastanawiać się, kto jest odpowiedzialny za znudzenie tych, z którymi wchodzą w kontakt. Nie zawsze bowiem, z perspektywy badanych, okazywanie znudzenia ma na celu obrażenie drugiej strony albo jest efektem braku znajomości społecznego konwenansu. Zdarza się, że manifestowanie znudzenia jest formą pozy, wyrazem siebie, a nie stosunku do interlokutora. Stąd też, niektórzy badani starali się w czasie formalnych spotkań zarządzić nudą innych poprzez wejście w bliższy kontakt i podjęcie działań, które mają na celu zmobilizowanie i pobudzenie znudzonej osoby. Taktyką stosowaną w tym przypadku jest tworzenie uzasadnienia dla cudzej nudy i podjęcie próby zrozumienia powodów znudzenia zanim wydana zostanie ocena nudzącego się albo siebie samego. Cudze znudzenie najczęściej stanowi ważną informację zwrotną dotyczącą jakości przekazywanych treści albo samego spotkania. Poprzez znudzenie zaś jednostki wymieniają się informacjami na temat tego, jak siebie nawzajem oceniają:

*Myślę, że to [pokazywanie komuś znudzenia] jest irytujące. Czasem mam takie wypadki, że ktoś totalnie odpada… **człowiek się zastanawia, czy źle mówi**, czy to, czy to, **więc to jest takie trochę denerwujące dla otoczenia**. Jest to poza, ale jest pytanie, **czy to tylko poza czy faktycznie się zaczynają nudzić**, przynajmniej ja sobie zadaję to pytanie. (…) **Teraz już się nie czuję tym zirytowana**, to kiedyś tak było. A teraz **próbuję zagadać do tej osoby, żeby ją pobudzić, zmobilizować**.* (WI39)

Okazywanie znudzenia innym może wzbudzać nie tylko irytację, ale też smutek. Poprzez manifestowanie własnej nudy wobec kogoś dawany jest sygnał, który może być traktowany

jako równoznaczny z towarzyskim i emocjonalnym odrzuceniem. Taktycznym sposobem na to, by uniknąć nudy podczas spotkania, jest prośba o zmianę tematu rozmowy, jednak jeśli aktor ma emocjonalny stosunek do przedstawianej historii albo opisywanego problemu, a prośba ta zostanie przedstawiona tak, że ujawnia irytację wynikającą ze znudzenia, wówczas może dochodzić do poczucia bólu wynikającego z odrzucenia, a, w dalszej kolejności prawdopodobnie nawet do osłabienia więzi między aktorami:

> *Bardzo **można kogoś zranić tym, że się pokazuje nudę**. Opowiada się o jakiejś sytuacji, jakimś problemie, a ta druga osoba mówi: **„wiesz, co ale gdybyś zmieniła płytę, gdybyś nie opowiadała już o tym”**... to bym powiedziała, że to jest **wielki nietakt!** Ktoś chce otworzyć do ciebie serce, a ty do tego serca, za przeproszeniem, nasrasz, **jakie to jest bolesne**, nie?* (WŚ44)

Badani często w swoich wypowiedziach wspominają, że jedną z podstawowych taktyk stosowanych w czasie spotkań z innymi jest znalezienie odpowiednich słów do tego, by zakomunikować, że w danym momencie nudzimy się bez pozostawienia po sobie negatywnego wrażenia albo bez urażenia partnerów interakcji. Badani stosują w tym celu język „ja”, który warstwa średnia przejęła jako element standardowego i bezpiecznego sposobu komunikowania zastrzeżeń albo niezadowolenia. Sztuczka stosowana w tym przypadku polega na tym, by zmienić temat rozmowy i jednocześnie zaznaczyć swój stosunek do niego w sposób zgodny z wartościami oraz smakiem warstwy średniej (np. komunikowanie innym swoich oczekiwań w sposób, który nie sprawia im przykrości):

> *Z jednej strony jest jakiś konwenans społeczny, nikt na spotkaniu nie powie „o Jezu, jacy jesteście nudni”, dwa boimy się, że jak wyjedziemy z otwartym tego typu tekstem..., bo można powiedzieć inaczej „nie nudzicie mnie, ale jesteście nudni”, „do dupy jesteście”, tak? Obrażamy, a z drugiej strony nie mamy narzędzi, żeby coś innego powiedzieć: „Słuchajcie, ale wiecie co, nie wiem, czy widzicie, ale rozmawiamy na tematy mało istotne, ważkie, źle się w takich tematach źle czuję”. **Może trzeba by było zacząć od samego siebie: „Ja się w tych tematach źle czuję”, nie że „jesteście nudni”, tak?** Albo nawet nie że „ja się nudzę”, albo że „jest mi nudno”, **bo to oznacza, że siedzę z idiotami**, ale można... **zawsze istnieje sposób adekwatnego opisania rzeczywistości, tak, żeby nie spróbować zaatakować kogoś innego**. Tak, mocna forma. Ludzie tego nie mówią, **żeby innych nie ranić**.* (WI6)

Innym sposobem na unikanie nudy podczas spotkania jest wprowadzanie do interakcji nowych bodźców, zaś próby ożywienia atmosfery często przybierają formę sarkazmu, ironii albo cynizmu. Reakcją na nudę, której celem jest wyeliminowanie jej poprzez zaktywizowanie towarzystwa śmiechem, mogą być drobne uszczypliwości albo ironiczne komentarze. Ta taktyka jest bliska wzbudzaniu w innych poczucia winy, jednak nie zawsze jest nastawiona na długotrwałe rezultaty, lecz raczej na to, by przetrwać konkretne spotkanie:

> *Myślę, że **ironizujemy**, gdy się nudzimy. Myślę, że **cynizm** wynika z nudy. (...) Bo nudzi nas rozmowa i **chcemy jakiegoś zwrotu akcji**. No to tak jak dziecko, które nie dostaje ciasteczka i coś robi. Zaczyna być **złośliwe.*** (WI16)

Żartowanie z nudnej sytuacji to jedna z podstawowych taktyk radzenia sobie z nudą w interakcjach. Jeden z badanych wspomina doświadczenie nauk przedmałżeńskich, które nudziły zarówno jego, jak i jego żonę. W konsekwencji, zaczęli wymieniać się porozumiewawczymi spojrzeniami, śmiać się z sytuacji, komentować przekazywane treści po to, by poradzić sobie z nudą i nawiązać porozumienie. Ta taktyka radzenia sobie z nudą może mieć potencjał do wzmacniania więzi między osobami, które wspólnie śmieją się z nudnych wydarzeń:

> *Nauki przedmałżeńskie, **jakie to było nudne!** To było… no byłem zmuszony, żeby to zrobić, słuchałem rzeczy, których się uczyłem przez 5 lat na studiach i sposób, w który przekazywała to ta osoba… to były dwa weekendy, cztery dni, to była katorga! (...) Materiał, który przekazywał, ciąża…, no bullshit (...) Cztery dni, ale najnudniejsze, jak mogą być. (...) Nauki przedmałżeńskie były o tyle fajne, że **moja małżonka siedziała obok mnie, więc co tam jakieś było… obydwoje wyszukiwaliśmy jakiś bzdur i tak się kopaliśmy pod tym stołem, chichraliśmy się, ja patrzyłem na nią, ona na mnie i już wszystko było wiadomo**.* (WI56)

Taktyki związane z nudą w interakcjach obejmują również celowe okazywanie znudzenia po to, by zatrzymać rozwój relacji albo możliwość wystąpienia jakiegokolwiek kontaktu z innymi:

> *Podczas nawiązywania relacji **ludzie udają, że są znudzeni**. Dlatego, że **nuda wskazuje na obojętność. To jest sposób na niedoprowadzenie do tego, żeby ten kontakt miał miejsce, w ogóle**.* (WŚ17)

Nuda w interakcjach używana jest przede wszystkim po to, by manipulować krótkotrwałymi wrażeniami i emocjami partnerów interakcji. Pokazywanie nudy ma charakter strategiczny i sprawia, że partner interakcji zaczyna czuć się źle:

> *Czasami można pokazywać nudę, **żeby ktoś poczuł się źle**. Jest to zdecydowanie **manipulacja**. Myślę, że to **wpływa skutecznie**, zainteresowanie jest bardzo skuteczne, okazywanie braku zainteresowania jeszcze bardziej.* (WŚ40)

Jeden z badanych jako przykład takiej taktyki podał uczestnictwo w wywiadzie o nudzie: opisuje on sytuację, w której poprzez okazanie mi znudzenia, starałby się dać do zrozumienia, że popełniam jakiś bliżej nieokreślony błąd, że moje poglądy nie są słuszne i wytrącić mnie z emocjonalnej równowagi. W przedstawionej opowieści pokazywanie znudzenia w czasie spotkania stanowi formę celowego złamania konwenansu, by ułatwić sobie osiąganie innych celów. Podczas stosowania takich taktycznych rozgrywek, interakcja widziana jest w formie

transakcyjnej, podobnie do sprzedaży, gdzie cenionym zasobem są poglądy, przekonania oraz czas:

> *To, co teraz robimy, to też jest* ***sprzedaż****. Ja ci sprzedaję jakieś swoje poglądy na temat nudy… Załóżmy, że bym to robił i pokazywał, że mnie to nudzi, jakimś ziewaniem czy czymś, to na pewno zaczęłabyś się* ***zastanawiać, co robisz źle****, co powinnaś zrobić albo coś takiego. To jakbym próbował wpłynąć na twoje emocje, żebyś* ***zmieniła swoje poglądy na ten temat*** *albo żebyś* ***poczuła się źle****.* (WŚ40)

Podobne zachowania, celowe okazywanie znudzenia dotyczy wielu innych sytuacji towarzyskich – dla przykładu, inny badany wskazał, że kobiety, które nie chcą kontynuować rozmowy z mężczyzną wykazującym nimi zainteresowanie, ostentacyjnie manifestują znudzenie:

> *Na pewno jak są jakieś sytuacje damsko-męskie, jakiś nieudany flirt, jesteśmy na jakiejś imprezie,* ***zagadałeś, ale nie jesteś w moim typie, muszę ci delikatnie pokazać, żebyś sobie poszedł, to na pewno wtedy kobiety pokazują, że są znudzone****.* (WŚ35)

Innym przykładem taktyki służącej manipulowaniu wrażeniami jest rozpoczęcie spotkania w nudny sposób, by następnie zaskoczyć publiczność zwrotem akcji i zyskać jej uwagę. Ta taktyka wiąże się z budowaniem dramaturgii wystąpień publicznych i jest stosowana świadomie, by jak najlepiej zaprezentować się przed audytorium:

> *Może jeżeli masz wystąpienie publiczne, możesz* ***celowo utrzymywać nudę na początku,*** *żeby potem był element* ***zaskoczenia****, na tyle spektakularny, że* ***sala szaleje****. (…) A potem jest element zaskoczenia, żeby wypaść dobrze już do końca.* (WI32)

Podsumowując, taktyczne zarządzanie nudą w interakcji obejmuje wszelkie sytuacje, w których w mniej lub bardziej oczekiwany sposób pojawia się nuda, wobec której konieczne jest podjęcie natychmiastowego działania. Nie ma przy tym znaczenia, czy chodzi o nudę pojawiającą się u siebie czy też u innych. Interakcja może prowadzić do nudy, zaś odpowiedzialnością każdej refleksyjnej jednostki jest takie zarządzenie sytuacją, by wyeliminować nudę lub jej potencjalny negatywny wpływ na siebie i innych. Główną przyczyną pojawiania się nudy w interakcji jest niezgodność oczekiwań albo celów pomiędzy jej partnerami. Nuda może jednak wynikać także z różnic w wyznawanych wartościach albo być efektem przekonań aktora na temat tego, w jaki sposób coś powinno być komunikowane lub w jaki sposób należy spędzać czas. Ponadto, w interakcjach nuda jest taktycznie wykorzystywana, głównie jako sposób na zakończenie niechcianej interakcji z osobą, która nie jest nam bliska albo do wywarcia krótkotrwałego wrażenia na partnerach interakcji. Główne taktyki zarządzania nudą w interakcji zidentyfikowane w badaniu to: (1) podjęcie działań zorientowanych na zatrzymanie interakcji (2) opuszczenie spotkania, (3) rozluźnianie

atmosfery spotkania (np. poprzez wspólne spożywanie alkoholu albo żarty), (4) wprowadzenie dodatkowego bodźca do sytuacji interakcyjnej (np. zmiana metody pracy w czasie zajęć, wykazanie zainteresowania osobą znudzoną, rozmowa z nią albo rozładowywanie atmosfery podczas spotkania poprzez żarty i humor), (4) refleksyjne monitorowanie znudzenia innych podczas rozmowy (którego celem jest najczęściej manipulowanie wrażeniami, zwłaszcza związanymi z kompetencjami tego aktora, który dostrzega, że może być w konkretnej sytuacji uznany za nudnego albo uniknięcie odrzucenia), (5) fabrykowanie własnego zainteresowania, uwagi albo zaangażowania w interakcję (by nie urazić partnera interakcji lub by nie złamać społecznego konwenansu wynikającego z normy nienudzenia się), (6) wykorzystywanie nudy do manipulowania wrażeniami partnerów interakcji (np. by zakończyć interakcję szybciej albo by zbudować dramaturgię wystąpienia). Taktyki zarządzania nudą w interakcji ukierunkowane są w największym stopniu na teraźniejszość oraz tymczasowy efekt, doraźną kreację określonego wrażenia. Taktyki pozwalają na zarządzenie nudą tu i teraz, najczęściej bez konieczności myślenia o tym, jakie długoterminowe korzyści albo konsekwencje przyniesie zarządzanie nudą.

Strategiczne zarządzanie nudą w interakcjach

Strategiczne zarządzanie nudą w interakcji często wykracza poza jednorazowe sytuacje, w których pojawia się nuda. Strategie włączają specyficzny sposób urefleksyjniania swojego miejsca w strukturze społecznej, sytuacji interakcyjnej albo też czasu – zwłaszcza przyszłości. Obejmują znacznie szerszy kontekst i aktywnie powiązane są z mikropolitycznym aspektem spotkań. Ukierunkowane są na wywieranie wrażenia, które będzie trwało w przyszłości, w czasie kolejnych spotkań i wiążą się z pośrednimi formami informowania innych o swojej pozycji, statusie albo posiadanych zasobach. Mogą również stanowić sposób na kształtowanie zachowań innych nie tylko w danym momencie, lecz również w czasie przyszłych spotkań. Jak już wcześniej wspomniałam, jedną z podstawowych sytuacji w przeprowadzonym badaniu, w której uruchamiane były strategie zarządzania nudą w interakcji, stanowiła sytuacja samego wywiadu. Badani starali się zaprezentować siebie w określony sposób, zwłaszcza jeśli uznawali, że rozmawianie o ich znudzeniu mogłoby obnażyć te ich cechy, które woleliby przed badaczem ukryć. Te prezentacje siebie pokazują, jak bardzo silne jest działanie normy nienudzenia (się). Do radzenia sobie z nudą w kontekście interakcyjnym zaprzęganych jest szereg technik i strategii, często kilka w tym samym czasie. Niektóre jednostki mogą celowo tak manipulować wrażeniami, by przestawiać stres albo odpoczynek jako nudę lub odwrotnie.

Doskonałym przykładem takiej manipulacji jest poniższa wypowiedź, w której ujawnia się przynajmniej kilka sprzeczności. W pierwszej kolejności badany zadeklarował, że nie było w jego życiu okresu, w którym nudził się. Następnie powołał się na swoją pracowitość – zostawanie w pracy po godzinach. Gdy już zaprezentował się w zgodzie ze swoimi wyobrażeniami o własnej tożsamości, narracja zmieniła kierunek. W kolejnej części swojej wypowiedzi badany uznaje, że miał w swoim życiu momenty odpoczynku, ale miały one charakter przymusowy i wynikały z braku pracy. Zdaniem informatora takiego przymusowego odpoczynku w czasie braku pracy nie można nazwać nudą ze względu na jego niezależność od woli jednostki. Niewykluczone, że narracja jest w tym miejscu budowana na bazie przekonania o tym, że nuda jest wyborem i odpowiedzialnością jednostki. Następnie, w wypowiedzi ujawniony zostaje moment, w którym badany uświadamia sobie, że doświadczał nudy, werbalizuje to poprzez zaprzeczenie nudzie, a następnie dokonuje kolejnej reinterpretacji lub zabiegu, w którym zamiast mówić o nudzie, podkreśla rolę stresu. Stres odsyła zaś do kontekstów znaczeniowych związanych z kulturą pracy, wysiłkiem i, do pewnego stopnia, z męskością, ponieważ stres wynikający z pracy jest kulturowo takim doświadczeniem, które mężczyźni mogą swobodnie wyrażać:

> *Nie znam pojęcia nudy.* ***Nie było takiego okresu w życiu, żebym miał się nudzić****! Nawet jak pracowałem w państwowej firmie, to byłem w pracy do 9-10.* ***Odpoczywać, to tak, ale nuda to co innego. Miałem okresy, gdzie z racji prowadzonej działalności, gdzie z braku pracy musiałem odpoczywać.*** *Ale to nie jest nuda, człowiek został zmuszony do tego.* ***Ale tak poza tym momentem braku pracy, nie było nudy****. To był stres!* (WŚ54)

Złożone operacje reinterpretacji, które jednostki podejmują podczas prób poradzenia sobie z nudą, dotyczą więc przede wszystkim prezentacji siebie przed innymi i takiego modyfikowania narracji, by prezentacja była korzystna do aktora, który jej dokonuje. Tym samym, pierwsza podstawowa strategia związana z nudą w interakcjach dotyczy sposobu komunikowania swojej nudy innym jako czegoś innego, niż nuda. Strategia ta obliczona jest na to, by (1) uniknąć negatywnych etykiet, zwłaszcza etykiety emocjonalnego dewianta oraz innych, które mogą implikować odczuwanie nudy albo nieskuteczne zarządzanie nią oraz (2) podwyższyć swój status względem innych. W tym drugim rozumieniu, komunikowanie nudy jako innych emocji lub stanów ma charakter mikropolityczny (Clark 1990). W przypadku nudy, wysiłek podejmowany po to, by poprawić swoją pozycję, niekoniecznie musi implikować nierówność albo zdobywanie swojego własnego statusu kosztem innych. Chodzi tu raczej o zarządzanie wrażeniami partnerów interakcji i prezentowanie siebie tak, by konkretne doświadczenie nie wzbudzało podejrzeń co do możliwości posiadania niższego

statusu albo pozycji, niż te, co do których aktor jest przekonany, że je posiada albo które uważa za wartościowe (w przypadku badanego, którego wypowiedź została zacytowana, chodzi o wartości grupy „średnioklasowej").

Najczęstszą taktyką wobec nudy pojawiającej się w interakcjach jest skracanie czasu przeznaczanego na kontakt z osobami, które badani uznają za nudne. W momencie, gdy badani stosują tę technikę zarządzania nudą nie tyle w odpowiedzi na konkretną sytuację (najczęściej poprzez szukanie sposobu na opuszczenie interakcji), co raczej zapobiegawczo i z wyprzedzeniem rozmyślają albo planują konkretne spotkania, wówczas taktyka ta zaczyna nabierać strategicznego charakteru. Z osobami uznawanymi za nudne z założenia nie przebywa się zbyt długo, a spotkania z nimi organizuje się tak, by zmniejszać zarówno swoje zaangażowanie w interakcję, jak i wykluczać warunki, które sprzyjają budowaniu więzi z nimi. W niektórych przypadkach, nudne osoby opisuje się jako duże dzieci albo jednostki niedojrzałe i niesamodzielne. Przebywanie z nimi niejednokrotnie jest prezentowane innym albo jako konieczność, albo jako akt dobroci czy nawet litości. Tym samym, akceptacja osoby uznanej za nudną w towarzystwie sama w sobie pozostaje strategiczna i nastawiona jest na to, by zaprezentować siebie innym jako jednostkę o dobrym sercu, altruistyczną, wspierającą czy niedyskryminującą albo otwartą na to, by pomóc innym w zmianie z osoby nudnej na osobę atrakcyjną towarzysko. Można przypuszczać, że unikanie takich osób wynika z wartości konkretnych aktorów, a w opisywanym poniżej przypadku, wartości te dotyczą zdolności do samostanowienia o sobie:

> *Miłość matczyna, mam takiego, co przyprowadził dziewczynę do domu, to żadna się mamie nie podobała i teraz ma 60 lat i dalej żyje z mamą, mama jest na wykończeniu… Straszne! To już psychiczna jest ta nuda. Sympatyczny, po studiach, przecież go 30 lat znam. Taką mama miała moc, każda dziewczyna to była zła, taka męska cipa. Z Józkiem* ***można przebywać, ale nie za długo, bo on taki… kawaler uzależniony od mamy***. (WŚ54)

Osoby, które są widziane jako nudne często postrzegane są jako nieświadome swojej niskiej atrakcyjności towarzyskiej. Unikanie nudziarzy wiąże się z tym, że pełnią oni funkcję podobną do grup negatywnego odniesienia. W wyobrażeniach badanych, tożsamość osób nudnych konstytuuje wszystko to, czego nie chcą oni sobą reprezentować. Jednocześnie jednak nuda, jako cecha przypisywana osobie, może mieć charakter tymczasowy (to znaczy można być uznanym za nudnego w określonym momencie, a nie nudnym w ogóle) oraz nadawana bywa arbitralnie. Niewykluczone jest, że z tego powodu osoby nudne wzbudzają wrogość – stanowią wyobrażone zagrożenie dla tożsamościowej spójności badanych członków „klasy" średniej, ponieważ łączone są z nieumiejętnością wykorzystania

posiadanych możliwości, okazji, własnego potencjału albo brakiem zdolności do wyciągania wniosków z popełnianych błędów. W takim ujęciu, nudziarz staje się ucieleśnieniem największej obawy badanej grupy – strachu przed odniesieniem porażki albo przypisaniem im porażki, które z kolei wskazują na utratę zajmowanego miejsca w społecznej hierarchii. Ponadto, już sam kontakt z osobą nudną stawia aktora w pozycji, z której z łatwością można podważyć jego status, dlatego też badani często podkreślali, że starają się unikać nudziarzy, skracać czas im poświęcany, a w swoich wypowiedziach mocno dystansują się od osób nudnych i potępiają ich zachowania:

> *Ja bym powiedziała, że większość, z którymi mam powiedziała, to są nudni. Nie wiedzą o tym, ale są nudni.* ***Nie nadają na tych samych falach****, nie są osobami, z* ***którymi mogłabym się przyjaźnić****, przede wszystkim, bo* ***taki nudziarz działa na mnie jak płachta na byka, po prostu taki nudziarz doprowadza mnie do szału!*** *Po prostu są takie rzeczy w życiu, które* ***można by wykorzystać, a on tego nie widzi****, że to jest na wyciągnięcie ręki! Marazm taki, no można powiedzieć, ja mam parę osób w swoim środowisku, od których* ***uciekam****!* ***Działają mi na nerwy, że są prostsze rozwiązania, a on bez przerwy w kółko jedno i to samo opowiada****. Znów zrobił coś złego, a potem w to samo brnął: po co brnąć w te same rzeczy, nic go to nie nauczyło!* (WŚ44)

Konkretne sytuacje interakcyjne, w których nuda jest zarządzana dotyczą nie tylko radzenia sobie z odczuwaniem własnej albo dostrzeganiem cudzej nudy, lecz również strategicznego wykorzystywania nudy do osiągania innych celów. Dla przykładu – insynuowanie, że jeden aktor podejmuje konkretną aktywność z powodu własnego znudzenia, wzbudza poczucie wstydu. Tym samym, jeśli jednostka chce pośrednio zasugerować, że czegoś nie chce lub że coś się jej nie podoba, wówczas może użyć nudy jako narzędzia, dzięki któremu, poprzez zawstydzenie, zatrzyma daną propozycję lub działania drugiej osoby. W tym przypadku nuda stanowi pośrednią formę oceny partnera interakcji i mobilizuje go do zmiany zachowania, planu albo propozycji, by uniknąć wszelkich negatywnych znaczeń nudy, które mogą zostać mu przypisane:

> B: *Czasem, jak dokuczam mojemu chłopakowi, jakieś gilgotki czy coś, a on tego ewidentnie nie chce, to mówi do mnie: „co, nudzisz się?”.*
>
> MK: *I co wtedy czujesz?*
>
> B: ***Zawstydzam się i przestaję***. (WI13)

Ta technika pozwala zmieniać zachowanie aktora nie tylko w konkretnej interakcji (jeśli jest używana jako taktyka), lecz również jego zachowanie w kolejnych spotkaniach (jeśli wykorzystuje się ją jako strategię). Jednostki rozmyślają o tym, w jaki sposób najlepiej zakomunikować innym swoje znudzenie. Można przypuszczać, że planują swoje wypowiedzi tak, by minimalizować szansę na negatywne oceny ze strony innych, utratę twarzy albo

wykluczyć wszelkie formy prezentacji siebie, które mogłyby obniżyć ich pozycję. Z tego też powodu, według badanych, nuda komunikowana jest w interakcjach jako inny stan, np. odpoczynek. Ponadto, informowanie o swoim znudzeniu może być sposobem na wzbudzanie zainteresowania lub być pośrednią formą komunikowania innym oczekiwania, że przedstawią atrakcyjną propozycję spędzania czasu bez konieczności podejmowania wysiłku albo bez własnego zaangażowania. W tym ujęciu, mówienie o swoim znudzeniu staje się pośrednią formą komunikacji z innymi, za którą skrywać może się niezadowolenie z obecnego stanu rzeczy:

> ***Ludzie bardzo negatywnie na to reagują**, bo przecież w życiu ciągle trzeba coś robić. Jest tyle rzeczy do zrobienia! Każdy ma dla nas tysiąc pomysłów, co możemy robić. I myślę, że jeżeli chodzi o społeczeństwo, to może być ciężko, żeby ktoś zaakceptował, że „ja się teraz nudzę, daj mi spokój”. **Myślę, że jakby ktoś powiedział „odpoczywam”, to byłoby lepiej**. Znaczy, to jest też tak, czy ty komuś marudzisz, że się nudzisz: „ło Jezu, nudzę się, nic mi się nie chce, mremeumre”, to to już jest pejoratywnie odbierane. A co innego jest, jak się powie komuś: „wiesz co, nudzę się, może coś za chwilę się stanie”. To też inny rodzaj informacji jest, też **trzeba wiedzieć, jak to powiedzieć.** Myślę, że **jak to się będzie przekazywać w sposób pejoratywny, to jest takie wzbudzanie, że „zabaw mnie”.*** (WI58)

Warto jednak zauważyć, że niechęć i złość odczuwane wobec osób komunikujących znudzenie dotyczy głównie tych, które nie pozostają z aktorem w bliskiej relacji. Komunikowanie znudzenia może być więc dopuszczalne głównie wśród osób, z którymi jednostki łączą silne więzi. Badani opowiadają o tym, w jaki sposób sprawdzają, czy należy udzielić wsparcia osobie, która się nudzi i oceniają sytuację przez pryzmat wartości wynikających wprost z wiedzy czerpanej z dyskursów terapeutycznych o zdrowym funkcjonowaniu w relacjach z innymi. Informowanie o znudzeniu widziane jest jako forma przenoszenia odpowiedzialności za własne emocje na kogoś innego. W pierwszej kolejności komunikat taki może prowadzić do złości, ale może też mobilizować do tego, by zacząć działać wobec znudzonej jednostki. W badanej grupie warstwy średniej decyzje o tym, jak zachować się w sytuacji, gdy ktoś komunikuje znudzenie, są podejmowane z uwzględnieniem indywidualnych korzyści oraz własnego samopoczucia. Stoi za nimi przekonanie, że osobie znudzonej można pomóc nie nudzić się tylko o tyle, o ile wydaje się to sprawiedliwe, ważne albo możliwe do zaakceptowania przez konkretnego aktora. Tym samym, decyzje te mają charakter strategiczny – jednostki sprawdzają, co emocjonalnie opłaca się im najbardziej w momencie obcowania ze znudzoną osobą. Jeśli zaś koszty przewyższają korzyści lub gdy osoba pozostaje z nimi w niezobowiązującej relacji, wówczas bardziej prawdopodobne jest unikanie jej, wykluczenie i negatywna ocena:

Jak ktoś przy mnie się nudzi… ***czasami może mnie złościć taka osoba, która ode mnie wymaga, żebym ja coś zrobiła, zajął się, zorganizował.*** *I wtedy ja to odczytuję jako takie* ***zrzucanie odpowiedzialności na mnie za to****. Gdy się nudzę, zrzucam na kogoś, żeby się zajął, w ten sposób. I to ja oceniam jako coś bardziej negatywnego, tą nudę czyjąś, jako coś, co mnie musi* ***uaktywnić do większego działania i większego wysiłku****. Czyli raczej to odbieram jako* ***coś, co mnie angażuje negatywnie****, tak jakbym tego nie chciał. Natomiast* ***jeżeli jest w bliskiej relacji z daną osobą, to staram się też pokazać…*** *może mnie to męczyć po pewnym czasie, natomiast plusem jest dla mnie to, że ta osoba jest uśmiechnięta i zadowolona, np.. Ten rodzaj takiego negatywnego spojrzenia na to, (…) i że ktoś jest, na kim nie zależy mi tak bardzo, no to pewnie wtedy będę się starał bardziej stwierdzić, że jest okropny, męczący, wysysa energię ze mną, wampir energetyczny. A* ***jeśli mi na kimś zależy, to pewnie bym się zastanawiał, na ile to już jest równowaga w tym, na ile to jest sprawiedliwe****, że ja tyle robię, żeby* ***ta osoba się nie nudziła****, czy to ode mnie zależy, no może by to zaczęło tam wprowadzać taki element, że co właściwie ta nuda… czy ta nuda, że ta osoba, która się nudzi, czy ja jestem w stanie to zaakceptować i wtedy co to dla mnie oznacza: czy to jest dla mnie negatywne i chce zerwać kontakt, czy mi to nie przeszkadza.* (WI28)

Nuda pociąga za sobą ocenę atrakcyjności towarzyskiej i społecznej konkretnej jednostki. Z tego powodu nie należy jej komunikować – poinformowanie innej osoby o tym, że jest nudna lub nas nudzi jest widziane jako towarzyski nietakt. Wyjątkiem od tej sytuacji są żartobliwe konwersacje z osobami, które są badanym dobrze znane. Komunikowanie znudzenia oraz w nazywanie kogoś nudnym niesie jednak za sobą wiele ryzyka. Brak grzeczności albo strach przed negatywnymi ocenami to zaledwie jedno wyjaśnienie dla podejmowania szeregu strategicznych zabiegów wobec nudy w interakcji. Głównym powodem, dla którego badani ze szczególną ostrożnością podchodzą do nudy pojawiającej się w spotkaniach jest jej społecznie różnicujący charakter. Innymi słowy, nuda może być strategicznie wykorzystana do tego, by komunikować swój status oraz by manipulować statusem posiadanym przez innych. Tego typu wypowiedzi przewijają się bardziej lub mniej bezpośrednio podczas każdego wywiadu o nudzie. Komunikowanie znudzenia służy temu, by nie wprost przekazać komuś, że nie jest kompetentny w tym, czym się zajmuje, że powinien zmienić swoje podejście albo bardziej starać się i angażować:

Ja myślę, że ***niektórzy chcą pokazać, jaki ktoś jest kiepski****,* ***jakie zajęcia są nieciekawe****. (…) pamiętam, że miałam taką bardzo ciekawą grupę, która uważała, że musi zmusić wykładowców do pracy.* (WI53)

Pokazywanie znudzenia może również służyć wyrażeniu lekceważącego stosunku do drugiej osoby. Tego typu podejście jest „taktyką słabych" (de Certeau 1999), która stosowana jest do podważania występujących stosunków pod- i nadrzędności i ma na celu pokazanie, że aktor nie zgadza się z przyjętymi zasadami, nie chce zachowywać się w zgodzie ze społecznym konwenansem albo też że przypisuje sobie sam prawo do tego, by, pomimo zajmowanej

niższej pozycji, oceniać osoby znajdujące się wyżej w hierarchii (np. stanowisk zawodowych):

> *W ogóle **przed kimś ważnym**, gdzie ktoś… właśnie ktoś to może potraktować jako nietakt… Jeśli uczeń nudzi się przed nauczycielem. No, że nie powinniśmy im pokazywać, bo to byłoby **lekceważące**. Ale też osoba o wyższym stopniu specjalizacji, o wyższych kwalifikacjach ma do tego prawo. A osoba o niższych kwalifikacjach nie może, chociaż może ma więcej pojęcia, niż szef. (…) Albo np. w sytuacjach wymagających powagi… albo sytuacjach, w których się wymaga innych emocji…* (WI8)

Pokazywanie swojego znudzenia w obecności osób zajmujących wyższe pozycje pozwala aluzyjnie zakomunikować im, że ich pozycja może łatwo ulec zmianie oraz że nie czujemy się im podporządkowani. Tym samym, nuda może służyć do tego, by pośrednio wyrażać niestabilność społecznych hierarchii, zwłaszcza w wymiarze możliwości zmiany swojego położenia i zajęcia pozycji nadrzędnej względem tych osób, które obecnie zajmują pozycje wyższe, niż my sami. Innymi słowy, nuda staje się narzędziem krytyki, które stosowane jest wobec osób zajmujących miejsca bardziej uprzywilejowane, zaś krytyka ta ma na celu nie tylko rozbijanie społecznego porządku, lecz również podkreślanie jego dynamicznego charakteru:

> *Jak pokazujemy nudę, znaczy delikatną nudę, komuś, kto jest wyżej w hierarchii, to **pokazujemy, że nie czujemy się niżej**. Jesteśmy świadomi tego, że **to nie jest stałe miejsce w hierarchii**, tylko ona jest po prostu **umowna**.* (WŚ17)

Poprzez okazywanie znudzenia możliwe staje się podnoszenie własnej pozycji albo własnego statusu – badani wskazywali, że za nazywaniem kogoś nudnym skrywa się poczucie wyższości i braku zainteresowania. W takim ujęciu, nuda może wiązać się nie tylko z lekceważeniem, lecz również ze skrywaną pogardą wobec innych oraz ich domniemanych prerogatyw:

> *W ten sposób można okazywać **wyższość, niezainteresowanie takim gronem**: „nic sobą nie reprezentujecie i strata czasu na was", „w ogóle mnie nie interesuje to, co robicie, co mówicie, i w ogóle to ja jestem…" tak, tak mi się wydaje.* (WI45)

Według informatorów w okazywaniu znudzenia chodzi bardziej o to, by sprawić, by ktoś poczuł, że jego pozycja jest zagrożona. Nuda włączana jest więc w takie strategie, które mają na celu obniżenie statusu albo pozycji innych. Niektórzy badani utożsamiali komunikowanie znudzenia z poniżaniem innych:

> *Albo wywyższa się ło…. Znaczy on nas **poniża, poniża nas**. Czyli jest to bardzo silna emocja. Pewnie w jakiś naszych różnych odczuciach społecznych, **hierarchiach***

> ***bardzo mocno naznaczona różnymi znaczeniami**, takimi… i w sumie dochodzimy do tego, że jednak **negatywnymi**.* (WI6)

Nuda pozwala na to, by pośrednio i jednocześnie skutecznie wprawić kogoś w zakłopotanie oraz sprawić, by ktoś poczuł się niepewny w danej sytuacji. Nuda implikuje znaczenia związane z poczuciem wartości, dlatego też używana jest również do wyznaczania grupowych hierarchii. Co jednak znamienne, taka forma rozgrywek w czasie spotkań może być stosowana celowo lub wynikać z braku świadomości. W narracjach warstwy średniej częściej ma jednak charakter intencjonalny, obliczony na konkretny efekt. Jeśli zaś jest niecelowa, wówczas wskazuje na niskie kompetencje emocjonalne albo intelektualne danej jednostki. Poprzez sposoby wykorzystywania nudy w interakcji możliwe staje się więc nie tylko intencjonalne manipulowanie hierarchiami społecznymi, lecz również przypadkowe ujawnianie swojej pozycji albo swojego statusu:

> *A jeśli ktoś pokazuje nudę, no to chyba **celowo**, żeby wprawić w zakłopotanie czy właśnie **pokazać swoją wyższość**: ja jestem lepszy, a ty jesteś beznadziejny, skoro tak bardzo się przy tobie nudzę. Chyba jakieś tam **ustawienie hierarchii w grupie**. (…) Niektóre przypadki to będą **niecelowo, bo może nie mają tej empatii, inteligencji**, która pozwoli ci się zreflektować, o Jezu, zrobię komuś przykrość.* (WI32)

Jednostki mogą umyślnie pokazywać nudę, by inni zwrócili na nich uwagę lub bardziej starali się w kontakcie z nimi, ponieważ nuda implikuje odrzucenie, którego przyczyną jest brak atrakcyjności towarzyskiej, niższa pozycja albo brak pewnych kompetencji. Osoba, która decyduje się na zakomunikowanie swojej nudy w relacji, zaczyna posiadać symboliczną władzę nad partnerem interakcji, grając na jego poczuciu własnej wartości albo potrzebie przynależności. Strategia ta jest skuteczna, ponieważ jeśli ktoś nudzi się w naszej obecności, ryzykujemy utratę twarzy. Z tego też powodu nuda wykorzystywana jest w związkach romantycznych jako sposób na zwiększanie zaangażowania partnera. Badani z warstwy średniej negatywnie oceniają stosowanie podobnych manipulacji, jednak są świadomi ich skuteczności i powszechności:

> *Może być **prędzej w takich stosunkach męsko-damskich**. Że „będę pokazywał, że ja się bardzo nudzę", o, pan i władca: „żeby tu **pozabiegała trochę o mnie**, żeby mi jakąś rozrywkę zaproponowała, bo ja się nudzę". Weź, by mu dała szczotę do szorowania i wiaderko, i weź tu podłogi posprzątaj, jak się nudzisz: „nudzę się"!* (WI26)

Podobnie, w interakcjach nuda jest stosowana do tego, by zmieniać swoją pozycję w trakcie spotkania. Pojawienie się nudziarza w towarzystwie stanowi świetną okazję do tego, by podnieść swoją pozycję w grupie albo podjąć działania, których celem jest korzystne zaprezentowanie siebie przed innymi:

> ***Wykorzystałabym tego nudziarza, na jego nudzie bym swój prestiż podniosła****, że nic mi nie powiedział mądrego, ale ja mu coś pokazałam, czymś go zainteresowałam.* (WŚ49)

Dla informatorów manipulowanie wrażeniami poprzez nudę jest stosunkowo łatwe do zidentyfikowania i negatywnie oceniane. Strategie te są widziane jako typowe dla osób, które nie potrafią odpowiednio zachować się w czasie spotkań albo tych, których ambicje wykraczają poza wartości badanej warstwy. Prawdopodobnie, poprzez sposoby komunikowania własnego znudzenia, staranne dobieranie słów oraz szereg operacji podejmowanych, by modyfikować znaczenia związane z nudą, warstwa średnia sama ustala swoją pozycję i odróżnia się od innych warstw. Badani przywoływali wspomnienia o tym, jak inni próbowali pośrednio zakomunikować im coś, czego nie akceptowali, poprzez nudę, jednocześnie wskazując na subtelne różnice klasowej dystynkcji pomiędzy nimi a osobą próbującą manipulować nimi z wykorzystaniem udawanego znudzenia:

> *Kojarzy mi się dziewczyna, która taką udawaną nudą stara się wzbudzić zainteresowanie w grupie i pokazać jakieś swoje niepełnione, nieznane nikomu w grupie oczekiwania. Jakieś takie zwiewanie, przeciąganie się… Nie wprost, że nie powie o co chodzi, tylko tak… Z reguły taka bardzo* ***wystylizowana, z makijażem, ze wszystkim, żeby pokazać, że cała grupa jej nie odpowiada****, jakieś lekceważenie może…* (WŚ38)

Odpowiedzią na zachowanie podobne do opisanego wyżej jest najczęściej ignorowanie osoby ukazującej znudzenie, w myśl zasady odwzajemniania się tym samym, co inni nam oferują:

> *Jakbym widział, że ktoś się nudzi w towarzystwie, to bym go zignorował.* ***To jest osoba, która ignoruje towarzystwo, więc ją też trzeba ją też zignorować****.* (WŚ54)

Negatywne oceny podobnych strategii nie oznaczają jednak, że badani sami nie wykorzystują nudy w sposób, który identyfikują i krytykują u innych. Główna oś, wokół której starają się odróżnić od tego, co poddają krytyce, jest subtelność formy stosowania podobnych taktyk. Strategiczne użycie nudy nie powinno być zbyt mało wyrafinowane, nie powinno rzucać się w oczy, musi być subtelne, czytelne wyłącznie dla wybranych. Poprzez nudę możliwe staje się zakomunikowanie posiadanego kapitału, jednak skuteczność podobnych strategii zależna jest przede wszystkim od stosowania ich w zgodzie z posiadanym kapitałem, smakiem oraz społecznym konwenansem. Jedynym wyjątkiem od podobnych sytuacji są prywatne rozmowy, w których cudze znudzenie albo uznanie kogoś za nudnego staje się możliwe do zakomunikowania ze względu na bliskość stosunków, które łączą aktora z konkretnymi osobami. Bezpośrednie dzielenie się swoimi opiniami dotyczącymi nudy w warstwie średniej zarezerwowane jest wyłącznie dla sfery prywatnej, a jeśli dochodzi do

niego w towarzystwie innych, to przy użyciu kodu językowego zrozumiałego wyłącznie dla tej warstwy. Przykładem takiej sytuacji może być wspólne naśmiewanie się z osób z innych grup czy kategorii społecznych, osób o innych zainteresowaniach i preferencjach dotyczących sposobów spędzania wolnego czasu, czyli osób o innym kapitale kulturowym. Cudza nuda, jeśli nie jest odpowiednio zarządzona albo jej wyrażanie przybiera zbyt bezpośrednią formę, staje się powodem do żartów albo powodem wymiany znaczących spojrzeń. W tym ujęciu, obserwowanie nudy u innych może być sposobem na wzmacnianie własnej tożsamości warstwowej albo grupowej:

> *Dużo jest takich ludzi nudnych. Bo jak jadę na działkę, mam dwa takie starsze małżeństwa, koleżanka, z którą teraz już nie rozmawiam, ale byłyśmy kiedyś koleżankami jeszcze ze szkoły, to* ***jak tak trzech panów usiądzie sobie na ławeczce, to on jest najnudniejszy, najgrubszy, siedzą sobie, mamy z nich ubaw, nie?*** *Oni się nudzą… Oni się właściwie nie nudzą swoim towarzystwie.* ***Bo jak nie samochód, no to wędkowanie, ten najstarszy, to jak dziecko woła żonę, przy tym są bardzo głośni…*** (WŚ4)

W doświadczeniach badanych z warstwy średniej nuda jest charakterystyczną cechą osób zajmujących mniej uprzywilejowane pozycje. Informatorzy zaś szukają takich kontaktów towarzyskich, dzięki którym mogą coś zyskać lub też mogą zwiększyć zasięg swoich wpływów. Nie są oni skorzy do tego, by dawać w czasie spotkań z innymi cokolwiek, jeśli tylko zorientują się, że osoby te same nie mają im zbyt wiele do zaoferowania w zakresie ich zdolności do potwierdzenia swojej pozycji albo podwyższenia jej. Do pewnego stopnia, nuda pozwala ujrzeć ogólną, strategiczną orientację badanej warstwy wobec innych oraz wobec rzeczywistości. Poprzez nudę badani ukazywali ten wymiar zróżnicowania, który diagnozują w czasie interakcji na podstawie różnic w sposobie zachowania się, mówienia albo sposobie spędzania czasu i komunikowania oczekiwań. Podstawową reakcją badanej warstwy średniej na osoby o postrzeganej niższej pozycji jest wycofanie się z interakcji. Jednym zaś ze sposobów na to, by poprzez nudę określać pozycję zajmowaną przez innych w czasie spotkania, jest ocenianie towarzyskiej oferty, którą przedstawiają. Badani nie akceptują sytuacji, w których są stawiani w roli animatorów cudzego czasu wolnego – można przypuszczać, że nie chcą dzielić swoich zasobów (czasu, zgromadzonego kapitału albo wiedzy) z osobami, które nie mają w ich ocenie do zaoferowania w zamian nic poza oczekiwaniem jakiegoś działania z ich strony. To z kolei pokazuje, że badana warstwa chroni swoją pozycję i stara się odróżniać od innych na co dzień, w sytuacjach towarzyskich, a komunikowanie nudy służy jako jeden z wielu wskaźników kapitału kulturowego posiadanego przez partnerów interakcji:

Pamiętam, że kiedyś z kumpelą byłyśmy na jakiejś imprezie u kumpeli, ***to była mała miejscowość, ludzie siedzą przy stole, przyjechałam ja z koleżanką i siedzimy przy stole i co chwilę padało hasło „zbaw nas!”.*** *A ja po prostu nie wiedziałam, o co chodzi! I się okazało, że ludzie tam byli znudzeni,* ***nie mieli nic do zaproponowania i oni myśleli, że jak przyjedzie ktoś z dużego miasta, że jak przyjedzie ktoś nowy, to ich tam będzie animował i jakieś takie strasznie wielkie oczekiwania mieli wobec nas!*** *Ja jestem taką osobą, która lubi animować i zabawiać ludzi, ale to oczekiwanie, że ja coś zrobię, bo ktoś się nudzi, było dla mnie tak wysysające, że* ***ja tam siedziałam i nie miałam ochoty nic robić, nawet z nimi rozmawiać****. Cudza nuda może męczyć, szczególnie taka, która jest oczekiwaniem takiej rozrywki, zabawiania ciągłego.* (WI58)

Obserwowanie innych, o którym wspominają cytowane powyżej informatorki, zawsze odbywa się z bezpiecznej odległości, ponieważ w sposób myślenia i działania warstwy średniej wpisany jest lęk o utratę własnej pozycji. Stąd też, jej członkowie starają się unikać osób, które się nudzą, by nie ryzykować, że sami staną się nudni lub że znaczenia związane z nudą zostaną im przypisane. Badani wprost definiują swój lęk – boją się, że zarażą się nudą innych, zaś „złapanie wirusa nudy” można uznać za metaforę utraty pozycji, statusu albo zmianę wartości na takie, które są charakterystyczne dla niższych warstw. Z tego też leku powstaje charakterystyczna dla informatorów niechęć, pogarda albo wrogość wobec osób nudzących się:

Omijam z daleka ludzi, którzy są znudzeni, bo boję się, że ta nuda na mnie przejdzie. *Bo to tak, jak z ziewaniem: jedna osoba zacznie ziewać i wszystkie ziewają na około. Więc wolę takich ludzi unikać. Czasem tak zwane te wampiry energetyczne się nudzą. No, nic się tak nie chce, jak z takim człowiekiem monotonnym się przebywa.* (WŚ33)

Strategiczne zarządzanie nudą w interakcji wymaga jednak często pozostawania w tym, co określane jest jako nuda. Nudy samej w sobie nie da się wówczas wykorzystać do czegokolwiek, nie da się jej również całkowicie wyeliminować. Jedyne, co pozostaje, to szukanie nowych bodźców i zewnętrznych źródeł, które dostarczą wrażeń albo pomogą wykreować sytuację, w której potrzeby jednostki są zaspokojone. Jedna z badanych, która nie była zadowolona ze swojego małżeństwa, ale jednocześnie uznawała, że rozwód nie jest dla niej opłacalny, by usunąć małżeńską nudę, wdała się w romans, dzięki któremu możliwe stało się dla niej przeżycie tego, czego pragnęła, a co nie było dostępne w jej małżeństwie. Ta sama strategia radzenia sobie z nudą była wspominana przez innych badanych i jednocześnie krytykowana jako niedojrzała albo charakterystyczna dla osób mniej świadomych czy wykazujących skłonności do zachowań niemoralnych. Ponownie, nuda wplatana jest w narracje o tożsamości warstwy średniej, której kluczowym komponentem jest życie zgodne ze swoimi potrzebami i wartościami. Wciąż jednak, jak już wspomniałam, potępienie konkretnej

strategii radzenia sobie z nudą nie oznacza, że nie jest ona wykorzystywana albo uznawana za skuteczną. W opisanym poniżej przykładzie, informatorka pokazuje, że jest świadoma moralnego wymiaru wdania się w romans, ale jednocześnie kładzie nacisk na swoje indywidualne potrzeby, odpowiedzialność za własne życie i gotowość do ponoszenia ryzyka w imię budowania własnego szczęścia:

> *Mężczyźni są nieraz tak nudni, że oni se nie zdają sprawy, że… ja nie wiem! Np. mój małżonek jest strasznie nudny, straaasznie nudny!* ***Śpi, je i w ogóle nie ma pomysłu na życie i jest przez to nudny.*** *Te 50 lat, co przeżyłam z nim, mogę powiedzieć, że nie dopasowaliśmy się. Po 50 latach mi się rozwodzić nie opłaci, ale jest… naprawdę… nie ma pomysłu na życie, nie ma inicjatywny, nie ma iskry, taki jest… Panie Boże, jakiego mnie stworzyłeś, takiego mnie masz i po prostu nic od siebie nie wymaga i ode mnie też nie wymaga. Na początku, jak sobie zdałam sprawę z tego, jaki jest nudny, to miałam po prostu inne życie, znalazłam swój pomysł na życie i byłam szczęśliwa przez jakiś czas. (…) No to był mężczyzna, który mnie zaspokajał w tym sensie… nie był nudny, o! I mogę powiedzieć, że* ***dzięki temu przeżyłam, bo inaczej…pfiu! powiesiłabym się, bo bym nie wytrzymała****. I uważam, że to bardzo dobrą zrobiło w moim życiu pracę. Bo mam teraz o czym myśleć i było wiele, wiele, bardzo wiele miłych chwil, chociaż nieraz musiałam popłakać sobie, bo dzieliłam się z kimś i miałam tego świadomość.* (WŚ44)

Podsumowując, wśród strategii stosowanych lub wspomnianych przez badanych wymienić można: (1) analizowanie społecznej rentowności używania nudy do osiągania innych celów, głównie celów długoterminowych, związanych z wartościami warstwy średniej lub z wywieraniem trwałego wrażenia na partnerach interakcji; (2) działania zorientowane na stwarzanie warunków uniemożliwiających budowanie głębokich więzi z osobami, które są uznawane za nudne, by uniknąć obniżenia swojej pozycji lub utraty zasobów (np. czasu poświęcanego na realizowanie oczekiwań stojących za celowym okazywaniem znudzenia przez innych); (3) działania zorientowane na manipulowanie emocjami partnerów interakcji z wykorzystaniem nudy (np. wzbudzanie wstydu albo poczucia winy), by rozwijać u nich pożądane zachowania albo eliminować zachowania niepożądane w relacjach z nimi w przyszłości; (4) kalkulowanie opłacalności komunikowania własnej nudy albo reagowania na cudzą nudę w konkretnych sytuacjach interakcyjnych, o których aktorzy wiedzą, że będą powtarzane w przyszłości; (5) działania zorientowane na podważanie autorytetu oraz wskazywanie na zmienność istniejących podziałów społecznych albo grupowych (np. poprzez lekceważenie, pogardę albo poniżanie innych z wykorzystaniem nudy); (6) działania zorientowane na podtrzymywanie istniejących hierarchii i podziałów społecznych albo grupowych, by utrzymać odrębność stylu charakterystycznego dla warstwy średniej.

Interakcyjne mikropolityki związane z nudą

Pojawienie się nudy, choć widziane jest jako całkowicie naturalne, mobilizuje na poziomie społecznym, a nawet przymusza jednostki do tego, by aktywnie wykorzystywały posiadane zasoby do radzenia sobie z nudą lub do używania jej w określony sposób. Nuda może być widziana jako zjawisko przypisywane grupie zdyskredytowanych nosicieli piętna (Goffman 2005, 77–78) albo dewiantów, którzy chcą uniknąć ponoszenia odpowiedzialności za własne życie w warunkach kultury nowoczesnego kapitalizmu, a jednocześnie zyskać opiekę i ochronę innych (Goffman 2005, 173–90), np. w formie uwagi lub gotowych propozycji spędzenia czasu. Te negatywne aspekty związane znaczeniowo z nudą sprawiają, że jednostki wkładają wiele wysiłku w dawanie fałszywych występów, których celem jest zatuszowanie nudy. Manipulowanie wrażeniami w momencie jej pojawienia się (ukrywanie jej, reinterpretowanie albo udawanie, że nie występuje czy pomniejszanie jej znaczenia) składa się na specyficzny styl warstwy średniej, który związany m.in. z wyrażaniem emocji oraz przekazywaniem informacji zwrotnej a także manifestowaniem zajmowanego miejsca w danym spotkaniu lub w społeczeństwie. Wiele prezentacji nudy nastawionych jest na uniknięcie zakłopotania, które nieodłącznie towarzyszy niemożności ukazania siebie w pożądany sposób, nieskutecznemu posługiwaniu się elementami występu albo niespełnieniu oczekiwań aktora co do formy czy jakości wystawionego przedstawienia.

Nuda sama w sobie narusza reguły interakcji i zmusza do podjęcia rytuałów naprawczych. Badani są stale świadomi udziału w przedstawieniu, które wymaga od nich obserwowania emocjonalnych reakcji współobecnych oraz korygowania swoich własnych uczuć. Nuda staje się zarówno narzędziem prezentacji, jak i ochrony „twarzy" – aktorzy poddają ją dramatycznej kontroli, ponieważ, jak zauważa Goffman: „[o]soba musi hamować swoje zaangażowanie emocjonalne, żeby nie wypaść na kogoś pozbawionego samokontroli, kto nie panuje nad swoimi uczuciami" (2006, 37). Dzięki silnemu działaniu normy nienudzenia (się), hamowanie zaangażowania emocjonalnego w czasie interakcji, głównie w formie emocjonalnego dyscyplinowania nudy, staje się szczególnie istotne, gdyż widziane jest jako miara skuteczności socjalizacji jednostki do życia w społeczeństwie, oznaka społecznego przystosowania lub niezachwianej kondycji psychicznej (Goffman 2010b, 17). Każde dopasowanie się do zewnętrznych oczekiwań, zwłaszcza zaś do normy nienudzenia (się), wymaga jednak wysiłku, by podtrzymać społeczną logikę, która charakteryzuje pojedyncze sytuacje. Interakcje mają swoje granice, zaś obowiązkiem jednostki jest ciągłe dbanie o to, by jej nuda lub nuda innych nie wykraczała poza te społecznie dozwolone ramy (por. Goffman

2010a, 97–119), czyli aby zewnętrzna prezentacja nudy czy wywoływane wrażenia (Goffman 2008, 32) były zgodne z rolą pełnioną podczas spotkania albo tożsamością warstwy średniej.

Nuda, jeśli występuje w interakcji, traktowana jest jako swoisty moment utraty kontroli, przez który przerywany jest oczekiwany i „naturalny" tok przebiegu spotkania. W takim ujęciu, na nudę można spojrzeć jak na fuszerkę, która pojawia się w kontakcie z innymi z zaskoczenia, wbrew temu, co aktorzy sądzą o tym, jak powinna przebiegać interakcja. Nuda stanowi wybicie z rutyny, formę stanu wyjątkowego, który zwiększa czujność osób obserwujących ją u innych. Jeśli zaś nuda odczuwana jest przez aktora, to choć osłabia go, pozbawia sił, daje mu jednak równocześnie symboliczną władzę i przewagę, ponieważ, jeśli zostanie okazana, zmusza innych do wejścia w stan gotowości do zmiany. Ten podstawowy paradoks związany z nudą w interakcji, który sprawia, że bywa ona jednocześnie i sztuczką, i fuszerką (Goffman 2010a), można uznać za element składowy albo wypadkową efemeryczności nudy. Nuda jednocześnie fascynuje i odpycha – fascynuje, gdy pozwala na zyskanie symbolicznej przewagi, zaś odpycha – gdy zmusza aktorów do tego, by stanąć twarzą-w-twarz z koniecznością zrewidowania własnych kompetencji i roszczeń wobec zajmowanej pozycji społecznej, miejsca w spotkaniu albo posiadanego statusu społecznego. Trudno jest przypisać nudzie występującej w interakcji miano „przypadkowości", ponieważ norma nienudzenia (się) jednoznacznie wskazuje, że musi istnieć nie tylko powód nudy, lecz również odpowiedzialność za nią. Jeśli zaś nuda nie jest przypadkowa, ale pojawia się nieoczekiwanie, konieczne staje się przejęcie nad nudą kontroli.

Ponadto, jeśli, jak sugerują badacze, warstwa średnia jest współcześnie szczególnie dotknięta piętnem niepewności, wówczas kolejne próby przejmowania kontroli (nad sobą samym, nad sytuacją, nad nudą) wydają się najlepszym środkiem zaradczym wobec tej niepewności. Badane grupy z warstwy średniej chcą jednak, jak można przypuszczać, nie tyle zredukować własną niepewność, co raczej sprawić, że inni będą doświadczać niepewności bardziej, niż oni sami. Poprzez sposoby zarządzania nudą w interakcjach możliwe staje się ujrzenie szczątkowego wymiaru tego procesu: badana warstwa średnia używa nudy wobec innych dokładnie w taki sposób, w jaki obawia się, że ktoś użyje jej wobec niej. Innymi słowy, dramatyczne prezentacje nudy obejmują szereg technik, dzięki którym w partnerach interakcji wzbudzane jest poczucie niepewności co do zajmowanej przez nich pozycji albo miejsca w interakcji, zaś w tym samym czasie, aktor stosujący te strategie, sam obawia się o swoją pozycję, status albo

miejsce w spotkaniu. Nudę wykorzystuje się więc do fabrykacji obejmujących nie tylko samo spotkanie, lecz również fabrykacji, które mają na celu ukrycie społecznego kontekstu zróżnicowania, które stoi za niektórymi strategiami i taktykami zarządzania nudą w interakcji.

Wykorzystywanie nudy w spotkaniach ma charakter taktyczny, a więc zorientowany na to, by osiągać krótkotrwałe rezultaty dzięki sprytnemu wykorzystaniu danych okoliczności albo odpowiednio reagując na daną sytuację oraz charakter strategiczny, a więc pozwalający na wytwarzanie długotrwałych wrażeń, zwłaszcza wrażeń, które powiązane są z miejscem zajmowanym przez aktora w hierarchiach grupowych albo społecznych. Nuda w interakcji wykorzystywana jest na różne sposoby i służy m.in. (1) dramatycznym prezentacjom siebie w zgodzie z normami i oczekiwaniami społecznymi, (2) dramatycznym prezentacjom siebie ukierunkowanym na unikanie ocen negatywnych lub ocen wpływających na postrzeganie statusu albo pozycji jednostki w interakcji jako niższych od partnera interakcji oraz (3) dramatycznym prezentacjom siebie, których celem jest ukazanie siebie jako jednostki posiadającej wyższy status lub pozycję względem partnerów interakcji. Wszelkie działania, w których znaczenia powiązane z nudą są manipulowane, przekształcane, dopasowywane do kontekstu sytuacyjnego lub prezentowane w określony sposób powiązane są z wartościami i stylem życia warstwy średniej. Obie badane grupy taktycznie i strategicznie wykorzystują nudę, by osiągać pożądane przez siebie rezultaty albo wywierać korzystne wrażenia. Używanie nudy w interakcji z innymi nie jest niewinnym zabiegiem – informatorzy są świadomi transakcyjnego charakteru interakcji z innymi i tworzą celowe, dramatyczne prezentacje siebie po to, by (1) maksymalizować swoje korzyści, (2) minimalizować szansę innych, zwłaszcza niezwiązanych z nimi silnymi więziami, na uzyskanie podobnych korzyści. Podstawową zasadą interakcyjnego porządku, która możliwa jest do zaobserwowania w badanych grupach warstwy średniej jest kalkulowanie tego, co jest opłacalne w danym momencie lub co warto zrobić, ponieważ może przynieść zyski odroczone w czasie.

W takim ujęciu, nuda w interakcjach pozwala na dostrzeżenie dodatkowego aspektu związanego z mikropolitycznym wymiarem zarządzania uczuciami w interakcjach, który może mieć charakter transakcyjny albo potencjalnie konfliktowy, jak w teorii współczucia Candance Clark (1990). W interakcjach nuda jest używana w klasycznym ujęciu, jako sposób na podwyższenie własnego statusu względem innych. Nuda wykorzystywana jest zarówno okazjonalnie, taktycznie, do tego, by tymczasowo podnieść swoje miejsce w interakcji, jak i

bardziej strategicznie, by pozostawić wrażenie wskazujące na posiadanie wyższej pozycji lub statusu w hierarchiach wykraczających poza ramy samego spotkania. Analiza kontekstów znaczeniowych nudy pokazuje, że aktorzy wykorzystują ją jako narzędzie odróżniania się od innych. To z kolei może generować sytuacje, w których warstwa średnia zdobywa swój status, poprzez nudę, kosztem innych warstw. Część interakcyjnych mikropolityk nudy ukierunkowana jest jednak wyłącznie na unikanie negatywnych etykiet, ocen i obniżenia swojego statusu albo pozycji społecznej. Wymiar strategiczny uprawianej przez aktorów mikropolityki związanej z nudą zostaje zachowany i może zostać przedstawiony w formie kilku interakcyjnych reguł związanych z nudą:

(1) nie przyznawaj się do nudzenia się, rozmawiając z innymi, wybierz jeden ze stanów pokrewnych nudzie, które manifestują się podobnie, ale są pozbawione negatywnych kontekstów znaczeniowych, np. odpoczynek, ponieważ dzięki temu możesz uniknąć negatywnych ocen, utraty twarzy, szacunku albo zajmowanej pozycji;

(2) jeśli przyznajesz się do odczuwania nudy, używaj jej jako taktyki do zaprezentowania siebie jako jednostki bardziej świadomej siebie, niż inni oraz precyzyjniej kontrolującej swoje stany emocjonalne, niż inne osoby;

(3) jeśli nudzisz się w czyjejś obecności, uczyń tę osobę odpowiedzialną za wystąpienie u ciebie nudy, by wprawić ją w zakłopotanie albo wzbudzić w niej inne negatywne uczucia, przez które straci ona tymczasowo pewność siebie i swojej pozycji podczas spotkania;

(4) jeśli dostrzegasz, że ktoś się nudzi, używaj stwierdzeń wywołujących w tej osobie poczucie winy albo wstydu, by przygotować grunt do prezentacji siebie jako jednostki o wyższym statusie, pozycji lub świadomości;

(5) wprawiaj innych, którzy komunikują swoją nudę, w poczucie niższości i gorszości, by podwyższyć swoją pozycję w czasie spotkania;

(6) używaj nudy jako taktyki pomagającej przejmować kontrolę nad sytuacją interakcyjną i wrażeniami partnerów interakcji na temat twojej prezentacji siebie;

(7) kalkuluj i analizuj oczekiwania innych wobec ciebie, które kryją się za komunikowaniem przez nich nudy, by nie marnować swojego czasu i energii;

(8) nie pomagaj innym w radzeniu sobie z własną nudą, o ile nie pozostają z tobą w bliskiej relacji, nie są od ciebie zależni lub też ich pozycja nie wpływa na postrzeganie twojej pozycji w czasie spotkania;

(9) jeśli ktoś wyraża nudę, wykorzystaj tę sytuację jako okazję, by wspomnieć o innych cechach tej osoby, zwłaszcza tych, które uznawane są za wskaźniki posiadanych kapitałów (np. ubiór, wygląd, sposób mówienia, zawód). Przedstaw sytuację w taki sposób, by pozostawić wrażenie, że pozycja osoby wyrażającej znudzenie jest niższa od tej, którą sam/a posiadasz;

(10) komunikując nudę, odwołuj się do wartości i stylu życia w taki sposób, by partnerzy interakcji zyskali pewność co do tego, że posiadasz kapitał wystarczający do zajmowania dominujących i nadrzędnych pozycji również poza kontekstem konkretnego spotkania.

Nuda pozwala dostrzec dorozumianą wymianę, której jednostki dokonują w interakcji, a zwłaszcza ten element wymian interakcyjnych, który podszyty jest lękiem przed odrzuceniem, utratą twarzy, pozycji (miejsca) czy zmarnowaniem posiadanych zasobów. Nuda pozwala dostrzec refleksyjne kalkulowanie opłacalności określonych działań albo komunikowania emocji i manipulowanie nimi obecne w czasie spotkań. Co ciekawe, i prawdopodobnie typowe dla warstwy średniej, większość technik omawianych przez informatorów podejmowana jest świadomie i celowo. Niewykluczone więc, że nuda pozwala dostrzegać te aspekty codziennego funkcjonowania aktorów w interakcjach, który na co dzień jest raczej ukrywany przez warstwę średnią, zaś powodem zaobserwowanego w badaniu stanu rzeczy może być wielość negatywnych konotacji związanych z nudą. Badana warstwa średnia sprawnie posługuje się emocjami, w tym nudą, do tego, by umacniać swoją pozycję, odrębność i manipulować wrażeniami w czasie spotkań.

Nuda może być wykorzystywana w procesach zmiany istniejących hierarchii, ponieważ używana jest w interakcjach jako narzędzie wskazywania na tymczasowość stosunków podporządkowania i nadrzędności. Poprzez nudę możliwe staje się podważenie występujących podziałów czy cudzego autorytetu. Dzięki temu, że nuda może wywoływać wstyd, poczucie winy lub komunikować pośrednio pogardę albo lekceważenie, pozwala ona na chwilowe zawieszenie stosunków pod- i nadrzędności pomiędzy aktorami oraz zredefiniowanie ich na nowo, w zgodzie z wartościami warstwy średniej, a przede wszystkim typowego dla niej przekonania o tym, że pozycja wyznaczana jest przez posiadane kompetencje. Strategie interakcyjne grupy „średnioklasowej" i grupy

„inteligencji” w tym badaniu nie różnią się od siebie znacząco – obie badane grupy stosowały wspomniane techniki, a jedyna różnica dotyczyła sposobu komunikowania ich w czasie wywiadu. Grupa „inteligencji” poświęcała więcej uwagi, niż grupa „średnioklasowa”, na omówienie zróżnicowanego repertuaru technik oraz szeregu złożonych zależności ich stosowania, a więc formułowała je, najczęściej, mniej dyrektywnie, pozostawiając tym samym więcej miejsca indywidualnym różnicom w stosowaniu konkretnych sposobów interakcyjnego „używania” nudy. Warto zaznaczyć, że nuda nie tylko rozbija istniejący porządek społeczny, lecz także włączana jest w procesy jego utrzymywania, ponieważ ma zdolność do integrowania warstwy średniej wokół jej wartości, stylu i „smaku” za pośrednictwem m.in. śmiechu (wspólnego wyśmiewania osób nudnych albo śmiania się z nudnych sytuacji) albo wytwarzania porozumienia z innymi, którego podstawą jest posiadany kapitał kulturowy (i emocjonalny).

Rozdział XII. Nuda w kulturze nowoczesnego kapitalizmu

Poprzez nudę, możliwe jest zaobserwowanie, z jakimi problemami zmaga się kultura nowoczesnego kapitalizmu, by podtrzymać swoje trwanie i jakie mechanizmy swojej reprodukcji uruchamia, by redukować ryzyko rewolucyjnej czy niekontrolowanej zmiany powiązanych z nią wartości czy norm. W poniższej części pracy analizuję te aspekty nudy ujawnione podczas badania, które (1) odnoszą znaczenia/konteksty nudy do cech kultury nowoczesnego kapitalizmu, (2) pokazują sposoby jej działania w instytucjach oraz wykorzystywania jej przez instytucje a także (3) związki nudy z szerszymi przemianami, a zwłaszcza kulturą nowoczesnego kapitalizmu. Obszary te zostaną w poniższej części pracy opisane w trzech blokach tematycznych: (1) etosu pracy i rozwoju, (2) etosu aktywności oraz (3) przyspieszenie. Nuda, z jednej strony, wpisuje się i oddaje logikę, która jest charakterystyczna dla kapitalistycznych przemian: jest pryzmatem, poprzez który można zaobserwować te zmiany; a z drugiej – stosowana jest jako symboliczne narzędzie służące zarówno podtrzymywaniu jak i redefiniowaniu wartości, które łączą się z kulturą nowoczesnego kapitalizmu.

Konteksty znaczeń nudy a kultura nowoczesnego kapitalizmu

Poniższy fragment nie ma na celu rekonstrukcji konceptualizacji kultury nowoczesnego kapitalizmu, a jedynie wskazanie na te jej elementy, które ujawniają się w kontekstach znaczeń nudy (analizowanych w rozdziale szóstym) i są powiązane ze specyficznymi wartościami. Gdy mówię o nowoczesności lub kapitalizmie, mam na myśli formacje społeczno-kulturowe: zestaw przekonań, wartości, preferencji, które mogą wpływać na zachowanie, działanie, sposoby przeżywania i doświadczanie oraz które są społecznie przekazywane i podzielane przez członków danego społeczeństwa. Takie ujęcie jest zgodne z obecnym w literaturze przedmiotu – badacze podkreślają, że kapitalizm nie został wynaleziony, lecz pojawił się jako nieoczekiwana odpowiedź na rewolucję przemysłową (Roche Cárcel 2021, 127–28). W tym rozumieniu, kapitalizm jest formą, która powstała raczej organicznie i ma charakter kulturowy. Ponadto, kulturowy charakter kapitalizmu uwidacznia się także w tym, że działania ekonomiczne czy gospodarcze są „(…) kierowane, projektowane i obdarzane znaczeniem dla uczestników poprzez wspólne symbole, zasady, przekonania i wartości" (Roche Cárcel 2021, 128).

W badaniu pojawiło się wiele twierdzeń dotyczących natury świata i obserwowanego stanu rzeczy, które są brane za zastane, ale odzwierciedlają szersze systemy znaczeń. Wiele z

tych twierdzeń miało charakter normatywny, to znaczy zorientowany wprost na manifestowanie obowiązujących albo preferowanych i pożądanych norm oraz wartości. Niewykluczone, że rację mają badacze, którzy uważają, że kapitalizm cechuje „szalona żywotność" (Thrift 2005, 1), dzięki której zyskuje on zdolność do przenikania w rozmaite sfery życia jednostek i „angażuje się w ekstrawaganckie symbiozy" (Thrift 2005, 1). Nie chodzi więc tylko o to, jakie są efekty psychologiczne kapitalistycznego systemu kulturowego (Fromm 1973) (i że jednym z nich jest nuda albo brak poczytalności), lecz przede wszystkim o to, jak są one, poprzez nudę, zakorzenione w tym, co społeczne i materialne, wliczając codzienne praktyki. Innymi słowy, chodzi o szereg relacji, w które nuda wchodzi, w których pośredniczy lub które generuje w określonym kontekście kultury nowego kapitalizmu, a które następnie prowadzą do jej modyfikacji lub utrzymywania. W dalszej części pracy omawiam to zagadnienie szerzej. Tutaj skupiam się przede wszystkim na wskazaniu cech, które mogą stanowić łącznik między kontekstami znaczeniowymi nudy i kulturą nowoczesnego kapitalizmu.

Konteksty znaczeń nudy koncentrują się wokół kwestii związanych z produktywnością, użytecznością, optymalizacją oraz celowością. Te znaczenia wydają się być znamienne dla kultury nowoczesnego kapitalizmu. Daniel Bell wyraża to następująco: „[z]asadą osiową nowożytnego społeczeństwa jest *funkcjonalna racjonalność*, natomiast zasadą regulatywną – *oszczędność*. Oszczędność to w gruncie rzeczy tyle, co wydajność: niższe koszty, wyższy zysk, maksymalizacja, optymalizacja i temu podobne metody oceny zatrudnienia i wykorzystania zasobów. Zestawia się koszty z dochodami i stosunek ten wyraża w pieniądzu. Strukturą osiową jest biurokracja i hierarchia, wywodzące się ze specjalizacji, zróżnicowania ról i potrzeb koordynacji działań. Istnieje prosta miara wartości, a mianowicie użyteczność" (1998, 45). Znaczenia nudy łączą się również z podstawową cechą kultury nowoczesnego kapitalizmu, jaką jest orientacja na zysk oraz wzrost. W kulturze nowoczesnego kapitalizmu „kapitalizowane" są niemal wszystkie aspekty ludzkiego życia, od jednostkowej produktywności, aż po ciało (Lotz 2014). Kapitalizm konstruuje relacje społeczne przede wszystkim wokół pieniądza, który należy rozumieć jako główną wartość, środek wymiany oraz czynnik zapośredniczający stosunki społeczne. W kulturze nowoczesnego kapitalizmu pieniądz staje się tak bardzo istotny, że niektórzy autorzy podkreślają, że żadne społeczne relacje i stosunki nie mogą istnieć „w społecznie znaczący sposób" poza pieniędzmi symbolizującymi społeczne formy kapitału i kapitalizmu (Lotz 2014, xv). Innymi słowy, za kapitalistycznym sposobem myślenia stoją przekonania, które

mówią o tym, że pieniądze mogą kupić wszystko (są głównym ekwiwalentem), mogą również przekształcać wszystko w instrumentalne rzeczy (mogą alienować, niszczyć tradycyjne wartości, zwyczaje i hierarchie), mogą modyfikować właściwości przedmiotów, być środkiem i narzędziem przemocy (zamieniać jednostki produktywne i twórcze w siłę roboczą), stawać się wartością autoteliczną (nietykalną, świętą, której jednostki pragną, ponieważ służy ich indywidulanym interesom) (Lotz 2014, xvii–xxi). Z takim konceptualizowaniem pieniędzy nieodłącznie wiąże się myślenie o ludzkiej produktywności jak o tym, co podlega utowarowieniu i monetaryzacji. Jednostki „sprzedają" swoją produktywność jako dobro na rynku pracy, by następnie zamienić ją w zasoby niezbędne im do prowadzenia godnego życia (Mahmud 2012). W tym sensie, dobra zamieniają się w towary. Utowarowieniu podlega niemal wszystko – stosunki społeczne, cechy jednostek, a nawet sama kultura; zaś to, co staje się utowarowione, traci swoją wyjątkowość (Adorno 2001; Horkheimer i Adorno 2002).

Taka cecha kultury nowoczesnego kapitalizmu wymusza racjonalność, która zorientowana jest na pogodzenie dwóch wizji jednostki: jako odpowiedzialnej i moralnej oraz jako ekonomicznej i roztropnej. Idea ta zaś powoduje, że „jakość moralna opiera się na racjonalnej ocenie ekonomicznych kosztów i korzyści ich [aktorów] działań" (Mahmud 2012, 482). Innymi słowy, cele rynkowe są przez jednostki internalizowane i uznawane za własne (przekształcane w wartości oraz normy względem których należy postępować) w formie etyki pracy. Posiadanie (dobrej) pracy stało się czymś w rodzaju moralnego zobowiązania jednostki, która jest samodzielnie odpowiedzialna za swój los. Ponieważ wynagrodzenie za pracę związane jest z posiadanymi kapitałami, to wartością staje się również gromadzenie szeregu predyspozycji i umiejętności: fizycznych, manualnych, związanych z wiedzą praktyczną. Jak trafnie podsumowuje to Tayyab Mahmud: „[t]en aktywnie odpowiedzialny agent jest podmiotem rynku i jest zobowiązany do podnoszenia jakości swojego życia poprzez własne decyzje. W tym schemacie każdy jest ekspertem od samego siebie, odpowiedzialnym za zarządzanie własnym kapitałem ludzkim w celu osiągnięcia maksymalnego efektu. Pojawia się polityka jaźni, w której wszyscy jesteśmy nakłaniani do *pracy nad sobą* poza zakresem tego, co społeczne. Ta biopolityczna rządomyślność wytwarza podmiot, który reprezentuje siebie jako wystarczający dla siebie, kompletny, samowystarczalny, bez uznania koniecznych i nieuniknionych powiązań społecznych" (Mahmud 2012, 483). Jednostki muszą więc podchodzić do rzeczywistości strategicznie, a niejednokrotnie, by spełnić swoje marzenia o „dobrym życiu", muszą podejmować ryzyko i zapewniać sobie sukces poprzez zapożyczanie się. Za zaciągnięty dług bierze się jednak

odpowiedzialność, przez co też konieczne jest nieustanne funkcjonowanie na rynku pracy, by nie stracić wszystkiego, co zdołało się osiągnąć „na kredyt" (w tym inne kapitały, np. edukacyjny). Ten wątek pojawia się już u Georges *Bataille'a* (2002, 125), który zauważa, że ekonomia kapitalizmu jest w stanie zagospodarować każdą nadwyżkę dóbr, akumulować i determinować dynamiczny rozwój produkcji. W kulturze kapitalizmu nie ma miejsca na stratę i niewykorzystane obszary rzeczywistości, nawet jeśli jeszcze nie istnieją i są dopiero sprawą przynależącą do przyszłości.

Konteksty znaczeń nudy operują wokół problematyki związanej z czasem. Bernard Stiegler (2011, 1:46) nazywa kapitalizm „wiekiem kredytu". Kultura nowego kapitalizmu oparta jest o zaciąganie długu gwarantującego trwanie samego systemu kapitalistycznego w przyszłości. Jednostkom, poprzez dług, kultura ta daje nadzieję na przyszłość będącą lepszą od teraźniejszości. Przyszłość i kapitalizm są ze sobą powiązane, co doskonale pokazuje sposób działania systemów pożyczek albo ubezpieczeń. Stiegler argumentuje również, że kapitalizm stwarza określoną wizję przyszłości, która może być przewidziana i zmierzona, czyli taka, która pasuje do wizji zracjonalizowanego społeczeństwa. Innymi słowy, czas w kulturze nowoczesnego kapitalizmu staje się przedmiotem umowy zawieranej między dwoma podmiotami, która jest gwarantem wykonania działań i zwiększa poczucie pewności oraz kontroli nad przyszłością. Jak podsumowuje to zagadnienie Richard Sennet: „[i]stotą zmilitaryzowanego kapitalizmu społecznego był czas: uporządkowany, umożliwiający długoterminowe planowanie, a przede wszystkim przewidywalny. (…) Zracjonalizowany czas pozwalał ludziom myśleć o swoim życiu jak o narracji: narracji mówiącej nie tyle o tym, co się z pewnością wydarzy, ile co się wydarzyć powinno" (2010b, 21). Ta racjonalizacja czasu umożliwiła określenie ścieżki kariery, zamożność zaczęła zależeć od długości stażu pracy, wiec możliwe stało się planowanie zakupu dóbr luksusowych albo domu. Niestety, „[t]ego typu strategiczne myślenie zderzało się z rzeczywistością gwałtownych zmian gospodarczych. (…) wydarzenia nie układały się według planu. Pomimo to sama idea bycia zdolnym do planowania określała przestrzeń jednostkowego sprawstwa i władzy" (Sennett 2010b, 21). W kontekstach znaczeń nudy, wątek efektywnego planowania, organizowania i zarządzania czasem ujawnia się na wielu płaszczyznach opowieści badanych, zarówno pośrednio, jak i bezpośrednio.

Kapitalizm osadza się w przyszłości poprzez obliczanie ryzyka strat i zysków. Czas zaczął podlegać stosunkom ekonomicznym: można go kupić, sprzedać i zarządzać nim w

zgodzie z posiadanymi zasobami, co oznacza, że czas ma swoją własną wartość[113]. Czas w kulturze nowoczesnego kapitalizmu staje się zdepersonalizowany, pusty, pozbawiony zawartości, kontekstu i oddzielony od zdarzeń (Adam 2010, 51). Kolejność i trwanie przestały mieć tak duże znaczenie, jak natychmiastowość i równoczesność (Adam 2010, 141). Tym samym, czas gwałtownie przyspiesza. Akceleracja i nowe technologie sprawiają, że wszystko staje się błyskawicznie przestarzałe i zyskuje status bezużytecznego albo nudnego. Bezużyteczne zaś, przeraża. Ponadto, wydaje się, że „(…) widmo nieprzydatności nie przestało krążyć, zmienił się tylko kontekst, w jakim się to dziś odbywa" (Sennett 2010b, 68). Zmiana tego kontekstu sprawia, że bycie użytecznym „(…) to coś więcej niż czynienie dobra w sferze prywatnej; to sposób na bycie publicznie uznanym" (Sennett 2010b, 151). Akceleracja związana jest także ze zmianami na wyższym poziomie – zarówno procesy ekonomiczne, jak i procesy zmiany społecznej charakteryzuje pęd. Przyspieszenie nie łączy się więc wyłącznie z technologią, obejmuje również tempo życia i zmiany społeczne (Rosa i Scheuerman 2009). Niemiecki socjolog, Hartmut Rosa (2013), zakładał, że jedną z przyczyn alienacji, depresji, nudy i inercji jest właśnie przyspieszenie obejmujące wszystkie wymiary nowoczesnej rzeczywistości.

Konteksty znaczeń nudy przenika również schematyzm. Schematyzm najpełniej uwidacznia się w działaniach biurokracji, która w kulturze nowoczesnego kapitalizmu postrzegana jest jako przeszkoda dla ekspansji praw rynkowych (Graeber 2016). Sennett zauważa, że „[d]zisiejsze społeczeństwo buntuje się przeciwko rutynowym, biurokratycznym formom organizacji czasu, które mogą sparaliżować pracę, funkcjonowanie administracji lub innych instytucji" (2006, 36). Dużą rolę odgrywa kreatywność, oryginalność, dochodzi do erozji tradycyjnego podejścia do pracy (Roche Cárcel 2021). Nie zmienia to jednak tego, że kultura nowoczesnego kapitalizmu niejako zmusza jednostki do podejmowania prac, które są przeniknięte schematyzmem i rutyną, ponieważ nowoczesne organizacje wytwarzają potężną dokumentację na temat procedur (Graeber 2016). Biurokratyzacja obejmuje jednak nie tylko sferę pracy. W literaturze mówi się nawet o zbiurokratyzowanym społeczeństwie (Hibou

[113] Jak pisze Barbara Adam: „[k]iedy bliżej przyjrzeć się tym zjawiskom, okazuje się, że ujednolicanie opartej na czasie zegarowym gospodarki zarówno dzieli, jak i łączy. Ci, którym nie brakuje pieniędzy, ale z reguły brakuje czasu, mogą wymienić pieniądze na czas. Stać ich na zakup oszczędzających czas urządzeń, mogą także odkupić od innych czas w formie umiejętności i usług, dzięki czemu nadrabiają braki we własnym czasie. Odwrotnie jest w przypadku tych, którym nie brakuje czasu, ale brakuje pieniędzy – tutaj podobna wymiana nie jest możliwa. Czas dzieci i osób starszych, (niewynagradzanych/niezatrudnionych) samotnych rodziców i opiekunów, rolników uprawiających rolę na własne potrzeby (w większości kobiet) nie gwarantuje środków pozwalających na gromadzenie majątku. Jako „bezproduktywną", niewynagradzaną pracę wykonywaną w gospodarstwie domowym i szkole, opiekę i przygotowanie pożywienia oraz związany z nimi czas uznaje się za „bezwartościowe". Te rodzaje czasu znajdują się poza jasno wyznaczonym obszarem czasu gospodarczego – umieszcza się je na samym dole hierarchii związków czasowych" (2010, 149).

2015), w którym następuje kodyfikacja i proceduralizacja życia codziennego. Schematyzm dotyczy również zmieniających się pragnień obejmujących „skodyfikowany" czas wolny. Oczekiwania wobec czasu wolnego stają się niezwykle wysokie – jednostki wiele oczekują, zarówno od siebie, jak i od innych, spędzając i planując czas po pracy. Spełnienie takich wygórowanych oczekiwań nie jest jednak możliwe. Jak zauważa autor *The Culture Industry*: „[c]uda, których ludzie oczekują od swoich wakacji lub od innych szczególnych atrakcji w czasie wolnym, są przedmiotem niekończących się złośliwych kpin, ponieważ nawet tutaj nigdy nie przekraczają progu identyczności (*eversame*): odległe miejsca nie są już (...) innymi miejscami" (Adorno 2001, 191). Podobna sytuacja dotyczy potrzeb – kapitalizm nie tylko tworzy nowe potrzeby, których nie da się zaspokoić (Fromm 1986), lecz również stawia jednostki w sytuacji wielości wyborów. Wielość wyborów jawi się jako traumatyczna dla jednostek pragnących dokonać wyboru idealnego (Salecl 2013, 29). W efekcie, zastanawiają się one, co inni myślą o ich wyborze oraz obawiają się o to, czy dokonują prawdziwego wolnego wyboru. Kultura nowoczesnego kapitalizmu czyni wybór niemożliwym, a tym samym pod znakiem zapytania stawia możliwość zaspokojenia swoich potrzeb. To z kolei sprzyja inercji, marazmowi i pozostawaniu w stanie zawieszenia, które są nieodłącznymi kontekstami znaczeniowymi nudy.

Konteksty znaczeń, w których ujawnia się nuda dotyczą zidentyfikowanego przez badaczy niemal pół wieku temu syndromu indywidualnej nowoczesności, który jest „złożony, wieloaspektowy i wielowymiarowy" (Inkeles 1969; Inkeles i Smith 1974, 290–91). Syndrom ten sprawia, że jednostki są świadome siebie i świata, są zainteresowane sprawami lokalnymi i globalnymi, dostrzegają złożoność; mają wyraźne poczucie osobistej skuteczności; są ambitne i zorientowane na samodoskonalenie; cechuje je wysoki poziom autonomii, zwłaszcza wobec tego, co tradycyjne; są niezależne, gdy podejmują decyzje dotyczące siebie i swoich spraw osobistych; są gotowe na nowość, otwarte na nowe doświadczenia, sposoby działania i idee; cechuje je elastyczność poznawcza; wierzą w skuteczność nauki i odrzucają fatalistyczne postawy, są aktywne i skoncentrowane na rozwiązywaniu trudności życiowych, mają poczucie mocy podmiotowej; przeobrażają formalne reguły działania dla własnych korzyści; cenią punktualność i staranne planowanie, starają się antycypować przyszłość, wierzą w kalkulacje, porządek i merytokratyczny rozdział dóbr. Kultura nowoczesnego kapitalizmu zachęca do działania w pojedynkę, ponieważ w nowoczesności wysoko ceni się indywidualizm. Taki syndrom nowoczesności jest typowy dla określonych grup społecznych, głównie uprzywilejowanych (Inkeles 1977). Nie należy go rozpatrywać jako niezależnego od

kultury kapitalizmu. Konteksty znaczeń nudy pokazują również, że jest ona angażowana w proces refleksyjnego monitorowania własnych aktywności oraz refleksyjny projekt tożsamości (Giddens 1990; 2002), w których manifestuje się wspomniany syndrom indywidualnej nowoczesności.

Podsumowując, konteksty, w których ujawniają się znaczenia nudy, pozostają połączone z ekonomicznie i technologicznie zapośredniczoną sferą społeczną. Taka sytuacja może sprawiać, że nuda będzie podatna na abstrakcję, obiektywizację, reifikację, utowarowienie. To zaś prowadzi wprost do jej połączeń z ideologią, a więc zbiorem różnych przekonań i wierzeń, które uzasadniają albo współkształtują kapitalistyczny porządek. Jednostki aktywnie wykorzystują wspomniany zbiór wierzeń i przekonań albo krytykując obietnice wiążące się z określoną ideologią, albo integrując je w formy pozwalające odnajdywać się w świecie i interpretować go (por. Chiapello 2003). Liczne powiązania znaczeń nudy z cechami kultury nowoczesnego kapitalizmu pozwalają przypuszczać, że nuda może być (i, jak w dalszej części pracy będę próbowała udowodnić, jest) zjawiskiem mediującym, katalizującym, niszczącym albo też wspierającym ten konkretny wymiar społecznego porządku. Dzieje się to w sposób zróżnicowany społecznie, to znaczy, że w badaniu ujawniają się różnice w sposobie definiowania nudy w jej kontekstach między grupą „średnioklasową" i „inteligencji". Ta pierwsza znacznie mocniej podkreśla wartości użyteczności, efektywności ekonomicznej (konteksty lenistwa), zaś ta druga formułuje oceny znacznie bardziej subtelne. Nuda nie jest tylko zjawiskiem typowym dla nowoczesności, jak dotychczas argumentowali badacze, jest również zjawiskiem aktywnie tę nowoczesność kształtującym w sposób, który wskazuje na społeczne zróżnicowanie.

W literaturze przedmiotu przeważa sposób rozumienia nudy jako emocji, ograniczający ją do subiektywnych stanów uczuciowych jednostki i często pomijający doświadczanie jej w konkretnym, instytucjonalnym albo grupowym otoczeniu (Bengtsson 2012, 529). Jak już jednak wskazywałam w poprzednich rozdziałach, możemy mówić o istnieniu nie tylko o nudy-emocji, nudy-stanu, nudy-cechy, lecz także nudy-kondycji, charakterystycznej dla nowoczesności. Kultura nowoczesnego kapitalizmu jest jednym z elementów, który, jak zakładam, pozwala wyjaśnić wybrane zawiłości tego efemerycznego zjawiska. Po pierwsze, kultura nowoczesnego kapitalizmu, charakterystyczna dla nowoczesności, stwarza warunki, w których powstaje nuda (por. Pezze i Salzani 2009b). Po drugie, nuda stanowi narzędzie, którym kapitalizm operuje i którego aktywnie używa – jak sugerują badacze: „(…) kapitalizm wykorzystuje nudę, by zachęcić do konsumpcjonizmu i

być może narodził się jako przedłużenie nudy" (Tochilnikova 2021, 16) zaś znudzonymi posługuje się, poprzez media społecznościowe, by osiągać własne cele (Tochilnikova 2021, 16–17). Po trzecie, kultura nowoczesnego kapitalizmu stwarza paradoksalną sytuację, w której zwiększa się ilość nudy (por. np. Toohey 2012; Rosa 2013), mimo tego, że powstają coraz to nowsze sposoby jej eliminowania. Tym sposobem ustanawiany jest porządek, w którym coraz mniej czasu powinniśmy mieć na to, by odczuwać nudę. Jak słusznie podsumowuje to w swoim eseju Esther Peeren: „Z jednej strony nuda nigdy nie musi się pojawić, ponieważ obecnie jest tak wiele rzeczy do zrobienia przez cały czas, że nie można uważać, że nic nas nie interesuje. Z drugiej strony, nuda musi być nieustannie wywoływana, aby zmusić ludzi do ciągłego działania, a przede wszystkim do konsumpcji. Tak więc, w obecnym systemie globalnego kapitalizmu nuda jest jednocześnie bez sensu i całkowicie sensowna. Nie ma na nią czasu i nie ma chwili, w której by nie nadchodziła" (2019, 105). Po trzecie, kultura nowoczesnego kapitalizmu nie tylko przekształca subiektywne doświadczenie nudy, na poziomie dyskursywnym (Goodstein 2005), lecz również, jak zakładam, czyni to w konkretnym celu: trwania i utrzymywania *status quo* oraz swojej pozycji ideologicznej. W poniższej części pracy skupiam się na wybranych aspektach wspomnianych powyżej zagadnień, starając się zarysować ramy dla poruszanej problematyki.

Etos pracy i rozwoju a nuda

Nuda niezwykle często konotuje znaczenia związane z wartościami dotyczącymi pracy zawodowej. Nadmierne nudzenie się wskaźnikuje lenistwo lub brak kompetencji albo zdolności do efektywnego zaangażowania w rozwój kariery czy nawet samo wykonywanie pracy. Poprzez nudę wyrażany jest, na różne sposoby, etos pracy, która widziana jest nie tylko jako środek do osiągania zysków finansowych, lecz również jako cel sam w sobie (por. Weber 1994, 43). Etos pracy i rozwoju jest powiązany z niechęcią do nudy, z jej negatywnym oddziaływaniem na jednostki. O ile instytucje życia społecznego chętnie (choć prawdopodobnie nie do końca świadomie) używają nudy jako narzędzia formowania swoich członków, o tyle niechętnie odnoszą się do nudy, która znajduje się poza ich kontrolą. Warunki, w których nuda jest przez społeczeństwo dopuszczalna i wykorzystywana do innych celów, muszą posiadać jedną kluczową cechę: muszą stwarzać przestrzeń do generowania pożądanych rezultatów. Niekontrolowana nuda; nuda, która pojawia się w jednostce sama z siebie albo na skutek warunków stwarzanych przez instytucje życia społecznego, stanowi zagrożenie dla ich istnienia, ponieważ zawarty jest w niej niebezpieczny potencjał krytyczny wywoływany przez

wzmożoną refleksyjność. W takim ujęciu, nuda widziana jest jako czynnik, który należy wyeliminować, zaś etosy rozwoju, pracy, aktywności czy przyspieszenie stanowią proste zaprzeczenie nudy. W powiązaniu z nudą, badani postrzegają etos pracy jako formę opresyjną, którą kultura nowoczesnego kapitalizmu wykorzystuje do samoodtwarzania się oraz do utrzymywania istniejących stosunków zależności i władzy, przede wszystkim władzy ekonomicznej:

> *Pewnym pomysłem na nudę jest represja i opresja. Czyli* ***nie dopuszczamy do tego, żeby ktoś miał czas i siłę się nudzić. System mówi nie: to masz pracować, nie być za bogaty, bo ci zabierzemy.*** *Też mi się wydaje, że ten system, tu może pojadę, że może być tak, że ten system, żeby już, żeby zapobiec jakiejś dekompresji czegoś tam, doprowadza do paroksyzmów wojny. Zresztą to jest ciekawe, że I wojna światowa rozpoczęła się w momencie takiego rozluźnienia, takiego wyswobodzenia kulturalnego, takiego lekkiego znudzenia rzeczywistością, dobrobytu tej części świata.* ***Ona popadła w dekadencję, ale zostało to zabite paroksyzmami wojny****. Być może ten system też właśnie po to to robi, żeby zachować swoje* status quo*... A na wojnie nie ma czasu na nudę.* ***System żyje sam dla siebie, czerpiąc z tego korzyści ekonomiczne****.* ***W nim uczestniczą ludzie, którzy go wspierają, bo daje im pieniądze i władzę.*** (WI6)

Nuda, jeśli konotuje znaczenia związane z dekadencją, widziana jest jako czynnik wywołujący zmiany oraz kryzysy. Dla jednego z informatorów, względny dobrobyt, atmosfera rozluźnienia i znudzenie rzeczywistością były przyczynami wojny. W działaniach zbrojnych widzi on zaś czynnik regulacji „systemu", który postrzega jako nadrzędny względem jednostek, samoodtwarzający się, zorientowany na korzyści ekonomiczne i wspierany przez osoby, którym daje nadrzędne pozycje. Badana warstwa średnia jest świadoma istnienia zewnętrznych wobec siebie mechanizmów społecznych, ekonomicznych i politycznych, jednocześnie jednak charakteryzuje ją ambiwalentny stosunek do uczestniczenia w regułach gry wytwarzanych przez warunki kultury kapitalizmu.

Badani, poprzez tworzenie narracji o nudzie, pokazują napięcia, jakie nowoczesny kapitalizm buduje wokół wartości związanych z pracą. Z jednej strony, wykonując pracę, informatorzy starają się maksymalizować zysk i pomnażać korzyści, z drugiej zaś – definiują te korzyści szeroko, w kontekście rozwoju siebie jako jednostki oraz traktują odpowiedzialność zawodową jako wartość o charakterze autotelicznym, z trzeciej – przez otoczenie instytucjonalnie są nieustannie zmuszani do akceptacji konceptu szacunku wobec wykonywanej pracy, nawet jeśli wykonywany zawód nie spełnia ich marzeń o zawodowym rozwoju. Wczesnokapitalistyczna etyka, w której krytykowane jest marnowanie czasu oraz lenistwo, wciąż obecna jest w mentalności badanej warstwy średniej, a zwłaszcza grupy

„średnioklasowej", która wysoko ceni sobie zawodową uczciwość, solidność i pracowitość. Nuda, w kontekście etosu pracy, wykorzystywana jest przynajmniej w trzech głównych kontekstach: (1) jako narzędzie dyscyplinujące do przestrzegania etyki zawodowej w każdych możliwych okolicznościach i akceptacji etosu pracy jako wartości autotelicznej; (2) wymuszania odpowiedzialnego zachowania w pracy oraz skrupulatnego realizowania swoich obowiązków zawodowych, z czego z kolei wynika (3) symboliczne ustalanie stosunków pod- i nadrzędności w ramach hierarchii stanowisk. Podczas wywiadu, jedna z badanych przedstawiła historię, w której wszystkie te sposoby wykorzystania nudy zostały zastosowane. Informatorka pracowała dorywczo jako kelnerka i w godzinach pracy dopuściła się zachowania, które przez właściciela restauracji uznane zostało za sprzeczne z oczekiwaniami wobec pracownika. Etos pracy, w tej opowieści, pojawia się w formie pośredniej – badana otrzymała naganę pisemną za próbę poradzenia sobie z nudą podczas pracy, w sytuacji, gdy w lokalu nie byli obecni żadni goście. Szef wymagał od niej zaangażowania i koncentracji na pracy nawet wtedy, gdy wykonała wszystkie obowiązki – jej zadaniem było czekanie na klientów, nie mogła w tym czasie zajmować się niczym innym. Informatorka nie chciała jednak nudzić się w pracy i albo czytała książki, albo grała w chińczyka. Gdy tylko szef przyłapał ją na zajmowaniu się czymś innym, użył nudy do tego, by ocenić jej postawę. Przełożony starał się, poprzez sugerowanie, że jego pracownica się nudzi, zawstydzić ją. Odwołał się również do wartości powiązanych z potocznie postrzeganymi przyczynami nudy – brakiem zadań, przebywaniem w nadmiernie komfortowych warunkach i otrzymywaniem zapłaty bez ponoszenia trudów pracy. Nuda sama w sobie użyta została jako narzędzie zawstydzania i krytyki postawy pracownicy, jednak stało się to w odniesieniu do dostrzeżonego sprzeciwienia się etosowi pracy. Co więcej, badana zauważyła, że sama, zatrudniając wykonawców w swojej firmie, również zwracała uwagę na to, czy sumiennie wykonują swoje obowiązki. Nudzenie się traktowane jest jako wykroczenie wobec wartości płynących z etosu pracy i zagrożenie dla efektywnego prowadzenia biznesu oraz jako sprzeciwianie się nadrzędnej pozycji szefa. Nuda w pracy może wskazywać, że ktoś nie traktuje poważnie swoich obowiązków zawodowych albo swoich przełożonych, a tym samym nie respektuje pracy jako wartości samej w sobie, a więc reprezentuje sobą cechy, które mogą sugerować, że nie zasługuje na otrzymywane korzyści ekonomiczne (na wynagrodzenie za pracę):

> *I dostałam, naprawdę opierdol, za chińczyka, że **zaczęłam grać w tego chińczyka** (...) **Naprawdę nikogo nie było, po prostu zerowy przychód**, taki skwar po ulicy, jak w westernie, upał, niedziela, pustki, zero studentów, nikogo. **Wszystko posprzątane** w*

> *ogóle, nie? No dobra,* ***czytałam tam też po kryjomu, chowając się przed szefem****, Dostojewskiego. Ja oczywiście robiłam tam też inne rzeczy, czytałam właśnie książkę albo coś takiego, ale* ***byłam przyłapana na chińczyku****, i to była po prostu tragedia… (…)* ***„Nudzisz się, nudzisz się? Za dobrze masz? Za dużo kasy?".*** *No tak!* ***Dostałam za to naganę pisemną****. Ale to już jest chyba nie do przezwyciężenia.* ***Sama się na tym złapałam, jak komuś coś zlecałam i ktoś przy mnie pracował****. Chyba się trochę też obserwuje, jak ten ktoś pracuje i jak jest aktywny, czy ma robotę, czy nie ma roboty…* (WI2)

Poprzez tego typu działania dyscyplinujące pracowników, przy użyciu nudy odtwarzany i utrzymywany jest etos pracy związany z kulturą kapitalizmu (Weber 1994). W opisywanym przypadku działa efekt odwrócenia (Boudon 2008): na poziomie indywidualnym, z perspektywy mikro, pracodawcy upominają pracowników, by generować zyski oraz tworzyć wizerunek swojego przedsiębiorstwa; jeśli jednak uwzględnimy, że za tą oczekiwaną, indywidualną korzyścią, stoją wartości kulturowe, jasne stanie się, że każde takie indywidualne zachowanie prowadzić będzie do umacniania wartości i norm związanych z pracą w szerszym, społeczno-kulturowym kontekście. Nuda z kolei stanowi tu przykład takiego zjawiska, które dołącza się do konkretnych sytuacji albo zachowań, by podkreślić ich wagę oraz by dodać opiniom „emocjonalnej energii" (Collins 1993), dzięki której mają one zdolność do wznoszenia się ponad jednostki i zaczynają funkcjonować w oderwaniu od pojedynczych subiektywnych doświadczeń, stając się narracjami o sumie doświadczeń z konkretnej kategorii, w konkretnym otoczeniu instytucjonalnym, społecznym albo kulturowym (por. Ahmed 2004b). Ponadto, opisana sytuacja ujawnia napięcia, które powstają w momencie wystąpienia nudy: poradzenie sobie z nudą w formalnym otoczeniu przy użyciu nieformalnych sposobów stanowi wykroczenie przeciwko normom powiązanym z etosem pracy.

Za wspomnianą logiką i etosem pracy kryją się wartości przenoszone ze świata religijnego do codziennego funkcjonowania. Nie mamy tu jednak do czynienia *stricte* z etyką protestancką (Weber 1994), lecz raczej ze specyficznym przełożeniem wybranych wartości chrześcijańskich i dostosowaniu ich do warunków stwarzanych przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu. Jeden z badanych uznał nudę za grzech przeciwko sobie, światu i środowisku. Grzech nudy ma generować inercję, brak działania oraz niezdolność do zmieniania świata. Zmiana zaś powinna dokonywać się przez prowadzenie życia zgodnego z obowiązującymi w nowoczesności wartościami, a więc poprzez sumienność w pracy, rozwijanie się i ulepszanie. Nuda ma, w założeniu, zaprzeczać konieczności panowania nad światem, kontrolowaniu

siebie i świadomemu, aktywnemu kształtowaniu warunków codziennego życia. Nuda widziana jest jako występek przeciwko sensowi egzystencji, który wyznaczany jest przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu:

> *„Czyńcie poddanym sobie świat", czyli zmieniajcie go. A nuda jest zaprzeczeniem tego. (...) To jest jeden z grzechów, czyli* ***niedokonanie niczego z sobą i dla nikogo****. (...)* ***[To jest grzech] przeciwko sobie. I światu też, przeciwko środowisku*** *(...) To jest grzech przeciwko bytowi, to jest bardzo głębokie!* (WŚ5)

Nuda jest również grzechem dlatego, że nie pozwala jednostce wykorzystywać potencjału do rozwijania się i osiągania kolejnych celów. Jednostka, która nudzi się, zamiast działać, nie korzysta z dostępnych możliwości, a tym samym sprzeciwia się, symbolicznie, dyrektywie mówiącej o pomnażaniu własnych zasobów, zdolności i umiejętności w zgodzie z boskim planem stworzenia:

> ***Nuda jest grzechem, bo jest tyle możliwości, tyle rzeczy do osiągnięcia, świat to cud!***
> ***To jest grzech, żeby z tego nie korzystać!*** (WŚ44)

To, że nuda widziana jest jako występek albo grzech, powiązane jest z etosem rozwoju, który nakazuje nieustannie ulepszać siebie samego, innych oraz świat. Nudzenie się stanowi wykroczenie, jest formą działania nieracjonalnego i przynoszącego szkodę wszystkim, całemu otoczeniu znudzonej jednostki a nawet społeczeństwu. Nuda, w przedstawionym rozumieniu, odczłowiecza i hamuje rozwój, zatrzymuje jakąkolwiek możliwość wprowadzania ulepszeń, zmian albo poszerzania zdobyczy ludzkości:

> *Nuda to jest* ***występek przeciwko sobie i ludzkości****, bo jeżeli się nudzimy, to* ***gramy przeciwko sobie i przeciwko wszystkim na około****. (...) Uważam, że jeżeli się nudzimy i nic z tym nie robimy, to znaczy, że taki letarg człowiekowi odpowiada,* ***przestajemy właśnie funkcjonować jako człowiek****. Jeżeli ja zapadam w sen głęboki,* ***nie rozwijam dalej siebie i nie rozwijam innych przez fakt bycia ze mną, w związku z tym jest to dla mnie występek przeciwko ludzkości.*** (WŚ40)

W przekonaniach badanej grupy „średnioklasowej", nuda hamuje rozwój, zaś brak nudy gwarantuje zdolność społeczeństwa do reprodukowania się. Brak nudy, w takim ujęciu, stanowi warunek konieczny rozwoju cywilizacyjnego, dzięki któremu możliwe jest stwarzanie dobrobytu, rozwój gospodarki i rozwój całej ludzkości:

> *Nuda nam nie zagraża, to nie jest jakaś bolączka społeczeństwa, bo* ***jakbyśmy mieli nudę, to ani nie byłoby dzieci, ani gospodarkę, byśmy nie mieli przyrostu, jak za króla świeczka, nic by się nie rozwijało.*** *Nuda hamuje rozwój.* (WŚ54)

W badanej grupie „średnioklasowej" etos rozwoju ma szczególne znaczenie i najczęściej określany jest jako obowiązek moralny jednostki wobec kolektywu lub coś, co jednostka robi nie tylko dla siebie samej, ale również dla innych. Samo chodzenie do pracy czy posiadanie

rodziny widziane są jako eliminujące nudę, zaś unikanie obowiązków zawodowych i rodzinnych utożsamia się z brakiem chęci do rozwoju oraz stwarzaniem warunków, poprzez które jednostka zaprasza nudę do swojego życia:

> *(...) kiedy idziemy do pracy uczestniczymy w tym życiu, w domu mamy rodzinę, rozwijamy się… Wydaje mi się, że* ***nudzą się z niechęci do rozwijania samych siebie****.* (WŚ34)

Rozwój jest również wartością, która pozwala kształtować charakter i cnoty jednostki. Dla grupy „średnioklasowej" rozwój jest zaprzeczeniem nudy, bezczynności oraz społecznej izolacji. Dążenie do tego, by ciągle się rozwijać, powinno być tym, do czego aktor dąży, zaś jedną z form takiego dążenia może stanowić unikanie nudzenia się:

> *Każdy człowiek to jest inne życie i ten, kto kocha ludzi, to będzie chciał poznawać. I on się rozwija, i nie ma nudy, nie ma tej bezczynności umysłu. On zaczyna się rozwijać, zaczynają się* ***wyłaniać w tym człowieku takie dobre cechy, jak miłość, szacunek, kultura osobista****.* (WŚ5)

Grupa „inteligencji", choć akceptuje etos rozwoju, rzadziej wspomina o nim w kontekście zobowiązania pełnionego wobec innych, a częściej jako zobowiązaniu wobec samego siebie. W kontekście nudy, rozwój widziany jest przez tę drugą badaną grupę wielowymiarowo, nie tylko jako zajęcie się konkretną pracą, lecz raczej jako złożona operacja, dzięki której można pomnażać dobra i która, do pewnego stopnia, wyznacza standard postępowania dla innych. Ponadto, w grupie „inteligencji" częściej pojawiały się twierdzenia o rozwoju, które wskazują na jego ideologiczny wymiar oraz na to, że jeśli jest brany zbyt dosłownie, może prowadzić do nudy. Jedna z badanych poddała krytycznemu namysłowi ideę ciągłego doskonalenia się oraz ideę edukacji przez całe życie, wskazując, że idee te same w sobie mogą powodować nudę oraz są elementem nacisków zewnętrznych, często instytucjonalnych, ale również objawem istnienia swoistego przymusu ciągłego rozwijania się, który jednostkom narzucany jest z zewnątrz przez społeczeństwo, w formie wartości, którą muszą realizować, jeśli chcą zajmować określoną pozycję lub status:

> *A poza tym myślę, że ten współczesny świat…* ***cały czas jest nacisk na jakąś aktywność: rób coś ze sobą, rozwijaj się****. Jak ja np. słyszę o* ***idei nieustannego kształcenia, to jestem trochę przerażona****, bo jednak w pewnym momencie… bo jeżeli my mamy do końca życia siedzieć na wykładach i się uczyć, w sensie tego, czego się nie bardzo chcemy uczyć… Tak jak moja przyjaciółka: 50 szkolenie administracyjne. Gdzie co roku dane przepisy są zmieniane,* ***więc to już zaczyna być nudne i męczące****. Najczęściej jest też tak, że nowelizacja, a przepisy i tak nie są życiowe i nikt z nich nie korzysta.* (WI24)

Grupa „inteligencji" akceptuje ideę rozwoju i uważa ją za wartościową samą w sobie. Krytyce poddawany jest jednak jej przymusowy albo ideologiczny charakter, przez który może zostać sprowadzona do kolejnego zobowiązania jednostki chcącej dostosować się do kapitalistycznych warunków życia. Grupa „inteligencji" prawdopodobnie mniej wspomina o kolektywnym wymiarze rozwijania się w kontekście nudy, ponieważ z większym dystansem i podejrzliwością podchodzi do jednoznacznych przekonań w ogóle oraz nie akceptuje mechanicznego, bezrefleksyjnego wypełniania zobowiązań płynących z akceptacji etosu rozwoju. Dlatego też, wśród badanych z grupy „inteligencji" częściej pojawiały się stwierdzenia mówiące o rozwijaniu się w zgodzie z samym sobą, zwłaszcza rozwijaniu swojej wiedzy, psychiki, poszerzania horyzontów, czyli wszystkich tych aspektów, które następnie pomagają w gromadzeniu innych kapitałów. Rozwój jest wysoko ceniony przez tę grupę, ale jest to rozwijanie się „na swoich warunkach" a nie na warunkach dostarczanych z zewnątrz, zwłaszcza w formie ideologicznego nacisku albo utylitarnego imperatywu jednostki (jak ma to, w dużej, mierze miejsce w przypadku grupy „średnioklasowej") :

> ***Nudne życie to jak ktoś nie korzysta z życia i nie rozwija się***. *Myślę, że* ***celem życia jest rozwijanie się, czyli nie stagnacja, rozwijanie intelektu, rozwijanie swoich wrażliwości, swojej psychiki, duszy****, do wielu aspektów. (...) Myślę o stagnacji, która jest bezrefleksyjna, czyli jak ktoś się nie zastanawia nad swoim życiem, tylko wykonuje mechanicznie czynności.* (WI16)

Praca i rozwój pozwalają wyeliminować nudę z życia jednostki i sprawiają, że staje się ona lepiej dostosowana do warunków nowoczesności. Rozwijanie się ułatwia podążanie za szybkimi zmianami w życiu codziennym, daje wewnętrzną satysfakcję i czyni jednostkę bardziej zasobną, zarówno w zakresie ekonomicznym, jak i duchowym. Praca i rozwój widziane są jako zaprzeczenie nudy. Rozwijanie się jest racjonalne, jest również produktywne, dlatego też doskonale pasuje do kultury nowoczesnego kapitalizmu. Łączy ono w sobie idee związane z autonomią i jednostkową odpowiedzialnością za zarządzanie sobą, a jednocześnie daje poczucie bezpieczeństwa poprzez nadzieję na to, że w przyszłości ułatwi jednostce pomnażanie indywidualnych i społecznych korzyści. Nuda, w kontekście tak rozumianego dyskursu o pracy i rozwijaniu się, przedstawiana jest jako opozycja wobec wspomnianych wyżej wartości. Nuda zabija rozwój, hamuje go albo znacząco utrudnia. Poprzez nudę jednostka może tworzyć opozycję dla sumienności, pracowitości, produktywności albo ciągłego doskonalenia. Innymi słowy, nuda widziana jest jako zjawisko, które utrudnia realizację jednych z podstawowych wartości kultury nowoczesnego kapitalizmu: pracy oraz rozwoju. Z drugiej jednak strony, nuda zabezpiecza jednostkę przed bezrefleksyjną akceptacją idei rozwoju, a zwłaszcza jej ideologicznego czy wręcz

opresyjnego wymiaru. Nuda pozwala na moment zatrzymać się i podjąć refleksję nad tym, jaki konkretnie rozwój jest dla jednostki korzystny albo wartościowy. Tym samym, poprzez nudę reprodukowany jest porządek wyznaczający indywidualizm i wyjątkowość jednostki jako wartość, którą badana warstwa średnia uważa za normatywną zasadę organizującą sposoby życia i działania w nowoczesności i, do pewnego stopnia i raczej przez badaną grupę „inteligencji" rozbijany jest porządek, w którym ekonomizowana jest idea indywidualnego rozwoju jednostki.

W kontekście etosu rozwoju pojawia się w przeprowadzonym badaniu również wątek polityczny. Zdaniem jednej z informatorek, nuda umożliwia sterowanie zachowaniami na skalę masową. Poprzez swoją wypowiedź, badana ujawniła istotny wymiar samego etosu rozwoju w kontekście nudy – brak rozwoju utożsamiany jest z marazmem oraz brakiem autonomii i sprawczości jednostkowej. W rozwoju zawarta jest idea wolności oraz idea działania zgodnego z logiką ciągłego doskonalenia siebie oraz społeczeństwa. W nudzie zaś, oba te elementy wydają się być nieobecne; mogą co najwyżej zostać wzbudzone na skutek odpowiedniego zarządzania nią. Nuda widziana jest jako narzędzie strategii manipulacji zorientowanych na zachowanie istniejącego porządku albo systemu władzy. Informatorka porównuje nudę do broni, której można używać, jeśli „władca" chce zahamować rozwój obywateli. W tym ujęciu, brak rozwoju stanie się podstawą marazmu i elementem sztuki rządzenia w taki sposób, by eliminować opór pojawiający się w społeczeństwie. Nuda, co prawda, może mieć potencjał rewolucyjny, ale tylko wtedy, gdy jednostki mogą coś zmieniać, a nie jeśli ich wszelkie potrzeby zostają zaspokojone na satysfakcjonującym poziomie, wystarczającym do tego, by nieopłacalne było dla nich formowanie opozycji. Brak rozwoju z kolei konotuje niechęć do aktywności, w tym aktywności obywatelskiej. Nuda, w tym kontekście, nie należy do kluczowych strategii albo elementów rządzenia i najczęściej nie jest nazywana wprost – jako „rządzenie poprzez nudę", jednak dzięki swojej efemeryczności może stanowić tło, formę wykraczającą poza stan obecny w danej sytuacji i stać się kondycją, a więc specyficznym zbiorem warunków działania w ramach danego systemu, państwa, czy całej kultury:

> *(...)* ***nuda może być bronią****. (...) Jeśli jakiś władca chce utrzymać władzę i otacza się takim wazeliniarstwem, to on nie będzie chciał, żeby w jego towarzystwie pojawił się ktoś mądrzejszy.* ***Dlatego może utrzymywać poddanych w takim marazmie, w takiej nudzie, że będą mieli co jeść, ale nie będą rozwijać się.*** *Nuda może być wykorzystana do sterowania bardzo perfidnie. (...) Raz na jakiś czas można jakiś ochłap rzucić, jakieś igrzyska i to nawet nie będzie zauważone, bo ludzie się będą cieszyć, że jest darmowa kiełbasa. (...) Oni wejdą w to i myślą, że tak musi być, jak przysłowiowy*

> *chłop pańszczyźniany. (...) Jezu, teraz* ***dopiero dochodzę do wniosku, że nuda to jest wielka sprawa, to nie jest takie, żeby to bagatelizować, bo to oblicza różne ma.*** *(...)* ***To jest wielka sztuka, żeby ludzie żyli w nudzie, bo łatwiej można wtedy nimi manipulować.*** *(...) To pospólstwo nie może być za bardzo aktywne. (...) Nuda może być takim czymś, co pozwala się odróżnić od innych.* ***Nuda wtedy byłaby taką mgłą, która to pospólstwo otacza, oni nawet tego nie są świadomi, ale ktoś jest. I ta osoba ma władzę nad resztą.*** *Człowiek w ogóle nie dostrzega tego…* (WI47)

Ponadto, jeśli nuda może działać w tle, jako kondycja sprzyjająca nierozwijaniu się w warunkach względnego dobrobytu, wówczas możliwe staje się zasugerowanie hipotezy dotyczącej roli tego efemerycznego zjawiska w kulturze nowoczesnego kapitalizmu. Nuda-kondycja, która powoduje marazm na poziomie ogólnospołecznym oraz brak zmian wynikający wprost ze względnego zadowolenia obywateli *status quo,* może być gwarantem utrzymywania panujących warunków oraz stosunków władzy czy dominacji. Ujawnia się w tym miejscu paradoks nudy, który dotyczy balansowania na granicy komfortu oraz jego braku – nuda-emocja i nuda-stan są raczej awersyjne, zaś nuda-kondycja może być komfortowa dla nieświadomych jej istnienia mas (a nie dręcząca i wzniosła, jak w przypadku jej historycznych kuzynek). Do tego wątku wrócę w podsumowaniu kwestii związanych z etosem rozwoju i etosem aktywności w kulturze nowoczesnego kapitalizmu.

Etos aktywności a nuda

W przeprowadzonym badaniu, etos aktywności, w przeciwieństwie do etosu pracy i rozwoju, znacznie częściej poddawany jest krytycznemu namysłowi. Nuda przywołuje na myśl aktywność i poszukiwanie sobie zajęcia, które postrzegane są jako wartości. Badana warstwa średnia, zwłaszcza grupa „inteligencji", dostrzega jednak strategiczny wymiar akceptacji tych wartości. Zdaniem badanych niejednokrotnie zdarza się, że jednostki starają się odsunąć od siebie samą wizję nudy, podejmując szereg nieznaczących aktywności, których celem jest jedynie wypełnienie czasu. Ponadto, w erze mediów społecznościowych popularna jest kreacja swojego wizerunku jako osoby aktywnej, zaangażowanej, nieustannie podejmującej nowe wyzwania, ciągle zajętej. Można nawet mówić o swoistym kulcie aktywności, który charakteryzuje życie ludzi w nowoczesności (por. Klapp 1986). Badani zauważają jednak, że podejmowanie wielu działań następuje nie tylko dlatego, że jednostki pożądają aktywności we własnym życiu, lecz również dlatego, że chcą umacniać swoją pozycję, imponować innym, wywierać na innych określone wrażenia, a przede wszystkim uniknąć etykiety osoby nudnej:

Podejmujemy różne aktywności, ***aby nie być nudnymi****. Robimy to, aby* ***zaimponować*** *innym,* ***nawet jeżeli dana aktywność nas realnie nie interesuje****.* (WI52)

Grupa „średnioklasowa" uznaje aktywność za wyznacznik wartości jednostki, niejako naturalny sposób pokazywania otoczeniu, jaką pozycję albo status posiadamy:

Przecież my ***chcemy pokazać w swoim środowisku, że jesteśmy aktywni, że coś znaczymy****.* (WŚ5)

Koncept ciągłego bycia w ruchu, ciągłego działania widziany jest przez badaną grupę „inteligencji" jako swoisty przymus, wymóg narzucany z im z zewnątrz. Badani krytycznie odnoszą się do podobnych idei – akceptują podstawowe założenie dotyczące konieczności aktywnego spędzania czasu, ale sprzeciwiają się temu, by obowiązywał on wszystkich. Jeden z badanych wskazał, że aktywność i działanie są społecznie uznawane za składowe elementy determinujące sukces jednostki w wielu dziedzinach życia, stąd też ich brak może wskazywać albo na konieczność ich podjęcia, albo też na występowanie pewnej dysfunkcji albo porażki. Nuda dołączana jest do tego zestawu przekonań jako forma kary za niewystarczające zaangażowanie albo jako objaw braku dobrostanu i dobrobytu. W tym ujęciu, nuda widziana jest jako moralnie zła, ponieważ opisuje jednostkę, której nie powiodło się w życiu. Z drugiej jednak strony, nie ma, obiektywnie, powodu, by każdy musiał realizować te wartości lub też by każdy był w stanie sprostać oczekiwaniom, które za nimi stoją. Pożądanie sukcesu i dążenie do prowadzenia jak najbardziej aktywnego stylu życia nie musi być celem wszystkich członków społeczeństwa – niektórzy mogą uznawać je za opresyjne i sprzeczne z ich indywidualnymi wartościami. Nie zmienia to jednak podstawy społecznych przekonań: nuda wskazuje na porażkę, na niezdolność jednostki do tego, by być człowiekiem aktywnym i w pełni wartościowym:

(...) aha, i jeszcze taki przekaz, który buduje, że my powinniśmy być aktywni, ogólny przekaz, który gdzieś jest, że preferowana jest aktywność, działanie, nie wiem, wstań rano, idź do pracy, biegaj, idź do siłowni, weź dzieci, zrób zakupy i ***działaj, działaj, działaj, bądź działający, a kiedy tylko pojawia ci się, że nie wiesz, co właściwie zrobić, to jest coś źle,*** *nie wiem, idź na terapię, albo nie wiem, zajmij się tym, bo to jest coś złego. Tak sobie wyobrażam, że to jest też taki* ***motyw przekazywany, aktywności, takiego dużego działania, człowiek sukcesu, kto jest człowiekiem sukcesu, czyli też taki model człowieka sukcesu, człowiek sukcesu się nie nudzi, tak?*** *Bo wie, co chce robić. To, co też powiedziałem, czyli taki model myślenia, że jak się wie, co się chce robić z czasem, nawet poszukuje, no to jest jakiś rodzaj aktywności,* ***no ale… czy każdy musi tak robić? No nie.*** *Może ktoś po prostu będzie się nudzić. Tak więc właśnie ten przekaz, że trzeba być aktywnym, że kiedy nie ma tej aktywności, to wtedy to, co się pojawia jest określane jako coś niedobrego, co nie pasuje do jakiegoś schematu dobrostanu, schematu… dobrego człowieka, aktywnego człowieka, sukcesu człowieka.* (WI27)

Pogoń za sukcesem, zyskiem, uczestniczenie w „wyścigu szczurów" pojawiały się w prowadzonym badaniu niezwykle często w odniesieniu do nudy. Informatorzy z obu badanych grup dostrzegają, że nowoczesny kapitalizm zmusza ich do funkcjonowania w warunkach, w których dążenie do osiągnięcia sukcesu, polegające na ciągłej rywalizacji i nieustannym zwiększaniu wysiłku stanowią wartość samą w sobie. Działanie i aktywność gwarantują pozytywny odbiór ze strony innych i są wysoko cenione. Stąd też, osoba, która nudzi się, przełamuje tę konwencję, przez co nie jest dopasowana albo nie radzi sobie z wymogami życia w nowoczesności. Informatorzy zauważają jednak, że nie każdy może i powinien uczestniczyć w „wyścigu szczurów", ale w wypowiedziach grupy „średnioklasowej" pojawia się więcej milczącej i prawdopodobnie nie do końca urefleksyjnionej akceptacji dla idei ciągłego działania, niż w grupie „inteligencji". Wyścig szczurów jest uznawany za formę kanonu albo mody, które wyznaczają wartości oraz cele życiowe większości jednostek. Grupa „średnioklasowa" dostrzega to, że jednostki podejmują szereg działań albo aktywności prowadzących do zamanifestowania innym, że są zdolni do osiągania sukcesu, że dobrze i skutecznie radzą sobie z wymogami stawianymi przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu. Z drugiej jednak strony, choć – zdaniem badanych z grupy „średnioklasowej" – każdy postępuje w taki sposób, nie zawsze jest to efektywne w perspektywie długoterminowej. Badani zauważają, że aktywność i pogoń za pewnymi dobrami albo celami może być destrukcyjna dla jednostki i postrzegają ją jako sprzeczną ze sterapeutyzowanymi ideami indywidualizmu. Osoby zorientowane na kalkulację, maksymalizację zysków i pozytywnych efektów mogą mieć, w opinii badanych, trudność z samoświadomym wyznaczaniem swoich wartości, z „byciem sobą" albo prowadzeniem życia w zgodzie ze swoimi prawdziwymi potrzebami. Tym samym, nuda ujawnia podstawową sprzeczność kultury nowoczesnego kapitalizmu, która zasadza się na trudnościach w jednoczesnym realizowaniu idei ekonomicznej produktywności na wielu płaszczyznach życia oraz idei indywidualnego podejścia do własnego życia (w zgodzie z dyrektywami terapeutycznego poszukiwania samego siebie, swojej tożsamości, potrzeb i wyznaczania sobie wyjątkowych celów):

> ***Są jakieś kanony, jakieś mody i według tego się żyje**. Taki nurt, może nie nawet wyścig szczurów, ale **są pewne rzeczy odgórnie nałożone i każdy po prostu robi wszystko, żeby się dopasować do tego kwadratu i pokazać to reszcie**. I przez to też się wyłącza myślenie, kreatywność, takie naprawdę bycie sobą, odnalezienie się, i tego, co się naprawdę robi, a nie jak rodzice cię wymyślili, czy jak oczekuje od ciebie społeczeństwo. (...) Jak ktoś jest przesiąknięty korporacją, to to widać, czy on tego chce, czy nie. (...) Nie wiem, czy można takiego korpoludka nazwać nudnym, bo on jest ciągle w pracy. Ale dla świata zewnętrznego… taki typowy… moim zdaniem tak,*

może być nudny. Właściwie nie porozmawia z nim o niczym, poza maksymalizacją i jakością, dążenie ku ideałowi. (WŚ9)

Nuda, dzięki temu, że lokuje się na granicy obu wskazanych wyżej zbiorów wartości i wymogów, pozwala dostrzec, w jaki sposób, poprzez nie, budowane są nowoczesne narracje o sukcesie w badanej warstwie średniej. Badani z jednej strony akceptują podejście wyznaczane przez kulturę kapitalizmu i kapitalistyczny rynek, a z drugiej, krytykują je. Robią to jednak zawsze w ramach dozwolonych przez tę kulturę. W ten sposób, reprodukują dominujące wartości; w ten też sposób modyfikują je. W rzeczywistości, trudno wyobrazić sobie sytuację, w której możliwe jest realizowanie obu wspomnianych wyżej wymogów-wartości jednocześnie. Kultura nowoczesnego kapitalizmu wymaga elastyczności i tak naprawdę dopiero takie „zwinne" podejście do jej wartości ma gwarantować sukces oraz przynieść uznanie ze strony innych. Elastyczność z kolei wymaga balansowania, które może być obciążające lub, co gorsza, jego skuteczność określona zostanie przez innych jako niska. Nuda podłączana jest pod oba konteksty – pracownik korporacji może być określany jako nudny, jeśli zanadto skupia się na rynkowych wartościach, ale nie wtedy, gdy czyni to z pobudek indywidualnych i jest świadomy swoich, terapeutycznie wyznaczonych, celów (ponieważ wówczas charakteryzuje go pożądana elastyczność). W takiej perspektywie, nuda używana jest jako narzędzie krytyki jednostek niereprezentujących cech albo niepodejmujących działań, które w kulturze nowoczesnego kapitalizmu są uznawane za cenne, wartościowe albo pożądane. Warto zaznaczyć, że sprzeczności w wartościach i normach wyznaczanych przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu częściej ujawniają się w grupie „średnioklasowej". Dla przykładu, krytyka etosu aktywności opiera się na akceptacji zróżnicowania (a nawet pożądania zróżnicowania) pozycji jako metody naturalnej selekcji społecznej. Różnicujący wymiar działania i aktywności pozwala wyłaniać jednostki o większej dyspozycji do odnoszenia sukcesu lub przejmowania roli lidera i, dla grupy „średnioklasowej", to raczej w tym sensie etos aktywności nie powinien być realizowany przez wszystkich:

Nie ma takiego wzorca, żeby się nie nudzić. Wzorcem jest natomiast ***duża aktywność i wyścig szczurów****. W środowisku* ***jest dobrze postrzegany ten, co działa****. Ale wszyscy nie mogą działać, bo jak wszyscy zaczną działać, to jak wyłonić przywódcę?* (WŚ5)

Udział w „wyścigu szczurów" określany jest przez badaną warstwę średnią jako bezmyślny, wyczerpujący albo pozbawiony sensu. W grupie „inteligencji", krytyka etosu aktywności opiera się na odrobinę odmiennej logice. Przede wszystkim, akceptacja etosu aktywności postrzegana jest przez tych informatorów jako przyczyna innych problemów lub

wyzwań, z którymi jednostki mierzą się w nowoczesności. W samych wypowiedziach więcej nacisku kładzie się na przeobrażenia podejścia wobec etosu aktywności w całym społeczeństwie albo na indywidualne zmiany w postrzeganiu tego etosu. Dla przykładu, jeden z badanych zwrócił uwagę, że młodsze pokolenia częściej doceniają to, co starsze uznawały za nudne albo pozbawione „produktywnego" sensu i wartości:

> *Mam brata, który jest ode mnie kilkanaście lat młodszy, oni się spotykają tylko po to, żeby pograć w gry planszowe. Widzę tych młodych, którzy się trochę przyzwyczajają do tego. Dla nich praca nie jest najważniejsza, ktoś ma rower, pożyczy innemu, dla nich nie jest ważne, żeby posiadać mieszkanie, kartę kredytową, to jest zupełnie inna filozofia życia.* ***Oni potrafią docenić nudę, nie uciekają przed nią, widzą, że uczestnictwo w wyścigu szczurów nie ma sensu.*** (WI50)

Kultura nowoczesnego kapitalizmu i powiązany z nią etos aktywności może prowadzić do sytuacji, w których działania podejmowane są wyłącznie dla nich samych oraz dla potwierdzania swojej pozycji w oczach innych. Inna badana z grupy „inteligencji" w czasie wywiadu odkryła, że poczucie winy, które jest wywoływane u niej na skutek nudzenia się może mieć związek z wartościami narzucanymi przez współczesny świat. Nuda może być nisko ceniona w kulturze nowoczesnego kapitalizmu, ponieważ, do pewnego stopnia, zawiera w sobie potencjał krytyczny wobec jej wartości i może być katalizatorem dla praktyk rozbijających ustanawiany przez nią porządek. Innymi słowy, tylko wtedy, gdy używa się nudy jako narzędzia oceny innych, żyjących wbrew tym wartościom, jest „użyteczna". Jeśli zaś nuda jest *praktykowana* jako strategia oporu albo sprzeciwu wobec tych wartości lub występuje możliwość jej wykorzystania jako formy opozycji dla wartości czy norm kultury nowoczesnego kapitalizmu, wówczas wskazuje na brak dostosowania, jest destrukcyjna, negatywna i konieczna do wyeliminowania. Nudzenie się jest potencjalne niebezpieczne dla istniejącego porządku, stąd też prawdopodobnie bierze się stosunkowo niski społeczny nacisk na podkreślanie pozytywnych stron nudy:

> *No pułapka dlatego, że* ***chyba nie do końca powinnam mieć to poczucie winy.*** *Jak sobie biorę to na taki racjonalny, jak sobie to racjonalnie próbuję wytłumaczyć, to sobie myślę, że ta nuda po pierwsze jest potrzebna, po drugie pożyteczna, poza tym też relaksuje w pewien sposób, więc* ***to jest pułapka****, która wynika z takich socjologicznych, kulturowych uwarunkowań, że my żyjemy w takim świecie, w którym ciągle musimy coś robić, udowadniać wszystkim dookoła co się potrafi, ile się jest w stanie zrobić w krótkim czasie, takie wieczne dążenie do tego i sprawdzać się, no tak zwany wyścig szczurów, coś takiego, ale myślę, że to jest.* (WI32)

Grupa „inteligencji" częściej zauważała również subwersywny potencjał nudy, a więc jej zdolność do ujawniania ukrytych mechanizmów kontroli w społeczeństwie. Jeden z

badanych wprost uznał nudę za zagrożenie dla całego „systemu", dla obowiązującego porządku społecznego. Etosy aktywności i rozwoju pozwalają na utrzymanie *status quo*, zaś nudzenie się (1) samo w sobie stanowi zaprzeczenie wartości obowiązującego *status quo*; (2) może wyzwalać refleksję nad zasadnością jego obowiązywania; (3) może być podstawą reaktancji i prowokować działania zagrażające trwaniu istniejącego porządku; (4) może wskazywać na dysfunkcje istniejącego porządku albo na jego nieuchronny upadek:

> *(...) w pewnym sensie* ***nuda jest zagrożeniem dla systemu****, bo wszyscy by osiedli na łapach, powiedzieliby, że się nudzą i mają to w pompie, i są znudzeni życiem… No to jest to rozkład mechanizmu, czyli systemu. (...) Ja bym użył nawet takiego określenia, że* ***mechanizmy się bronią przed czymś takim, przed nudą****. (...) Bo* ***ich istotą działania jest posłuszeństwo*** *i jakby… nuda to jest też pozwolenie sobie na pewne dywagacje, czas na… jakiś rodzaj refleksji czy zwolnienia. I w tym momencie, dla takiego systemu czy mechanizmu jest to jakiś rodzaj zagrożenia. Jeśli ktoś ma za dużo czasu na taką znudzoną refleksję, to może być* ***niebezpieczny. Mechanizmy preferują osoby, które za nimi podążają.*** *W dzisiejszym świecie pewne mechanizmy ekonomiczne, banki, państwo, są zadowolone z posiadania rzeszy mrówek, które pracowicie wykonują swoje zadania. I oczywiście to jest uproszczenie, bo to nie zawsze i wszędzie, ale jak się patrzy na pewną schizę związaną z ruchami kapitałem, grą, to niestety, gdzieś tam jest mi bliskie takie myślenie… (...)* ***Ktoś, kto się wyłamuje z tego, kto się nudzi albo dokonuje wyboru niewłaściwego z punktu widzenia systemu, jest niebezpieczny, no bo jest pewnym zagrożeniem****. Zresztą dekadentyzm też jest pewnym zagrożeniem, no bo zakłada, że* ***system się zaczyna krztusić****, zaczyna się* ***rozpadać.*** (WI6)

W takim ujęciu, nuda może podważać logikę, na której opiera się działanie społecznego porządku w warunkach kapitalizmu. Nuda może wyzwalać w jednostkach świadomość swojego położenia albo opresyjność istniejącego porządku, który składa obietnicę jednostkowej wolności, o ile tylko aktorzy zdołają dopasować się do reguł gry obowiązujących wszystkich. Nuda może odkrywać te mechanizmy i obnażać hipokryzję leżącą u podstaw kultury nowoczesnego kapitalizmu. Jeśli zaś nuda zostanie przez refleksyjne jednostki świadomie wykorzystana (zamiast natychmiast zarządzona i wyeliminowana), wówczas prawdopodobne stanie się obnażenie ukrytych procesów oraz działanie przeciw nim, które nieodłącznie związane jest z koniecznością zmiany oraz z upadkiem istniejącego porządku. W takim ujęciu, nuda może generować brak posłuszeństwa i aktywny sprzeciw. Nuda, jeśli pozostaje niewyeliminowana, może również funkcjonować jako wskaźnik niezadowolenia z warunków stwarzanych przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu albo też wskaźnik

wyczerpywania się tych wartości, które są przez nią wyznaczane. W takiej sytuacji, staje się ona narzędziem krytyki i wyrażenia braku zadowolenia z życia na poziomie, który znacznie wykracza poza egzystencję jednostki. Niewykluczone, że w kulturze nowoczesnego kapitalizmu dopuszczalne będzie uznanie kreatywnego potencjału nudy, który jednak daje się zagospodarować „systemowo", to znaczy nie zaprowadzi nowego porządku albo nowych reguł gry. Jeśli uwzględnić tematykę trwania porządku, wówczas dopuszczalny zakres nudy powinien być zawsze ograniczany przez makrospołeczne ramy, dzięki którym system ulepsza się, samoreguluje, ale nie rozpada.

Nuda, ponieważ pełni dwie główne role: (1) stanowi społeczne narzędzie krytyki oraz (2) pozwala rewidować słuszność istniejących wartości, zawiera w sobie pierwiastek niepokoju i strachu przed wywołaniem zmian o charakterze rewolucyjnym. Podstawą trwania kultury nowoczesnego kapitalizmu jest praca, aktywność, rozwój i re-inwestowanie kapitału. Brak pracy uznawany jest za bezsensowny, zaś obowiązujący dyskurs konstruujący „(…) okcydentalną opowieść o tym, że *zawsze jest coś do zrobienia*" (de Certeau 1999, 191), świetnie sprawdza się jako narracja pozwalająca zachować fundamenty obowiązującego porządku. Nieustanny nacisk na działanie człowieka produktywnego ekonomicznie przestaje mieć znaczenie w zderzeniu się z nudą, która uruchamia opór wobec nieustannej pogoni za czymkolwiek. Trudno nie zgodzić się z badaczami wskazującymi, że „(…) znudzeni rzucają wyzwanie (…) dyskursowi w taki sposób, w jaki umierający i leniwi nie mogą tego zrobić. (…) Znudzeni, w swojej *odmowie zaangażowania*, zaprzeczają wartość tego, co mają do zrobienia, uznając to za nieodpowiednie i niewystarczające" (Peeren 2019, 102). W takim ujęciu, związki nudy i problematyki znaczenia mogą wykraczać poza dotychczasowe ustalenia badawcze – nuda nie tylko wskazuje na brak znaczenia, prowadzi do poczucia braku znaczenia i sensu albo jest skutkiem braku znaczenia, lecz przede wszystkim stwarza warunki do refleksji nad tym, czy dana aktywność, działanie, wydarzenie lub sytuacja mają subiektywnie postrzegane znaczenie dla osoby nudzącej się oraz czy stoi za nimi głębszy, społeczny sens. W nudzie zawiera się więc również element podważania sensu i znaczenia, ich ciągłego rewidowania i monitorowania przez konkretną jednostkę albo grupę.

Potencjał rewolucyjny albo wywrotowy nudy nie jest jednak dostrzegalny w każdych warunkach. Wydaje się, że poprzez nudę możliwe są raczej mikroprzekształcenia znaczeń,

praktyk, sposobów działania i myślenia, które składają się na większe przeobrażenia. Efemeryczność nudy, która ujawnia się na tym poziomie, dotyczy więc z pozoru niezauważalnego i mało znaczącego zakresu albo charakteru zmian, które powoduje ona w porządku społecznym, a które – jeśli uwzględnić czynniki takie jak czas albo ilość z pozoru nieznaczących przekształceń – mogą składać się na fundamentalne przeobrażenia *status quo*. Z drugiej jednak strony, nie jest wykluczone, że nuda w dużym natężeniu i gwałtowności może stanowić podstawę dla nagłych przemian, zwłaszcza w sytuacji, gdy stagnacja i inercja całości społecznych oraz wynikająca z nich nuda przestaje być dłużej możliwa do zniesienia. Współcześnie, nuda może zagrażać porządkowi społecznemu i powiązanym z nim wartościom, ponieważ stanowi historycznie ukształtowaną odpowiedź na warunki nowoczesności, tym samym świetnie z nimi rezonuje i jednocześnie jest dokładną odwrotnością tego, jakie są pożądane rezultaty egzystowania w tych warunkach. W taki sposób, nuda pozwala ukazać substancjalną sprzeczność kultury nowoczesnego kapitalizmu, która wydaje się walczyć sama ze sobą i sprzeczność wartości, które każde cenić (por. Bell 1998). Inna prawdopodobna interpretacja wskazuje nie tyle na sprzeczność i autodestrukcyjny wymiar nowoczesności, co raczej na zdolność do jej jednoczesnego samounicestwiania się i odbudowy. W tym ujęciu, nuda będzie symbolicznym „zaworem bezpieczeństwa" funkcjonującym w kulturze nowoczesnego kapitalizmu, który pozwala identyfikować bezużyteczne albo przestarzałe wartości czy rozwiązania oraz wymuszać produkowanie kolejnych, lepiej odpowiadających i bardziej dostosowanych. Wówczas, nuda może być widziana jako czynnik katalizujący procesy reperowania istniejącego porządku społecznego poprzez zmiany o średnim i niskim zasięgu.

Ta ostatnia interpretacja wydaje się być bardziej prawdopodobna, ponieważ nuda stanowi również narzędzie, które pozwala na reprodukowanie „bezpiecznych" wzorców oraz narzędzie korygowania jednostek w taki sposób, by były zdolne dopasowywać się do warunków funkcjonowania w kulturze nowoczesnego kapitalizmu. W przeprowadzonym badaniu informatorzy wskazywali na celowe wykorzystywanie nudy przez instytucje do podtrzymywania swojego trwania poprzez formowanie zachowań albo cech ich członków. Opresyjne taktyki stosowane przez instytucje prowadzą do różnych emocji u jednostek, nie tylko do znudzenia rozumianego jako niezadowolenie, awersyjny stan pragnienia czegoś nieokreślonego albo nieprzyjemne poczucie zagubienia, lecz przede wszystkim ten tę nudę, która pociąga za sobą pogłębioną

refleksję nad sensem i znaczeniem poszczególnych zadań. Badani podawali liczne przykłady używania nudy w procesie socjalizacji pierwotnej i kilka przykładów podobnych działań w socjalizacji wtórnej. Jeden z nich dotyczy „rozmów wychowawczych", które są prowadzone w wojsku. Ich przebieg i cel jest jasny zarówno dla zwierzchników, jak i dla tych, którzy złamali zasady, sama forma określana jest jako nudna ze względu na przewidywalność jej procedur. Choć bezpośrednią karą jest rozmowa dyscyplinarna, to nuda staje się w jej trakcie formą pośredniej kary za nieposłuszeństwo wobec instytucji. Pomimo tego, że obie strony uczestniczące we wspomnianym działaniu są, zdaniem badanego, przekonane o jego bezsensowności i ceremonialnym charakterze, wciąż jest ono podejmowane i oficjalnie traktowane jako ważne, ponieważ gwarantuje trwanie instytucji oraz pomaga reprodukować reguły, które w niej obowiązują:

> B: *W wojsku jest coś takiego, jak rozmowa wychowawcza.* ***Ktoś tam się spóźnia do pracy no i musi iść na rozmowę wychowawczą. Ale tego się nie słucha****. Muszę odpowiedzieć na pytania, dlaczego tam się spóźniłem, ale tego nie słucham.* ***To jest bez sensu.*** *Oni to muszą powiedzieć i wiedzą, że ja też muszę i nikt w sumie się nie przejmuje tym, ale* ***każdy robi minę, jakby to było ważne****. (...) To jest tak zwana rozmowa dyscyplinarna. To jest jedna z form kary.*
> MK: *Czy ta rozmowa jest pana zdaniem powiązana z nudą?*
> B: *No tak, to jest nuda, znaczy rozmowa, która jest przeprowadzona, że tak, że tak powiedzieli, że kolejną formą kary, jeśli się będę spóźniać, będzie to, to, to i to. Muszę tego wysłuchać, muszę powiedzieć, dlaczego się spóźniłem, chociaż każdy wie, dlaczego się spóźniłem, ale to musi być zanotowane, tak było, podpisuję i to idzie w akta.* ***I to jest nudna rozmowa. Bo i ten co mówi, i ten, co słucha, dobrze wiedzą, co to jest.*** *(...)* ***Od początku do końca wiemy, jak ta rozmowa będzie przebiegała, bo to jest według pewnego kanonu, pewnego regulaminu.*** (WI56)

Innym przykładem działania instytucjonalnego, które angażuje, zdaniem informatorów, nudę i pozwala formować członków instytucji są zadania pozbawione (z pozoru) jakiejkolwiek wartości i sensu, których jedynym celem jest wzbudzenie bezwzględnego posłuszeństwa. Jedna z badanych wspomniała, że w niektórych zakonach nowicjuszki, na polecenie siostry przełożonej, mają za zadanie posadzić do ziemi kiszone ogórki. Praca ta pozbawiona jest jakiejkolwiek wartości produktywnej – jest pozbawiona sensu i z góry skazana na porażkę, zaś osoba, która ma ją wykonać z góry wie, że nie przyniesie ona żadnych rezultatów określanych w społeczeństwie jako pożyteczne albo przydatne. W tym przypadku nuda jest wzbudzana bezpośrednio: najpierw uruchamiane są wartości i konteksty znaczeniowe, które się z nią wiążą, a zwłaszcza absolutny brak sensu, który następnie może prowadzić do znudzenia wykonywaną czynnością. Doświadczenie starcia się z bezproduktywnym zajęciem i konieczność jego wykonania ma na celu

nakłonienie do refleksji, wzbudzenie pokory w członku instytucji oraz posłuszeństwa względem niej. Jednostka, poprzez nudę, zwiększa swoje zaangażowanie w uczestniczenie w instytucji, poświęca się, cierpi w trakcie wykonywania bezsensownej, nastawionej na marnotrawstwo pracy, by następnie, po przetrwaniu takiej formy nudy, odczuć w sobie chęć poddawania się kolejnym poleceniom, bez względu na ich zasadność:

> B: *Np. w różnych zakonach robi się takie bezsensowne rzeczy, żeby* ***ćwiczyć pokorę i posłuszeństwo****. I np. jedna siostra przełożona kazała drugiej nowicjuszce sadzić kiszone ogórki do ziemi. No to jest co?! Frustrujące zajęcie, bo człowiek wie, że to jest bez sensu, bo z tego kiszonego ogórka nic nie wyrośnie i ma wsadzić do ziemi, ma zakopać kiszonego ogórka i tak ma ileś grządek zrobić: wyplewić i posadzić kiszone ogórki. Jest to praca bezsensowna! I chodzi o to, żeby się nie buntowała, nie mówiła, że to jest głupie czy coś, tylko żeby posłusznie wykonała zadanie.* ***Takie ćwiczenie. Na posłuszeństwo i na pokorę.*** *To by było dla mnie bardzo nudne i bardzo wkurzające, i bardzo irytujące, i nie wiem, czy bym to wykonała! Nie wykonałabym tego chyba. Ale to ma swój cel. Na początku wszyscy się buntują, wszyscy mają jakieś tam… nie mogą przejść tej próby! Ale to jest po to, żeby ćwiczyć charakter, posłuszeństwo albo brak dyskusji, żeby bez dyskusji wykonywać polecenia.*
> MK: *Ale o co miałoby tu chodzić, tzn. jak nuda jest tutaj angażowana w osiągnięcie tego celu? Czy w ogóle jest?*
> B: ***Chodzi o to, żeby przetrwać tę nudę.*** *Jeżeli się to przetrwa, to dziwne zadanie i głupie, i* ***nie będzie się podważało autorytetu przełożonej****, to znaczy, że ona może przejść do następnego etapu. (…) Ja jeszcze rozumiem, że te zakonnice uprawiają warzywa, może to i jest nudne, ale wiedzą, że robią coś pożytecznego, coś dla ludzi, będą jadły te warzywa albo że będą te warzywa rozdawać biednym, a jeżeli posadzą ogórki kiszone, to one się zmarnują. To jest bez sensu praca. I to też jest podobno jakimś ćwiczeniem.* (WŚ15)

Badani często wspominają również o używaniu nudy jako kary stosowanej wobec dzieci. Rzecz jasna, nuda występuje jako skutek tego, co jest karą, a nie kara sama w sobie. Nuda stanowi jednak albo sedno, albo tło przeżywania konkretnej kary przez najmłodszych. Kilku badanych zwraca uwagę, że kary i zadania wyznaczane w ramach instytucji totalnych są bardzo podobne do tych, na które rodzice skazują swoje pociechy albo wychowawcy swoich podopiecznych (np. karne krzesełko, stanie w kącie). Obie kary mają jeden nadrzędny cel: stworzenie członka (społeczeństwa i instytucji), który będzie zachowywał się w zgodzie z oczekiwaniami innych i nie będzie buntował się przeciwko regułom gry danego systemu. Kształtowanie pożądanych osobowości i tożsamości członków gwarantuje instytucjom trwanie w czasie oraz odtwarzanie wzorów ich działania. Tego typu zadania i polecenia nie służą reprodukowaniu się instytucji w materialnym rozumieniu tego słowa – chodzi wyłącznie o reprodukcję zasad:

Z wojska mogę podać kilka takich przykładów, że ludzi się zmusza, zmusza się, bo inaczej jest kara, do wykonywania rzeczy bezsensownych, ale one mają na celu bezrefleksyjne podporządkowanie autorytetowi, czyli temu jednemu człowiekowi. To robią ludzie, którzy chcą zapanować nad kimś, to ***wykorzystują nudę, ale może nie nudę samą w sobie, że ktoś się nudzi, ale zajęcie, czynność uważaną czy też będącą no bezsensowną, bo nie prowadzącą do niczego, poza bezrefleksyjnym wykonaniem tej czynności, czyli czynność, którą byśmy uznali za nudną a nawet bezsensowną mają prowadzić do pozbawienia człowieka****..., czyli właściwie do* ***odczłowieczenia, pozbawienia refleksji, własnego zastanowienia się, bo celem jest podporządkowanie tej jednostki innej jednostce czy instytucji****. I teraz to jest w jakiś sposób łamanie kręgosłupa, naginanie reguł i sprawdzanie, czy ta osoba się do tego nadaje, bo w wojsku jest potrzebne bezwzględne posłuszeństwo. (...) No to jest cała np. musztra, zresztą cała dziedzina wiedzy wojskowej. Musztra polega na wykonywaniu komend: baczność, zbiórka, padnij. (...) Np. pogrzeb zapałki. (...) Coś tam zawinili, więc kazano im, za karę, żeby zapamiętali, wykopać dół i do tego dołu zanieść na kocu, każdy trzymał za róg koca, takiego żołnierskiego, na środku tego koca była zapałka i nieśli tę zapałkę, wsadzili do tego dołu tą zapałkę i zakopali tę zapałkę. No przecież bezmyślna, kretyńska czynność, do niczego niesłużąca, ale po to,* ***żeby on zapamiętał, że nie umiał tego zrobić i do tego, żeby go jeszcze dodatkowo zmotywować****.* (WI20)

Użycie nudy w tych kontekstach może budzić wiele wątpliwości, ponieważ to sama czynność, w pozainstytucjonalnych warunkach uznawana za pozbawioną znaczenia i nudną, ma cel i znaczenie – jest to jednak cel i znaczenie, które osiągnąć chce instytucja a nie jej członek. Nuda wydaje się być *jedynie* skutkiem ubocznym podobnych zadań, zaś podstawowym aspektem pozostaje ich inherentny brak sensu; sensu, który wyznaczany jest przez etos aktywności będący wartością kultury nowoczesnego kapitalizmu. Głębsze przyjrzenie się wspomnianym zadaniom umożliwia jednak dostrzeżenie, że naprawdę mogą one wywoływać samą nudę (emocję) oraz szereg reakcji na nudę (zapośredniczonych społecznie, np. opór przed wykonaniem tego zadania, by nie odczuwać braku sensu wykonywanej czynności). W takim ujęciu, ponownie ujawnia się efemeryczność nudy – jej działanie w tle, działanie niedostrzegalne na pierwszy rzut oka, działanie poprzez szereg kontekstów sytuacyjnych, które gwarantuje skuteczność zaplanowanego (niekoniecznie ukrytego) celu bezproduktywnych zadań, bez ujawniania skrywanych za nimi mechanizmów, a zwłaszcza nudy.

Nuda nie zawsze musi być używana w tym zamiarze w formach tak spektakularnych jak sadzenie kiszonych ogórków w zakonach, czy „pogrzeb zapałki" w wojsku. Nuda, w powiązaniu z etosem aktywności i rozwoju, wplątywana jest w szereg zacznie bardziej popularnych kontekstów społecznych, np. związanych z degradacją. Badani, w trakcie omawiania powyższego zagadnienia, często uświadamiali sobie, że jednym z bardziej bolesnych form instytucjonalnej kary stanowi oddelegowanie prawnika do pełnienia

obowiązków, które nie odpowiadają jego kompetencjom. Jeśli uwzględnić ustalenia psychologów (zwłaszcza teorii kognitywnych) mówiące, że nuda pojawia się na skutek nieodpasowania jednostkowych dyspozycji, umiejętności i zdolności do realizowanych zadań, wówczas jasne staje się, że degradacja na niższe stanowiska w pracy prowadzi bezpośrednio do nudy, która, w tym przypadku, może stanowić formę kary albo dyscyplinowania pracowników:

> *Nuda to też może być kara. Bo **jak ktoś taki pełen wigoru coś tam podpadł szefowi**, ten go wysłał na placówkę, gdzie on tam będzie tylko czegoś pilnował i z nudów, to chyba orła tam wywinie, no to już jest straszna kara. Straszna kara! Ja bym nie wytrzymała, jakby mnie ktoś usadził, żeby gdzieś kogoś pilnować, kto grabi liście! Boże drogi! To bym chyba padła!* (WI26)

Na podobnej zasadzie, mniej ambitne albo bardziej nudne zadania są w instytucjach wyznaczane pracownikom niższego szczebla. Popularną strategią jest też znajdowanie jakiejkolwiek osoby, na którą można przerzucić niechciane, monotonne lub nudne obowiązki. Jeden z badanych, inspektor w administracji publicznej, wprost przyznał się do stosowania tej strategii, by móc zająć się zadaniami, które uważał za ważniejsze. Dzięki delegowaniu na innych obowiązków, koniecznych do realizowania, ale znacznie mniej kreatywnych, mógł on w pełni realizować dwa podstawowe etosy kultury nowoczesnego kapitalizmu – aktywności i rozwoju. Pozbywając się zaś powtarzalnych i nudnych zadań, nie tylko posiadał jakiekolwiek zajęcie, ale posiadał zajęcie o wyższej randze, czy też większym subiektywnym i obiektywnym znaczeniu, zarówno dla niego samego, jak i dla instytucji:

> *I teraz, żeby ten cykl monotonii przerwać, to co ja się starałem zrobić? **Przerzucić te mojej obowiązki na kogoś innego.** To jest świetny sposób przerwania monotonności. **Prze-rzu-cić. Przerzucić kłopoty na drugi organ, na drugiego człowieka. A sam, pod pozorem realizacji tych wszystkich zadań, dokonać zmian. I w ten sposób robiłem ulepszenia.** Zrobiłem wtedy 12 wniosków, chyba 2 patenty w tej dziedzinie, którą się zajmowałem. (...) **Nuda może skutkować świetnym pomysłem i to o tym mówiłem. Tylko trzeba przekazać komuś tę powtarzalność**. Ja przekazałem [nudne zadania w pracy] i zająłem się świetnym pomysłem.* (WŚ5)

W powyższej wypowiedzi, oprócz związków etosu aktywności i rozwoju, ujawnia się kluczowy element związany z jakościowym wymiarem tego pierwszego. Etos aktywności nie obejmuje działań o charakterze pozbawionym znaczenia, a więc (1) bezproduktywnych (nieprzynoszących mierzalnych efektów wzrostu) i (2) rutynowych i monotonnych (koniecznych do zapewnienia trwania organizacji, ale jednocześnie mało ambitnych i wnoszących niewiele oryginalności czy kreatywności).

Etos aktywności może jednak także generować angażowanie się w działania pozorne (Lutyński 2018), których jedynym celem będzie samo sprawianie wrażenia bycia zajętym – głównie poprzez instytucje społecznych placebo. Ponadto, etos aktywności stwarza swoiste warunki ułatwiające wzbudzanie nudy w jednostkach pozbawionych zadań albo skazanych na bezczynność. Ta sytuacja wykorzystywana jest przez instytucje wychowawcze (np. stanie w kącie) i sprawujące nadzór nad obywatelami. Jedna z badanych, która była niegdyś odpowiedzialna za organizację szkoleń dla służb mundurowych wysokiego szczebla, wspomniała, w jaki sposób pracownicy policji uczeni są na nich wykorzystywania izolacji, samotności i ciasnych przestrzeni do wymuszania uległości. W trakcie rozmowy uznała, że wszelkie te techniki przesłuchań łączy wzbudzanie nudy w innych. Z nudą niejednokrotnie powiązane są silne emocje, zwłaszcza chęć ucieczki i poradzenia sobie z tym stanem. W warunkach, które ograniczają sprawczość, jednostki nudzą się szybciej, są bardziej podatne na manipulacje i, w konsekwencji, mogą szybciej zacząć współpracować z organami nadzoru, wiedzeni wewnętrzną motywacją (poczuciem zobowiązania i zagrożenia własnej sprawczości oraz wolności):

> *(...)* ***w przesłuchaniach się to wykorzystuje. Zostawia się delikwenta w samotności na kilka godzin, w poważniejszych sprawach nawet dni, te cele to zbyt komfortowe one nie są, on tam się siłą rzeczy znudzi tym siedzeniem i po prostu****... każda izolacja powoduje nudzenie się i na siłę, (...) od tego, co mógłby realizować, a nie może, no to można nim pomanipulować.* ***Zmusić do czegoś, zresztą sam się będzie do tego wtedy czuł do tego zobowiązany****, żeby jakoś te stosunki... No tak, jak mówię, człowiek jest stadnym zwierzęciem i będzie w jakiś takich sytuacjach mmm... dążyć, żeby robić to, co większość oczekuje.* (WŚ22)

Ograniczanie aktywności pojawia się w przeprowadzonym badaniu w kontekście strategii modyfikujących zachowania jednostek, głównie zaś wzbudzania posłuszeństwa albo uległości w otoczeniu instytucjonalnym. Łączą się one pośrednio z nudą, która staje się skutkiem niepełnej możliwości działania. W takim ujęciu, nuda jest wzbudzana pośrednio, poprzez zakaz działania, w celu wywołania chęci zmiany w jednostce, a następnie ukierunkowanie alteracji w taki sposób, by aktor prezentował pożądane zachowania, podejście czy światopogląd.

Techniki te działają prawdopodobnie z trzech głównych powodów: (1) aktywność oraz praca stanowią stały i modelowy sposób postępowania w kulturze nowoczesnego kapitalizmu, są powiązane z wartościami i normami, które umożliwiają bycie w świecie i prowadzenie swojego życia w doskonały sposób; (2) wiążą się z typowymi dla ludzi potrzebami aktywności, działania i uspołecznienia oraz (3) angażują takie pobudzenie emocjonalne

jednostek, które prowadzi do nieprzyjemnego stanu i chęci zmiany negatywnych uczuć. W taki sposób, nuda, choć nie odgrywa pierwszoplanowej roli w podobnych procesach, dostarcza szeregu warunków, w których możliwe staje się osiągnięcie zamierzonego efektu, zwłaszcza modyfikacji podejścia jednostki do konkretnego zagadnienia czy obszaru życia. Badani zauważają, że zasada wykorzystywania nudy w ten sposób niekoniecznie ma charakter świadomy – instytucjonalne formy represji nie mają na celu wywołania u kogoś nudy. Nuda to skutek uboczny podejmowanych przez instytucje działań, podobna do niezamierzonej konsekwencji, która, choć nie ujawnia się bezpośrednio jako ich rezultat, katalizuje, ułatwia albo wspiera wyznaczony cel.

Podsumowując, badana warstwa średnia odnosi się do wartości wyznaczanych przez etos aktywności w sposób ambiwalentny. Z jednej strony, uznaje ona ideę działania, zaangażowania, bycia zajętym, a z drugiej – poddaje ją krytycznemu namysłowi i uznaje za wymóg o charakterze systemowym: politycznym, społecznym i kulturowym. Badani z grupy „średnioklasowej" wykazują w swoich wypowiedziach mniej wielowymiarowego, krytycznego stosunku wobec idei zawartych w etosie aktywności, niż badani z grupy „inteligencji". W kontekście etosu aktywności nuda funkcjonuje (1) jako forma kary za niewystarczającą aktywność czy zaangażowanie; (2) jako objaw braku dobrostanu i dobrobytu; (3) jako porażka odnosząca się do prowadzenia przez jednostkę doskonałego życia; (4) jako narzędzie krytyki i oceny jednostek, które wypełniają wyłącznie wybrane wartości związane z etosem aktywności; (5) jako stan lub emocja wspierająca cele instytucjonalne i systemowe (np. wzbudzanie uległości, posłuszeństwa, formowanie lub dyscyplinowanie członków instytucji).

Przyspieszenie a nuda

Akceleracja to jedna z typowych, najłatwiej zauważalnych cech nowoczesności (Rosa 2003; Aho 2007; Rosa 2013), obejmująca swoim zasięgiem wiele procesów społecznych, kulturowych, gospodarczych, technologicznych oraz ogólne przyspieszenie tempa życia. Z akceleracją wiąże się jednak również inny problem – nie polega ona wyłącznie na niekończącym się przyspieszaniu, lecz również na tym, że przyspieszenie powoduje zwolnienie, najczęściej w tych obszarach, które najbardziej wymagałyby przyspieszenia. Na skutek tej cechy nowoczesności, nuda może, jak wskazują badacze, zataczać coraz większe kręgi. W przeprowadzonym badaniu informatorzy zauważają najczęściej ogólne przyspieszenie tempa życia oraz zmian technologicznych i społecznych. Obecne jest wrażenie

kompresji działań i doświadczeń w życiu codziennym oraz kompresji czasu, dyskutowane w literaturze przedmiotu. Badana warstwa średnia odnosi się do akceleracji ambiwalentnie. Z jednej strony, zauważa, że na skutek akceleracji utraciliśmy kontakt z naturą i „naturalnym" trybem życia, z drugiej – podejmuje działania, które wspierają przyspieszenie na każdym polu jej egzystencji. Krytyce akceleracji towarzyszy przekonanie o jej nieuchronności jako procesie zachodzącym w nowoczesności oraz świadomość jej oddziaływania na życie codzienne, wartości oraz realizowane cele czy jednostkowe interesy.

Akceleracja powoduje, że jednostki charakteryzuje rozproszenie uwagi, które sprzyja ogólnemu znudzeniu. Ponadto, nuda może również wynikać z koncentracji na tym, co na zewnątrz, poza wnętrzem jednostki, przez co ludzie tracą kontakt ze sobą i ze swoimi przeżyciami. W wypowiedziach badanej warstwy średniej pojawia się tęsknota za tradycyjnym trybem życia, opartym o cykliczność i przewidywalność. Zdaniem badanych, prowadzenie stylu życia związanego z naturą sprawiało, że ludziom nie brakowało czasu i nie musieli być w ciągłym pośpiechu. Życie blisko natury wykluczało również rozpraszające bodźce, które mogą prowadzić do nudy. Tradycyjny sposób życia gwarantował spokój i możliwość zrelaksowania się. Wykluczał tym samym pęd, bezsensowną pogoń za czymś, co nie zawsze jest nawet określone. Współcześnie zaś, ludzie są znudzeni wszystkim, ponieważ ich rozproszona uwaga nieustannie domaga się nowych bodźców. Ludzie mają nie potrafić skupić się na swoim wnętrzu, na przemyśleniach, ma ich charakteryzować ogólnie wyższa podatność na nudę i niższe umiejętności radzenia sobie z nią. Warunki wytwarzane przez nowoczesność sprawiają, najogólniej mówiąc, że coraz więcej rzeczy wydaje się nam nudnymi:

> *Wiesz co, świat generuje taki sposób życia, który cały czas powoduje to, że nasza* ***świadomość jest rozproszona na zewnątrz****. Jakbyśmy żyli na jakiejś wiosce 100 lat temu, wstawali o 5 rano, karmili świnki, kurki, gąski, a potem od 8-9 mielibyśmy labę, i potem dopiero koło 15 byśmy sobie robili jakieś rzeczy związane z domem. I wiesz,* ***ludzie wtedy mieli czas****. Nie mieli* ***bodźców, które by ich rozpraszały****, w jakiś sposób się nie nudzili. Ale może dlatego się nie nudzili, że ich umysł pracował w innym trybie trochę. Bardziej byli skupieni na sobie, na swoich przemyśleniach, na tym, żeby się cieszyć przyrodą, takim luzem.* ***A teraz, non stop ta świadomość musi być skupiona na rzeczach na zewnątrz, no bo praca nas do tego zmusza, życie codzienne, pęd.*** *I dlatego jak człowiek ma się na chwilę wyłączyć, to nie potrafi. Bardzo trudno się wtedy przestawić na taki tryb zamknięty, tak? (...)* ***Dzisiejszy świat powoduje, że nudzimy się w sytuacjach, w których byśmy się jeszcze sto czy sto pięćdziesiąt lat temu w ogóle nie nudzili. Bo potrafiliśmy wtedy tą nudę w jakiś sposób przekształcić***

> *w wewnętrzne, jak to się nazywa, introspekcja? A teraz nie potrafimy w dużej mierze. Zanika taka umiejętność.* (WŚ10)

Jednym z wymiarów obecnej pogoni i przyspieszenia odnosi się do wyznaczanego przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu sukcesu. Jednostki obawiają się porażki i pragną budować dla siebie samych takie warunki, które zapewnią im dobrobyt. To z kolei ma prowadzić do sytuacji, w której zwiększa się ilość czasu poświęcanego na zarobkowanie i skraca – na czas wolny. Z drugiej strony, sam czas wolny, jak już wskazywałam, poddawany jest dokładnie tej samej kapitalistycznej logice, co pozostałe obszary życia, co z kolei sprawia, że jego spędzanie również zaczyna stanowić formę pracy (Rojek 2010). Kolejny wymiar akceleracji obejmuje przekonanie, że czas płynie szybciej, jest go coraz mniej. Coraz mniej czasu może zostać przeznaczonego na kontakty z innymi ludźmi albo wysoko cenioną współcześnie przyjemność mającą dawać szczęście (Illouz 1997). Z pozoru coraz mniej powinniśmy się nudzić, jednakże sytuacja zdaje się być odwrotna – nacisk na to, by ciągle coś robić, ciągle być czymś zajętym może wprost prowadzić do tego, że nudzić będziemy się szybciej. Podobnie, konieczność wypełnienia czasu wolnego, zagospodarowania go w odpowiedni sposób może prowadzić do sytuacji, w której każdy niezagospodarowany czas będzie postrzegany jako nuda:

> *Myślę, że tak:* ***inaczej dysponowaliśmy czasem*** *i mieliśmy tego czasu wolnego kiedyś, gdy ja miałem 30-35 lat, a inaczej jest teraz. Myślę, że jednak ten czas… ta* ***gonitwa za tym dobrobytem****, za tym, że my chcemy mieć, powoduje, że coraz mniej czasu wolnego. Kiedyś mieliśmy więcej czasu, żeby iść do kogoś, odwiedzać, spotkać się z kimś. (…) Ma się takie* ***wrażenie, jakby ten czas szybciej płynął****. Dawniej, jak byłem młody i patrzyłem na starszych ludzi, to się mówiło, o! oni to mają czas!", starość powodowała, że czas wolniej płynął. Teraz jest wręcz odwrotnie,* ***jest ta gonitwa, wszyscy za czymś gonią, co nie oznacza, że się nie nudzimy, bo są momenty, że nie ma co ze sobą zrobić.*** (WŚ43)

Przyspieszenie powoduje więc, paradoksalnie, wzrost ilości doświadczanej i postrzeganej nudy w otaczającej jednostkę rzeczywistości. Ponadto, akceleracja, w połączeniu z opisanymi wyżej etosami rozwoju, pracy i aktywności, prowadzą do sytuacji, w której jednostki same siebie dyscyplinują do tego, by działać intensywnie i szybko. Z tego też wynika kolejny problem – każde zwolnienie w życiu odczuwane jest jako obciążające i wzbudza myśli o tym, co robić i jak robić to szybciej. Jednostki same na sobie wymuszają organizowanie czasu wolnego w myśl zasad i wartości związanych z kulturą nowoczesnego kapitalizmu, a gdy nie udaje im się sprostać stawianym sobie wymagają – czują, że zawodzą same siebie, że nie są wystarczające, mają wyrzuty sumienia i czują się winne z powodu spędzania czasu wolnego w niezaplanowany albo leniwy czy nudny sposób. Badani wskazują,

że są *zaprogramowani* do tego, by ciągle i szybko pracować. W opisanym ujęciu, nuda zwiększa zakres oddziaływania na ich życie, ponieważ kultura nowoczesnego kapitalizmu niejako rozszerza definicję nudy na każdą formę czasu, który nie jest produktywnie zagospodarowany i zaplanowany:

> *No nudzimy się w czasie wolnym, ale jesteśmy* ***cały czas zaprogramowani na tryb pracy****, więc rzeczywiście, ta nuda może powodować, że czujemy się gorsi. Przynajmniej większość czasu ja jestem* ***na bardzo wysokich obrotach****, mam tyle do zrobienia, fruwam, a kiedy mam wolniejszy dzień i mogę sobie iść do domu tempem spacerowym, bo akurat nigdzie się nie spieszę i nudzę się idąc, to mam takie poczucie, że kurczę,* ***chyba powinnam iść szybciej****, dojść szybciej, pójść gdzieś, coś załatwić. Oczywiście to jest w czasie wolnym, ale zaprogramowani jesteśmy na pracę w czasie wolnym, bo to są te wszystkie hobby, jakieś kursy, te wszystkie spotkania z coachami, to sobie ludzie wkładają w czas wolny, ale* ***to jest tak zwany samorozwój, samorealizacja, to jest coś na liście zadań do wykonania****. (…) Myśląc o tym tak na chłopski rozum, to ten* ***czas wolny nie powinien być powodem do wyrzutów sumienia****, niezależnie od tego, jak się go spędza: czy ja się nudzę, czy ja mam coś ciekawego do roboty, robię to, na co mam ochotę i tyle***.** (WI32)

Kolejna konsekwencja akceleracji, która jest powiązana z nudą, dotyczy sposobu codziennego funkcjonowania jednostek w zakresie budowania relacji. Mają one mniej czasu na to, by wchodzić w kontakt z innymi, zaś interakcja jest uznawana za jeden z podstawowych sposobów eliminowania nudy. Tym samym, przyspieszenie może utrudniać radzenie sobie z nudą na przynajmniej dwa sposoby: (1) wykluczać pewne sposoby na jej łagodzenie oraz (2) rozbudzać chęć natychmiastowego usunięcia nudy (co nie zawsze jest możliwe, co stanowi pewien proces i wymaga czasu), a w konsekwencji zwiększać negatywne doznania związane z nudą i nasilać negatywne emocje, które towarzyszą nudzie (np. poczucie winy albo złość i w konsekwencji, utrudniać radzenie sobie z doświadczaną nudą jeszcze bardziej). Na skutek przyspieszenia, zdaniem badanych, wzrasta również tendencja do instrumentalnego traktowania relacji międzyludzkich, co z kolei może przekładać się na niemożność budowania z nimi głębokich więzi. Ponadto, osoba nudząca się, przez opisane powyżej procesy, jest niejako skazana sama na siebie – nie może liczyć na wsparcie albo współczucie innych, musi sama poradzić sobie ze swoją nudą, co może być szczególnie trudne, gdy nuda jest objawem innych zaburzeń:

> *Ja myślę, że dzisiaj,* ***w pogoni za karierą, w pogodni za kasą, nie widzimy drugiego człowieka. Traktujemy go instrumentalnie.*** *I naprawdę trafić na taką „dobrą duszę" trudno jest. Dlatego ja myślę, że ludzie nie chcą się otwierać. A po drugie ja myślę, że osoba nudząca jest w stagnacji, my musimy sami być wyczuleni, musimy mieć tą… być… uczuleni na krzywdę ludzką. Tylko że* ***w tej empatii są takie dwa elementy: czy***

> ***nam się to opłaca czy nie.*** *Czy to dotyczy naszego pokolenia, naszych genów, czy my to robimy z innego kierunku.* (WŚ5)

Inny wymiar, na którym w przeprowadzonym badaniu manifestują się etosy kultury nowoczesnego kapitalizmu związany jest z ciągłą produkcją nowych dóbr. Jedna z informatorek podała przykład przemysłu modowego, który stwarza sztuczną nudę poprzez ciągłe dostarczanie nowości. Mechanizmy rynkowe napędzają konsumpcję i ciągłe kupowanie nowych przedmiotów. Cykl życia produktu zostaje skrócony – zakupione przez nas przedmioty bardzo szybko wychodzą z mody, przestają nam się podobać, przez co równie szybko zaczynamy odczuwać potrzebę posiadania kolejnych, nowych dóbr. Ta rynkowa kreacja sztucznych potrzeb zwiększa obecność nudy w nowoczesności na przynajmniej dwa sposoby: (1) poprzez sprawienie, że jednostki szybciej nudzą się produktami, (2) poprzez celowe „u-nudnianie" tego, co zostało wytworzone „w poprzednim sezonie", czyli przyspieszając starzenie się zarówno produktów, jak i konceptów, które za nimi stoją. Co więcej, zdaniem badanych, na tego typu manipulacje podatne mają być szczególnie te osoby, które mają niższy status i które uzależniają go od posiadania modnych przedmiotów – te kategorie społeczne mogą być szczególnie wrażliwe na akceptowanie sztucznie wykreowanej nudy; na to, by wspierać systemowe mechanizmy reprodukcji sztucznej nudy albo na to, by odczuwać sztuczną nudę jako brak wynikający z posiadania niewystarczających zasobów:

> ***Przemysł odzieżowy produkuje taką sztuczną nadwyżkę nudy****, bo często jest tak, że coś kupię i zanim to założę, to to jest już niemodne, już mi się to nie podoba. I kupuję nową, nie wiem, bluzkę. To jest taki przykład wykorzystania nudy przez przemysł odzieżowy, ale wcześniej w takich kategoriach nigdy tego nie odbierałam. Myślę, że dla nas to jest normalność, to jest dostępne, ale osoby o niższym statusie więcej uwagi zwracają na to, co jest dla nich niedostępne.* (WI45)

Wreszcie, dominujące w kulturze nowoczesnego kapitalizmu akceleracja i skrajna racjonalizacja życia oparta o logikę mechanizmów rynkowych, prowadzi do sytuacji, w której wytwarza się pewna atmosfera zawoalowanej nudy. Ten typ nudy-kondycji opisuję szerzej w podsumowaniu rozważań o nudzie w kulturze nowoczesnego kapitalizmu. Jedna z badanych opisała jej przejawy w następujący sposób:

> *Codzienność sprzyja nudzeniu, taka straszna rutyna, w którą się popada albo taka pogoń za czymś, nieważne, czy za pieniędzmi, czy za karierą,* ***teoretycznie się nie nudzą, no ale tak gonią w piętkę, że nic nie mają dla siebie.*** (WI39)

Nuda jest przez badanych określana wręcz jako „choroba cywilizacyjna", która pojawia się na skutek nadmiaru możliwości wyboru, nadmiaru dostępności rozrywki i sposobów spędzania

czasu. Akceleracja zaś prowadzi do sytuacji, w której szybciej nudzimy się tym, co uznawane jest za sposób na zwalczanie nudy:

> *Wydaje mi się, tak sobie teraz myślę, że bardzo dawno temu nie było czegoś takiego, jak nuda. A jeśli było, to jakoś mniej.* ***Chciałem to porównać do jakiejś choroby cywilizacyjnej, że im więcej mamy rozrywek, im więcej mamy możliwości spędzania czasu, tym bardziej pojawia się nuda****. (...)* ***Ten pęd i ta szybkość życia to one też sprawiają, że my się szybko nudzimy rzeczami, które tę nudę zwalczają****. Dzisiaj chodzenie do kina może nam się bardzo szybko znudzić, a kiedyś, kiedy to kino nie było tak dostępne, no to nie mogłoby się tak szybko znudzić*. (WI56)

Podsumowując, przyspieszenie, manifestujące się jako jedna z cech kultury nowoczesnego kapitalizmu, może prowadzić do (1) ogólnego zwiększenia zakresu warunków, które prowadzą do nudy, (2) zwiększenia ilości doświadczanej nudy, (3) zmniejszania się zdolności jednostek do radzenia sobie z nudą. Ponadto, poprzez procesy przyspieszenia, skracania jest „żywotność" niemal każdej dziedziny życia, przez co z kolei możliwe jest również (4) coraz szybsze nudzenie się wszystkim, z czym jednostka ma do czynienia, a więc skracanie czasu, w którym nuda może wystąpić. W takim ujęciu, akceleracja wspiera i multiplikuje okoliczności, dzięki którym możliwe staje się powstanie specyficznej formy nudy-kondycji, która różni się od poprzednich rodzajów nudy obecnych w dyskursie o niej.

Podsumowanie – współczesna nuda-kondycja a etosy kultury nowoczesnego kapitalizmu

Opisane powyżej etosy odwołują się do cech konstytuujących kulturę nowoczesnego kapitalizmu oraz pozwalają na umiejscowienie nudy w relacjach pomiędzy jednostką a szerszym kontekstem społeczno-kulturowym. Sugeruję, że relacje te można spróbować przedstawić następująco:

(1) kultura nowoczesnego kapitalizmu wytwarza szereg warunków i okoliczności, które prowadzą do ogólnego zwiększenia zakresu oddziaływania nudy oraz jej potencjalnej ilości, zarówno w wewnętrznych doświadczeniach jednostek, jak i w spotkaniach, interakcjach, czy rzeczywistości społecznej w ogóle;

(2) ze znaczeniami nudy powiązany jest szereg wartości i norm związanych z kulturą nowoczesnego kapitalizmu – nuda, do pewnego stopnia, odzwierciedla paradoksy i cechy tej kultury: np. nuda uznawana jest za cechę, którą posiada konkretna jednostka albo emocję, którą dany aktor przeżywa, a w tym sensie jest indywidualizowana;

(3) sposoby zarządzania nudą oraz sposoby jej wykorzystywania jako narzędzia służącego osiąganiu innych celów podporządkowane są logice narzucanej przez tę kulturę, a więc logice maksymalizacji, racjonalizacji, indywidualizacji czy różnicowania (w tym stwarzania nierówności);

(4) nuda jest aktywnie używana do umacniania wartości kultury nowoczesnego kapitalizmu poprzez symboliczne naznaczanie nią grup, osób lub sytuacji, które ma na celu zaniżenie ich znaczenia czy pozycji;

(5) jednostki same siebie dyscyplinują, gdy odczuwają nudę lub wywołują ją u innych, a czynią to w zgodzie ze wspomnianą wyżej logiką narzucaną przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu;

(6) jednostki, poprzez nudę, do pewnego stopnia umożliwiają reprodukowanie się norm i wartości związanych z kulturą nowoczesnego kapitalizmu, nawet jeśli podchodzą do jej założeń krytycznie albo są świadome zakresu ich oddziaływania na nich samych, ponieważ krytyczny namysł prowadzony jest przede wszystkim z perspektywy indywidualnych korzyści i obarczony przekonaniem o niemożności wyeliminowania istnienia systemu kapitalistycznego jako formacji społeczno-kulturowej, przez co korzyści rozpatrywane są ciągle w *danym* kontekście systemowym;

(7) sama nuda, ze względu na zawarty w niej potencjał do kreatywnego przeobrażania rzeczywistości, używana jest w kontrolowanych warunkach jako narzędzie wprowadzania modyfikacji, które nie prowadzą do rozpadu kultury nowoczesnego kapitalizmu albo zmniejszenia zakresu jej oddziaływania, lecz raczej na takie jej przekształcenia, które gwarantują jej trwanie i eliminowanie nagłych wybuchów oporu czy sprzeciwu;

(8) w kontekście instytucjonalnym, zwłaszcza w instytucjach wychowawczych (np. rodzina, szkoła) i nadzoru (np. policja, wojsko), prowadzony jest szereg działań dyscyplinujących jednostki i formujących je jako „przykładnych" obywateli albo odpowiednio ułożonych i dopasowanych uczestników życia społecznego w warunkach kultury nowoczesnego kapitalizmu. Strategie te obejmują pośrednie wywoływanie znudzenia lub konieczność poradzenia sobie z nudą i zorientowane są na to, by wymuszać uległość czy posłuszeństwo innych wobec przymusu narzucanego przez te instytucje lub wobec systemu jako całości;

(9) w tym samym czasie, nuda uznawana jest za zjawisko negatywne, szkodliwe i niepożądane, które należy wyeliminować tak szybko, jak tylko się pojawia, zaś odpowiedzialność za usunięcie nudy ponosi w pierwszej kolejności ta jednostka, która się

nudzi, mimo że podstawy jej konstytuowania się tkwią w procesach związanych z nowoczesnością i mimo że jest ona używana we wskazanych wyżej kontekstach;

(10) w nudzie zawarty jest potencjał krytyczny wobec wartości i norma kultury nowoczesnego kapitalizmu, ponieważ znaczenia, które się z nią wiążą oraz sposoby jej przeżywania, stoją w opozycji wobec tych wartości;

(11) warunki życia w kulturze nowoczesnego kapitalizmu mogą prowadzić do powstawania specyficznej, słabo rozpoznawanej przez członków życia społecznego nudy-kondycji, której znaczenia ewoluują w taki sposób, by ani oddziaływanie tej kultury, ani nuda sama w sobie nie były bezpośrednio możliwe do zidentyfikowania, ale jednocześnie pozwalały na utrzymywanie *status quo* kapitalistycznej logiki życia społecznego.

Innymi słowy, nawet jeśli nuda jest prostą reakcją na otoczenie, to zarówno to otoczenie, jak i reakcja kształtowane są przez konkretny kontekst kulturowy i społeczny. Nuda pojawia się na skutek warunków życia w kulturze nowoczesnego kapitalizmu oraz służy do utrzymywania albo przekształcania wzorów operowania w tej kulturze w taki sposób, by mogła się ona reprodukować i trwać. Trwanie *status quo* gwarantowane jest przez to, że jednostki w swoich działaniach, w tym w działaniach podejmowanych wobec nudy i na nudzie (np. radzenie sobie z nudą, używanie nudy w określonym celu) kierują się logiką wyznaczaną przez wartości i normy kultury nowoczesnego kapitalizmu. Tym samym, kreatywny i momentami wywrotowy, rewolucyjny potencjał nudy jest albo ograniczany, albo też podejmowane są na nim operacje mające na celu uczynienie go użytecznym dla istniejącego systemu. Nie zmienia to jednak faktu, że w nudzie zawiera się również potencjał krytyczny wobec systemu kapitalistycznego, zwłaszcza w wymiarze braku znaczenia, senności, izolacji, wycofania, bierności, inercji, braku chęci na podejmowanie działań przy jednoczesnym pragnieniu czegoś nieokreślonego, co nie jest tym, co w danym momencie jest dostępne.

Dla przykładu, gdy jednostki chcą poradzić sobie ze swoją nudą, uznają, że koniecznym warunkiem do wypełnienia tego zadania jest posiadanie zestawu kompetencji emocjonalnych (Illouz 2010), dzięki którym możliwe staje się wytworzenie poczucia sensu, znaczenia (którego nuda inherentnie jest pozbawiona), a które można uznać za odpowiedź na rosnące wymagania rozwijania umiejętności interpersonalnych w kulturze kapitalizmu (por. Hochschild 2009) i które jednocześnie stanowią efekt rozwoju dyskursu terapeutycznego. W takiej perspektywie, radzenie sobie z nudą przy użyciu różnych kompetencji emocjonalnych będzie również formą reakcji na warunki stwarzane przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu.

Innymi słowy, kompetencje emocjonalne z jednej strony zwiększają szansę jednostki na lawirowanie pomiędzy sprzecznościami, które ta kultura wytwarza, z drugiej – konkretne sposoby ich manifestowania się w praktyce bliskie są logice maksymalizacji efektów i kalkulowania korzyści. W tym samym czasie jednak, nuda wzbudza niechęć i może towarzyszyć jej agresja, które z kolei przekładają się na poczucie, że wszystko, nawet samo radzenie sobie z nią, traci sens, co następnie stwarzać może przestrzeń do buntu albo wprowadzania kreatywnej zmiany okoliczności, w których jednostka uczestniczy. W tym miejscu ujawnia się również podwójne działanie refleksyjności – ponieważ nie wymaga ona potwierdzenia z zewnątrz i jednostki same są krytyczne wobec prowadzonych przez siebie dialogów wewnętrznych (Archer 2012), cały proces zarzadzania nudą przy użyciu kompetencji emocjonalnych oraz bunt, do którego nuda może prowadzić, poddawane mogą być namysłowi, który charakteryzowany jest przez typowy dla nowoczesności sceptycyzm (por. Goodstein 2005). W takim ujęciu, nie należy wykluczać, że autonomia oraz sprawczość jednostek może prowadzić do rozbrajania narracji obowiązującego porządku społecznego tak o samej nudzie, jak i o wartościach kultury nowoczesnego kapitalizmu.

W toku rozważań o relacjach nudy i kultury nowoczesnego kapitalizmu ujawnia się prawdopodobny powód, dla którego w dyskursach nudy w dużej mierze zaniknęły te jej znaczenia, które ukazywały wzniosłość i wyższość pewnych grup. Medykalizacja nudy poprzez psychoanalizę połączona z jednoczesnym zachowaniem trywialnej, codziennej nudy pospólstwa pozwoliły na to, by tak zmodyfikować znaczenia nudy, by nie istniała żadna jej forma, która czyniłaby jakąkolwiek grupę osób zdolną do krytyki albo wskazanie na dogłębny braku sensu istniejącego systemu. Potencjał „rewolucyjny" nudy został usunięty, zaś głęboka, egzystencjalna nuda uległa patologizacji. Tym samym, powstały „zdrowe" i „patologiczne" formy nudy. Te pierwsze zaś są takie wyłącznie o tyle, o ile poddają się kontroli i zmianie na… pożądane przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu aktywności albo działania (czy to związane z konsumpcją, czy to związane z terapeutycznym zarządzaniem, czy to z celowym wykorzystaniem do utylitarnych celów). Jedyne formy nudy, które są akceptowane w dyskursach stwarzanych przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu, to te, które pozwalają na zwiększanie zysku ekonomicznego instytucjom rynku (np. poprzez koncept „potrzeby" i ideę konieczności zaspokajania wszystkich potrzeb; koncept „samorozwoju" i konieczność ciągłego doskonalenia się albo koncepty „zajętości" wymuszającej ciągłe bycie w ruchu i aktywność). Ponadto, prawdopodobnie dzięki psychoanalizie możliwe stało się ugruntowanie zbioru negatywnych przekonań związanych z nudą w potocznych wyobrażeniach. Przekonań,

które w przeszłości stanowiły opinie ekspertów, fragment dyskursu naukowego, a współcześnie są słabo urefleksyjnionymi, powielanymi schematami albo powiedzeniami. Dla przykładu, opisywana wcześniej w tej pracy infantylizacja nudy łączy się z pracami psychoanalityków, które dowodzą, że nuda wynika z dziecinnych tendencji (megalomanii i ironii wobec superego) (Bergler 1945). Podobnie, przypuszczać można, że powiązanie nudy i monotonii miało pewien „użyteczny" dla kultury nowoczesnego kapitalizmu wymiar – powtarzalność i cykliczność zostały uznane za destrukcyjne dla jednostki, a z takiego przekonania wyrosnąć mogło kolejne, dotyczące potrzeby zapewnienia ciągłego zróżnicowania wrażeń, intrygującej nieregularności albo wyjątkowości doznań, czy, wreszcie, nowości. W przeprowadzonym badaniu ujawnia się jednak pewna tęsknota za tradycją i powtarzalnością, której podstawami nie są pęd i zmiana, lecz cykliczność i szczera akceptacja nudy.

To z kolei może wskazywać na kolejny etap rozwoju dyskursu nad nudą lub też powstawanie odmiennej formy tego efemerycznego zjawiska. Obserwując dyskurs naukowy o nudzie, prawdopodobne jest, że wkracza on w fazę nowej formy „uproduktywniania" nudy, głównie za pośrednictwem rozwoju psychologii pozytywnej oraz prac z zakresu regulacyjnej teorii nudy (np. Elpidorou 2018b) podkreślających pozytywny wymiar nudzenia się. Nie należy wykluczać, że ta sytuacja stanowi odpowiedź nie tyle na perspektywę psychoanalityczną, w której nuda była patologizowana, co raczej odpowiedź na krytykę współczesnego konsumpcjonizmu, tworzenie sztucznych nadwyżek nudy przez rynek i wyczerpujące się powoli narracje o ciągłej aktywności (por. Crary 2015), czy nawet sam zakaz nudzenia się, ponieważ uznanie nudy za emocję wymusza niejako, poprzez jej terapeutyzację, jej akceptację jako takiej. Jeśli to założenie uznamy za prawdziwe, wówczas można przypuszczać, że nuda ponownie włączana jest w zestaw samoregulujących się mechanizmów funkcjonowania kultury nowoczesnego kapitalizmu (i znów na jej obrzeżach, nie w głównym nurcie) – skoro jasnym jest już, że nie da się funkcjonować bez przerwy w pędzie, aktywności i na wysokich obrotach (bo to prowadzi do wypalenia i spadku aktywności) oraz nie można zakazać nudzenia się (bo jest to sprzeczne z dyskursem terapeutycznym i ideą autonomii wewnętrznych stanów jednostki albo jej prawa do odczuwania emocji), wówczas warto przywołać pozytywne aspekty związane z nudą: chwilowe wycofanie, odpoczynek, złapanie oddechu, pogłębiona refleksja, identyfikacja przebodźcowania. Ukrytym celem opisanych procesów jest (1) uczynienie nudy użyteczną i (2) zwiększanie zaangażowania jednostek w wartości płynące czy to z dyskursów

terapeutycznych, czy to dyskursów o produktywności i maksymalizacji potencjału. W szerszym wymiarze, zmiana ta dotyczyć będzie konceptu bycia produktywnym „na miarę swoich możliwości" i przesunięcia nudy z negatywnego kontekstu w stronę dyskursów nakazujących wierzyć, że wszystko czemuś służy, wszystko jest „po coś" i wszystko jest „jakoś" użyteczne.

To z kolei trudno uznać za niewinną zmianę. Wielu badawczy nudy podchodzi do niej optymistycznie, czy wręcz w sposób wskazujący, że naprawiony został jakiś błąd nauki albo ślepa uliczka w refleksji o tym zjawisku (por. Ros Velasco 2020; Finkielsztein 2021), zupełnie nie zauważając, że za podkreślaniem pozytywnej strony nudy ukrywają się wartości i cele kultury nowoczesnego kapitalizmu oraz jej tendencje do samoregulowania się. Zwrot w stronę pozytywnych aspektów nudy powinien zostać poddany większemu namysłowi krytycznemu, ponieważ odzwierciedla on prawdopodobnie szersze zjawisko, a mianowicie wytwarzanie wrażenia użyteczności wielu obszarów społecznej rzeczywistości po to, by łatwiejsze było nadanie im sensu w sytuacji skrajnej niepewności i wzmożonego lęku. Innymi słowy, nuda (jak wiele innych zjawisk) stała się pożyteczna, użyteczna, funkcjonalna, ponieważ warunki życia w kulturze nowoczesnego kapitalizmu wytworzyły obszary niepewności i lęku (m.in. o przyszłość), które mogłyby doprowadzić do poważnego nadszarpnięcia *status quo*, jeśli zostałyby pozostawione same sobie. W taki też sposób uruchomiony został mechanizm samonaprawczy, pozwalający na zredukowanie niepewności i lęku poprzez nadzieję i wiarę w to, że „wszystko jest po coś" – narrację wspieraną przez obecne współcześnie dyskursy terapeutyczne. Nuda oczywiście nie jest kluczowym aktorem w opisywanych procesach, jest jedynie (lub aż) zjawiskiem, poprzez które procesy te stają się widoczne. Postawione tutaj przypuszczenie nie oznacza jednak, że nuda jest tym, co wyłącznie poddawane jest oddziaływaniu kultury nowoczesnego kapitalizmu. Nuda i jej znaczenia ewoluują w zgodzie z obowiązującymi kanonami, podczepiają się pod dominujące wartości i jednocześnie niosą za sobą potencjał krytyczny. Kontynuując rozważania z uwzględnieniem takiego założenia, można postawić kolejną tezę – podczas powiązania nudy, za pośrednictwem dyskursów terapeutycznych, z ideami adaptacji, funkcjonalności i przydatności, wcale nie straciła ona tego wymiaru znaczeń, który dotyczy braku sensu i znaczenia. Można oczywiście powiedzieć, że brak znaczenia i sensu też po coś istnieje, ale trudno uczynić to bez dostrzeżenia głębokiego paradoksu tkwiącego w podobnych stwierdzeniach czy też wywrotowego potencjału, który mogą generować. Efemeryczność

samej nudy prawdopodobnie po raz kolejny pozwala jej wymknąć się spod narracji i dyskursów, w które jest wplątywana.

W tym też miejscu ujawnia się inny aspekt, związany z nudą i „klasowością", który może być obecny współcześnie, choć jest uważany za charakterystyczny dla nieobecnych już dyskursów nudy. W przeszłości nuda wykorzystywana była jako narzędzie odróżniania się klas wyższych od klas niższych – te pierwsze miały być bardziej świadome swojej nudy, a tym samym swego położenia dziejowego, poprzez czy to wzniosłe cierpienie czy to wyjątkowe wartości intelektualne i wrażliwość, zaś te drugie – skazane na zwykłą, banalną nudę, wynikającą z koncentracji na sprawach i niedolach życia codziennego. Obecne w tych dyskursach zjawisko elityzacji nudy obejmowało więc przekonanie o tym, że klasa wyższa manifestuje ją świadomie jako narzędzie krytyki rzeczywistości albo rozczarowania nią. W tym samym czasie jednak, jak już wspomniałam, reprezentanci klasy średniej, wprost kpili z przyznawanego sobie przez klasę wyższą przywileju nudzenia się w wyjątkowy sposób, co może wskazywać, że nuda została pozornie zdemokratyzowana. W toku tych procesów powstać mogła jednak pewna próżnia, przestrzeń na zmiany dyskursywnych znaczeń nudy, które nie do końca pozwalają się zobaczyć z perspektywy dominacji negatywnego podejścia do nudy w nauce, literaturze, czy życiu codziennym.

Zakładam, że różnicujący społecznie charakter nudy obowiązywać może na dwóch poziomach. Pierwszy z nich omówiłam w poprzednich częściach pracy – nuda jest wykorzystywana jako narzędzie odróżniania się od innych, wyznaczania swojej pozycji czy statusu. Drugi z nich wydaje się być znacznie trudniej dostrzegalny, choć nie oznacza to, że jest nieprawdopodobny – być może, w warunkach kultury nowego kapitalizmu, istnieje grupa lub „klasa rządzących", które odróżniają się od reszty społeczeństwa poprzez nudę lub przy jej użyciu. Hipoteza ta wymaga jednak rozwinięcia o dodatkowe elementy. Z jednej strony, należy poczynić zastrzeżenie, że wspomniana „klasa rządzących" może odwoływać się nie tyle do grup sprawujących władzę polityczną, co raczej tych, które są w stanie wykorzystywać swoją pozycję ekonomiczną do tego, by kreować większe zyski albo szeroko rozumiane korzyści dla siebie poprzez (1) utrzymywanie komfortowego stanu względnego dobrobytu w większości społeczeństwa (głównie warstwie średniej) przy jednoczesnym manipulowaniu narracjami w taki sposób, by wspomniana większość obawiała się utraty swojej względnie uprzywilejowanej pozycji oraz tak, by większość nie zauważała, że względny dobrobyt charakteryzuje marazm i opisany powyżej komfort płynący z nudy-kondycji oraz (2) kreowanie atmosfery znudzenia poprzez np. skracanie cyklu życia

produktów, dostarczanie ciągłych nowości i napędzanie popytu rynkowego na kolejne usługi, których głównym celem jest wyeliminowanie szkodliwej albo nieprzyjemnej nudy. Taka perspektywa powala połączyć oraz uzupełnić wnioski płynące z analiz nudy w nowoczesności Fromma (1973; 1986; 2010), Healy'ego (1984), czy Klappa (1986) z jednoczesnym zachowaniem tezy o pozornej demokratyzacji nudy i wzbogaceniem jej o nowe hipotezy dotyczące samego rozwoju dyskursu nad nudą (por. Goodstein 2005).

Dobrobyt stanowi nie tylko wartość oraz formę osiągnięcia cywilizacyjnego nowoczesności, ale jest także indywidualnym celem, do którego jednostki dążą w kulturze nowoczesnego kapitalizmu. Dobrobyt wiąże się jednak z lękiem przed jego potencjalną utratą, który, jak już wskazywałam, jest typowy dla warstwy średniej. Nuda jest z kolei włączana w narracje dotyczące posiadanych zasobów i kapitałów, zwłaszcza kapitału ekonomicznego i kulturowego, poprzez które badana warstwa średnia stara się odróżnić od innych warstw. Na najbardziej podstawowym poziomie, współczesna nuda stanowi zaprzeczenie wartości takich jak zarządzanie sobą w świecie, samoświadomość, produktywność, zamożność, wykształcenie, czy nawet towarzyska atrakcyjność. W tym ujęciu, nuda wskazuje na wykluczenie na wielu płaszczyznach życia oraz na zajmowanie niższych pozycji w hierarchii społecznej czy zawodowej. Te narracje wzbogacone są jednak o istotny komponent, na który składa się przekonanie o konieczności nauczenia się odpowiedniego zarządzania nudą, zwłaszcza w taki sposób, który pozwoli na jej zamianę w kreatywność, twórczość i oryginalność lub przynajmniej na zaprzestanie odczuwania nudy, a więc konieczności wyeliminowania warunków zagrażających jednostkowemu dobrostanowi i dobrobytowi. W ten sposób możliwe staje się utrzymanie przekonań o charakterze merytokratycznym, które związane są z nadrzędną rolą umiejętności i kompetencji w zajmowaniu określonych pozycji społecznych. Ta strona zależności między swoim położeniem społecznym a nudą, choć ukryta, niebezpośrednia i nie wyrażana wprost w przeprowadzonym badaniu, jest głęboko zinternalizowana przez badaną warstwę średnią. Z kolei etos rozwoju, aktywności i przyspieszenie, jeśli spojrzymy na nie przez pryzmat ich związków z nudą, wyznaczają i dookreślają niektóre z zasad odróżniania się warstwy średniej od innych warstw w zakresie prowadzonych stylów życia oraz posiadanych kapitałów.

Ta sytuacja z kolei, prowadzi do refleksji nad tym, co lub kto korzysta na tym, że warstwa średnia w przeważającym zakresie uznaje za prawomocne obowiązujące zasady, a nawet kieruje się nimi instynktownie. Wyjaśnienie, które nasuwa się w pierwszej kolejności, każe przypuszczać, że badana warstwa średnia sama stosuje opisane w tej rozprawie kryteria i

strategie do umacniania swojej uprzywilejowanej pozycji oraz odróżniania się od innych. Istnieje jednak jeszcze jedna możliwość, nieśmiało i niepewnie przejawiająca się w zebranych wypowiedziach, która wskazuje na istnienie warstw, które „już nie muszą" udowadniać swojej pozycji albo posiadanego kapitału w tym zakresie, w jakim badana warstwa średnia czuje się do tego zobowiązana, podobnie jak zobowiązana czuje się do wypełniania norm płynących z etosu aktywności i rozwoju, a w szerszym kontekście – kultury nowoczesnego kapitalizmu. Informatorzy sami wskazywali, że ta grupa osób może w inny sposób pozwalać sobie na nudę, choć szczegóły związane z tym przyzwoleniem raczej nie były dokładnie prezentowane przez badanych w ich wypowiedziach. Niewykluczone jest jednak, że ta sama grupa, która niejako dysponuje większym prawem do nudy, posiada również większe możliwości w zakresie separowania jej znaczeń od kontekstów kultury nowoczesnego kapitalizmu w swoim życiu albo wzmacnianiu tych znaczeń w formie dyskursywnych narracji, które obowiązywać mają warstwę średnią. W tym miejscu warto zaznaczyć, że w przeprowadzonym badaniu grupa „inteligencji" może posiadać więcej dyspozycji, niż grupa „średnioklasowa", by tworzyć nie tyle wspominaną „klasę rządzących", co raczej aktywnych komentatorów i krytyków jej działań.

To z kolei pozwala na wysunięcie kolejnego przypuszczenia – być może elity wciąż wykorzystują nudę do odróżniania się od reszty społeczeństwa, jednak nie odbywa się to poprzez roszczenia co do wyjątkowości samego przeżywania nudy, jak w poprzednich epokach, lecz raczej w formie dostarczania reguł zarządzania nudą „ludzi pracujących" albo też, jak chciałby Klapp, dostarczania społecznych placebo radzenia sobie z nudą, które, jak zakładam, rozszerzyć można na kult pracy, zaradności, czy etosy rozwoju i aktywności, ponieważ mogą pełnić i pełnią one ideologiczne funkcje wypełniania czasu oraz takiego przekształcania siebie samego, którego konsekwencją (nagrodą) ma być stworzenie siebie w zgodzie z wartościami kultury nowoczesnego kapitalizmu i zawsze w dozwolonych przez nią ramach. W takim ujęciu, nuda pozostaje jedynie pozornie zdemokratyzowana i staje się narzędziem (1) katalizującym różnicowanie się społeczeństwa, dzięki (2) dodawaniu emocjonalnej energii wartościom kultury nowoczesnego kapitalizmu. Nuda przestała różnicować poprzez jakościowe charakterystyki jej doświadczania, zaś w dyskursie, jak można przypuszczać, miejsce narracji o cechach doświadczenia zostało wyparte przez narracje o kompetencjach zarządzania nią jako strategii zyskiwania przewagi, odróżniania się od mniej zaradnych czy mniej uprzywilejowanych. Stało się to możliwe, po części, dzięki uznaniu nudy za wskaźnik porażki oraz cechę czy (pre)dyspozycję jednostki. Innymi słowy,

nuda zaczęła funkcjonować jako zmienna wykluczająca, dyskryminująca albo naznaczająca innych. Intersekcjonalny charakter zróżnicowania nie będzie więc dotyczył wyłącznie wspomnianego wcześniej aspektu powiązywania nudy z innymi negatywnymi cechami, lecz również całości procesów integrowania i wykluczania przy użyciu nudy, a więc będzie wynikać z relacji pomiędzy różnymi warstwami społeczeństwa (np. opisywaną tu „klasą rządzących" i warstwą średnią). W takiej perspektywie, pozycja komentatorów i krytyków działań „klasy rządzących", którą prawdopodobnie stanowi inteligencja, będzie najbardziej niezależna (w wymiarze ekonomicznym, statusowym i kognitywnym) od ideologicznych propozycji kultury nowoczesnego kapitalizmu dotyczących szeroko rozumianego stylu życia oraz od ich wpływu na definiowanie samej nudy.

Kultura nowoczesnego kapitalizmu nakłada jednak na nudę dodatkowe znaczenia – zamiast (po)nowoczesnej kondycji zarazem gnębiącej i uwznioślającej jednostki zdolne do zauważenia przepełniającego świat braku sensu, pojawia się nuda względnego dobrobytu, pozbawiona negatywnych konotacji, skrywająca się dokładnie za tymi wartościami, zachowaniami i działaniami, które mają docelowo ją wyeliminować. Proces ten nie zachodzi jednak na najbardziej podstawowym, opisywanym w literaturze przedmiotu poziomie – nie chodzi tu o nudę, która kryje się za bezsensowną pogonią za szczęściem, sukcesem, rozrywką, nowością czy dobrami materialnymi, lecz raczej o nudę, która ma zdolność do stwarzania warunków przyjemnego marazmu płynącego ze względnego dobrobytu. To nowy rodzaj nudy, typowy dla kultury nowoczesnego kapitalizmu, prawdopodobnie nieobecny wcześniej. To taka forma nudy, która jest niezwykle trudna do zauważenia i zidentyfikowania na poziomie cielesnym albo w konkretnych sytuacjach społecznych. Przypomina ona do pewnego stopnia zblazowanie, jednak nie wynika z przebodźcowania albo głębokiego braku sensu kryjącego się za podejmowanymi aktywnościami. Ten rodzaj nudy-kondycji, który jest typowy dla kultury nowoczesnego kapitalizmu, zawiera w sobie jednoczesną pogardę wobec proponowanych (wymuszanych) przez nią wartości, krytyczny stosunek do nich oraz świadomość konieczności ich realizowania, by zachować posiadane przywileje czy pozycję. Wynika ona więc z wewnętrznej sprzeczności zasad, norm i cech samej kultury nowoczesnego kapitalizmu i konstytuowana jest przez szereg paradoksów związanych z jej doświadczaniem oraz społecznymi „użyciami".

Jednoczesne gardzenie tym, co się zachwala i co należy praktykować na co dzień ze względu na to, że wyznacza pozycję jednostki w społecznej hierarchii, wymaga ciągłego dopasowywania kontekstów znaczeniowych samej nudy do konkretnych sytuacji albo okoliczności oraz modyfikowania interpretacji związanych z jej obserwowaniem, doświadczaniem i przeżywaniem. To z tej formy nudy-kondycji wynikać może wielość prób ustabilizowania sposobów rozumienia i wykorzystywania (w tym zarządzania) nudy-stanu oraz nudy-emocji. Napięcia i sprzeczności kultury nowoczesnego kapitalizmu generują więc taki rodzaj nudy-kondycji, wobec której jednostki, zwłaszcza z warstw średnich, pozostają raczej bezradne. W przeciwieństwie do zblazowania, które wynika z konieczności obcowania z rzeczywistością taką, jaka jest; nuda-kondycja ukształtowana w warunkach kultury nowoczesnego kapitalizmu stała się fragmentem tej rzeczywistości i do pewnego stopnia ją konstytuuje. Nie jest tyle reakcją na warunki nowoczesności, lecz raczej z ukrycia dookreśla ją samą oraz jednostki pragnące refleksyjnie budować swoje tożsamości, monitorować stany emocjonalne i zajmować określone miejsca w hierarchii społecznej. Od tej nudy nie można uciec, ponieważ stanowi element składowy egzystencji, zwłaszcza egzystencji badanej warstwy średniej.

Nie powoduje ona (jeszcze?) powstania określonej postawy albo pozy względem świata, powoduje raczej wewnętrzne napięcie albo dysonans, w którym pragnienie sukcesu, przyjemności i statusu powiązane jest z koniecznością akceptacji kapitalistycznych reguł gry oraz krytycznym stosunkiem wobec wspomnianych pragnień, wobec wspomnianych reguł a także środków ich realizowania (wyznaczanych m.in. przez etos aktywności i etos rozwoju). Ta nuda-kondycja wynika z życia w warunkach względnego dobrobytu i dobrostanu, które jednak jest nieustannie stawiany pod znakiem zapytania, dlatego też wymaga ciągłej troski i starań o to, by go utrzymać. Z tego też wynika charakterystyczna cecha tej współczesnej nudy-kondycji: oparta jest ona przede wszystkim na lęku i niepokoju o niepewną przyszłość. Sam proces stojący za powstaniem opisywanej formy nudy charakteryzuje powtarzalność i skazanie na życie w „żelaznej klatce", która kształtuje życie i światopogląd warstwy średniej w ten sposób, że nie znajduje ona przestrzeni nawet na to, by wyobrazić sobie jak mogłoby wyglądać jej życie poza kulturą nowoczesnego kapitalizmu.

Ta forma nudy może więc stanowić doskonałe narzędzie dopasowywania warstwy średniej do wartości, wymagań i warunków kultury nowoczesnego kapitalizmu, a tym samym

zapewniać jej bezpieczną reprodukcję, czyniąc jednostki poddanymi symbolicznej władzy, którą w dodatku same na sobie egzekwują. Innymi słowy, jeśli dzięki negatywnym konotacjom nudy możliwe jest budowanie podziałów społecznych oraz wykluczanie jednostek niedopasowanych do wymogów stawianych przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu; jeśli warstwa średnia, poprzez nudę i przy jej użyciu, toczy symboliczną walkę o uznanie, to jest prawdopodobne, że w tym samym czasie nuda używana jest na warstwie średniej i przez warstwę średnią jako strategia dyscyplinująca, działająca podobnie do biopolityki, którą jednostki same ochoczo realizują na sobie poprzez szereg „technik siebie" (Foucault 2000). Innymi słowy, mechanizm reprodukcji kultury nowoczesnego kapitalizmu poprzez nudę opiera się na tym, że jednostki same dokonują „(…) za pomocą własnych środków bądź przy pomocy innych, pewnych operacji na własnych ciałach oraz duszach, myślach, zachowaniu, sposobie bycia; operacji, których celem jest przekształcenie siebie tak, by osiągnąć pewien stan szczęścia, czystości, mądrości, doskonałości czy nieśmiertelności" (Foucault 2000, 249). Wszystkie te działania zorientowane są na to, by jak najlepiej prowadzić własne życie i by uczynić z niego coś znaczącego, co zawsze pozostaje refleksyjnie konstruowane.

Paradoks tkwi jednak w tym, że dzieje się to w warunkach nudy-kondycji, która symbolicznie i z ukrycia więzi jednostki w „żelaznej klatce", z której te boją się wyjść i którą w tym samym czasie gardzą albo którą krytykują. Współczesna nuda-kondycja nie wynika z nadmiaru bodźców albo z ich braku, rozczarowania światem, dekadencji, poczucia beznadziei, braku sensu i znaczenia, lecz z konieczności walki o swój dobrobyt i dobrostan (1) w warunkach kultury nowoczesnego kapitalizmu, która toczy się (2) wyłącznie w ramach tej kultury i (3) przy wykorzystaniu zasobów, jakie jest nam ona w stanie dać lub jakie pozwala nam wytworzyć. Nuda-kondycja nie wzbudza cierpienia i rozczarowania, jest raczej przepełniona nadzieją na to, że pojawi się lepsza przyszłość, ba, że ta lepsza przyszłość zostanie przez jednostkę samodzielnie zbudowana dzięki jej indywidualnym staraniom i kompetencjom. W takim ujęciu, nadrzędnym aspektem powiązanym z opisywaną nudą-kondycją jest próba redukcji niepewności, która przepełnia nowoczesność.

Podsumowując, szereg złożonych relacji między szeroko rozumianą nudą a kulturą nowoczesnego kapitalizmu prowadzi do modyfikowania zarówno samej nudy, jak i wartości związanych z tą kulturą. Poprzez nudę możliwe staje się zauważenie procesów związanych z odtwarzaniem się dominującego porządku społecznego, które zostały pokrótce opisane w tej

pracy. Nuda stanowi tło licznych procesów zachodzących w nowoczesności, czasem je katalizując, a czasem dodając im emocjonalnej energii. Tym samym, procesy te nuda czyni dostępnymi dla jednostek bezpośrednio: w wymiarze fizjologicznym i kognitywnym. Nuda pozwala ukazać proces reprodukowania się porządku społecznego nie tyle samego w sobie, lecz raczej zawsze poprzez działania i zachowania konkretnych jednostek i grup, które prowadzone są w zgodzie z kapitalistyczną logiką użyteczności, maksymalizacji, optymalizacji, produktywności, indywidualizmu oraz racjonalności. Jednym z bazowych zjawisk, które reprodukuje się poprzez nudę w kulturze nowoczesnego kapitalizmu jest różnicowanie się warstw i grup społecznych. Nuda, niosąc za sobą szereg dodatkowych znaczeń oraz łącząc się z innymi emocjami, jest używana do wytwarzania podziałów społecznych tak poprzez (1) bezpośrednie naznaczanie nią mniej uprzywilejowanych, jak i poprzez (2) wartości podtrzymujące ideologiczny wpływ kultury nowoczesnego kapitalizmu (np. etos aktywności, rozwoju, akceleracja) i zawarte, pośrednio, w samym koncepcie nudy. Ponadto, na najwyższym poziomie, kultura nowoczesnego kapitalizmu wytwarza taki rodzaj nudy, która (1) prawdopodobnie nie była wcześniej obecna i (2) z rzadka jest świadomie dostrzegana przez badanych. Nuda-kondycja charakterystyczna dla kultury nowoczesnego kapitalizmu, w przeciwieństwie do swoich historycznych kuzynek, nie zawiera w sobie komponentu braku przyjemności albo nieprzyjemności. Powstała ona na skutek życia w warunkach względnego dobrobytu, który jednak wymaga nieustannej troski o jego zachowanie; warunkach, które generują niepewność o przyszłość i konieczność ciągłego zabiegania o posiadaną pozycję czy status. Warunki te prowadzą z kolei do powstania niewidocznego na pierwszy rzut oka marazmu, który przepełnia tak zdefiniowaną rzeczywistość. Marazm ten może z kolei trwać, ponieważ podszyty jest poczuciem ograniczenia sprawczości w zakresie wpływania na mechanizmy działania kapitalizmu. Opisywaną nudę-kondycję charakteryzuje więc przede wszystkim lęk i niepokój oraz, do pewnego stopnia, poczucie konieczności nadawania sensu/ znaczenia temu, co może być go pozbawione (np. praca). Niewykluczone, że na oddziałanie tej nudy-kondycji najbardziej podatne będą średnie warstwy społeczne, które starają się odróżnić od innych i, według badaczy, mocno obawiają się o swoją przyszłość.

Rozdział XIII. Nuda jako zjawisko i pojęcie efemeryczne

W rozprawie wielokrotnie wspominałam, że nuda jest pojęciem i zjawiskiem efemerycznym. Nie chodzi tu o filozoficzne rozumienie efemeryczności, która każe kierować uwagę na wszystko to, co nie ma głębi, podstaw, jest powierzchowne i obiektywnie bez znaczenia[114]. Nie chodzi tu również o typową opozycję efemeryczne – trwałe. Nie chodzi także o, do niedawna niezwykle popularną, koncepcję „pojęć wędrujących"[115] (Bal 2002; wydanie polskie 2012), choć pojęcia efemeryczne są jednocześnie pojęciami wędrującymi. Nie chcę jednak widzieć ich tylko jako podtypu pojęć wędrujących, ponieważ ich główną cechą nie jest przemieszczanie się pomiędzy wieloma kontekstami i nabywanie nowych czy zmienianie istniejących znaczeń (ponadto, zakładam, że zmiany znaczeń wynikające z takiego procesu dotyczą prawdopodobnie większości konceptów, zwłaszcza w naukach społecznych i humanistycznych). Wreszcie, pomimo pewnych podobieństw, nie chcę traktować pojęć efemerycznych jako pojęć uwrażliwiających, gdyż te kierują uwagę na zupełnie inne konteksty. Co więc rozumiem przez zjawiska i pojęcia efemeryczne?

Próbę skonceptualizowania pojęć efemerycznych rozpocznę od zdefiniowania samej efemeryczności. Efemerycznym (gr. *ephēmeros* – trwający tylko jeden dzień) określa się to, co trwa krótko i nie pozostawia za sobą znaczącego wpływu na otoczenie (Żmigrodzki 2004). Doroszewski (1958), do krótkotrwałości dodaje również znaczenia „przemijający" i „złudny". Efemeryczność jest przeciwieństwem (długo)trwałości, nieprzemijalności, mozolności i powolności. Co jednak ciekawe, w słownikach jako efemeryczny określany jest internet i rynek. Stąd też, „wpływ" w definicjach leksykalnych będzie dotyczyć raczej sfery prostych, mechanicznych oddziaływań, niż roli, znaczenia albo relacji pomiędzy otoczeniem, a tym, co w nim zachodzi. Pojęcia efemeryczne są takimi, których naturę, jak się wydaje, próbowali już opisać filozofowie. Dla przykładu, Ludwig Josef Johann Wittgenstein (2004), analizując termin „gra", doszedł do wniosku, że operuje on w tak wielu kontekstach, że nie da się stworzyć jego jednej definicji.

Pojęcia efemeryczne sprawiają badaczowi kłopoty: nie pozwalają się dostosować do naszego poznania i nie pozwalają się poznawać przy dostosowaniu do naszego poznania. Z

[114] Łącznie z całą dyskusją o tym, czy należy włączać w ontologię zdarzenia efemeryczne (zob. Davidson 1971).
[115] Książka Mieke Bal zwraca uwagę na niezwykle istotne zjawisko. Opisuje, co dzieje się z pojęciami, m.in. w nauce, w jaki sposób pojawia się wielość ich rozumień, w jaki sposób są odkrywane, jak stają się przedmiotem analiz interdyscyplinarnych, jak powracają do łask i znów stają się modne. Innymi słowy, uwzględnia historyczność, przestrzenny wymiar i (inter)dyscyplinarność pojęć. Praca Bal stanowi dość istotną inspirację dla sposobu, w jaki, na pewnym etapie konceptualizowania swojego doktoratu, zaczęłam myśleć o nudzie.

perspektywy formalnej teorii nauk, będzie je charakteryzował niemożliwy do jednoznacznego opisania *definiens*. To oczywiście nie oznacza, że należy całkowicie porzucić próbę definiowania lub operacjonalizowania pojęć efemerycznych. Oznacza to jednak, że w przypadku pojęć efemerycznych podjęcie próby operacjonalizacji i definicji będzie niezwykle trudne. Próba zdefiniowania pojęcia efemerycznego będzie nieodłącznie związana z niemożnością uchwycenia wszystkich lub przynajmniej większości kontekstów znaczeniowych, w których to pojęcie występuje. Ponadto, pojedyncze konteksty znaczeniowe będą przenikać się z innymi, co czyni pojęcie efemeryczne wyjątkowo trudnym do uchwycenia w jakiejkolwiek konfiguracji bez automatycznego pociągania znaczeń z innych obszarów i kontekstów. Próby definicji zakończą się odczuciem, że należy wprowadzać inne pojęcia, zawężające zakres tego, które chce się zdefiniować (tak, by możliwe było zbadanie zjawiska lub przynajmniej powiedzenie, o czym się mówi). W przypadku nudy, takim powiązanym terminem jest/może się stać „podatność na nudę". Opisywanie pojęć efemerycznych często będzie wiązało się z próbami budowania licznych definicji cząstkowych lub wskaźników. Pojawiać będzie się również mnogość niepoprawnych, pod kątem metodologicznym, definicji (np. *ignotum per ignotum* lub definicje perswazyjno-impresjonistyczne, o emfatycznej, poetyckiej funkcji). W konsekwencji, pojęcia efemeryczne są albo nadmiernie upraszczane, albo też traktowane wzniośle, literacko, jako abstrakcyjne i znajdujące się poza poznaniem.

W tym miejscu warto odwołać się do podobnej, ale jednak różniącej się, kategorii, jaką są pojęcia uwrażliwiające. Herbert Blumer wychodzi od założenia, że wszelkie koncepty nauk społecznych są „niepokojąco niejasne" (1954, 5). Następnie zaś wymienia szereg pojęć stosowanych w socjologii (postawy, klasy społeczne, wartości, normy kulturowe, osobowość, grupy odniesienia, struktura społeczna, grupy pierwotne, proces społeczny, system społeczny, urbanizacja, dyskryminacja, kontrola społeczna) i konstatuje, że ich definicje „(…) zwykle nie są jaśniejsze niż pojęcia, które starają się definiować", co z kolei uznaje za „podstawowy brak teorii społecznej" (Blumer 1954, 5). Blumer podaje jasne rozwiązanie zdiagnozowanego w teorii społecznej problemu: należy… stworzyć definicję pojęcia[116]. Amerykański socjolog wskazuje dalej, że najbardziej znane i „poważne" próby polegają na tworzeniu definicji operacyjnych, eksperymentalnym konstruowaniu pojęć, analizie czynnikowej czy budowaniu wskaźników ilościowych (Blumer 1954, 6). Jako

[116] „Najpoważniejsze próby zmierzenia się z tym problemem w naszej dziedzinie polegają na opracowaniu stałych i specyficznych procedur mających na celu wyodrębnienie stałej i ostatecznej treści empirycznej, która to treść stanowi definicję lub odniesienie do pojęcia" (Blumer 1954, 6).

przykład, podaje pojęcie „inteligencji" (Blumer 1954, 6), która jest badana jako „iloraz inteligencji".

Blumer mówi więc o procesie, na który wcześniej wskazałam – tworzeniu pojęć dodatkowych, które opisują zjawisko (tu: iloraz inteligencji, wcześniej podałam jako przykład podatność na nudę) jako strategię radzenia sobie z pomiarem i badaniem empirycznym. Taka sytuacja błyskawicznie kieruje uwagę na ilościowy, pozytywistyczny paradygmat. Zmiany znaczenia pierwotnej koncepcji Blumera wymagają przywołania oryginalnej wersji. W podanym przez socjologa przykładzie, pojęcie ilorazu inteligencji jest pojęciem uwrażliwiającym wobec inteligencji, zaś jego znaczenie pozostaje umowne[117]. Inteligencja sama w sobie nie jest badana (i nie jest pojęciem uwrażliwiającym), badany jest zestaw wskaźników ją definiujących (pojęcie uwrażliwiające). Ten element niedoskonałości pojęć wydaje się być kluczowy w refleksji Blumera. *De facto* to, co opisuje Blumer, dotyka problemu przechodzenia pojęć z języka potocznego do języka teorii społecznej (dlatego też podaje na początku artykułu przykłady pojęć socjologicznych, a pod koniec stawia zastrzeżenie, że wielu mu współczesnych nie zgodzi się z tezą o uwrażliwiającym, a nie definitywnym, kształcie pojęć socjologicznych). Blumer opisuje skutki procesu polegającego na tworzeniu pojęć wyjaśniających w nauce w oparciu o koncepty obecne w „zasobach wiedzy podręcznej". I czyni to w zgodzie z obowiązujących w Stanach Zjednoczonych w latach pięćdziesiątych paradygmatem. Dlatego też koncept pojęć uwrażliwiających można widzieć jako taki, który służył za uzasadnienie badania tego, co trudno jednoznacznie zoperacjonalizować, ale operacjonalizować należy, w dodatku, w duchu pozytywistycznym[118]. Obecnie to założenie zostało odrzucone – pojęcia uwrażliwiające stanowią raczej początek badań jakościowych, są wykorzystywane jako narzędzia interpretacyjne, wskazówki do tego, jak rozwijać teorię (ugruntowaną) (Bowen 2006).

Blumer w latach pięćdziesiątych dostarczył niezwykle ważnej recepty dla nauk społecznych, dzięki której możliwe staje się naukowe pojmowanie pojęć niejasnych. Jego podejście pokazuje również kontekstowość pojęć i to, że nie jest błędem analiza pojęcia w

[117] "Pojęcia uwrażliwiające mogą być testowane, ulepszane i dopracowywane. Ich słuszność może być oceniana poprzez dokładne badanie empirycznych przypadków, które mają obejmować. Istotne cechy takich przypadków, które, jak się okazuje, nie są odpowiednio uwzględnione przez to, co dane pojęcie stwierdza i implikuje, stają się środkami do rewizji pojęcia. Zaprawdę, jest to trudniejsze w przypadku pojęć uwrażliwiających, niż w przypadku pojęć ostatecznych, właśnie dlatego, że trzeba pracować ze zmiennymi zamiast ustalonymi formami wyrazu" (Blumer 1954, 9).

[118] To oczywiście nie jest równoznaczne z brakiem obecności nadciągającego zmierzchu lub alternatywy dla dominujących mód badawczych w pracy Blumera.

określonych ściśle sytuacjach, nawet jeśli znaczy ono coś zupełnie innego w innych kontekstach[119]. To założenie zostało przechwycone i z powodzeniem zaadaptowane w teorii ugruntowanej. Pojęcia uwrażliwiające stanowiły rodzaj przełomu, który otworzył badaczom drogę do zajmowania się rzeczywistością społeczną w pełnym jej zróżnicowaniu przy użyciu metody naukowej i bez pozostawiania wrażenia niekompletności tworzonych wyjaśnień. Blumer otwartym pozostawia jednak pytanie o to, co zrobić z pozostałą częścią znaczeń łączących się z pojęciem „uwrażliwianym" (oprócz posłużenia się nim do rewizji pojęcia uwrażliwiającego). Socjolog wyraża nadzieję, że wspomniane przez niego trudności[120] zostaną pomyślnie rozwiązane i możliwe stanie się budowanie koncepcji teoretycznych przy użyciu pojęć uwrażliwiających (Blumer 1954, 7).

U Blumera na próżno szukać odwołania do przeobrażeń, jakim pojęcia podlegają i jak fluktuują pomiędzy kontekstami nauki i potocznej świadomości. Badacz ten stara się zaadresować zidentyfikowany problem poprzez znalezienie rozwiązania, a nie analizę samego problemu. Znaczenia pojęć „wędrują", stąd też pytanie o to „jaką mamy inteligencję" współcześnie brzmi mniej naturalnie, niż „jaki mamy iloraz inteligencji". Tak stało się też z propozycją Blumera. Obecnie pojęcia uwrażliwiające mają kierować uwagę badacza na to, co w badaniu naprawdę istotne (Patton 2015) – wydaje się, że służą raczej za zbiór inspiracji, które pomagają zrozumieć i zbadać określone zjawisko, a nie to, co zostało zoperacjonalizowane. Pojęcia uwrażliwiające są „pre-operacjonalizacjami" w badaniach jakościowych. Ponadto, rozumie się je również jako umożliwiające dotarcie do badania tego, co istotne poprzez stosowanie języka uczestników badania lub też wprost jako wyznaczniki kierunków analizy materiału badawczego (Van den Hoonaard 1997). Można powiedzieć, że w socjologii „pojęcia uwrażliwiające" zaczęły żyć własnym życiem, uaktualniając się w toku

[119] Wydaje się, że to, co z koncepcji Blumera zostało zaadaptowane do współczesnego sposobu rozumienia pojęć uwrażliwiających, to podkreślone poniżej fragmenty jego definicji pojęć uwrażliwiających: „[p]ojęcie ostateczne odnosi się dokładnie do tego, co jest wspólne dla pewnej klasy obiektów, dzięki jasnej definicji w kategoriach atrybutów lub stałych punktów odniesienia. (…) Pojęcie uwrażliwiające nie ma takiej specyfikacji atrybutów lub punktów odniesienia i w konsekwencji nie umożliwia użytkownikowi bezpośredniego przejścia do przypadku i jego odpowiedniej treści. Zamiast tego [pojęcie uwrażliwiające], **daje** użytkownikowi ogólne poczucie odniesienia i **wskazówki w podejściu do przypadków empirycznych**. Podczas gdy pojęcia definitywne dostarczają **recept na to, co należy zobaczyć**, pojęcia uwrażliwiające jedynie **sugerują kierunki, w które należy patrzeć**" (podkreślenie własne 1954, 7).

[120] Blumer następująco definiuje wspomniane trudności: „(…) o ile definitywna treść empiryczna, która jest wyizolowana, jest uważana za stanowiącą sama w sobie pojęcie (...), jest ona pozbawiona możliwości teoretycznych i nie może być uważana za dającą prawdziwe pojęcie. (…) pojęcie nadal jest tworzone przez ogólny zmysł lub rozumienie, a nie przez specyfikację. Po trzecie, należy zmierzyć się z istotnym pytaniem co do relacji ostatecznej treści empirycznej wyizolowanej treści do świata empirycznego, który jest przedmiotem świata, który jest przedmiotem zainteresowania dyscypliny" (1954, 6).

prac badawczych podejmowanych w różnych paradygmatach[121]. Takim sposobem, oderwały się od pierwotnej, blumerowskiej propozycji, z której kolejne pokolenia badaczy wybrały to, co najbardziej pasuje do paradygmatu badań, głównie jakościowych. Takie procesy historycznych przeobrażeń znaczeń są nieodwracalne, dziś pojęcia uwrażliwiające stały się centralnym konceptem metodologii teorii ugruntowanej (zwłaszcza w wydaniu Kathy Charmaz). Socjologowie zaś pozostali bez jednoznacznej odpowiedzi na dwa milcząco postawione przez Blumera pytania: (1) o to, jak badać to, co nie daje się łatwo zdefiniować poza paradygmatem pozytywistycznym i (2) jak uprawomocnić badanie tego, co nie daje się operacjonalizować w duchu pozytywistycznego paradygmatu. W tej pracy nie jestem w stanie udzielić na nie pełnej, satysfakcjonującej odpowiedzi, ale badanie takiego zjawiska, jakim jest nuda, pozwala na wysnucie pewnych przypuszczeń, do których za chwilę wrócę. W tym miejscu ważniejsze wydaje się bowiem dokonanie podsumowania oraz wskazanie na różnice i podobieństwa między pojęciami uwrażliwiającymi a pojęciami efemerycznymi.

Pojęcia uwrażliwiające, w blumerowskim i współczesnym rozumieniu, będzie łączyć z pojęciami efemerycznymi brak jasności definicyjnej oraz trudność zoperacjonalizowania. Oba typy pojęć wyznaczają jednak ogólne wskazówki, sugerują badaczowi kierunki dociekań empirycznych oraz analizy. W odniesieniu do konceptualizacji Blumera, pojęcia efemeryczne są tym, z czego badacz próbuje utworzyć pojęcie uwrażliwiające, operujące w konkretnym, naukowym kontekście, a nie tylko świadomości i wiedzy potocznej. Z kolei w odniesieniu do współczesnego rozumienia pojęć uwrażliwiających, pojęcia efemeryczne mogą działać na użytek badań jako pojęcia uwrażliwiające. Innymi słowy, pojęcia efemeryczne mogą być pojęciami uwrażliwiającymi wówczas, gdy przyjmujemy współczesne, dość nieostre, rozumienie pojęć uwrażliwiających i gdy jednocześnie są używane przez badaczy w celach ogólnie pojętego „uwrażliwiania" w procesie badawczym (czyli tak, jak dziś rozumiane są zadania pojęcia uwrażliwiającego). Wskazałam już powyżej na wieloznaczność, wielokontekstowość, wielowymiarowość i złożoność pojęć efemerycznych. Te cechy, wraz z trudnościami, jakie pojęcia efemeryczne sprawiają badaczom nie są jednak jedynymi ich cechami, dlatego też poniżej staram się doprecyzować ich sposób rozumienia.

Poza perspektywą formalną, pojęcia efemeryczne będzie charakteryzować przede wszystkim długa historia trwania. Innymi słowy, będą to pojęcia, o których ludzkość rozważa od bardzo dawna, na skutek czego przecinają one wiele różnych dyskursów

[121] Sposoby wykorzystania pojęć uwrażliwiających w metodologii teorii ugruntowanej śledzi Glenn A. Bowen (2019).

(np. dyskurs naukowy, terapeutyczny, o kulturze, literacki itp., itd.). Pojęcia efemeryczne mogą wykraczać poza to, co typowo ludzkie (np. poprzez niemożność stwierdzenia, czy przynależą wyłącznie do świata ludzi, czy też innych „obiektów" albo organizmów). Poprzez swoją wielodyskursywność, wieloznaczność i wieloobszarowość, pojęcia takie będą występować na wielu różnych płaszczyznach rzeczywistości – od formalnej, obiektywnej po codzienną, trywialną, subiektywną; od mikro, przez mezo, po makro. Ich efemeryczność nie musi sprawiać, że będą mało widoczne albo słabo zauważalne, może za to sprawiać, że będą miały ograniczony czas trwania w formach najbardziej intensywnych lub dostępnych empirii, lub możliwych do zaobserwowania. Pojęcia efemeryczne oparte są na paradoksie: trwają w czasie i jednocześnie są tymczasowe. Tę tezę może zilustrować przykład wschodu i zachodu słońca – sam proces trwa kilka minut (w zależności od szerokości geograficznej), ale jest powtarzalny, cykliczny, jest oczekiwanym zdarzeniem, zmienia się przeciągu roku – uznajemy (mamy nadzieję), że wschody i zachody słońca będą zawsze; przypuszczamy, że zawsze były; ale też wiemy, że obejmują trwaniem zaledwie krótką chwilę – w tym sensie trwają i są tymczasowe.

Kolejna cecha tych pojęć dotyczy transcendentalnego zakresu znaczeniowego, czyli jego zdolności do wychodzenia poza własne granice i dołączania (do) nowych kontekstów. Wydawać mogłoby się, że wszystkie pojęcia mają taką cechę. Niektórzy zapewne będą argumentować na rzecz takiego podejścia. Tutaj jednak zakładam, że jest to cecha, która w najwyższym stopniu dotyczy pojęć efemerycznych. Innymi słowy, ich tajemnica długiego trwania tkwi w tym, że znajdują się w procesie ciągłych, relatywnie szybkich i dynamicznych przeobrażeń. Stąd też bierze się ich nieuchwytność. Nauka zorientowana pozytywistycznie chciałaby badać poprzez zastosowanie pojęć statycznych, jakby zapominając o tym, że dynamiczność zmiany ma charakter procesualny i relacyjny, w związku z czym znaczenia pojęć ewoluują w czasie pracy terenowej. O ile ten aspekt jest możliwy do uchwycenia w przypadku zjawisk, które zmieniają się wolno lub w umiarkowanym tempie, o tyle zjawiska efemeryczne i odpowiadające im pojęcia efemeryczne nie dają takiej szansy. Definicje zjawisk efemerycznych zależą od dwóch podstawowych czynników: czasu i kontekstu, przy czym czas trwania określonego znaczenia w określonym kontekście jest, jak łatwo zgadnąć, efemeryczny.

Długie trwanie i ulotny charakter (patrz przykład jętek) zapewniać mogą sobie te pojęcia poprzez połączenie z wrażeniami zmysłowymi (cielesnymi) albo tym, co Randall Collins (1993; 2011) nazwał energią emocjonalną, a więc z tym, co daje

jednostce długofalową siłę do działania, motywację, poczucie mocy i uzasadnienia. To oznacza, że wskazany paradoks jest podtrzymywany za pośrednictwem ciała lub afektów. Mówiąc inaczej, są to pojęcia, które mają moc, które podpinają się pod wrażenia, emocje, ruchy ciała, pod momenty estetycznego zachwytu, pod to, co ważne dla doświadczenia bycia człowiekiem (lub podmiotem nieludzkim). Do jakiegoś stopnia, zawsze będą to jednak takie pojęcia, które wymykają się możliwości trafnego zwerbalizowania. Pojęcia efemeryczne to bardziej takie pojęcia, które czuje się, niż opisuje; które można odczuwać; których się doświadcza; wreszcie, które „trzeba poczuć, by zrozumieć". Pojęciem efemerycznym będzie więc miłość, nuda, ale będzie nim też, np. moda, użyteczność, albo szaleństwo. W dalszej części tego rozdziału będę mówić o zjawiskach efemerycznych, które są określane przez pojęcia efemeryczne.

Pojęcia efemeryczne mają jeszcze jedną cechę – trudno „oprzeć się" zjawiskom, które opisują. Zjawiska te zbudzają zaciekawienie; pociągają poznawczo i intelektualnie pobudzają. Mają w sobie „to coś". Są uwodzicielskie. Wydaje się, że to, co sprawia, że w stronę efemeryczności zwraca się tak wielu przedstawicieli różnych nauk, jest jednak nie tyle brak wpływu zjawisk efemerycznych na otoczenie, co raczej ich przelotna nieuchwytność, która może łatwo umknąć uwadze, ale jednocześnie pozostawiać znaczący ślad (np. kształtować otoczenie, sposób jego postrzegania i doświadczania). Socjologia niejako za cel postawiła sobie ujawnianie ukrytych kontekstów, a ta cecha zjawisk efemerycznych doskonale wpisuje się w socjologiczne pragnienie obnażania tego, co niejawne, niewidzialne, działające w tle, brane za zastane. Zjawiska efemeryczne charakteryzuje nietrwałość, przemijanie, przelotność, które jednak pozostawiają za sobą jakiś ślad. Sztuka już dawno rozpoznała ten aspekt rzeczywistości, zwłaszcza w formie ekspresji pragnienia dematerializacji jej obiektu w celu uniknięcia wymagań rynku albo zakwestionowania dzieła (O'Neill 2009)[122]. Wydaje się, że dotychczas zjawiska efemeryczne, jako nazwa, służyły do tego, by określić ważność tego, co jest badane. Zjawiskami efemerycznymi interesują się przedstawiciele różnych dyscyplin. Nauki

[122] „Sztuka efemeryczna obejmuje różne formy. Najwyraźniejszym przykładem tymczasowych dzieł sztuki są sztuki performatywne, w tym muzyka i związane z nią koncepcje dźwięku i akustyki, taniec i dramat, taki jak recytacja, teatr czy poezja. Malowanie ciała i twarzy oraz fryzury są również formami sztuki efemerycznej, podobnie jak niektóre przedmioty noszone na ciele, szczególnie wykonane na potrzeby konkretnego wydarzenia, takie jak akcesoria używane w tańcach lub innych przedstawieniach. Miejsca, w których odbywały się przedstawienia, mogą być również badane jako pośrednie dowody efemerycznych wydarzeń. Ponadto, efemeryczne instalacje lub obiekty przeznaczone do tymczasowych zgromadzeń lub ceremonii zostały zarejestrowane. Ta archeologiczna definicja wyraźnie różni się od tej, którą proponuje współczesna historia sztuki. Definicja ta opisuje sztukę efemeryczną jako trwającą tylko przez krótki okres czasu, a termin ten jest zwykle używany do opisu dzieła sztuki, które występuje tylko raz i nie może być wcielone w żaden trwały obiekt do pokazania w muzeum lub galerii" (López-Bertran 2019, 1–2).

przyrodnicze używają konceptu efemeryczności, by pokazać, że nawet najdrobniejsze, przemijające wydarzenia mogą pozostawiać trwałe zmiany (np. dynamika inwazji w lasach) albo określić krótki czas trwania i „trudy" nietrwałości (np. w botanice nazwa „efemeryczne" odnosi się do roślin o krótkim cyklu życiowym; kwiatów, które więdną w tym samym dniu albo roślin, których kwitnienie uzależnione jest od szeregu złożonych czynników, czyli, mówiąc wprost, trudno sprawić, żeby zakwitły). Zjawiska efemeryczne pociągają również urbanistów, geografów i architektów, którzy starają się podkreślać dużą rolę nieregularności i krótkotrwałości w postrzeganiu, decyzjach planistycznych oraz utylitarnym wykorzystaniu krajobrazu. Wykorzystanie konceptu efemeryczności odgrywa również dość dużą rolę w przypadku technologii (m.in. efemeryczne interfejsy użytkowników, czyli np. wykonane z wody i światła, mydlanych baniek, płomień świecy jako uchwyt, które celowo są zaprojektowane tak, by użytkownik miał nad nimi jedynie częściową kontrolę a przy okazji doświadczył czegoś wielozmysłowego). W naukach społecznych określenie efemeryczny często pełni funkcję emfatyczną, jak w przypadku pracy Holly Dugan (2011) o historii perfum w Wielkiej Brytanii albo w przypadku prac o codzienności, gdzie „(…) efemeryczność wprowadza koncepcję tymczasowości, która podkreśla polityczne znaczenie ulotnych praktyk i wyłaniającej się z nich natury życia" (Guillaume i Huysmans 2019, 278). Zjawiska efemeryczne będą więc takimi zjawiskami, które charakteryzuje ograniczony czas trwania (tymczasowość, krótkotrwałość, przemijalność), który jednak nie przekreśla pozostawiania wrażeń zmysłowych i pozazmysłowych albo konsekwencji dla układu, którego to zjawisko dotyczy. W takim rozumieniu, nuda jest zjawiskiem efemerycznym, ponieważ charakteryzuje ją przemijalność, ponieważ pozostawia wrażenia o charakterze cielesnym (emocje, afekty, impulsy ciała) i kognitywnym (myśli, wrażenia), ponieważ pociąga za sobą szereg konsekwencji dla interakcji (wymiar normatywny, trwanie spotkania) i większych całości społecznych (struktury społeczno-kulturowe, nuda jako kondycja), ponieważ „oblepia" tego, kto ją bada.

Nuda jako złożone zjawisko efemeryczne działa podobnie do wielu innych „form efemerydalnych". W tym miejscu posłużę się metaforycznym porównaniem nudy do jednej z takich form, która występuje w przyrodzie jako żywy organizm – do muchy rybnej. Jętka żyje zazwyczaj bardzo krótko, stąd też bierze się jej inna nazwa, od greckiego *ἐφήμερος* (efemeros), czyli „trwający jeden dzień". Nuda również określana jest w literaturze jako przelotna, mijająca, krótkotrwała, sytuacyjna. Wygląd jętki wskazuje na jej bliskie związki z pierwszymi owadami latającymi (np. nie może zwinąć skrzydeł w czasie spoczynku). Nie jest

gatunkiem zagrożonym, przetrwała tysiąclecia – jej występowanie dostrzeżono już w czasach Arystotelesa, zaś pochodzenie datuje się na perm, czyli około trzysta milionów lat temu. Podobnie, nuda posiada skomplikowaną, długą historię i choć jej współczesne znaczenia dalekie są od tych związanych z acedią czy melancholią, to jednak wydaje się, że część z nich wciąż obecna jest w tle (patrz np. inercja powyżej), w niektórych jej rozumieniach lub też uruchamia się ją w określonych okolicznościach (np. nuda jako choroba). Z kolei Søren Aabye Kierkegaard (2015) pisał o tym, że dzieje świata są historią nudy. Jego zdaniem, a konkretnie zdaniem Victora Eremity, bo pod takim pseudonimem pisał Kierkegaard, z powodu nudy Ewa w Raju zjadła jabłko, z nudy zbudowano też wieżę Babel. Jętki wykorzystywane były przez ludzi na wiele sposobów – w sztuce (Albrecht Dürer użył jętek jako symbolu połączenia nieba – *sacrum* i ziemi – *profanum*), w literaturze (gdzie symbolizowała ulotność życia), wreszcie w wędkarstwie (jako przynęta). Nuda również wykorzystywana jest na wiele sposobów, o czym więcej opowiem w dalszej części tej pracy, również inspirowała artystów, również pobudzała do tworzenia, również łączy się z metafizycznymi znaczeniami. Wreszcie, w 2015 roku jętki zatrzymały ruch samochodowy w Pensylwanii, ponieważ stos martwych owadów ograniczał widoczność i możliwość poruszania się. Z nudą jest podobnie. Może nie da się za jej pomocą wyjaśnić przyczyn korków na ulicach, ale bogactwo (głównie negatywnych) skutków i komasacyjny efekt oddziaływań tego zjawiska doskonale pokazuje, że jej banalność oraz efemeryczność może mieć i ma doniosłe konsekwencje dla większych całości.

Jak widać, efemeryczne zjawiska występują w przyrodzie, ale też w świecie społecznym w formie takich konceptów, które „zachowują się" podobnie do form organicznych i bliskich naturze. Efemeryczność działa w takim kontekście jako charakterystyka wskazująca na ważność zdarzeń ulotnych i krótkotrwałych. Taki też cel postawiłam sobie w tej pracy – by spróbować pokazać, że trywialna, efemeryczna nuda posiada siłę, która wykracza poza to, co można ujrzeć na pierwszy rzut oka. Konteksty znaczeń nudy powiązane są z procesami kształtującymi porządek społeczny w jego najbardziej podstawowym, można nawet powiedzieć „ontologicznym", wymiarze. To konteksty, które nawiązują do kultury nowoczesnego kapitalizmu, stąd też, zjawisk efemerycznych, takich jak nuda, nie należy ignorować. Zjawiska te mogą jawić się jako trywialne, ale przypuszczam, że ta trywialność, ulotność jest dokładnie tym, co pozwala im na gładkie przenikanie do większych całości społecznych lub wyższych poziomów (mezo,

makro) organizacji społecznej oraz działanie na rzecz lub przeciw określonej ideologii społecznej.

Próbę ukazania znaczeń nudy w kontekstach, w których się ujawnia, można uznać za typową dla zjawisk i pojęć efemerycznych. Społeczna siła zjawisk efemerycznych tkwi w ich wieloznaczności, wielowymiarowości i wieloaspektowości. Pojęcia efemeryczne mogą być kluczowe dla teorii społecznej, ponieważ wskazują na rozmaite wymiary społecznej rzeczywistości oraz jej złożoność, tak charakterystyczną dla nowoczesności. Jeśli założyć, że świat stał się, na skutek wielu przeobrażeń zachodzących w nowoczesności, bardziej chaotyczny, mniej tradycjonalny, mniej przewidywalny, pełen sprzeczności (które można określić jako bardziej lub mniej pozorne), bardziej ekspansywny (a więc mający zdolność do penetrowania wszelkich dziedzin życia społecznego i psychicznego jednostek), hybrydowy i zróżnicowany; wówczas można również przyjąć, że zjawiska efemeryczne będą typowe dla tak zorganizowanej rzeczywistości. Będą całkowicie naturalną konsekwencją tak skonceptualizowanego (i mającego takie właściwości) świata. Będą również przejmować wspomniane powyżej krótko rysy rzeczywistości i multiplikować jej hybrydowy charakter, generując coraz większe pragnienie jednoznaczności, uporządkowania albo przewidywalności. Zakładam, że to jest dokładnie ten proces, który nęka badaczy nudy, gdy za wszelką cenę próbują ograniczyć jej znaczenia. Dodam, że ta próba obecnie niczego nie zmienia w samej nudzie – gdy przeprowadzałam badania, gdy rozmawiałam z ludźmi o nudzie, w pełni uświadomiłam sobie tę pułapkę jej uproszczonego definiowania. Badacze będą konsekwentnie mówić o nudzie jako cesze jednostki albo emocji połączonej z postrzeganym znaczeniem, pobudzeniem, stymulacją, zaangażowaniem w zadanie, postrzeganą monotonią zadania, z patologią psychicznego funkcjonowania jednostki i będą mieć rację. Niestety, będzie to racja tylko częściowa, ponieważ te same osoby, które badacze zapraszają do udziału w eksperymentach, ankietach czy wywiadach, będą opowiadać o nudzie tak, jak ją widzą i postrzegają, zaś to widzenie jest do cna przesiąknięte społecznym kontekstem, w którym nuda jest używana na milion sposobów do osiągania czegoś zupełnie innego (i stąd też wielość kontekstów jej znaczeń). Nie da się wykluczyć takiego rozwoju zdarzeń, w którym nuda przestanie funkcjonować w sposób, jaki opisuję w tej pracy. Istnieje prawdopodobieństwo (które oceniam jako całkiem spore), że naukowo tworzone definicje nudy, które upraszczają jej obecną złożoność, staną się obowiązującymi w społecznej świadomości i przenikną do wiedzy potocznej jako oczywiste, znormalizowane i wzięte za zastane. A po złożoności nudy zostanie tylko wspomnienie – takie samo, jakie zostało po

uwznioślającym charakterze melancholii. W końcu nuda przekracza siebie i zaciera swoją specyficzność.

Jeśli złożona nowoczesna rzeczywistość generuje złożone zjawiska (w tym zjawiska efemeryczne), to, aby teoria społeczna mogła radzić sobie z takimi fenomenami, konieczne wydaje się szukanie kierunków badawczych, które są w stanie przenikać skomplikowanie tych zjawisk, a nie tylko podejmować próbę ich konceptualnego ograniczania. W tym miejscu pojawia się problem, na który wskazywał Blumer – na ile nauki społeczne mogą faktycznie opisać świat używając niezbyt doskonałych pojęć. Tego problemu nie da się rozwiązać podając jedną receptę, co doskonale ilustruje choćby zmiana sposobu rozumienia pojęć uwrażliwiających. Tego typu trudności wydają się doskonale oddawać powolne ustępowanie „pozytywistycznego kaca socjologii" (McCarthy 1989, 51). Szukanie rozwiązań już powoli następuje. Obserwacja trendów w badaniach jakościowych sugeruje powrót socjologów do zainteresowań złożonymi tematami. Ma to prawdopodobnie swoją przyczynę nie tylko w tym, że takich zjawisk jest, przypuszczalnie, coraz więcej, ale też w stabilizowaniu się paradygmatu badań Jakościowych (badań jakościowych przez duże „J", czyli *Big Q Research*) oraz obecności mód intelektualnych, które kierują uwagę badaczy w stronę ontoepistemologii, ontologii afektu, nowego materializmu, czy ontologii zorientowanej na obiekt, jak również przeobrażeń samych podstaw badań jakościowych w stronę ich łączenia z poststrukturalizmem i teorią kulturową pod egidą badań i dociekań (*inquiry*) *po*jakościowych (Lather i St. Pierre 2013; St. Pierre 2021). Niewykluczone, że tego typu rozważania mają szansę dostarczyć narzędzi niezbędnych do tego, by badać zjawiska (i pojęcia) efemeryczne bez konieczności zamieniania ich w blumerowsko rozumiane pojęcia uczulające. Ten projekt badawczy nie ma podobnych ambicji, widzę go raczej jako próbę wyjścia poza zapętlenie definicyjne innym sposobem, niż operacjonalizowanie nudy przed rozpoczęciem badań w terenie oraz jako próbę ukazania efemeryczności i złożoności tego zjawiska z zastosowaniem metody jakościowej wzbogaconej o inspiracje teoretyczne.

Zakończenie

Badania realizowane pod egidą studiów nad nudą nie wyznaczyły jeszcze wyraźnej perspektywy pozwalającej mówić o tradycji refleksji nad tym wieloaspektowym zjawiskiem. Wydaje się, że rację ma Patrick Gamsby pisząc, że „(…) nuda jest powszechna, ale nie jest powszechnie rozumiana" (2019, 224). Refleksja teoretyczna nad nudą jest rozproszona, zaś wyniki badań – niejednokrotnie sprzeczne ze sobą. Sytuacja ta może wynikać z próby stworzenia takiego ujęcia i definicji nudy, które ograniczają ją albo do prostej reakcji wywoływanej przez warunki zewnętrzne, albo prezentują ją w szerokiej, kulturowej perspektywie. To pierwsze podejście często próbuje ograniczyć złożoność nudy i nieudolnie radzi sobie z jej wewnętrznym zróżnicowaniem, z różnymi jej rodzajami, czy inherentnie powiązaną z nudą subiektywnością (stąd głównym problemem, z jakim mierzą się psycholodzy, jest ustalenie, czy to, co mierzą albo wywołują podczas eksperymentów, rzeczywiście jest nudą). To drugie podejście spotyka się z krytyką wskazującą, że „wszystko może być nudą", ponieważ towarzyszy mu milczące założenie o poszukiwaniu przejawów nudy w rozmaitych kontekstach albo zjawiskach i pojęciach historycznych, kulturowych oraz społecznych.

Pragnienie dokonania naukowej obiektywizacji tego skrajnie subiektywizowanego zjawiska odciska piętno na wszystkich pracach empirycznych dotyczących nudy. W swoich badaniach, inspirując się dotychczasowymi ustaleniami, starałam się ominąć ten impas poprzez stworzenie propozycji rozumienia nudy na trzech głównych poziomach: jako emocji, stanu i kondycji. Propozycja ta nie jest oczywiście idealna, zaś jej podstawą jest przyjęcie drugiej opisanej tu perspektywy badawczej i próba powiązania jej z pierwszą, co udaje się jedynie częściowo. Inspirując się założeniem mówiącym, że emocje mogą stanowić reakcje na określone warunki i manifestować się na poziomie fizjologicznym (Turner i Stets 2009), ale jednocześnie wplecione są w kontekst społeczny i nie muszą rezydować w ciałach jednostek, by na nie działać (Ahmed 2004a, 119; 2014), próbuję pokazać, w jaki sposób nuda w życiu codziennym funkcjonuje jako łącznik, „skleja" albo mediuje pomiędzy szerszym kontekstem społeczno-kulturowym a jednostkami, które w nim uczestniczą i w jaki sposób wspiera, utrzymuje albo modyfikuje porządek społeczny konstruowany w oparciu o wartości kultury nowoczesnego kapitalizmu. Wyznaczając sobie powyższy cel, starałam się uniknąć spoglądania na nudę w taki sposób, który przenosi logikę wytwarzaną przez badania realizowane na gruncie psychologii, a które koncentrują się na wpływie określonych czynników środowiskowych oraz indywidualnych (cechy osobowości, cechy i dyspozycje

jednostek) na przeżywanie nudy. Innymi słowy, starałam się uniknąć prostego powielania ustaleń dotyczących wpływu nowoczesności na określone sposoby doświadczanie nudy (por. Healy 1984; Klapp 1986; Pezze i Salzani 2009a; Ringmar 2017) i pokazać, bez odrzucania tych założeń, że nowoczesność, a zwłaszcza charakteryzująca ją kultura nowoczesnego kapitalizmu, reprodukuje się poprzez nudę, angażując do tego samodyscyplinujące się (por. Foucault 2000) i refleksyjnie zorientowane jednostki (por. Giddens 2002; Illouz 2010; Archer 2012; Burkitt 2012).

Ujęcie tematu w taki sposób w badaniu empirycznym wymagało jednak zmierzenia się z licznymi paradoksami, które nuda w sobie zawiera i które, choć przynależą do kultury nowoczesnego kapitalizmu, są niejako włączane do nudy lub przez nią odzwierciedlane. Pierwszy, podstawowy paradoks dotyczy tezy mówiącej, że nuda „(…) jest zarówno wszędzie, jak i nigdzie w codziennym życiu w nowoczesności" (Gamsby 2019, 223). Głębokie rozumienie tego paradoksu jest wymuszane przez sam proces badawczy, w czasie którego nieustannie zadawałam sobie pytanie o to, czy to, o czym mówią moi informatorzy, to, co analizuję i to, co próbuję udowodnić, wciąż jest nudą. Efemeryczność nudy opiera się na niezwykle intrygującej jej właściwości – na nieuchwytności i zdolności do zanikania, do wymazywania samej siebie albo tego, czego „dotyka". Paradoks ten próbował uchwycić Gamsby, gdy stwierdził, że nudy nie da się opisać, ponieważ, gdy prosimy innych o jej zdefiniowanie albo przedstawienie, jak nudzimy się, nuda „wyparowuje": „Jest to uczucie, które pojawia się, a potem znika, powraca i ucieka. Złożoność nudy jest potęgowana przez tę płynność. Oznacza to, że jeśli ktoś chce opisać swoje własne doświadczenie(a) nudy, to w momencie, gdy zaczyna o nim myśleć i się nim interesować, doświadczenie to zaczyna słabnąć lub całkowicie zanikać. Co więcej, nuda doświadczana dziś może być inna niż ta doświadczana jutro, a także, przypuszczalnie, ta z przeszłości" (Gamsby 2019, 209). Do podobnego wniosku doszła Goodstein (2005, 6–7), która wyraziła tę cechę nudy poprzez wskazywanie na jej zdolność do wymazywania czy zacierania swojej własnej historii. W tej pracy zakładam, że opisana powyżej właściwość nudy jest jedną z jej najważniejszych. Zdolność do zanikania, zamazywania i jednoczesnego „oblepiania" (*le visquex*) brakiem znaczenia czy brakiem właściwości, którą wcześniej nazywam efemerycznością nudy, nie tylko fascynuje badaczy, lecz również stwarza olbrzymią płaszczyznę oddziaływania nudy na liczne zjawiska i procesy w tle, z ukrycia, bez przyznawania sobie pierwszoplanowej roli. Nudę charakteryzuje pewna „lepkość": jest wieloznaczna, odbiega od normy, wymaga usunięcia, a jednocześnie stwarza pozory bycia potulną i uległą, trywialną, banalną, bez

znaczenia. W takiej perspektywie nuda przypomina sartrowskie *le visquex*: w momencie, gdy zaczynamy czuć, że w jakiś sposób okiełznaliśmy nudę (również jako badacze), następuje odwrócenie sytuacji, nuda przysysa się do nas, lepi i pozbawia nas kontroli, dając wrażenie, że ryzykujemy „rozpuszczenie się w niej" i utratę własnej sprawczości czy autonomii (por. Bauman 2000, 53–55). Ten paradoks związany z efemerycznością nudy manifestuje się m.in. w narracjach informatorów o pozytywnych i negatywnych skutkach nudy oraz w próbie oceny jej użyteczności (funkcji regulacyjnej) dla jednostki na codziennym poziomie, zaś na wyższych poziomach społecznej organizacji – w formie patologizacji i de-patologizacji nudy w dyskursach naukowych, które z kolei wyrażają się w potocznych założeniach mówiących, że choć nie istnieje potrzeba leczenia nudy, to jednak nudzą się najczęściej ludzie z problemami zdrowotnymi, zazwyczaj o podłożu psychicznym.

W czasie badań ujawnił się również szereg paradoksów powiązanych bezpośrednio z samymi znaczeniami przypisywanymi nudzie. Nuda jest często widziana jako doświadczenie bez właściwości: puste, bezbarwne pod względem emocjonalnym. Jednocześnie jednak ta „pustka" pełna jest napięć, pobudzeń i sprzecznych emocji. Nudzie towarzyszą m.in. lęk, agresja, smutek, czy poczucie winy. Należy ją uznać za zjawisko multi-emocjonalne: wielość scenariuszy jej przeżywania, nie tylko pod kątem mnogości emocji, lecz również wewnętrznego stosunku jednostki do doświadczania nudy przez siebie samą albo innych oraz zdolność do operowania na poziomie odłączonym od ciała jednostki czynią z nudy zjawisko, które może przekraczać samo siebie. Emocje towarzyszące nudzie mogą wzmagać jej negatywny potencjał, dodawać żywotności, żywiołowości i sprawiać, że konteksty znaczeniowe, które wiążą się z nią, są możliwe do ponownego uruchamiania przez jednostki, możliwe do reprodukowania a także możliwe do stosowania w określonym celu, zwłaszcza zaś w celu ochrony interesów indywidualnych albo interesów wyznaczanych przez szerszy porządek społeczny. Ponadto, choć samo doświadczanie nudy można uznać za płaskie, to jednak zwiera się w nim również chęć zmiany zastanych okoliczności, co w połączeniu z wielością towarzyszących jej emocji (w tym emocji moralnych), może mobilizować działań, które zorientowane są na modyfikowanie lub umacnianie istniejącego porządku. Tym samym, skutki doświadczania nudy (lub nawet samego jej obserwowania) raczej nie są banalne i nie dotyczą wyłącznie podmiotu przeżywającego nudę.

Nuda wiąże się także z paradoksem dotyczącym jakości tworzenia więzi: zawiera zarówno potencjał do niszczenia więzi (atrofii), jak również do ich wzmacniania. Dzięki nudzie jednostki integrują się ze sobą, budują więzi albo tymczasowe formy wspólnotowości

oparte, dla przykładu o śmiech z cudzej nudy. W tym samym czasie, z powodu nudy aktorzy opuszczają spotkania, wycofują się z interakcji albo kończą budowane wcześniej związki. Nuda może być widziana jako rodzaj skandalu: jest niedopuszczalna, należy jej unikać, ale z drugiej strony, można się na nią natknąć wszędzie; jest postrzegana jak coś, czym można się zarazić, ale jednak ciekawie jest ją obserwować. Kolejny paradoks łączy się z założeniem, że nuda prowadzi przede wszystkim do negatywnych konsekwencji i jednoczesnym uznaniem jej potencjału do wzbudzania kreatywności czy refleksyjności. Wybór konkretnego założenia zależy od tego, jakie kategorie moralne, oceniające mają zostać uruchomione, dla przykładu nuda artysty wydawać może się bardziej wzniosła, niż nuda osoby bezdomnej (por. O'Neill 2017), co z kolei pozwala postawić tezę o jej zdolności do odkrywania intersekcjonalnego aspektu zróżnicowania społecznego. Nuda jest również trywializowana i trywialna, ale jej konsekwencje oraz sposoby społecznego „używania" nie posiadają tej cechy (za przykład może służyć wielość badań prowadzonych przez psychologów, w których sprawdzane są korelacje nudy z negatywnymi emocjami lub społecznie szkodliwymi zachowaniami). Nuda jest powszechna, powszechnie doświadczana i dostrzegana, ale fakt jej zaistnienia nie zawsze bywa uświadamiany i urefleksyjniany. Powszechność oraz wszechobecność nudy nie przekłada się na dostrzeżenie ważności tego fenomenu. Wręcz przeciwnie: powszechność nudy (oraz rutynowy charakter jej doświadczania) wydaje się wzmagać ignorancję wobec niej, co może mieć związek z dominującymi wizjami społecznej (bez)użyteczności nudy, które działają jak społeczne ideologie.

Inny paradoks związany z nudą obejmuje jej jednoczesną obecność i nieobecność, czy raczej strategiczne ujawnianie nudy. Nuda jest ukrywana w wielu kontekstach, przyznanie się do niej albo wywołanie jej jest wstydliwe i może prowadzić do wykluczenia jednostki albo do obniżenia jej pozycji. Innymi słowy, nuda wyznacza granice tego „ja", które warto pokazać innym w czasie spotkania i w warunkach kultury nowoczesnego kapitalizmu. W takim ujęciu, nuda pozwala pokazać, że status czy pozycja społeczna wykraczają daleko poza swe komponenty materialne – jednostki z badanej warstwy średniej są szczególnie zorientowane na to, by udowadniać koherencję swoich występów w zgodzie z wartościami wyznaczanymi przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu. Już Goffman zauważył, że „(…) status, pozycja społeczna nie są czymś materialnym, co można nabyć i potem pokazywać; są to wzory właściwego zachowania się spójne, wygładzone i dobrze wyartykułowane. Stosowane z łatwością lub z trudem, świadomie lub nie, podstępnie lub w dobrej wierze, są w każdym razie czymś, co musi być zagrane i pokazane, czymś, co musi być zrealizowane" (Goffman

2008, 104). Nuda, w tej perspektywie, używana jest w kontekstach interakcyjnych do wyznaczania pozycji czy statusu jednostki zarówno w czasie spotkania, jak i poza nim. Nuda służy również jako strategiczne narzędzie, poprzez które jednostki prezentują siebie, innych uczestników interakcji albo samego spotkania oraz nadają im wartość albo określają swój stosunek wobec nich. Nuda jest strategicznie wykorzystywana przez jednostki do tego, by manipulować wrażeniami dotyczącymi zajmowanych pozycji. Ponadto, dzięki złożonym konotacjom, poprzez nudę możliwe staje się symboliczne naznaczanie albo strategiczne piętnowanie innych w celu ich wykluczenia albo unieważnienia ich obecności. W takim ujęciu, nuda wspiera szereg procesów związanych z reprodukcją społecznego porządku zróżnicowania w oparciu o kryteria wyznaczane przez kulturę nowoczesnego kapitalizmu.

Warstwa średnia, a zwłaszcza badani z grupy „średnioklasowej", stara się za wszelką cenę wykluczyć nudę z własnego życia, ponieważ obawia się najbardziej o swoją pozycję i w największym stopniu opiera ją o wartości takie jak użyteczność, produktywność i kalkulacje opłacalności. Z kolei badana grupa „inteligencji" w większym stopniu podkreśla wielowymiarowość nudy i choć używa jej podobnie, jak grupa „średnioklasowa" to, jak się zdaje, czyni to jednocześnie dokonując pogłębionej analizy różnych aspektów związanych z nudą i wykraczających poza nią samą. Innymi słowy, poprzez nudę, możliwe jest wskazanie na wybrane czynniki różnicowania się warstwy średniej: krytycznego stosunku wobec norm i wartości wyznaczanych przez kapitalistyczną logikę życia codziennego oraz wieloaspektowość albo głębię/stopień refleksyjnego monitorowania rzeczywistości z większym lub mniejszym uwzględnieniem czynników makrospołecznych. W taki sposób, nuda pozwala pokazać, że badana warstwa średnia odróżnia się od innych warstw oraz wewnętrznie dywersyfikuje poprzez zakres, w jakim jej kapitał kulturowy jest uruchamiany w konkretnych, codziennych sytuacjach. Rola nudy w tym procesie obejmuje przede wszystkim jej zdolność do podłączania się do różnorodnych kontekstów oraz ujawniania procesów stojących za dynamiką różnicowania.

Bliskość nudzącego się podmiotu stanowi symboliczne zagrożenie dla ustalonych reguł, ponieważ w nudzie zawarty jest kreatywny i refleksyjny potencjał. Niepewność co do zajmowanej pozycji po części wynika z uznania wartości płynących z kultury nowoczesnego kapitalizmu, a po części związana jest z ogólnym wzrostem nieprzewidywalności warunków życia w nowoczesności (por. Gdula i Sadura 2012; Gdula 2014; Marody 2015; Marody i in. 2019). Z kolei obawa, a być może nawet lęk przed „zarażeniem się" nudą, prawdopodobnie bazują na przekonaniu, że znudzona jednostka może uruchomić kreatywny lub refleksyjny

potencjał, który sprawi, że zachwiane zostaną te reguły gry, które warstwa średnia, a w szczególności grupa „średnioklasowa", szczególnie ceni. Znudzony podmiot stanowi symboliczny dowód na to, że idee produktywności, użyteczności, aktywności, rozwoju i pracy wcale nie muszą być brane za zastane i konstytuować codzienności wszystkich uczestników życia społecznego. Tym samym, stwarza on zagrożenie dla „normalności", ustanawia stan kryzysu zwykłości (por. Ahmed 2004a, 118) i w symboliczny sposób zabiera pewność co do przekonania o tym, jak należy nadawać znaczenie i sens swojemu działaniu oraz swojej egzystencji. Narracje badanych sugerują wyraźnie, że to chęć zachowania istniejącego porządku i utrzymania świata w ryzach (niedopuszczenie do chaosu) stanowi podstawę „instynktownej" niechęci, wstrętu i gniewu wobec nudy i oddających się jej jednostek. W taki też sposób reprodukowana jest wizja tego, co „zwykłe" – a „zwykłe" jest to, w czym nie zawiera się nuda. Szereg emocji, które towarzyszą nudzie lub które wzbudza nuda albo nawet samo jej obserwowanie, może wzmacniać opisany stan rzeczy (por. Ahmed 2014, 123). Ponadto, nuda nie musi być zredukowana do konkretnej osoby czy do konkretnego ciała, choć, jeśli jest odczuwana na poziomie fizjologicznym, wówczas pozwala jednostce albo w pełni poczuć wagę komponentu normatywnego sytuacji, albo stworzyć warunki do podejmowania określonych działań, nadając im sens albo wartość (choćby poprzez chęć uniknięcia negatywnego stanu, negatywnej oceny albo kary). Może ona również symbolicznie krążyć, w ekonomicznym znaczeniu tego słowa, jako taka emocja, która pozwala społecznie różnicować (por. Ahmed 2014, 123). Nuda, wraz z całym towarzyszącym jej kontekstem znaczeń i emocji, umożliwia trwanie pewnych podziałów w czasie, do pewnego stopnia stanowiąc pretekst dla wykluczenia, do pewnego stopnia – uzasadnienie dla niego i do pewnego stopnia dodając „emocjonalnej energii" kryteriom określającym podstawy istniejących nierówności (dodajmy, kryteriom zgodnym z wartościami płynącymi z kultury nowoczesnego kapitalizmu). W ten też sposób, nuda usprawiedliwia zarówno samą logikę różnicowania, wykluczania albo piętnowania, jak i wartości czy normy wyznaczające zasady oraz wzory codziennego postępowania czy myślenia o rzeczywistości.

W perspektywie tych rozważań, konieczne wydaje się zrewidowanie tezy mówiącej o demokratyzacji nudy, czyli założeniu, często przyjmowanym przez badaczy za Goodstein, wskazującemu, że nuda, odkąd w XIX w. przestała być formą wzniosłego doświadczenia przypisanego wyłącznie uprzywilejowanym grupom (*ennui,* charakterystyczna wyłącznie dla klas wyższych i zwykła nuda, czyli *ordinary boredom* – dla pozostałych), zaczęła być powszechna i, w dużej, mierze straciła swoją dystynkcję klasową. Zakładam, że teza o

demokratyzacji nudy jest jedynie częściowo słuszna. Nawet „zwykłe" nudzenie się wciąż może zawierać w sobie potencjał do ukazywania zróżnicowania społecznego. Demokratyzacja doświadczenia nudy jest, do pewnego stopnia, pozorna, ponieważ oddolnie budowane znaczenia są formą realizowania i tłumaczenia nierówności w wizjach porządku społecznego (np. nudzą się bogaci, głupi albo inteligentni). Nawet jeśli nudzić może się każdy, nie oznacza to, że strategie zarządzania nudą i znaczenia nadawane nudzie nie są społecznie zróżnicowane. Proces demokratyzacji nudy można uznać za pozorny, ponieważ (1) elityzacja zjawiska nudy była wtórna wobec samej nudy; (2) obejmuje wyłącznie prawo albo dyspozycję jednostki do odczuwania nudy; (3) nie jest on faktem dokonanym i przeobraża się wraz ze zmianami zachodzącymi w nowoczesności. Co więcej, nie należy wykluczać, że twierdzenia o demokratyzacji nudy, same w sobie, mają charakter ideologiczny, zorientowany na odtwarzanie wartości kultury nowoczesnego kapitalizmu albo merytokratycznego porządku.

Nuda uznawana jest za zjawisko typowe dla nowoczesności: stanowi odpowiedź na warunki, które nowoczesność stwarza. W literaturze przyjmuje się, że powstała na skutek racjonalizacji, odczarowania i sekularyzacji świata, przebodźcowania, modernizacji, automatyzacji, nadmiernej ekscytacji i dominacji wrażeń zmysłowych, atomizacji życia, indywidualizmu, upowszechnienia się czasu wolnego, fordyzu i postępującej alienacji. Zakładam, za Hartmutem Rosą (2013), że głównym nowoczesnym warunkiem, który doprowadził do powstania nudy jest akceleracja, zwiększająca tempo życia, społecznych i technologicznych przemian oraz prowadząca do zjawiska ogólnego przyspieszenia czasu, które manifestuje się we wszystkich nowych modalnościach doświadczania czasoprzestrzeni jako skompresowanej masy, która powiększa się, hybrydyzuje i przerasta zdolności aktora prowadząc do poczucia utraty kontroli i nudy. Akcelerację uznaję za powiązaną z kulturą nowoczesnego kapitalizmu, ponieważ, zwłaszcza jeśli jest rozpatrywana w kontekście nudy, pozwala dostrzec tworzenie się temporalnych obszarów rzeczywistości na wyższych poziomach jej organizacji. Innymi słowy, nuda działa podobnie do tymczasowych stref autonomicznych (Wilson 2009): za jej pośrednictwem można okrywać luki w kapitalistycznej ideologii produktywności i tymczasowe obszary zawłaszczane lub skolonizowane przez konkretne znaczenia przypisywane nudzie albo praktyki i zjawiska z nią powiązane. Ideologia kultury nowoczesnego kapitalizmu nie pozostaje bierna wobec możliwość pojawienia się niezagospodarowanych sfer (*vide* realna subsumpcja), dlatego: (1) używa nudy jako formy anty-strategii i anty-przykładu (np. nuda jako porażka ekonomiczno-statusowa, jako wskaźnik

braku kompetencji); (2) patologizuje doświadczenie nudy, czyni je jednostką chorobową lub zaburzeniem i jednocześnie narzędziem do realizacji innych celów (np. do wzmacniania motywacji jednostek do ciągłej produkcji i konsumpcji); (3) włącza nudę do sfery produktywności i użyteczności, sprytnie wpisując ją w konteksty innych zjawisk (np. kompetencje emocjonalne jednostki, refleksyjność, kreacja potrzeb i tworzenie sztucznej nudy na rynku) oraz (4) stosuje nudę jako narzędzie krytyki wobec jednostek (np. w formie przekonań, że jednostka nudząca się to jednostka leniwa), grup (np. przekonania o tym, że nudzą się osoby ubogie i głupie) i instytucji (np. ich niewydolności administracyjnej).

Znaczenia związane z nudą stanowią nie tylko odzwierciedlenie wskazanych wcześniej procesów, lecz także są aktywnie modyfikowane w celu znalezienia niezagospodarowanych przez kapitalizm obszarów. Nuda dołączana jest również do tych sfer i procesów, pełniąc inne zadania, niż te, które wynikałyby wprost z ideologii kapitalistycznej. Nuda pełni funkcje ładotwórcze względem struktury społecznej, klaruje istniejące podziały, ale jednocześnie podburza ten porządek poprzez silny ładunek emocjonalny, który za sobą niesie (np. nuda widziana jako cecha z jednej strony osób, które są zblazowane przez fakt posiadania bogactwa, a z drugiej – cecha osób o niskim statusie). Za pośrednictwem nudy uszczelniana jest kategoria atrakcyjności, zaangażowania i tego, co określa się mianem „interesującego" (np. śmianie się z nudziarzy albo dyscyplinowanie przez nudę: stosowanie nudy jako argumentu mającego na celu wymuszenie aktywności i zaangażowania). Nuda może być widziana jako spoiwo społeczne: jest więziotwórcza przez to, że jest niepożądana w interakcjach, jednocześnie wyznaczając obszar czystej przyjemności wynikającej z obcowania z innymi. Nuda pełni również funkcje integrujące jednostkowe wizje własnej tożsamości lub cech osobowościowych (np. uruchamianie potencjału do refleksyjności). Ponadto, może być widziana jako rodzaj mentalnego schronienia się przed brutalną rzeczywistością, czasowego wycofania się pozwalającego na powrót do normalności i pełnego uczestniczenia w procesach społecznych.

W tym miejscu nie sposób pominąć rewolucyjnego/wywrotowego potencjału nudy: zjawisko to może być widziane jako forma sprzeciwu wobec istniejących warunków lub kierunku przemian społeczno-cywilizacyjnych. Nuda stała się narzędziem krytyki wobec rzeczywistości (a raczej, istnieje niewielki, lecz znaczący, obszar znaczeń związanych z nudą, które nie są zawłaszczone przez stosunki ekonomiczno-produkcyjne i które wywołują działania będące formą oporu wobec istniejącego porządku). „Rewolucyjny" potencjał nudy ma charakter tymczasowy i najczęściej stanowi jedynie pomniejszy komponent zachodzących

we współczesności procesów. To, że nuda jest tylko małym fragmentem i zawsze działa w tle nie oznacza, że zasięg tych oddziaływań jest mały lub niewiele znaczy. Siła oddziaływania nudy tkwi przede wszystkim w kontekście znaczeń, które się z nią wiążą i które są nacechowane silnymi emocjami, mającymi potencjał do wzbudzania działań w zróżnicowanych kontekstach.

Wreszcie, kultura nowoczesnego kapitalizmu wytwarza nowe, prawdopodobnie nieobecne we wcześniejszych dyskursach, formy nudy. Nuda-kondycja charakterystyczna dla tej kultury wyrasta ze stwarzanych przez system kapitalistyczny (zwłaszcza w krajach Zachodu) względnego dobrobytu, ogólnego wzrostu jakości życia i niepewności co do ich posiadania. Ta forma nudy-kondycji oparta jest przede wszystkim na lęku i niepokoju oraz zostaje wpleciona w konteksty opisywanych wcześniej etosów rozwoju, aktywności czy przyspieszenia w taki sposób, by ukrywać ich opresyjny charakter. Jednostki, poddane tej kondycji, nie mają nawet czasu na zastanowienie się nad sensem pędu do rozwoju, aktywności i pracy, a nawet jeśli podejmują nad nimi refleksję, to i tak ma ona charakter głównie teoretyczny, ponieważ, w praktycznym aspekcie zasobów swojej wiedzy podręcznej, są przekonane, że by prowadzić określony styl życia, muszą się im poddawać. Tym samym, same dyscyplinują się do tego, by reprodukować kapitalistyczny porządek. W tym wymiarze, nuda-kondycja może być widziana jako narzędzie służące do podtrzymywania dominujących wartości. Z drugiej jednak strony, kondycja ta prowadzi do ambiwalentnego stosunku wobec sensu i znaczenia opisywanych wcześniej etosów, a tym samym, nie eliminuje ona krytycznego potencjału zawartego w samej nudzie. Podsumowując, kultura nowoczesnego kapitalizmu nie tylko stara się spożytkować nudę i dopasować ją do podtrzymania swoich wpływów, lecz również obawia się jej rewolucyjnego potencjału i subwersywnego charakteru. Z tego zaś wynika swoiste napięcie między chęcią wykluczenia nudy, zepchnięcia jej na margines i jednoczesnego wykorzystania jako narzędzia reperującego istniejący system; napięcia, które pozwala mówić o symbolicznym istnieniu kapitalistycznych (nie)użytków nudy.

Literatura:

Acee, T. W., H. Kim, H. J. Kim, J. Kim, R. C. Hsiang-Ning, M. Kim, Y. Cho, i F. W. Wicker. 2010. „Academic boredom in under-and over-challenging situations". *Contemporary Educational Psychology* 35.

Adam, Barbara. 2010. *Czas*. Przetłumaczone przez Małgorzata Dera. Key Concepts. Warszawa: Wydawnictwo Sic!

Adorno, Theodor W. 2001. *The culture industry: selected essays on mass culture*. Zredagowane przez J. M. Bernstein. Routledge classics. London ; New York: Routledge.

Agassi, Joseph. 1960. „Methodological Individualism". *The British Journal of Sociology* 11 (3): 244–70. https://doi.org/10.2307/586749.

Ahmed, Sara. 2004a. „Affective Economies". *Social Text* 22 (2): 117–39.

———. 2004b. *The cultural politics of emotion*. Edinburgh: Edinburgh University Press.

———. 2014. *The Cultural Politics of Emotion*. Second edition. Edinburgh: Edinburgh University Press.

Aho, Kevin. 2007. „Simmel on Acceleration, Boredom, and Extreme Aesthesia". *Journal for the Theory of Social Behaviour* 37 (4): 447–62. https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2007.00345.x.

———. 2017. „Kierkegaard on boredom and self-loss in the age of online dating". W *Boredom Studies Reader: Frameworks and Perspectives*, 130–42. London, New York: Routledge Taylor & Francis Group.

Allen, Justine B. 2005. „Measuring Social Motivational Orientations in Sport: An Examination of the Construct Validity of the SMOSS". *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 3 (2): 147–61. https://doi.org/10.1080/1612197X.2005.9671764.

Ally Mashuq. 2008. „What is wrong with current theorisations of «boredom»?" *Acta Academica* 40 (3): 35–66. https://doi.org/10.10520/EJC15426.

Al-Saggaf, Yeslam, Rachel MacCulloch, i Karl Wiener. 2019. „Trait Boredom Is a Predictor of Phubbing Frequency". *Journal of Technology in Behavioral Science* 4 (3): 245–52. https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4.

Anderson, Ben. 2004. „Time-Stilled Space-Slowed: How Boredom Matters". *Geoforum* 35 (6): 739–54. https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2004.02.005.

Andreski, Stanisław. 1992. *Maxa Webera olśnienia i pomyłki*. Przetłumaczone przez Kazimierz Zbigniew Sowa. Warszawa: Wydaw. Naukowe PWN.

Antón, María Cecilia, i Josefa Ros Velasco. 2019. „Boredom and Psychoanalysis". W *Boredom is in Your Mind: A Shared Psychological-Philosophical Approach*, zredagowane przez Josefa Ros Velasco, 71–89. Springer Verlag.

Archer, Margaret Scotford. 2012. *The reflexive imperative in late modernity*. Cambridge: Cambridge University Press.

Arct, Michał. 1916. *Słownik ilustrowany języka polskiego*. Warszawa: Wydawnictwo M. Arcta.

Atewologun, Doyin. 2018. „Intersectionality Theory and Practice". *Oxford Research Encyclopedia of Business and Management*, sierpień. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190224851.013.48.

Averill, James R. 1976. „Emotion and anxiety: Sociocultural, biological, and psychological determinants". W *Emotions and anxiety: New concepts, methods, and applications*, zredagowane przez Marvin Zuckerman i Charles Donald Spielberger, 87–132. Oxford: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Baker, Phyllis L. 1992. „Bored and Busy: Sociology of Knowledge of Clerical Workers". *Sociological Perspectives* 35 (3): 489–503. https://doi.org/10.2307/1389331.

Bal, Mieke. 2002. *Travelling concepts in the humanities: a rough guide*. Green College Lecture Series. Toronto [etc.]: University of Toronto Press.

———. 2012. *Wędrujące pojęcia w naukach humanistycznych: krótki przewodnik*. Przetłumaczone przez Marta Bucholc. Biblioteka Kultury Współczesnej 2. Warszawa: Narodowe Centrum Kultury.

Bałus, Wojciech. 1992. „Acedia i jej następstwa". *Znak* 44: 72–80.

Baratta, P. 2014. *The "Noonday Demon", Weariness, Inattention, or All of the above?: Refining the Definition and Measurement of State Boredom*. Zredagowane przez null. T. null. null.

Barbalet, Jack M. 1992. „A Macro Sociology of Emotion: Class Resentment". *Sociological Theory* 10 (2): 150–63. https://doi.org/10.2307/201956.

———. 1998. *Emotion, Social Theory, and Social Structure: A Macrosociological Approach*. Cambridge: Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511488740.

———. 1999. „Boredom and Social Meaning". *BJOS The British Journal of Sociology* 50 (4): 631–46.

Bargdill, Richard W. 2000a. „The study of life boredom". *Journal of Phenomenological Psychology* 31 (2): 188–219.
———. 2000b. „A Phenomenological Investigation of Being Bored with Life". *Psychological Reports* 86 (2): 493–94. https://doi.org/10.2466/pr0.2000.86.2.493.
———. 2014. „Toward a Theory of Habitual Boredom". *Janus Head* 13 (2): 93–111.
———. 2019. „Habitual Boredom and Depression: Some Qualitative Differences". *Journal of Humanistic Psychology* 59 (2): 294–312. https://doi.org/10.1177/0022167816637948.
Barnett, Lynn A., i Sandra Wolf Klitzing. 2006. „Boredom in Free Time: Relationships with Personality, Affect, and Motivation for Different Gender, Racial and Ethnic Student Groups". *Leisure Sciences* 28 (3): 223–44. https://doi.org/10.1080/01490400600598053.
Bataille, Georges. 2002. *Część przeklęta: oraz Ekonomia na miarę wszechświata ; Granica użytecznego*. Przetłumaczone przez Krzysztof Jarosz. Pisma / Georges Bataille, t. 3. Warszawa: KR.
Bauman, Zygmunt. 1995. *Life in fragments: essays in postmodern morality*. Oxford ; Cambridge [Mass.]: Blackwell.
———. 2000. *Ponowoczesność jako źródło cierpień*. Spojrzenia : literatura postmodernizmu. Warszawa: Sic!
Bell, Daniel. 1998. *Kulturowe sprzeczności kapitalizmu*. Przetłumaczone przez Stefan Amsterdamski. Wyd. 2. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
———. 1999. *The coming of post-industrial society: a venture in social forecasting*. Special anniversary ed. New York: Basic Books.
Belton, Teresa, i Esther Priyadharshini. 2007. „Boredom and Schooling: A Cross-disciplinary Exploration". *Cambridge Journal of Education* 37 (4): 579–95. https://doi.org/10.1080/03057640701706227.
Bench, Shane W, i Heather C Lench. 2013. „On the Function of Boredom". *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)* 3 (3): 459–72. https://doi.org/10.3390/bs3030459.
Bench, Shane W., i Heather C. Lench. 2019. „Boredom as a Seeking State: Boredom Prompts the Pursuit of Novel (Even Negative) Experiences." *Emotion* 19 (2): 242–54. https://doi.org/10.1037/emo0000433.
Bengtsson, Tea Torbenfeldt. 2012. „Boredom and Action—Experiences from Youth Confinement". *Journal of Contemporary Ethnography* 41 (5): 526–53. https://doi.org/10.1177/0891241612449356.
Benjamin, Walter. 2002. *The Arcades Project*. Przetłumaczone przez Howard Eiland i Kevin McLaughlin. Cambridge, Mass., London: THE BELKNAP PRESS OF HARVARD UNIVERSITY PRESS.
Berg, Marguerite van den, i Bruce O'Neill. 2017. „Introduction". *Focaal* 2017 (78): 1–8. https://doi.org/10.3167/fcl.2017.780101.
Berger, Peter Ludwig, i Thomas Luckmann. 1983. *Społeczne tworzenie rzeczywistości*. Przetłumaczone przez Józef Niżnik. Biblioteka Myśli Współczesnej. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
Bergler, Edmund. 1945. „On the disease-entity boredom ("alysosis") and its psychopathology". *Psychiatric Quarterly* 19 (1): 38–51. https://doi.org/10.1007/BF01562024.
Bergstein, Avner. 2009. „On boredom: A close encounter with encapsulated parts of the psyche". *The International Journal of Psychoanalysis* 90 (3): 613–31. https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2009.00150.x.
Bericat, Eduardo. 2016. „The Sociology of Emotions: Four Decades of Progress". *Current Sociology* 64 (3): 491–513. https://doi.org/10.1177/0011392115588355.
Berlyne, D. E. 1960. *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: McGraw-Hill.
Bernstein, Haskel E. 1975. „Boredom and the Ready-Made Life". *Social Research* 42 (3): 512–37.
Bevilacqua, Fernando, Henrik Engström, i Per Backlund. 2018. „Changes in Heart Rate and Facial Actions during a Gaming Session with Provoked Boredom and Stress". *Entertainment Computing* 24 (styczeń): 10–20. https://doi.org/10.1016/j.entcom.2017.10.004.
Bibring, Edward. 1953. „The mechanisms of depression". W *Affective Disorders: Psychoanalytic Contributions to Their Study*, zredagowane przez Phyllis Greenacre, 13–48. New York: International Universities Press.
Biedroń, Małgorzata. 2008. „Zajęcia podejmowane w czasie wolnym jako wyznacznik pozycji społecznej jednostki". W *Homo creator czy homo ludens? Nowe formy aktywności i spędzania wolnego czasu*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
Bigelow, Patrick. 1983. „The Ontology of Boredom: A Philosophical Essay". *Man and World* 16 (3): 251–65. https://doi.org/10.1007/BF01249508.
Bláha, Arnošt. 1948. „Socjologia inteligencji". *Przegląd Socjologiczny* 10: 97–138.
Blumer, Herbert. 1954. „What is Wrong with Social Theory?" *American Sociological Review* 19 (1): 3–10. https://doi.org/10.2307/2088165.

Bombol, Małgorzata. 2005. *Ekonomiczny wymiar czasu wolnego*. Monografie i Opracowania / Szkoła Główna Handlowa 537. Warszawa: Szkoła Główna Handlowa. Oficyna Wydawnicza.

Bornstein, Robert F., Amy R. Kale, i Karen R. Cornell. 1990. „Boredom as a limiting condition on the mere exposure effect". *Journal of Personality and Social Psychology* 58 (5): 791–800. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.791.

Boryś, Wiesław, Władysław Sędzik, Hassan Babiker, Tomasz Kwoka, i Zbigniew Babik. 2007. *Etymologie słowiańskie i polskie: wybór studiów z okazji45-lecia pracy naukowej*. Warszawa: Slawistyczny Ośrodek Wydawniczy. Instytut Slawistyki PAN.

Boss, Mathew. 2009. „Metaphysics and the Mood of Deep Boredom: Heidegger's Phenomenology of Mood". W *Essays on Boredom and Modernity*, zredagowane przez Barbara Dalle Pezze i Carlo Salzani, 85–108. Amsterdam, New York: Rodopi.

Boudon, Raymond. 2008. *Efekt odwrócenia: niezamierzone skutki działań społecznych*. Przetłumaczone przez Agnieszka Karpowicz. Biblioteka Myśli Socjologicznej 5. Warszawa: Oficyna Naukowa.

———. 2009. *Logika działania społecznego: wstęp do analizy socjologicznej*. Przetłumaczone przez Krzysztof Kowalski. Współczesne Teorie Socjologiczne 8. Kraków: Zakład Wydawniczy „Nomos".

———. 2011. „Ordinary rationality: the core of analytical sociology". W *Analytical sociology and social mechanisms*, zredagowane przez Pierre Demeulenaere, 33–49. Cambridge: Cambridge University Press.

Bourdieu, Pierre. 1990. *The Logic of Practice*. Przetłumaczone przez Richard Nice. Stanford: Stanford University Press.

———. 1996. „Physical Space, Social Space and Habitus". W *Vilhelm Aubert Memorial Lecture*. Oslo: Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi Universitetet i Oslo.

———. 2002. „The Forms of Capital". W *Readings in Economic Sociology*, zredagowane przez Nicole Woolsey Biggart, 280–91. Oxford, UK: Blackwell Publishers Ltd. https://doi.org/10.1002/9780470755679.ch15.

Bowen, Glenn A. 2006. „Grounded Theory and Sensitizing Concepts". *International Journal of Qualitative Methods* 5 (3): 12–23. https://doi.org/10.1177/160940690600500304.

———. 2019. „Sensitizing Concepts". W *SAGE Research Methods Foundations*, zredagowane przez Paul Anthony Atkinson, Sara Delamont, Richard A Williams, Alexandru Cernat, i Joseph Sakshaug. London: SAGE Publications Ltd. https://methods.sagepub.com/foundations.

Boyatzis, Richard E. 1998. *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

Bracke, Piet, Kevin Bruynooghe, i Mieke Verhaeghe. 2006. „Boredom during Day Activity Programs in Rehabilitation Centers". *Sociological Perspectives* 49 (2): 191–215. https://doi.org/10.1525/sop.2006.49.2.191.

Braun, Virginia, i Victoria Clarke. 2006. „Using Thematic Analysis in Psychology". *Qualitative Research in Psychology* 3 (2): 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa.

———. 2016. „(Mis)Conceptualising Themes, Thematic Analysis, and Other Problems with Fugard and Potts' (2015) Sample-Size Tool for Thematic Analysis". *International Journal of Social Research Methodology* 19 (6): 739–43. https://doi.org/10.1080/13645579.2016.1195588.

Brissett, Dennis, i Robert P. Snow. 1993. „Boredom: Where the Future Isn't" 16 (3): 237–56. https://doi.org/10.1525/si.1993.16.3.237.

Britt, Lory, i David R. Heise. 2000. „From Shame to Pride in Identity Politics". W *Self, identity, and social movements*, zredagowane przez Sheldon Stryker, Timothy J. Owens, i Robert W. White, 252–68. Minneapolis: University of Minnesota Press.

Brody, Leslie R. 2000. „The socialization of gender differences in emotional expression: Display rules, infant temperament, and differentiation". W *Gender and Emotion*, zredagowane przez Agneta H. Fischer, 1. wyd., 24–47. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511628191.003.

Brooker, Joe. 2000. „What Tedium: Boredom in Malone Dies". *Journal of Beckett Studies* 10 (1 and 2): 29–39.

Brose, Hanns-Georg. 2004. „An Introduction towards a Culture of Non-Simultaneity?" *Time & Society* 13 (1): 5–26. https://doi.org/10.1177/0961463X04040740.

Brotherton, Robert, i Silan Eser. 2015. „Bored to Fears: Boredom Proneness, Paranoia, and Conspiracy Theories". *Personality and Individual Differences* 80 (lipiec): 1–5. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.011.

Brückner, Aleksander. 1927. *Słownik etymologiczny języka polskiego*. T. 1. 2 t. Kraków: Krakowska Spółka Wydawnicza.

Brun, Cathrine. 2015. „Active Waiting and Changing Hopes". *Social Analysis* 59 (1): 19–37. https://doi.org/10.3167/sa.2015.590102.
Burkitt, Ian. 2002. „Complex Emotions: Relations, Feelings and Images in Emotional Experience". *The Sociological Review* 50 (2_suppl): 151–67. https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2002.tb03596.x.
———. 2012. „Emotional Reflexivity: Feeling, Emotion and Imagination in Reflexive Dialogues". *Sociology* 46 (3): 458–72. https://doi.org/10.1177/0038038511422587.
Burn, Charlotte C. 2017. „Bestial Boredom: A Biological Perspective on Animal Boredom and Suggestions for Its Scientific Investigation". *Animal Behaviour* 130 (sierpień): 141–51. https://doi.org/10.1016/j.anbehav.2017.06.006.
Burton, Robert. 1932. *The Anatomy of Melancholy*. Przetłumaczone przez Holbrook Jackson. London: J.M. Dent and Sons.
„Cambridge Dictionary". 2018. 2018. https://dictionary.cambridge.org/pl/dictionary/english/capture-someone-s-attention.
Carriere, James Allan, Jonathan S. A. Carriere, i Daniel Smilek. 2006. „Absent-mindedness: Lapses of conscious awareness and everyday cognitive failures". *Consciousness and Cognition* 15 (3): 578–92. https://doi.org/10.1016/j.concog.2005.11.009.
Carriere, Jonathan S. A., Allan J. Cheyne, i Daniel Smilek. 2008. „Everyday Attention Lapses and Memory Failures: The Affective Consequences of Mindlessness". *Consciousness and Cognition* 17 (3): 835–47. https://doi.org/10.1016/j.concog.2007.04.008.
Carroll, Brigid J., Polly Parker, i Kerr Inkson. 2010. „Evasion of Boredom: An Unexpected Spur to Leadership?" *Human Relations* 63 (7): 1031–49. https://doi.org/10.1177/0018726709349864.
Cavedon, Christina. 2015. *Cultural Melancholia: US Trauma Discourses Before and After 9/11*. Leiden, Boston: Brill Rodopi.
CBOS. 2014. „Wieś polska - stereotypy". BS/4/2014. Warszawa: Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej.
„Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales". b.d. Définition de désœuvrement. Dostęp 18 styczeń 2019. https://www.cnrtl.fr/definition/d%C3%A9soeuvrement.
Certeau, Michel de. 1999. *The Practice of Everyday Life*. Przetłumaczone przez Steven Rendall. 1. paperback pr., 8. [Repr.]. Berkeley: University of California Press.
Chan, Christian S., Wijnand A. P. van Tilburg, Eric R. Igou, Cyanea Y. S. Poon, Katy Y. Y. Tam, Venus U. T. Wong, i S. K. Cheung. 2018. „Situational meaninglessness and state boredom: Cross-sectional and experience-sampling findings". *Motivation and Emotion* 42 (4): 555–65. https://doi.org/10.1007/s11031-018-9693-3.
Charlton, Joy, i Rosanna Hertz. 1989. „Guarding Against Boredom: Security Specialists in the U.S. Air Force". *Journal of Contemporary Ethnography* 18 (3): 299–326. https://doi.org/10.1177/089124189018003003.
Chenne, Timothy K. de. 1988. „Boredom as a Clinical Issue." *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 25 (1): 71–81. https://doi.org/10.1037/h0085325.
Cheyne, J. A., J. S. A. Carriere, i D. Smilek. 2006. *Consciousness and Cognition* 15 (null): 578.
Chiapello, Eve. 2003. „Reconciling the Two Principal Meanings of the Notion of Ideology: The Example of the Concept of the `Spirit of Capitalism'". *European Journal of Social Theory* 6 (2): 155–71. https://doi.org/10.1177/1368431003006002001.
Chin, A., A. Markey, S. Bhargava, K. S. Kassam, i G. Loewenstein. 2017. „Bored in the USA: Experience sampling and boredom in everyday life". *Emotion* 17.
Choe, Youngmin. 2009. „Transitional Emotions: Boredom and Distraction in Hong Sang-su's Travel Films". *Korean Studies* 33: 1–28.
Choo, Hae Yeon, i Myra Marx Ferree. 2010. „Practicing Intersectionality in Sociological Research: A Critical Analysis of Inclusions, Interactions, and Institutions in the Study of Inequalities". *Sociological Theory* 28 (2): 129–49. https://doi.org/10.1111/j.1467-9558.2010.01370.x.
Clanton, Gordon. 2006. „Jealousy and Envy". W *Handbook of the Sociology of Emotions*, zredagowane przez Jan E. Stets i Jonathan H. Turner, 410–42. Handbooks of Sociology and Social Research. Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-30715-2_19.
Clare, Ralph. 2012. „The Politics Of Boredom And The Boredom Of Politics In David Foster Wallace's «The Pale King»". *Studies in the Novel* 44 (4): 428–46.
Clark, Candace. 1990. „Emotions and micropolitics in everyday life: Some patterns and paradoxes of «place.»" W *Research agendas in the sociology of emotions*, zredagowane przez Theodore D. Kemper, 305–33. SUNY series in the sociology of emotions. Albany, NY, US: State University of New York Press.

———. 1997. *Misery and Company: Sympathy in Everyday Life*. Chicago: University of Chicago Press. https://doi.org/10.7208/9780226107585.
———. 2004. „Emotional Gifts and 'You First'Micropolitics". W *Feelings and Emotions. The AMsterdam Symposium*, zredagowane przez Antony Manstead, Nico Frijda, i Agneta Fischer, 402–21. Cambridge, New York: Cambridge University Press.
Clive, Geoffrey. 1965. „A Phenomenology of Boredom". *Journal of Existentialism* 5 (20): 359–70.
Cobb, Maggie Colleen. 2018. „Casualties of debate: A critique of the sociology of emotion". *Sociology Compass* 12 (12): e12643. https://doi.org/10.1111/soc4.12643.
Collins, Randall. 1993. „Emotional Energy as the Common Denominator of Rational Action". *Rationality and Society* 5 (2): 203–30. https://doi.org/10.1177/1043463193005002005.
———. 2011. *Łańcuchy rytuałów interakcyjnych*. Przetłumaczone przez Katarzyna Suwada. Kraków: Zaklad Wydawniczy Nomos.
Comninel, George C. 2019. *Alienation and Emancipation in the Work of Karl Marx*. New York: New York Palgrave Macmillan US. https://doi.org/10.1057/978-1-137-57534-0.
Conrad, Peter. 1997. „It's Boring: Notes on the Meanings of Boredom in Everyday Life". *Qualitative Sociology* 20 (4): 465–75. https://doi.org/10.1023/A:1024747820595.
Conway, Michael, Roberto Di Fazio, i Shari Mayman. 1999. „Judging Others' Emotions as a Function of the Others' Status". *Social Psychology Quarterly* 62 (3): 291–305. https://doi.org/10.2307/2695865.
Crangle, Sara. 2008. „The Time Being: On Woolf and Boredom". *MFS Modern Fiction Studies* 54 (2): 209–29. https://doi.org/10.1353/mfs.0.0016.
———. 2010. *Prosaic Desires: Modernist Knowledge, Boredom, Laughter, and Anticipation*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
Crary, Jonathan. 2015. *24/7: późny kapitalizm i koniec snu*. Przetłumaczone przez Dariusz Żukowski. Kraków: Wydawnictwo Karakter.
Csíkszentmihályi, Mihály. 1991. *Flow: The Psychology of Optimal Experience: Steps toward Enhancing the Quality of Life*. New York: Harper Collins Publishers.
Csikszentmihalyi, Mihaly. 2000. *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. 25th Anniversary edition. San Francisco: Jossey-Bass.
Cummings, Mary L., Fei Gao, i Kris M. Thornburg. 2016. „Boredom in the Workplace: A New Look at an Old Problem". *Human Factors* 58 (2): 279–300. https://doi.org/10.1177/0018720815609503.
Dahlberg, Helena, i Karin Dahlberg. 2003. „To Not Make Definite What Is Indefinite: A Phenomenological Analysis of Perception and Its Epistemological Consequences in Human Science Research." *The Humanistic Psychologist* 31 (4): 34–50. https://doi.org/10.1080/08873267.2003.9986933.
Dahlen, Eric R., Ryan C. Martin, Katie Ragan, i Myndi M. Kuhlman. 2004. „Boredom Proneness in Anger and Aggression: Effects of Impulsiveness and Sensation Seeking". *Personality and Individual Differences* 37 (8): 1615–27. https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.02.016.
———. 2005. „Driving anger, sensation seeking, impulsiveness, and boredom proneness in the prediction of unsafe driving". *Accident Analysis & Prevention* 37 (2): 341–48. https://doi.org/10.1016/j.aap.2004.10.006.
Damrad-Frye, Robin, i James D. Laird. 1989. „The experience of boredom: The role of the self-perception of attention". *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (2): 315–20.
Danckert, James, Jhotisha Mugon, Andriy A. Struk, i John E. D. Eastwood. 2018. „Boredom: What Is It Good For?" W *The Function of Emotions: When and Why Emotions Help Us*, zredagowane przez Heather C. Lench, 93–120. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-77619-4.
Daniels, Lia M., Virginia M.C. Tze, i Thomas Goetz. 2015. „Examining Boredom: Different Causes for Different Coping Profiles". *Learning and Individual Differences* 37 (styczeń): 255–61. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.004.
Darden, Donna K., i Alan H. Marks. 1999. „Boredom: A Socially Disvalued Emotion". *Sociological Spectrum* 19 (1): 13.
Davidson, Donald. 1971. „Eternal vs. Ephemeral Events". *Noûs* 5 (4): 335. https://doi.org/10.2307/2214381.
Davies, A. Hudson. 1926. „Discussion On The Physical And Mental Effects Of Monotony In Modern Industry". *The British Medical Journal* 2 (3427): 472–79.
Davies, J. P., i Mark Fortney. 2012. „The Menton Theory of Engagement and Boredom". W .
Davis, Kathy. 2008. „Intersectionality as Buzzword: A Sociology of Science Perspective on What Makes a Feminist Theory Successful". *Feminist Theory* 9 (1): 67–85. https://doi.org/10.1177/1464700108086364.

Demeulenaere, Pierre. 2014. „Are there many types of rationality?" *Papers. Revista de Sociologia* 99 (4): 515. https://doi.org/10.5565/rev/papers.2114.
Dinkins, Christine Sorrell. 2005. „Shared Inquiry: Socratic-Hermeneutic Interpre-Viewing". W *Beyond Method: Philosophical Conversations in Healthcare Research and Scholarship*, zredagowane przez Pamela M. Ironside, 111–47. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
Doehlemann, Martin. 1991. *Langeweile? Deutung eines verbreiteten Phänomens*. Frankfurt: Suhrkamp.
Domański, Henryk. 1994. *Społeczeństwa klasy średniej*. Warszawa: Polska Akademia Nauk. Instytut Filozofii i Socjologii.
———. 2002. *Polska klasa średnia*. Monografie Fundacji na Rzecz Nauki Polskiej. Wrocław: Wydawn. Uniwersytetu Wrocławskiego.
———. 2007. *Nowa klasyfikacja i skale zawodów: socjologiczne wskaźniki pozycji społecznej w Polsce*. Wyd. 1. Warszawa: Wydawn. Instytutu Filozofii i Socjologii PAN.
———. 2012. *Polska klasa średnia*. 2. wyd. res humanae. Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
———. 2015. *Czy są w Polsce klasy społeczne?* Wydanie pierwsze. Seria Idee 60. Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
———. 2016. „Czy inteligencja przekształca się w wyższą klasę średnią?" *Nauka*, nr 1: 143–57.
Doroszewski, Witold Jan, red. 1958. *Słownik języka polskiego*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo „Wiedza Powszechna".
Drob, Sanford L., i Harold S. Bernard. 1988. „The Bored Patient". *The Psychotherapy Patient* 3 (3–4): 63–73. https://doi.org/10.1300/J358v03n03_07.
Drozdowski, Rafał. 2010. „Socjologia codzienności, czyli jak przestać «być modną»?" *Kultura i Społeczeństwo* 54 (1): 3–15. https://doi.org/10.35757/KiS.2010.54.1.1.
———, red. 2012. *Narzędziownia: jak badaliśmy (niewidzialne) miasto*. Warszawa: Fundacja Bęc Zmiana.
Dugan, Holly. 2011. *The Ephemeral History of Perfume*. Johns Hopkins University Press. https://doi.org/10.1353/book.1780.
Durkheim, Émile. 2011a. *O podziale pracy społecznej*. Zredagowane przez Elżbieta Tarkowska. Przetłumaczone przez Krzysztof Wakar. Wyd. 1, 2 dodr. Biblioteka Socjologiczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
———. 2011b. *Samobójstwo*. Zredagowane przez Elżbieta Tarkowska i Antoni Sułek. Przetłumaczone przez Krzysztof Wakar. Wyd. 2. Warszawa: Oficyna Naukowa.
Eastwood, John D., Carolina Cavaliere, Shelley A. Fahlman, i Adrienne E. Eastwood. 2007. „A Desire for Desires: Boredom and Its Relation to Alexithymia". *Personality and Individual Differences* 42 (6): 1035–45. https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.08.027.
Eastwood, John D., Alexandra Frischen, Mark J. Fenske, i Daniel Smilek. 2012. „The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention". *Perspectives on Psychological Science* 7 (5): 482–95. https://doi.org/10.1177/1745691612456044.
Eastwood, John D., i Dana Gorelik. 2019. „Boredom Is a Feeling of Thinking and a Double-Edged Sword". W *Boredom Is in Your Mind*, zredagowane przez Josefa Ros Velasco, 55–70. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26395-9_4.
Eberle, Thomas S. 2014. „Phenomenology as a Research Method". W *The SAGE Handbook of Qualitative Data Analysis*, zredagowane przez Uwe Flick, 184–202. 1 Oliver's Yard, 55 City Road, London EC1Y 1SP United Kingdom: SAGE Publications Ltd. https://doi.org/10.4135/9781446282243.n13.
Ehrenberg, Alain. 2010. *The Weariness of the Self: Diagnosing the History of Depression in the Contemporary Age*. Montreal: McGill-Queen's University Press.
Ekkekakis, Panteleimon. 2012. „Affect, Mood, and Emotion". W *Measurement in sport and exercise psychology*, zredagowane przez Gershon Tenenbaum, Robert C. Eklund, i Akihito Kamata, 319–521. Champaign, IL: Human Kinetics.
Elpidorou, Andreas. 2014. „The bright side of boredom". *Frontiers in Psychology* 5 (listopad): 1–4. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01245.
———. 2015. „The Significance of Boredom: A Sartrean Reading". W *Philosophy of Mind and Phenomenology. Conceptual and Empirical Approaches*, zredagowane przez Daniel O. Dahlstrom, Andreas Elpidorou, i Walter Hopp, 268–86. New York: Routledge.
———. 2018a. „The Good of Boredom". *Philosophical Psychology* 31 (3): 323–51. https://doi.org/10.1080/09515089.2017.1346240.

———. 2018b. „The Bored Mind is a Guiding Mind: Toward a Regulatory Theory of Boredom". *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 17 (3): 455–84. https://doi.org/10.1007/s11097-017-9515-1.
———, red. 2021a. *The Moral Psychology of Boredom*. London: Rowman & Littlefield.
———. 2021b. „The Moral Significance of Boredom: An Introduction". W *The Moral Psychology of Boredom*, zredagowane przez Andreas Elpidorou, 1–34. London: Rowman & Littlefield.
———. 2021c. „Is Boredom One or Many? A Functional Solution to the Problem of Heterogeneity". *Mind & Language* 36 (3): 491–511. https://doi.org/10.1111/mila.12282.
Epstein, Joseph. 2011. „Duh, Bor-ing What's so interesting about boredom?" *COMMENTARY* 131 (6): 43–47.
Esman, Aaron H. 1979. „Some Reflections on Boredom". *Journal of the American Psychoanalytic Association* 27 (2): 423–39. https://doi.org/10.1177/000306517902700208.
Fahlman, Shelley A., Kimberley B. Mercer, Peter Gaskovski, Adrienne E. Eastwood, i John D. Eastwood. 2009. „Does a Lack of Life Meaning Cause Boredom? Results from Psychometric, Longitudinal, and Experimental Analyses". *Journal of Social and Clinical Psychology* 28 (3): 307–40. https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.3.307.
Fahlman, Shelley A., Kimberley B. Mercer-Lynn, David B. Flora, i John D. Eastwood. 2013. „Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale". *Assessment* 20 (1): 68–85. https://doi.org/10.1177/1073191111421303.
Fakhr Tabatabaie, Ashkan, Mohammad Reza Azadehfar, Negin Mirian, Maryam Noroozian, Ahmad Yoonessi, Mohammad Reza Saebipour, i Ali Yoonessi. 2014. „Neural Correlates of Boredom in Music Perception". *Basic and Clinical Neuroscience* 5 (4): 259–66.
Farberman, Harvey A. 2019. *Essays in Interactionist Sociology*. Archway Publishing.
Farmer, Richard, i Norman D. Sundberg. 1986. „Boredom Proneness--The Development and Correlates of a New Scale". *Journal of Personality Assessment* 50 (1): 4–17. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001_2.
Farnworth, Louise. 1998. „Doing, Being, and Boredom". *Journal of Occupational Science* 5 (3): 140–46. https://doi.org/10.1080/14427591.1998.9686442.
Farrugia, David. 2013. „The Reflexive Subject: Towards a Theory of Reflexivity as Practical Intelligibility". *Current Sociology* 61 (3): 283–300. https://doi.org/10.1177/0011392113478713.
Farrugia, David, i Dan Woodman. 2015. „Ultimate Concerns in Late Modernity: Archer, Bourdieu and Reflexivity". *The British Journal of Sociology* 66 (4): 626–44. https://doi.org/10.1111/1468-4446.12147.
Fenichel, Otto. 1951. „On the Psychology of Boredom". W *Organization and Pathology of Thought: Selected Sources*, zredagowane przez David Rapaport, 349–61. New York: Columbia University Press.
Ferguson, Harvie. 1995. *Melancholy and the Critique of Modernity: Soren Kierkegaard's Psychology*. London; New York: Routledge.
———. 2006. *Phenomenological Sociology: Insight and Experience in Modern Society*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
Fields, Jessica, Martha Copp, i Sherryl Kleinman. 2006. „Symbolic Interactionism, Inequality, and Emotions". W *Handbook of the Sociology of Emotions*, zredagowane przez Jan E. Stets i Jonathan H. Turner, 155–78. Handbooks of Sociology and Social Research. Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-30715-2_8.
Fine, Gary Alan, i Corey D. Fields. 2008. „Culture and Microsociology: The Anthill and the Veldt". *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science* 619 (1): 130–48. https://doi.org/10.1177/0002716208320138.
Finkielsztein, Mariusz. 2021. *Boredom and academic work*. Routledge advances in sociology. Abingdon, Oxon ; New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group.
Fischer, John Martin, i Benjamin Mitchell-Yellin. 2014. „Immortality and Boredom". *The Journal of Ethics* 18 (4): 353–72.
Fisher, Cynthia D. 1993. „Boredom at Work: A Neglected Concept". *Human Relations* 46 (3): 395–417. https://doi.org/10.1177/001872679304600305.
Fisher, Gene A., i Kyum Koo Chon. 1989. „Durkheim and the Social Construction of Emotions". *Social Psychology Quarterly* 52 (1): 1–9. https://doi.org/10.2307/2786899.
Fiske, D. W. 1961. „Effects of monotonous and restricted stimulation". W *Functions of varied experience*, zredagowane przez D. W. Fiske i S. R. Maddi. Homewood: Dorsey Press.
Flaherty, Michael G. 1987. „Multiple Realities and the Experience of Duration". *The Sociological Quarterly* 28 (3): 313–26. https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1987.tb00297.x.

———. 2003. „Time Work: Customizing Temporal Experience”. *Social Psychology Quarterly* 66 (1): 17–33. https://doi.org/10.2307/3090138.
Fligstein, Neil. 2001. „Social Skill and the Theory of Fields”. *Sociological Theory* 19 (2): 105–25. https://doi.org/10.1111/0735-2751.00132.
Fontana, Andrea, i James H. Frey. 2014. „Wywiad. Od neutralności do politycznego zaangażowania”. W *Metody badań jakościowych*, zredagowane przez Norman K. Denzin i Yvonna S. Lincoln, przetłumaczone przez Marta Skowrońska, 1.-2 dodruk wyd., 2:81–128. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
Foucault, Michel. 1987. *Historia szaleństwa w dobie klasycyzmu*. Przetłumaczone przez Helena Kęszycka. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
———. 1999. *Szaleństwo i literatura: powiedziane, napisane*. Przetłumaczone przez Bogdan Banasiak. Warszawa: Fundacja Aletheia.
———. 2000. *Filozofia, historia, polityka: wybór pism*. Przetłumaczone przez Lotar Rasiński i Damian Leszczyński. Warszawa ; Wrocław: Wydawnictwo Naukowe PWN.
Frankl, Viktor Emil. 1992. *Man’s search for meaning: An introduction to logotherapy, 4th ed*. Przetłumaczone przez Ilse Lasch. Man’s search for meaning: An introduction to logotherapy. Boston, MA, US: Beacon Press.
Frederiksen, Martin Demant. 2016. *Young men, time, and boredom in the Republic of Georgia*. Paperback edition published 2016. Global youth. Philadelphia: Temple University Press.
Frijda, Nico H. 2008. „The psychologists’ point of view. W: M. Lewis, JN Haviland-Jones i LF Barrett (red.), Handbook of emotions (s. 68-87)”. W *Handbook of emotions*, zredagowane przez Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones, i Lisa Feldman Barret, 68–87. The Guilford Press: New York.
Frisby, David. 2002. *Georg Simmel*. London, New York: Routledge.
Fromm, Erich. 1973. *The anatomy of human destructiveness*. 1st ed. New York: Holt, Rinehart and Winston.
———. 1986. *For the love of life*. Zredagowane przez Hans Jiirgen Schultz. Przetłumaczone przez Robert Kimber i Rita Kimber. New York: Free Press.
———. 2010. *The Pathology of Normalcy*. Riverdale, N.Y: American Mental Health Foundation Books.
Gabriel, M. 1988. „Boredom: Exploration of a developmental perspective”. *Clinical Social Work Journal* 16.
Game, Annilee M. 2007. „Workplace Boredom Coping: Health, Safety, and HR Implications”. *Personnel Review* 36 (5): 701–21. https://doi.org/10.1108/00483480710774007.
Gamsby, Patrick. 2019. „Boredom: Emptiness in the modern world”. W *Emotions, everyday life and sociology*, zredagowane przez Michael Hviid Jacobsen, 1 Edition, 209–24. Classical and contemporary social theory. London : New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
Gane, Nicholas. 2005. *Max Weber and Postmodern Theory: Rationalization Versus Re-Enchantment*. New York; Gordonsville: Palgrave Macmillan Macmillan [Distributor. https://link.springer.com/openurl?genre=book&isbn=978-1-4039-4116-9.
Gardiner, Michael E. 2012. „Henri Lefebvre and the ‘Sociology of Boredom’”. *Theory, Culture & Society* 29 (2): 37–62. https://doi.org/10.1177/0263276411417460.
———. 2016. „Postscript: not your father’s boredom: ennui in the age of ‘generation meh’”. W *Boredom Studies Reader*, zredagowane przez Michael E. Gardiner i Julian Jason Haladyn, 234–47. Routledge.
———. 2017. „Bakhtin, Boredom, and the ‘Democratization of Skepticism’”. *The European Legacy* 22 (2): 163–84. https://doi.org/10.1080/10848770.2016.1262091.
Gardiner, Michael E., i Julian Jason Haladyn, red. 2017. *Boredom Studies Reader: Frameworks and Perspectives*. London, New York: Routledge Taylor & Francis Group.
Garfinkel, Harold. 2007. *Studia z etnometodologii*. Przetłumaczone przez Alina Szulżycka. Biblioteka Socjologiczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
Gdula, Maciej. 2014. „Klasa średnia i doświadczenia elastyczności”. *Polityka Społeczna* 41 (5-6(482-483) POLSKA W CZASACH NIEPEWNOŚCI): 40–45.
Gdula, Maciej, i Przemysław Sadura, red. 2012. *Style życia i porządek klasowy w Polsce*. Wydanie pierwsze. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
Geertz, Clifford. 1973. „Thick description: Toward an interpretive theory of culture”. W *The Interpretation of Culture*, 3–30. New York: Basic Books.
Geiwitz, P. James. 1966. „Structure of boredom.” *Journal of personality and social psychology* 3 (5): 592.
Giddens, Anthony. 1990. *The Consequences of Modernity*. Cambridge: Polity Press.
———. 2002. *Nowoczesność i tożsamość: „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*. Przetłumaczone przez Alina Szulżycka. Wyd. 1, Dodr. Biblioteka Socjologiczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

———. 2003. *Stanowienie społeczeństwa: zarys teorii strukturacji*. Przetłumaczone przez Stefan Amsterdamski. Poznań: Zysk i S-ka.
Giorgi, Amedeo. 1997. „The Theory, Practice, and Evaluation of the Phenomenological Method as a Qualitative Research Procedure". *Journal of Phenomenological Psychology* 28 (2): 235–60. https://doi.org/10.1163/156916297X00103.
Goetz, Thomas, Anne C. Frenzel, Nathan C. Hall, Ulrike E. Nett, Reinhard Pekrun, i Anastasiya A. Lipnevich. 2014. „Types of Boredom: An Experience Sampling Approach". *Motivation and Emotion* 38 (3): 401–19. https://doi.org/10.1007/s11031-013-9385-y.
Goetz, Thomas, Anne C. Frenzel, Reinhard Pekrun, i Nathan C. Hall. 2006. „The Domain Specificity of Academic Emotional Experiences". *The Journal of Experimental Education* 75 (1): 5–29. https://doi.org/10.3200/JEXE.75.1.5-29.
Goetz, Thomas, Reinhard Pekrun, Nathan C. Hall, i Ludwig Haag. 2006. „Academic emotions from a social-cognitive perspective: Antecedents and domain specificity of students' affect in the context of Latin instruction". *British Journal of Educational Psychology* 76: 289–308. https://doi.org/10.1348/000709905X42860.
Goffman, Erving. 1957. „Alienation from Interaction". *Human Relations* 10 (1): 47–60. https://doi.org/10.1177/001872675701000103.
———. 1967. *Interaction Ritual: Essays on Face-to-Face Behavior*. Garden City, N.Y.: Doubleday.
———. 1972. *Encounters: Two Studies in the Sociology of Interaction*. Allen Lane The Penguin Press.
———. 2005. *Piętno: rozważania o zranionej tożsamości*. Przetłumaczone przez Joanna Tokarska-Bakir i Aleksandra Dzierżyńska. Jednostka, Kultura, Społeczeństwo. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
———. 2006. *Rytuał interakcyjny*. Przetłumaczone przez Alina Szulżycka. Biblioteka Socjologiczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
———. 2008. *Czlowiek w teatrze zycia codziennego*. Przetłumaczone przez Paweł Śpiewak. Warszawa: Wydawnictwo Aletheia.
———. 2010a. *Analiza ramowa: esej z organizacji doświadczenia*. Przetłumaczone przez Stanisław Burdziej. Współczesne Teorie Socjologiczne 15. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
———. 2010b. *Spotkania: dwa studia z socjologii interakcji*. Przetłumaczone przez Paweł Tomanek. Współczesne Teorie Socjologiczne 14. Kraków: Zakład Wydawniczy „NOMOS".
———. 2014. *Behavior in Public Places*. New York: Free Press. http://www.myilibrary.com?id=899041.
Goldberg, Yael K., John D. Eastwood, Jennifer LaGuardia, i James Danckert. 2011. „Boredom: An Emotional Experience Distinct from Apathy, Anhedonia, or Depression". *Journal of Social and Clinical Psychology* 30 (6): 647–66. https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.6.647.
Goodstein, Elizabeth S. 2005. *Experience Without Qualities: Boredom and Modernity*. Stanford: Stanford University Press.
———. 2016. „Between affect and history: the rhetoric of modern boredom". W *Boredom Studies Reader: Frameworks and perspectives*, zredagowane przez Michael E. Gardiner i Julian Jason Haladyn, 21–37. Routledge.
Graeber, David. 2016. *Utopia regulaminów: o technologii, tępocie i ukrytych rozkoszach biurokracji*. Przetłumaczone przez Marek Jedliński. Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
Gray, Breda. 2008. „Putting Emotion and Reflexivity to Work in Researching Migration". *Sociology* 42 (5): 935–52. https://doi.org/10.1177/0038038508094571.
Greenson, Ralph R. 1953. „On Boredom". *Journal of the American Psychoanalytic Association* 1 (1): 7–21. https://doi.org/10.1177/000306515300100102.
Greisman, H. C. 1976. „«Disenchantment of the World»: Romanticism, Aesthetics and Sociological Theory". *The British Journal of Sociology* 27 (4): 495–507. https://doi.org/10.2307/590188.
Gros, Alexis. 2021. „Thomas Luckmann on the Relation Between Phenomenology and Sociology: A Constructive Critical Assessment". *Human Studies* 44 (2): 201–31. https://doi.org/10.1007/s10746-021-09577-4.
Grubb, Eric A. 1975. „Assembly Line Boredom and Individual Differences in Recreation Participation". *Journal of Leisure Research* 7 (4): 256–69. https://doi.org/10.1080/00222216.1975.11970242.
Guillaume, Xavier, i Jef Huysmans. 2019. „The Concept of 'the Everyday': Ephemeral Politics and the Abundance of Life". *Cooperation and Conflict* 54 (2): 278–96. https://doi.org/10.1177/0010836718815520.
Haddad, Suzanne K., Jenae M. Neiderhiser, Erica L. Spotts, Jody Ganiban, Paul Lichtenstein, i David Reiss. 2008. „Depression and internally directed aggression: genetic and environmental contributions".

Journal of the American Psychoanalytic Association 56 (2): 515–50. https://doi.org/10.1177/0003065108319727.
Haidt, Jonathan. 2003. „The moral emotions". W *Handbook of affective sciences*, zredagowane przez Richard J. Davidson, Klaus R. Sherer, i H. Hill Goldsmith, 852–70. Series in affective science. New York, NY, US: Oxford University Press.
Haladyn, Julian Jason, i Michael E. Gardiner. 2017. „Monotonous Splendour: An Introduction to Boredom Studies". W *Boredom Studies Reader: Frameworks and Perspectives*, zredagowane przez Michael E. Gardiner i Julian Jason Haladyn, 3–18. London, New York: Routledge Taylor & Francis Group.
Haller, Max, Markus Hadler, i Gerd Kaup. 2013a. „Leisure Time in Modern Societies: A New Source of Boredom and Stress?" *Social Indicators Research* 111 (2): 403–34. https://doi.org/10.1007/s11205-012-0023-y.
———. 2013b. „Leisure Time in Modern Societies: A New Source of Boredom and Stress?" *Social Indicators Research* 111 (2): 403–34. https://doi.org/10.1007/s11205-012-0023-y.
Hamilton, J. A. 1981. „Attention, personality, and the self-regulation of mood: Absorbing interest and boredom". *Progress in Experimental Personality Research* 10.
Hamilton, Jean A., Richard J. Haier, i Monte S. Buchsbaum. 1984. „Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation with Personality, Evoked Potential and Attention Measures". *Personality and Individual Differences* 5 (2): 183–93. https://doi.org/10.1016/0191-8869(84)90050-3.
Hammer, Espen. 2004. „Being bored: Heidegger on patience and melancholy". *British Journal for the History of Philosophy* 12 (2): 277–95. https://doi.org/10.1080/09608780410001676494.
Hand, Martin. 2017. „#Boredom: technology, acceleration, and connected presence in the social media age". W *Boredom Studies Reader*, zredagowane przez Michael E. Gardiner i Julian Jason Haladyn, 115–29. London, New York: Routledge.
Harasymchuk, Cheryl, i Beverley Fehr. 2012. „Development of a Prototype-Based Measure of Relational Boredom". *Personal Relationships* 19 (1): 162–81. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01346.x.
Hareli, Shlomo, i Brian Parkinson. 2008. „What's Social About Social Emotions?" *Journal for the Theory of Social Behaviour* 38 (2): 131–56. https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2008.00363.x.
Harju, Lotta, Jari J. Hakanen, i Wilmar B. Schaufeli. 2014. „Job Boredom and Its Correlates in 87 Finnish Organizations". *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 56 (9): 911–18.
Harris, M. B. 2000. „Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom". *Journal of Applied Social Psychology* 30.
Hartocollis, P. 1972. „Time as a dimension of affects". *Journal of the American Psychoanalytic Association* 20.
Head, Emma. 2009. „The Ethics and Implications of Paying Participants in Qualitative Research". *International Journal of Social Research Methodology* 12 (4): 335–44. https://doi.org/10.1080/13645570802246724.
Healy, Séan Desmond. 1984. *Boredom, Self, and Culture / Séan Desmond Healy*. Rutherford, N.J.: Fairleigh Dickinson University Press.
Heidegger, Martin. 1995. *The Fundamental Concepts of Metaphysics: World, Finitude, Solitude*. Indiana University Press.
Henke, Kelsey. 2013. „Postmodern authenticity and the hipster identity". *Forbes & Fifth* 3.
Hibou, Béatrice. 2015. *The Bureaucratization of the World in the Neoliberal Era*. New York: Palgrave Macmillan US. https://doi.org/10.1057/9781137495280.
Hill, A. B. 1975. „Work Variety and Individual Differences in Occupational Boredom." *Journal of Applied Psychology* 60 (1): 128–31. https://doi.org/10.1037/h0076346.
Hill, A. B., i R. E. Perkins. 1985. „Towards a model of boredom". *British Journal of Psychology* 76 (2): 235–40. https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1985.tb01947.x.
Hirschman, Albert O. 1970. *Exit, voice, and loyalty: responses to decline in firms, organizations, and states*. Cambridge: Harvard University Press.
Hochschild, Arlie Russell. 1979. „Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure". *American Journal of Sociology* 85 (3): 551–75.
———. 1983a. „Comment on Kemper's «Social Constructionist and Positivist Approaches to the Sociology of Emotions»". *American Journal of Sociology* 89 (2): 432–34.
———. 1983b. *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. 1. wyd. Berkeley: University of California Press. www.jstor.org/stable/10.1525/j.ctt1pn9bk.

———. 1990. „Ideology and emotion management: A perspective and path for future research”. W *Research agendas in the sociology of emotions*, zredagowane przez Theodore D. Kemper, 117–42. SUNY series in the sociology of emotions. Albany, NY, US: State University of New York Press.
———. 2002. „The Sociology of Emotion as a Way of Seeing”. W *Emotions in Social Life: Critical Themes and Contemporary Issues*, zredagowane przez Gillian A. Bendelow i Simon J. Williams, 3–15. London ; New York: Routledge.
———. 2009. *Zarządzanie emocjami: komercjalizacja ludzkich uczuć*. Przetłumaczone przez Jacek Konieczny. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
Hooff, M. L., i E. A. Hooft. 2014. „Boredom at work: Proximal and distal consequences of affective work-related boredom”. *Journal of Occupational Health Psychology* 19.
Hooft, Edwin A. J. van, i Madelon L. M. van Hooff. 2018. „The State of Boredom: Frustrating or Depressing?” *Motivation and Emotion* 42 (6): 931–46. https://doi.org/10.1007/s11031-018-9710-6.
Hopkins, Debra, Helena Flam, Helmut Kuzmics, i Jochen Kleres, red. 2009. *Theorizing Emotions: Sociological Explorations and Applications*. Frankfurt: Campus Verlag.
Horkheimer, Max, i Theodor W. Adorno. 2002. *Dialectic of Enlightenment: Philosophical Fragments*. Zredagowane przez Gunzelin Schmid Noerr. Przetłumaczone przez Edmund Jephcott. Cultural Memory in the Present. Stanford: Stanford University Press.
Horton, John. 1964. „The Dehumanization of Anomie and Alienation: A Problem in the Ideology of Sociology”. *The British Journal of Sociology* 15 (4): 283–300. https://doi.org/10.2307/588861.
Hozier, Ann Q. 1988. „Functions of Boredom”. *The Psychotherapy Patient* 3 (3–4): 43–54. https://doi.org/10.1300/J358v03n03_05.
Hunter, J. A., E. H. Abraham, A. G. Hunter, L. C. Goldberg, i J. D. Eastwood. 2016. „Personality and boredom proneness in the prediction of creativity and curiosity”. *Thinking Skills and Creativity* 22.
Hycner, Richard H. 1985. „Some Guidelines for the Phenomenological Analysis of Interview Data”. *Human Studies* 8 (3): 279–303.
Illouz, Eva. 1997. „Who Will Care for the Caretaker’s Daughter?: Toward a Sociology of Happiness in the Era of Reflexive Modernity”. *Theory, Culture & Society* 14 (4): 31–66. https://doi.org/10.1177/026327697014004002.
———. 2006. *Consuming the romantic utopia: love and the cultural contradicitions of capitalism*. Berkeley: University of California Press.
———. 2010. *Uczucia w dobie kapitalizmu*. Przetłumaczone przez Zygmunt Simbierowicz. Terminus. Akademia. Warszawa: Oficyna Naukowa.
Inkeles, Alex. 1969. „Making Men Modern: On the Causes and Consequences of Individual Change in Six Developing Countries”. *American Journal of Sociology* 75 (2): 208–25.
———. 1977. „Understanding and Misunderstanding Individual Modernity”. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 8 (2): 135–76. https://doi.org/10.1177/002202217782002.
Inkeles, Alex, i David H. Smith. 1974. *Becoming Modern: Individual Change in Six Developing Countries*. Harvard University Press. https://doi.org/10.4159/harvard.9780674499348.
Irvine, Ian. 1999. „Acedia, Tristitia, and Sloth: Early Christian Forefunners to Chronic Ennui”. *Humanitas* 12 (1): 89–103.
Isacescu, Julia, Andriy Anatolievich Struk, i James Danckert. 2017. „Cognitive and affective predictors of boredom proneness”. *Cognition and Emotion* 31 (8): 1741–48. https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1259995.
Iso-Ahola, Seppo E., i Edward D. Crowley. 1991. „Adolescent Substance Abuse and Leisure Boredom”. *Journal of Leisure Research* 23 (3): 260–71. https://doi.org/10.1080/00222216.1991.11969857.
Iso-Ahola, Seppo E., i Ellen Weissinger. 1987. „Leisure and Boredom”. *Journal of Social and Clinical Psychology* 5 (3): 356–64. https://doi.org/10.1521/jscp.1987.5.3.356.
———. 1990. „Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale”. *Journal of Leisure Research* 22 (1): 1–17. https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811.
Jackson, Stevi. 1993. „Even Sociologists Fall in Love: An Exploration in the Sociology of Emotions”. *Sociology* 27 (2): 201–20. https://doi.org/10.1177/0038038593027002002.
Jacyno, Małgorzata. 2007. *Kultura indywidualizmu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
———. 2017. „Fantazmat klasistowski”. *Studia Litteraria et Historica*, nr 6: 1–16.
Jenkins, Richard. 2000. „Disenchantment, Enchantment and Re-Enchantment: Max Weber at the Millennium”. *Max Weber Studies* 1 (1): 11–32.

Jervis, Lori L., Paul Spicer, i Spero M. Manson. 2008. „Boredom, «Trouble,» and the Realities of Postcolonial Reservation Life". *Ethos* 31 (1): 38–58. https://doi.org/10.1525/eth.2003.31.1.38.

Junge, Matthias. 2008. „Bauman on ambivalence – fully acknowledging the ambiguity of ambivalence". W *The Sociology of Zygmunt Bauman: Challenges and Critique*, zredagowane przez M. Jacobsen i Paul Poder, 41–56. Aldershot: Ashgate.

Karłowicz, Jan Aleksander Ludwik, Adam Antoni Kryński, i Władysław Niedźwiedzki, red. 1904. *Słownik języka polskiego*. T. 3. Warszawa: nakładem prenumeratorów i Kasy im. Mianowskiego, w drukarni „Gazety Handlowej".

Kass, S. J., K. E. Beede, i Stephen J. Vodanovich. 2010. „Self-report measures of distractibility as correlates of simulated driving performance". *Accident Analysis & Prevention* 42.

Kaufmann, Jean Claude. 2010. *Wywiad rozumiejący*. Przetłumaczone przez Alina Kapciak. Warszawa: Oficyna Naukowa.

Kemper, Theodore D. 1981. „Social Constructionist and Positivist Approaches to the Sociology of Emotions". *American Journal of Sociology* 87 (2): 336–62.

———, red. 1990. *Research agendas in the sociology of emotions*. SUNY series in the sociology of emotions. Albany: State University of New York Press.

———. 1991. „Predicting Emotions from Social Relations". *Social Psychology Quarterly* 54 (4): 330. https://doi.org/10.2307/2786845.

———. 2006. „Power and Status and the Power-Status Theory of Emotions". W *Handbook of the Sociology of Emotions*, zredagowane przez Jan E. Stets i Jonathan H. Turner, 87–113. Handbooks of Sociology and Social Research. Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-30715-2_5.

Kenah, Katrina, Julie Bernhardt, Toby Cumming, Neil Spratt, Julie Luker, i Heidi Janssen. 2018. „Boredom in patients with acquired brain injuries during inpatient rehabilitation: a scoping review". *Disability and Rehabilitation* 40 (22): 2713–22. https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1354232.

Kenny, Lesley. 2009. „Boredom Escapes Us: A Cultural Collage in Eleven Storeys". Toronto: University of Toronto. https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/30046/1/Kenny_Lesley_200906_PhD_thesis.pdf.

Kerce, Elyse W. 1985. „Boredom at Work: Implications for the Design of Jobs with Variable Requirements". San Diego, California: Navy Personnel Research and Development Center.

Kępiński, Antoni. 1985. *Melancholia*. Wyd. 3. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.

Kierkegaard, Søren. 2015. *Albo-albo. Cz. 1*. Przetłumaczone przez Marek Hammermeister. Gdańsk: Wydawnictwo Słowo/Obraz Terytoria.

Kılıç, Ayşenur, Wijnand A.P. Tilburg, i Eric R. Igou. 2020. „Risk-taking Increases under Boredom". *Journal of Behavioral Decision Making* 33 (3): 257–69. https://doi.org/10.1002/bdm.2160.

Klapp, Orrin Edgar. 1986. *Overload and Boredom: Essays on the Quality of Life in the Information Society*. New York: Greenwood Press.

Klibansky, Raymond, Erwin Panofsky, i Fritz Saxl. 1964. *Saturn and Melancholy; Studies in the History of Natural Philosophy, Religion, and Art,*. New York: Basic Books.

Kmita, Jerzy. 1977. *Wykłady z logiki i metodologii nauk: dla studentów wydziałów humanistycznych*. Wyd. 4. Warszawa: Państwowe Wydaw. Naukowe.

Knoblauch, Hubert, i Bernt Schnettler. 2015. „Video and Vision: Videography of a Marian Apparition". *Journal of Contemporary Ethnography* 44 (5): 636–56. https://doi.org/10.1177/0891241615587379.

Kopytoff, Igor. 2005. „Leisure, Boredom, and Luxury Consumerism: The Lineage Mode of Consumption in a Central African Society". W *Consumption and Identity*, zredagowane przez Jonathan Friedman, 147–63. London: Routledge.

Kostowska, Elżbieta. 1983. *Idea równości społecznej*. Wyd. 1. Biblioteka wiedzy współczesnej Omega 376. Warszawa: Wiedza Powszechna.

Kozłowski, Michał. 2016. *Znaki równości: o społecznym konstruowaniu stosunków egalitarnych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.

Kracauer, Siegfried. 1992. *Jacques Offenbach i Paryż jego czasów*. Przetłumaczone przez Andrzej Sąpoliński. Ludzie Żywi. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Kristeva, Julia. 2007. *Czarne słońce: depresja i melancholia*. Przetłumaczone przez Remigiusz Ryziński i Michał Paweł Markowski. Horyzonty Nowoczesności : teoria, literatura, kultura 63. Kraków: Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych Universitas.

Krzyminiewska, Grażyna. 1998. „Ekonomiczno-społeczny wymiar kategorii czasu wolnego". *Zeszyty Naukowe. Seria 1 / Akademia Ekonomiczna w Poznaniu*, nr nr 270: 161–73.

Kubacka, Małgorzata. 2016. „Nuda i nudziarze. Doświadczenie «nudnego» we współczesności". *Stan Rzeczy*, nr 2(11): 74–101.
Kuhn, Reinhard Clifford. 1976. *The Demon of Noontide: Ennui in Western Literature*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
Kulas, Piotr. 2015. „Młodzi intelektualiści wobec inteligencji. Analiza wyobrażeń na temat inteligencji i intelektualistów". *Kultura Współczesna. Teoria, Interpretacje, Praktyka* 88 (4): 65–79.
———. 2021. „Józef Chałasiński's sociological theory of the Polish intelligentsia". *Przegląd Socjologiczny* 70 (1): 15–39. https://doi.org/10.26485/PS/2021/70.1/2.
Kustermans, Jorg, i Erik Ringmar. 2011. „Modernity, Boredom, and War: A Suggestive Essay". *Review of International Studies* 37 (4): 1775–92.
Kvale, Steinar. 2012. *Prowadzenie wywiadów*. Przetłumaczone przez Agata Dziuban. Wyd. 1-3 dodr. Niezbędnik Badacza. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
Larson, R. W., i M. H. Richards. 1991. „Boredom in the middle school years: Blaming schools versus blaming students". *American Journal of Education* 99.
Lasch, Christopher. 1995. *Haven in a Heartless World: The Family Besieged*. New York; London: Norton.
Lather, Patti, i Elizabeth A. St. Pierre. 2013. „Post-Qualitative Research". *International Journal of Qualitative Studies in Education* 26 (6): 629–33. https://doi.org/10.1080/09518398.2013.788752.
Laugesen, Amanda. 2017. *„Boredom is the enemy": the intellectual and imaginative lives of Australian soldiers in the Great War and Beyond*. First issued in paperback 2017. London ; New York: Routledge Taylor & Francis Group.
Lawlor, Clark. 2012. *From melancholia to prozac: a history of depression*. Oxford [etc.]: Oxford University Press.
Leary, Mark R., Patricia A. Rogers, Robert W. Canfield, i Celine Coe. 1986. „Boredom in Interpersonal Encounters: Antecedents and Social Implications." *Journal of Personality and Social Psychology* 51 (5): 968–75. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.5.968.
Lefebvre, Henri. 2002. *Critique of Everyday Life, Vol. 2: Foundations for a Sociology of the Everyday*. Przetłumaczone przez John Moore. London, New York: Verso Books.
Lench, Heather C., Cassandra L. Baldwin, Dong An, i Katie E. Garrison. 2018. „The Emotional Toolkit: Lessons from the Science of Emotion". W *The Function of Emotions*, zredagowane przez Heather C. Lench, 253–61. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-77619-4_13.
Leong, Frederick T.L., i Gregory R. Schneller. 1993. „Boredom proneness: Temperamental and cognitive components". *Personality and Individual Differences* 14 (1): 233–39. https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90193-7.
Lepenies, Wolf. 1992. *Melancholy and Society*. Przetłumaczone przez Doris Jones i Jeremy Gaines. Cambridge, Mass., London: Harvard University Press.
LePera, Nicole. 2011. „Relationships Between Boredom Proneness, Mindfulness, Anxiety, Depression, and Substance Use". *The New School Psychology Bulletin* 8 (2): 15–25.
Lerner, Jennifer S., Ye Li, i Elke U. Weber. 2013. „The Financial Costs of Sadness". *Psychological Science* 24 (1): 72–79. https://doi.org/10.1177/0956797612450302.
Leslie, Isis I. 2009. „From Idleness to Boredom: On the Historical Development of Modern Boredom". W *Essays on Boredom and Modernity*, zredagowane przez Barbara Dalle Pezze i Carlo Salzani, 35–60. Amsterdam, New York: Rodopi.
Levitt, Heidi M., Sue L. Motulsky, Fredrick J. Wertz, Susan L. Morrow, i Joseph G. Ponterotto. 2017. „Recommendations for Designing and Reviewing Qualitative Research in Psychology: Promoting Methodological Integrity." *Qualitative Psychology* 4 (1): 2–22. https://doi.org/10.1037/qup0000082.
Lewandowski, Czesław. 1990. „Dyskusja prasowa nad koncepcją inteligencji polskiej J. Chałasińskiego w latach 1946-1948". *Kwartalnik Historii Prasy Polskiej* 29 (3–4): 71–101.
Lewinsky, Hilde. 1943. „Boredom.*". *British Journal of Educational Psychology* 13 (3): 147–52. https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1943.tb02734.x.
Lewis, Michael. 2008. „Self-Conscious Emotions: Embarrassment, Pride, Shame, and Guilt". W *Handbook of emotions*, zredagowane przez Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones, i Lisa Feldman Barrett, 3rd ed, 742–56. New York: Guilford Press.
Linde, Samuel Bogumił. 1809. *Słownik języka polskiego*. T. 2. Warszawa: Drukarnia XX. Piiarów.
Lipps, Theodor. 1903. *Leitfaden der Psychologie*. Leipzig: W. Engelmann.

Lomas, Tim. 2016. „A Meditation on Boredom: Re-Appraising Its Value through Introspective Phenomenology". *Qualitative Research in Psychology* 14 (1): 1–22. https://doi.org/10.1080/14780887.2016.1205695.
London, Harvey, Daniel S. Schubert, i Daniel Washburn. 1972. „Increase of Autonomic Arousal by Boredom." *Journal of Abnormal Psychology* 80 (1): 29–36. https://doi.org/10.1037/h0033311.
Lotz, Christian. 2014. *The capitalist schema: time, money, and the culture of abstraction*. Lanham: Lexington Books.
Loukidou, Lia, John Loan-Clarke, i Kevin Daniels. 2009. „Boredom in the workplace: More than monotonous tasks". *International Journal of Management Reviews* 11 (4): 381–405. https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2009.00267.x.
Lozar, Janko M. 2014. „Boredom with Husserl and Beyond". *Prolegomena* 1 (13): 107–21.
López-Bertran, Mireia. 2019. „Ephemeral Art". W *Encyclopedia of Global Archaeology*, 1–10. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-51726-1_2825-1.
Luczys, Piotr. 2018. „«Równowaga» i pojęcia pokrewne w klasycznych teoriach socjologicznych". W *Błędnik. Utrzymując równowagę*, zredagowane przez Marek Krajewski i Zofia Małkowicz-Daszkowska, 17–40. Warszawa: Bęc Zmiana.
Luoma, Jason B, i Melissa G Platt. 2015. „Shame, Self-Criticism, Self-Stigma, and Compassion in Acceptance and Commitment Therapy". *Current Opinion in Psychology* 2 (kwiecień): 97–101. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.016.
Lutyński, Jan. 2018. „Działania pozorne". *Kultura i Społeczeństwo* 62 (2): 239–50.
Mackaman, Douglas P. 1998. *Leisure Settings: Bourgeois Culture, Medicine, and the Spa in Modern France*. Chicago: University of Chicago Press.
Mackworth, Jane F. 1969. *Vigilance and habituation: A neuropsychological approach*. [Harmondsworth, Eng.]: Penguin Books.
Maddi, Salvadore R. 1967. „The Existential Neuroses". *Journal of Abnormal Psychology* 72 (4): 311–25. https://doi.org/10.1037/h0020103.
Mahmud, Tayyab. 2012. „Debt and Discipline". *American Quarterly* 64 (3): 469–94.
Mains, Daniel. 2007. „Neoliberal Times: Progress, Boredom, and Shame among Young Men in Urban Ethiopia". *American Ethnologist* 34 (4): 659–73. https://doi.org/10.1525/ae.2007.34.4.659.
Majumdar, Saikat. 2013. *Prose of the world: modernism and the banality of empire*. New York: Columbia University Press.
———. 2017a. „Boredom and the banality of power". W *Boredom Studies Reader: Frameworks and Perspectives*, zredagowane przez Michael E. Gardiner i Julian Jason Haladyn, 159–67. London, New York: Routledge Taylor & Francis Group.
———. 2017b. „Boredom and the Banality of Power". W *Boredom Studies Reader: Frameworks and Perspectives*, 159–67. London, New York: Routledge Taylor & Francis Group.
Malinowski, Bronislaw. 2015. *Argonauts of the Western Pacific: An Account of Native Enterprise and Adventure in the Archipelagos of Melanesian New Guinea*. Warszawa: Fundacja Nowoczesna Polska.
Malkovsky, Ela, Colleen Merrifield, Yael Goldberg, i James Danckert. 2012. „Exploring the Relationship between Boredom and Sustained Attention". *Experimental Brain Research* 221 (1): 59–67. https://doi.org/10.1007/s00221-012-3147-z.
Manen, Max van. 2017a. „Phenomenology and Meaning Attribution". *Indo-Pacific Journal of Phenomenology* 17 (1): 1–12. https://doi.org/10.1080/20797222.2017.1368253.
———. 2017b. „Phenomenology in Its Original Sense". *Qualitative Health Research* 27 (6): 810–25. https://doi.org/10.1177/1049732317699381.
Mann, Sandi, i Rebekah Cadman. 2014. „Does Being Bored Make Us More Creative?" *Creativity Research Journal* 26 (2): 165–73. https://doi.org/10.1080/10400419.2014.901073.
Markovsky, Barry. 1988. „Injustice and arousal". *Social Justice Research* 2 (3): 223–33. https://doi.org/10.1007/BF01054558.
Markowski, Michał P. 1999. „L'ennui: ułamek historii". W *Nuda w Kulturze*, zredagowane przez Przemysław Czapliński i Piotr Śliwiński, 290–316. Poznań: Rebis.
Marks, Stephen R. 1974. „Durkheim's Theory of Anomie". *American Journal of Sociology* 80 (2): 329–63.
Marody, Mirosława. 2015. *Jednostka po nowoczesności: perspektywa socjologiczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
Marody, Mirosława, Joanna Konieczna-Sałamatin, Maja Sawicka, Sławomir Mandes, Grażyna Kacprowicz, Krzysztof Bulkowski, i Jerzy Bartkowski, red. 2019. *Społeczeństwo na zakręcie: zmiany postaw i*

wartości Polaków w latach 1990-2018. Wydanie pierwsze. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
Martin, Marion, Gaynor Sadlo, i Graham Stew. 2006. „The Phenomenon of Boredom". *Qualitative Research in Psychology* 3 (3): 193–211. https://doi.org/10.1191/1478088706qrp066oa.
Masland, Sara R., Tanya V. Shah, i Lois W. Choi-Kain. 2020. „Boredom in Borderline Personality Disorder: A Lost Criterion Reconsidered". *Psychopathology* 53 (5–6): 239–53. https://doi.org/10.1159/000511312.
Matic, Aleksandar, Martin Pielot, i Nuria Oliver. 2015. „Boredom-Computer Interaction: Boredom Proneness and the Use of Smartphone". W *Proceedings of the 2015 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing - UbiComp '15*, 837–41. Osaka, Japan: ACM Press. https://doi.org/10.1145/2750858.2807530.
Matt, Susan J. 2014. „Recovering the invisible methods for the historical study of the emotions". W *Doing emotions history*, zredagowane przez Susan J. Matt i Peter N. Stearns, 41–56. History of emotions. Urbana, Chicago, Springfield: University of Illinois Press.
Mączyński, Jan. 1564. *Lexicon Latino Polonicum ex optimis Latinae linguae Scriptoribus concinnatum, Ioanne Maczinsky Equite Polono interprete*. Konigsberg: Typographus Ioannes Daubmannus.
McCarthy, E. Doyle. 1989. „Emotions are Social Things: An Essay in the Sociology of Emotions". W *The Sociology of Emotions: Original Essays and Research Papers*, zredagowane przez E. Doyle McCarthy i David D. Franks, 51–72. London, Greenwitch: JAI Press.
McDonald, William. 2019. „The Transformative Potential of Boredom". W *Boredom Is in Your Mind*, zredagowane przez Josefa Ros Velasco, 91–110. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26395-9_6.
McKinney, John C. 1969. „Typification, Typologies, and Sociological Theory*". *Social Forces* 48 (1): 1–12. https://doi.org/10.1093/sf/48.1.1.
Medina, Francisco José León. 2014. „Reasons and biological causes. Some reflections on Boudon's Theory of Ordinary Rationality". *Papers. Revista de Sociologia* 99 (4): 595. https://doi.org/10.5565/rev/papers.2091.
Merrifield, Colleen, i James Danckert. 2014. „Characterizing the Psychophysiological Signature of Boredom". *Experimental Brain Research* 232 (2): 481–91. https://doi.org/10.1007/s00221-013-3755-2.
Merton, Robert K. 1936. „The Unanticipated Consequences of Purposive Social Action". *American Sociological Review* 1 (6): 894–904. https://doi.org/10.2307/2084615.
———. 1938. „Social Structure and Anomie". *American Sociological Review* 3 (5): 672–82. https://doi.org/10.2307/2084686.
———. 1968. *Social Theory and Social Structure*. New York: The Free Press Simon and Schuster Inc.
Mészáros, István. 2006. *Marx's Theory of Alienation*. Delhi: Aakar Books.
Meyer Spacks, Patricia Ann. 1995. *Boredom: The Literary History of a State of Mind*. Chicago: University of Chicago Press.
Mikulas, William L, i Stephen J. Vodanovich. 1993. „The essence of boredom". *The Psychological Record* 43 (1): 3–12.
Misztal, Barbara A. 2016. „The Ambiguity of Everyday Experience: Between Normality and Boredom" XII (4): 100–119.
Mokrzycki, Edmund. 1994. „Nowa klasa średnia". *Studia socjologiczne* 1 (132): 37–52.
Molyneux, Sassy, Stephen Mulupi, Lairumbi Mbaabu, i Vicki Marsh. 2012. „Benefits and payments for research participants: Experiences and views from a research centre on the Kenyan coast". *BMC Medical Ethics* 13 (1): 13. https://doi.org/10.1186/1472-6939-13-13.
Mosurinjohn, Sharady. 2017. „Overload, boredom and the aesthetics of texting". W *Boredom Studies Reader*, zredagowane przez Julian Jason Haladyn i Michael E. Gardiner, 144–58. Routledge.
Mroczkowska, Dorota. 2020. *(Z)rozumieć czas wolny. Przeobrażenia, tożsamość, doświadczanie*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza. https://www.ceeol.com/search/book-detail?id=988683.
Mucha, Janusz. 1978. *Konflikt i społeczeństwo: z problematyki konfliktu społecznego we współczesnych teoriach zachodnich*. Warszawa: Państwowe Wydaw. Naukowe.
Musharbash, Yasmine. 2008. „Boredom, Time, and Modernity: An Example from Aboriginal Australia". *American Anthropologist* 109 (2): 307–17. https://doi.org/10.1525/aa.2007.109.2.307.
Nett, Ulrike E., Elena C. Daschmann, Thomas Goetz, i Robert H. Stupnisky. 2016. „How Accurately Can Parents Judge Their Children's Boredom in School?" *Frontiers in Psychology* 7 (czerwiec): 1–14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00770.

Nett, Ulrike E., Thomas Goetz, i Lia M. Daniels. 2010. „What to Do When Feeling Bored?: Students' Strategies for Coping with Boredom". *Learning and Individual Differences* 20 (6): 626–38. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.09.004.

Nett, Ulrike E., Thomas Goetz, i Nathan C. Hall. 2011. „Coping with Boredom in School: An Experience Sampling Perspective". *Contemporary Educational Psychology* 36 (1): 49–59. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.003.

Neu, Jerome. 1998. „Boring from within: Endogenous versus reactive boredom". W *Emotions in psychopathology: Theory and research*, zredagowane przez William F. Flack i James D. Laird, 158–70. Series in affective science. New York, NY, US: Oxford University Press.

Newberry, Angela L., i Renae D. Duncan. 2001. „Roles of Boredom and Life Goals in Juvenile Delinquency". *Journal of Applied Social Psychology* 31 (3): 527–41. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb02054.x.

Nisbet, Robert A. 1998. *Przesądy: słownik filozoficzny*. Przetłumaczone przez Michał Szczubiałka. Warszawa: Fundacja Aletheia.

Nitsch, Kazimierz, red. 1967. *Słownik staropolski. T. 5 z. 4: Nieść-Oberman*. Warszawa: Polska Akad. Nauk.

Nowak, Stefan. 2008. *Metodologia badań społecznych*. Wyd. 2, 3 dodr. Biblioteka Socjologiczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Oatley, K., i J. M. Jenkins. 1996. *Understanding emotions*. Cambridge: Blackwell.

O'Brien, John. 2015. „Individualism as a Discursive Strategy of Action: Autonomy, Agency, and Reflexivity among Religious Americans". *Sociological Theory* 33 (2): 173–99. https://doi.org/10.1177/0735275115588353.

O'Brien, W. 2014. „Boredom". *Analysis* 74 (2): 236–44.

O'Connor, Daniel. 1967. „The phenomena of boredom." *Journal of existentialism* 7 (27): 381–99.

O'Hanlon, James F. 1981. „Boredom: Practical consequences and a theory". *Acta Psychologica* 49 (1): 53–82. https://doi.org/10.1016/0001-6918(81)90033-0.

Ohlmeier, Silke, Mariusz Finkielsztein, i Holger Pfaff. 2020. „Why we are bored: towards a sociological approach to boredom". *Sociological Spectrum* 40 (3): 208–25. https://doi.org/10.1080/02732173.2020.1753134.

Öhman, Arne. 2008. „Fear and Anxiety: Overlaps and Dissociations". W *Handbook of emotions*, zredagowane przez Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones, i Lisa Feldman Barrett, 3rd ed, 709–29. New York: Guilford Press.

Olsen, Marvin E. 1965. „Durkheim's Two Concepts of Anomie". *The Sociological Quarterly* 6 (1): 37–44. https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1965.tb02260.x.

Olson, Rebecca E., Jordan J. McKenzie, i Roger Patulny. 2017. „The sociology of emotions: A meta-reflexive review of a theoretical tradition in flux". *Journal of Sociology* 53 (4): 800–818. https://doi.org/10.1177/1440783317744112.

O'Neill, Bruce. 2014. „Cast Aside: Boredom, Downward Mobility, and Homelessness in Post-Communist Bucharest". *Cultural Anthropology* 29 (1): 8–31. https://doi.org/10.14506/ca29.1.03.

———. 2017. *The Space of Boredom: Homelessness in the Slowing Global Order*. Duke University Press.

O'Neill, Mary. 2009. „Ephemeral Art: The Art of Being Lost". W *Emotion, Place and Culture*, 149–62. London: Routledge.

Orcutt, James D. 1984. „Contrasting Effects of Two Kinds of Boredom on Alcohol Use". *Journal of Drug Issues* 14 (1): 161–73. https://doi.org/10.1177/002204268401400112.

Ossowska, Maria. 1985. *Normy moralne: próba systematyzacji*. Wyd. 3 offset. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

———. 1986. *Socjologia moralności: zarys zagadnień*. Wyd. 3. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Palska, Hanna. 2009. „"Casting off the coat of Konrad": Polish intelligentsia in the era of system transformation". *Studies in East European Thought* 61 (4): 249. https://doi.org/10.1007/s11212-009-9090-2.

Panova, Tayana, i Alejandro Lleras. 2016. „Avoidance or Boredom: Negative Mental Health Outcomes Associated with Use of Information and Communication Technologies Depend on Users' Motivations". *Computers in Human Behavior* 58 (maj): 249–58. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.062.

Patterson, Ian, i Shane Pegg. 1999. „Nothing to do: the relationship between "leisure boredom" and alcohol and drug addiction: is there a link to youth suicide in rural Australia?" *Youth Studies Australia* 18 (2): 24–28. https://doi.org/10.3316/ielapa.991111861.

Patton, Michael Quinn. 2015. *Qualitative research & evaluation methods: integrating theory and practice*. Fourth edition. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.

Pattyn, N., X. Neyt, D. Henderickx, i E. Soetens. 2008. „Psychophysiological investigation of vigilance decrement: Boredom or cognitive fatigue?" *Physiology & Behavior* 93.

Pawłowski, Tadeusz. 1977. *Pojęcia i metody współczesnej humanistyki*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.

———. 1978. *Tworzenie pojęć i definiowanie w naukach humanistycznych*. Wybrane Zagadnienia Metodologii Nauk, Naukoznawstwa i Informacji Naukowej. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Pease, Allison. 2012. *Modernism, Feminism and the Culture of Boredom*. New York: Cambridge University Press.

Peeren, Esther. 2019. „You Must (Not) Be Bored!: Boredom and Creativity in Global Capitalism". W *Boredom, Shanzhai, and Digitisation in the Time of Creative China*, zredagowane przez Jeroen de Kloet, Chow Yiu Fai, i Lena Scheen, 101–9. Amsterdam University Press. https://doi.org/10.2307/j.ctvqr1bnw.

Pekrun, Reinhard. 2006. „The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice". *Educational Psychology Review* 18 (4): 315–41. https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9.

Pekrun, Reinhard, Thomas Goetz, Lia M. Daniels, Robert H. Stupnisky, i Raymond P. Perry. 2010. „Boredom in Achievement Settings: Exploring Control-Value Antecedents and Performance Outcomes of a Neglected Emotion." *Journal of Educational Psychology* 102 (3): 531–49.

Perkins, R. E., i A. B. Hill. 1985. „Cognitive and Affective Aspects of Boredom". *British Journal of Psychology* 76 (2): 221–34. https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1985.tb01946.x.

Perrin, Robert G. 1973. „The Functionalist Theory of Change Revisited". *Pacific Sociological Review* 16 (1): 47–60. https://doi.org/10.2307/1388653.

Pessoa, Fernando. 1995. *Księga niepokoju napisana przez Bernarda Soaresa*. Przetłumaczone przez Janina Zofia Klawe. Nike. Warszawa: Czytelnik.

Peters, Edward. 1975. „Notes Toward an Archaeology of Boredom". *Social Research* 42 (3): 493–511.

Peterson, Gretchen. 2006. „Cultural Theory and Emotions". W *Handbook of the Sociology of Emotions*, zredagowane przez Jan E. Stets i Jonathan H. Turner, 114–34. Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-30715-2_6.

Petro, Patrice. 1993. „After Shock / Between Boredom and History". *Discourse* 16 (2): 77–99.

Pezze, Barbara Dalle, i Carlo Salzani. 2009a. *Essays on Boredom and Modernity*. Rodopi.

———. 2009b. „The Delicate Monster: Modernity and Boredom". W *Essays on Boredom and Modernity*, zredagowane przez Barbara Dalle Pezze i Carlo Salzani, 5–34. Amsterdam, New York: Rodopi.

Pfattheicher, Stefan, Ljiljana B. Lazarević, Erin C. Westgate, i Simon Schindler. 2021. „On the Relation of Boredom and Sadistic Aggression". *Journal of Personality and Social Psychology* 121 (3): 573–600. https://doi.org/10.1037/pspi0000335.

Phillips, Adam. 1993. *On kissing, tickling, and being bored: Psychoanalytic essays on the unexamined life*. On kissing, tickling, and being bored: Psychoanalytic essays on the unexamined life. Cambridge, MA, US: Harvard University Press.

Piketty, Thomas. 2015. *The Economics of Inequality*. Przetłumaczone przez Arthur Goldhammer. Cambridge, Massachusetts ; London, England: The Belknap Press of Harvard University Press.

Piotrowski, Chris. 2013. „Boredom research: An analysis of topical domain and historical trends". *Journal of Instructional Psychology* 40 (2): 50.

Prosser, Brenton. 2014. „Knowledge of the Heart: Ethical Implications of Sociological Research With Emotion". *Emotion Review* 7 (2): 175–80. https://doi.org/10.1177/1754073914554787.

Radden, Jennifer. 2008. *The Nature of Melancholy: From Aristotle to Kristeva*. New York: Oxford University Press.

Raposa, Michael L. 1999. *Boredom and the Religious Imagination*. Charlottesville: University of Virginia Press. https://www.upress.virginia.edu/title/1262.

Reckwitz, Andreas. 2021. *The End of Illusions: Politics, Economy, and Culture in Late Modernity*. Cambridge, UK ; Medford, MA: Polity Press.

Reviewer. 1988. „Book Reviews: Overload and Boredom: Essays on the Quality of Life in the Information Society". *Social Science Computer Review* 6 (3): 462–64. https://doi.org/10.1177/089443938800600329.

Ringmar, Erik. 2017. „Attention and the Cause of Modern Boredom". W *Boredom Studies Reader: Frameworks and Perspectives*, zredagowane przez Michael E. Gardiner i Julian Jason Haladyn, 193–202. London, New York: Routledge Taylor & Francis Group.
Robinson, Dawn T., Christabel L. Rogalin, i Lynn Smith-Lovin. 2004. „Physiological Measures of Theoretical Concepts: Some Ideas for Linking Deflection and Emotion to Physical Responses During Interaction". W *Theory and Research on Human Emotions*, 21:77–115. Advances in Group Processes 21. Emerald Group Publishing Limited. https://doi.org/10.1016/S0882-6145(04)21004-9.
Robinson, W. P. 1975. „Boredom at school". *British Journal of Educational Psychology* 45.
Roche Cárcel, Juan A. 2021. *Creativity and Time: A Sociological Exploration*. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-84838-5.
Rojek, Chris. 2010. *The labour of leisure: the culture of free time*. Los Angeles: Sage Publications.
Ros Velasco, Josefa. 2017. „Boredom: a comprehensive study of the state of affairs". *Thémata. Revista de filosofía*, nr 56: 171–98. https://doi.org/10.12795/themata.2017.i56.8.
———. 2019a. „The Helix Center Roundtable on Boredom (New York, April 2018)". W *Boredom Is in Your Mind*, zredagowane przez Josefa Ros Velasco, 149–67. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26395-9_10.
———, red. 2019b. *Boredom Is in Your Mind: A Shared Psychological-Philosophical Approach*. Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26395-9.
———, red. 2020. *The Culture of Boredom*. Leiden, The Netherlands: Brill. https://doi.org/10.1163/9789004427495.
Rosa, Hartmut. 2003. „Social Acceleration: Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society". *Constellations* 10 (1): 3–33. https://doi.org/10.1111/1467-8675.00309.
———. 2013. *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*. Przetłumaczone przez Jonathan Trejo-Mathys. New Directions for Critical Theory. New York: Columbia University Press.
Rosa, Hartmut, i William E. Scheuerman, red. 2009. *High-Speed Society: Social Acceleration, Power, and Modernity*. Pennsylvania: The Pennsylvania State University Press University Park.
Rosenwein, Barbara H. 2014. „MODERNITY: A PROBLEMATIC CATEGORY IN THE HISTORY OF EMOTIONS". *History and Theory* 53 (1): 69–78. https://doi.org/10.1111/hith.10695.
Roy, Donald F. 1959. „«Banana Time» Job Satisfaction and Informal Interaction". *Human Organization* 18 (4): 158–68.
Rupp, Deborah E, i Stephen J. Vodanovich. 1997. „The role of boredom proneness in self-reported anger and aggression". *Journal of Social Behavior and Personality* 12 (4): 925.
Russell, Bertrand. 1930. *The Conquest of Happiness*. London: Allen & Unwin. https://doi.org/10.4324/9780203821053.
Russell, James A. 1980. „A circumplex model of affect". *Journal of Personality and Social Psychology* 39 (6): 1161–78. https://doi.org/10.1037/h0077714.
Rykaczewski, Erazm. 1866. *Słownik języka polskiego podług Lindego i innych nowszych źródeł. T. 2 / wypracowany przez E. Rykaczewskiego*. Berlin: nakł. Księgarni B. Behra.
Salecl, Renata. 2013. *Tyrania wyboru*. Przetłumaczone przez Barbara Szelewa. Krytyka Polityczna. Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
Sandelowski, Margarete. 1995. „Sample Size in Qualitative Research". *Research in Nursing & Health* 18 (2): 179–83. https://doi.org/10.1002/nur.4770180211.
Sandywell, Barry. 2017. „The Dialectic of Lassitude: A Reflexive Investigation". W *Boredom Studies Reader: Frameworks and Perspectives*, 38–52. London, New York: Routledge Taylor & Francis Group.
Sawin, David A., i Mark W. Scerbo. 1995. „Effects of Instruction Type and Boredom Proneness in Vigilance: Implications for Boredom and Workload". *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society* 37 (4): 752–65. https://doi.org/10.1518/001872095778995616.
Schaufeli, Wilmar B., Christina Maslach, i Tadeusz Marek, red. 1993. *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Professional burnout: Recent developments in theory and research. Philadelphia, PA, US: Taylor & Francis.
Scheff, Thomas J. 1979. *Catharsis in Healing, Ritual, and Drama*. Berkeley: University of California Press.
———. 1983. „Toward Integration in the Social Psychology of Emotions". *Annual Review of Sociology* 9 (1): 333–54. https://doi.org/10.1146/annurev.so.09.080183.002001.
———. 2014. „The Ubiquity of Hidden Shame in Modernity". *Cultural Sociology* 8 (2): 129–41. https://doi.org/10.1177/1749975513507244.

Schieman, Scott. 2006. „Anger". W *Handbook of the Sociology of Emotions*, zredagowane przez Jan E. Stets i Jonathan H. Turner, 493–515. Handbooks of Sociology and Social Research. Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-30715-2_22.

Schneider, Greice. 2016. *What Happens When Nothing Happens: Boredom and Everyday Life in Contemporary Comics*. Leuven: Leuven University Press.

Schrock, Douglas, i Brian Knop. 2014. „Gender and Emotions". W *Handbook of the Sociology of Emotions: Volume II*, zredagowane przez Jan E. Stets i Jonathan H. Turner, 411–28. Handbooks of Sociology and Social Research. Dordrecht: Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9130-4_19.

Scott, Michael. 2017. „'Hipster Capitalism' in the Age of Austerity? Polanyi Meets Bourdieu's New Petite Bourgeoisie". *Cultural Sociology* 11 (1): 60–76. https://doi.org/10.1177/1749975516681226.

Seeman, Melvin. 1959. „On The Meaning of Alienation". *American Sociological Review* 24 (6): 783–91. https://doi.org/10.2307/2088565.

Seib, Hope M., i Stephen J. Vodanovich. 1998. „Cognitive Correlates of Boredom Proneness: The Role of Private Self-Consciousness and Absorption". *The Journal of Psychology* 132 (6): 642–52. https://doi.org/10.1080/00223989809599295.

Sen, Amartya. 2004. *Inequality Reexamined*. Reprint. New York: Oxford University Press.

Sennett, Richard. 2006. *Korozja charakteru: osobiste konsekwencje pracy w nowym kapitalizmie*. Przetłumaczone przez Jan Dzierzgowski i Łukasz Mikołajewski. Spectrum. Warszawa: Muza.

———. 2010a. *Etyka dobrej roboty*. Przetłumaczone przez Jan Dzierzgowski. Spectrum. Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza.

———. 2010b. *Kultura nowego kapitalizmu*. Przetłumaczone przez Grzegorz Brzozowski i Karol Osłowski. Spectrum. Warszawa: Wydawnictwo Literackie Muza.

Shaughnessy, Molly J. 2018. „Integrative Literature Review on Shame". *Nursing Science Quarterly* 31 (1): 86–94. https://doi.org/10.1177/0894318417741120.

Shields, Stephanie A., Dallas N. Garner, Brooke Di Leone, i Alena M. Hadley. 2006. „Gender and Emotion". W *Handbook of the Sociology of Emotions*, zredagowane przez Jan E. Stets i Jonathan H. Turner, 63–83. Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-30715-2_4.

Shilling, Chris. 2002. „The two traditions in the sociology of emotions". *The Sociological Review* 50 (S2): 10–32. https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2002.tb03589.x.

Shott, Susan. 1979. „Emotion and Social Life: A Symbolic Interactionist Analysis". *American Journal of Sociology* 84 (6): 1317–34. https://doi.org/10.1086/226936.

Shouse, Eric. 2005. „Feeling, Emotion, Affect". *M/C Journal* 8 (6). https://doi.org/10.5204/mcj.2443.

Simmel, Georg. 1971. „The Adventure". W *Georg Simmel on Individuality and Social Forms: Selected Writings*, zredagowane przez Donald Levine, 187–98. Chicago: The University of Chicago Press.

———. 2005a. „Mentalność mieszkańców wielkich miast". W *Socjologia*, zredagowane przez Georg Simmel, przetłumaczone przez Małgorzata Łukasiewicz, 2. wyd., 305–15. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

———. 2005b. *Socjologia*. Przetłumaczone przez Małgorzata Łukasiewicz. Wyd. 2. Biblioteka Socjologiczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

———. 2006. *Most i drzwi: wybór esejów*. Przetłumaczone przez Małgorzata Łukasiewicz. Ludzie i Rzeczy. Warszawa: Oficyna Naukowa.

Simon, David R. 1983. „Giddens & Boudon against Determinism". *Qualitative Sociology* 6 (4): 353–57. https://doi.org/10.1007/BF00986685.

Singer, Jerome L., i John S. Antrobus. 1963. „A Factor-Analytic Study of Daydreaming and Conceptually-Related Cognitive and Personality Variables". *Perceptual and Motor Skills* 17 (1): 187–209. https://doi.org/10.2466/pms.1963.17.1.187.

Skowronski, M. 2012. „When the bored behave badly (or exceptionally)". *Personnel Review* 41.

Smith, Jonathan A., i Pnina Shinebourne. 2012. „Interpretative Phenomenological Analysis." W *APA Handbook of Research Methods in Psychology, Vol 2: Research Designs: Quantitative, Qualitative, Neuropsychological, and Biological.*, zredagowane przez Harris Cooper, Paul M. Camic, Debra L. Long, A. T. Panter, David Rindskopf, i Kenneth J. Sher, 73–82. Washington: American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/13620-005.

Smith LeBeau, Lavonia, i Amedeo D'Angiulli. 2002. „On Boredom and Experimentation in Humans". *Ethics and Behavior* 12 (2): 167–76.

Smith, Richard P. 1981. „Boredom: A Review". *Human Factors* 23 (3): 329–40. https://doi.org/10.1177/001872088102300308.

Smith-Lovin, Lynn, i Peggy A. Thoits. 2014. „Introduction to the Special Section on the Sociology of Emotions". *Emotion Review* 6 (3): 187–88. https://doi.org/10.1177/1754073914524325.
Sobchack, Vivian. 2014. *The Persistence of History: Cinema, Television and the Modern Event*. London, New York: Routledge.
Solomon, Robert C. 2008. „The Philosophy of Emotions". W *Handbook of emotions*, zredagowane przez Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones, i Lisa Feldman Barret, 3–16. The Guilford Press: New York.
Srivastava, Vinay Kumar. 1992. „Should Anthropologists Pay Their Respondents?" *Anthropology Today* 8 (6): 16. https://doi.org/10.2307/2783266.
St. Pierre, Elizabeth Adams. 2021. „Post Qualitative Inquiry, the Refusal of Method, and the Risk of the New". *Qualitative Inquiry* 27 (1): 3–9. https://doi.org/10.1177/1077800419863005.
Stagner, Ross. 1975. „Boredom on the assembly line: Age and personality variables." *Industrial Gerontology*.
Stanley, Kate. 2017. „Affect and Emotion: James, Dewey, Tomkins, Damasio, Massumi, Spinoza". W *The Palgrave Handbook of Affect Studies and Textual Criticism*, zredagowane przez Donald R. Wehrs i Thomas Blake, 97–112. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-63303-9_2.
Stearns, Carol Zisowitz, i Peter N. Stearns. 1986. *Anger: the struggle for emotional control in America's history*. Chicago, London: University of Chicago Press.
Stearns, Peter N. 2014. „Modern Patterns in Emotions History". W *Doing emotions history*, zredagowane przez Susan J. Matt i Peter N. Stearns, 17–40. History of emotions. Urbana, Chicago, Springfield: University of Illinois Press.
Steele, Rachel, i Keith Linsley. 2015. „Relieving In-Patient Boredom in General Hospitals: The Evidence for Intervention and Practical Ideas". *BJPsych Advances* 21 (1): 63–70. https://doi.org/10.1192/apt.bp.113.011908.
Steinberger, Mark D. 2014. „Emotions History in Eastern Europe". W *Doing emotions history*, zredagowane przez Susan J. Matt i Peter N. Stearns, 74–102. History of emotions. Urbana, Chicago, Springfield: University of Illinois Press.
Steinmetz, Kevin F, Brian P Schaefer, i Edward LW Green. 2017. „Anything but Boring: A Cultural Criminological Exploration of Boredom". *Theoretical Criminology* 21 (3): 342–60. https://doi.org/10.1177/1362480616652686.
Stets, Jan E. 2010. „Future Directions in the Sociology of Emotions". *Emotion Review* 2 (3): 265–68. https://doi.org/10.1177/1754073910361975.
———. 2015. „Understanding the Moral Person: Identity, Behavior, and Emotion". *Topoi* 34 (2): 441–52. https://doi.org/10.1007/s11245-013-9233-4.
Stets, Jan E., i Jonathan H. Turner, red. 2006. *Handbook of the sociology of emotions*. Handbooks of sociology and social research. New York: Springer.
———. 2008. „The Sociology of Emotions". W *Handbook of emotions*, zredagowane przez Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones, i Lisa Feldman Barret, 32–46. The Guilford Press: New York.
Stiegler, Bernard. 2011. *The Decadence of Industrial Democracies, Disbelief and Discredit*. Przetłumaczone przez Daniel Ross i Suzanne Arnold. T. 1. Disbelief and Discredit / Bernard Stiegler 1. London: Polity Press.
Struk, Andriy A., Jonathan S. A. Carriere, J. Allan Cheyne, i James Danckert. 2017. „A Short Boredom Proneness Scale: Development and Psychometric Properties". *Assessment* 24 (3): 346–59. https://doi.org/10.1177/1073191115609996.
Sundberg, Norman D., Carl A. Latkin, Richard F. Farmer, i Jihad Saoud. 1991. „Boredom in Young Adults: Gender and Cultural Comparisons". *Journal of Cross-Cultural Psychology* 22 (2): 209–23. https://doi.org/10.1177/0022022191222003.
Svendsen, Lars. 2005. *A Philosophy of Boredom*. Przetłumaczone przez John Irons. London: Reaktion Books.
Szacki, Jerzy. 2006. *Historia myśli socjologicznej*. Wyd. nowe, 4 dodr. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
Szarecki, Artur. 2013. „Antynomie późnego kapitalizmu, czyli po co hipsterowi moda". *Kultura Współczesna. Teoria, Interpretacje, Praktyka* 79 (4): 17–28.
Sznapka, Aleksandra. 2016. „«Hipster to tylko słowo». Nieporozumienia wokół pojęcia a nowe zjawiska kontrkulturowe". *Amor Fati* 6 (2): 165–86.
Szostakowska, Katarzyna. 2019. „Infantylizacja Osób Starszych Nie Tylko w Sferze Języka – Raport z Badań". *Praca Socjalna* 34(5): 7–21. https://doi.org/10.5604/01.3001.0013.7255.
Szwarc, Renata. 1947. „Dyskusja na temat inteligencji polskiej". *Przegląd Socjologiczny* 9 (1–4): 282–88.

Tangney, June Price, Jeff Stuewig, i Debra J. Mashek. 2007. „Moral Emotions and Moral Behavior". *Annual review of psychology* 58: 345–72. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145.
Tardieu, Émile. 1904. *Znudzenie: studyum psychologiczne*. Przetłumaczone przez Maryan Massonius. Franciszek Juliusz Granowski. Biblioteka Dzieł Wyborowych. Warszawa. http://www.pbc.rzeszow.pl/dlibra/docmetadata?id=9740&from=&dirids=1&ver_id=&lp=1&QI=.
Tarkowska, Elżbieta. 1987. *Czas w społeczeństwie: problemy, tradycje, kierunki badań*. Prace Habilitacyjne/ Polska Akademia Nauk. Instytut Filozofii i Socjologii. Wrocław [etc.]: Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk.
———. 1992a. *Czas w życiu Polaków: wyniki badań, hipotezy, impresje*. Warszawa: Wydaw. Instytutu Filozofii i Socjologii PAN.
———. 1992b. *Czas w życiu Polaków: wyniki badań, hipotezy, impresje*. Warszawa: Wydaw. Instytutu Filozofii i Socjologii PAN.
TenHouten, Warren D. 2016. „Normlessness, Anomie, and the Emotions". *Sociological Forum* 31 (2): 465–86. https://doi.org/10.1111/socf.12253.
Thamm, Robert A. 2006. „The Classification of Emotions". W *Handbook of the Sociology of Emotions*, zredagowane przez Jan E. Stets i Jonathan H. Turner, 11–37. Handbooks of Sociology and Social Research. Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-30715-2_2.
Thiele, Leslie Paul. 1997. „Postmodernity and the Routinization of Novelty: Heidegger on Boredom and Technology". *Polity* 29 (4): 489–517. https://doi.org/10.2307/3235265.
Thoits, Peggy A. 1985. „Self-Labeling Processes in Mental Illness: The Role of Emotional Deviance". *American Journal of Sociology* 91 (2): 221–49. https://doi.org/10.1086/228276.
———. 1989. „The Sociology of Emotions". *Annual Review of Sociology* 15 (1): 317–42. https://doi.org/10.1146/annurev.so.15.080189.001533.
———. 1990. „Emotional deviance". W *Research agendas in the sociology of emotions*, zredagowane przez Theodore D. Kemper, 180–203. SUNY series in the sociology of emotions. Albany, NY, US: State University of New York Press.
———. 1991. „Gender Differences in Coping with Emotional Distress". W *The Social Context of Coping*, zredagowane przez John Eckenrode, 107–38. Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-3740-7_6.
———. 1996. „Managing the Emotions of Others". *Symbolic Interaction* 19 (2): 85–109. https://doi.org/10.1525/si.1996.19.2.85.
———. 2004. „Emotion Norms, Emotion Work, and Social Order". W *Feelings and Emotions*, zredagowane przez Antony S. R. Manstead, Nico Frijda, i Agneta Fischer, 1. wyd., 359–78. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511806582.021.
Thrift, Nigel J. 2005. *Knowing capitalism*. Theory, culture & society. London: SAGE Publications.
Tilburg, W. A., i E. R. Igou. 2012. „On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences". *Motivation and Emotion* 36.
Tilburg, Wijnand A. P. van, i Eric R. Igou. 2016a. „Boredom Begs to Differ: Differentiation from Other Negative Emotions." *Emotion* 17 (2): 309–22. https://doi.org/10.1037/emo0000233.
———. 2016b. „Can Boredom Help? Increased Prosocial Intentions in Response to Boredom". *Self and Identity* 16 (1): 82–96. https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1218925.
———. 2019. „The Unbearable Lightness of Boredom: A Pragmatic Meaning-Regulation Hypothesis". W *Boredom Is in Your Mind*, zredagowane przez Josefa Ros Velasco, 11–35. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26395-9_2.
———. 2021. „The Existential Sting of Boredom: Implications for Moral Judgments and Behavior". W *The Moral Psychology of Boredom*, zredagowane przez Andreas Elpidorou, 57–78. London: Rowman & Littlefield.
Tittenbrun, Jacek. 2016. „Klasa średnia: mit czy byt?" *Studia Krytyczne/ Critical Studies*, nr 2: 62–85.
Tochilnikova, Elina. 2021. *Towards a general theory of boredom: a case study of Anglo and Russian society*. Classical and contemporary social theory. London ; New York, NY: Routledge, Taylor & Francis Group.
Todman, McWelling. 2013. „The dimensions of state boredom: Frequency, duration, unpleasantness, consequences and causal attributions". *Educational Research International* 1 (1): 32–40.
Tolor, Alexander. 1989. „Boredom as related to alienation, assertiveness, internal-external expectancy, and sleep patterns". *Journal of Clinical Psychology* 45 (2): 260–65. https://doi.org/10.1002/1097-4679(198903)45:2<260::AID-JCLP2270450213>3.0.CO;2-G.
Toohey, Peter. 1988. „Some Ancient Notions of Boredom". *Illinois Classical Studies* 13 (1): 151–64.

———. 2011. *Boredom: a lively history*. New Haven [Conn.]: Yale University Press. http://site.ebrary.com/lib/yale/Doc?id=10483620.
———. 2012. *Historia nudy*. Przetłumaczone przez Katarzyna Ciarcińska. Warszawa: Bellona.
Tracy, Sarah J. 2010. „Qualitative Quality: Eight "Big-Tent" Criteria for Excellent Qualitative Research". *Qualitative Inquiry* 16 (10): 837–51. https://doi.org/10.1177/1077800410383121.
Trotz, Michał Abraham. 1764. *Nowy dykcjonarz, to jest mownik polsko-niemiecko-francuski z przydatkiem przysłow potocznych, przestrog gramatycznych, lekarskich, matematycznych, fortyfikacyjnych, żeglaskich, łowczych i inszym naukom przyzwoitych wyrazow przez Michała Abrahama Troca, warszawianina*. T. 3. Lipsk: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
Tucker, William T. 1965. „Max Weber's Verstehen". *The Sociological Quarterly* 6 (2): 157–65. https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1965.tb01649.x.
Tudor, Andrew. 2003. „A (Macro) Sociology of Fear?" *The Sociological Review* 51 (2): 238–56. https://doi.org/10.1111/1467-954X.00417.
Turner, Jonathan H. 2006. *Struktura teorii socjologicznej*. Zredagowane przez Aleksander Manterys i Grażyna Romańczuk-Woroniecka. Przetłumaczone przez Grażyna Romańczuk-Woroniecka, Jacek Szmatka, Aleksander Manterys, Andrzej Mościskiej, Kinga Wysieńska, Elżbieta Zakrzewska-Manterys, Marta Bucholc, i Zbigniew Karpiński. Wyd. nowe. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
———. 2009. „The Sociology of Emotions: Basic Theoretical Arguments". *Emotion Review* 1 (4): 340–54. https://doi.org/10.1177/1754073909338305.
———. 2012a. „The Meso-Level Realm of Social Reality". W *Theoretical Principles of Sociology, Volume 3*, przez Jonathan H. Turner, 1–27. New York, NY: Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6221-8_1.
———. 2012b. *Theoretical Principles of Sociology, Volume 3*. New York, NY: Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6221-8.
Turner, Jonathan H., i Jan E. Stets. 2006. „Moral Emotions". W *Handbook of the Sociology of Emotions*, zredagowane przez Jan E. Stets i Jonathan H. Turner, 544–66. Handbooks of Sociology and Social Research. Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-30715-2_24.
———. 2009. *Socjologia emocji*. Przetłumaczone przez Marta Bucholc. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
Tze, Virginia M.C., Lia M. Daniels, Robert M. Klassen, i Johnson C.-H. Li. 2013. „Canadian and Chinese University Students' Approaches to Coping with Academic Boredom". *Learning and Individual Differences* 23 (luty): 32–43. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.10.015.
Valle, Ronald S., Mark King, i Steen Halling. 1989. „An introduction to existential-phenomenological thought in psychology". W *Existential-phenomenological perspectives in psychology*, zredagowane przez R.S. Valle i Steen Halling, 3–16. Boston: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-6989-3_1.
Van den Hoonaard, Will C. 1997. *Working with sensitizing concepts: analytical field research*. Qualitative research methods, v. 41. Thousand Oaks: Sage Publications.
Van Krieken, Robert. 2014. „Norbert Elias and Emotions in History". W *Passion, Power and Elias: Emotional Styles and Historical Change*, zredagowane przez David Lemmings i Ann Brooks. London: Routledge.
Van Manen, Max. 2014. *Phenomenology of practice: meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. Developing qualitative inquiry, volume 13. Walnut Creek, California: Left Coast Press.
Veblen, Thorstein. 2008. *Teoria klasy próżniaczej*. Przetłumaczone przez Janina Frentzel-Zagórska. Spectrum. Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza.
Vodanovich, Stephen J. 2003. „Psychometric Measures of Boredom: A Review of the Literature". *The Journal of Psychology* 137 (6): 569–95. https://doi.org/10.1080/00223980309600636.
Vodanovich, Stephen J., i S. J. Kass. 1990. „A factor analytic study of the boredom proneness scale". *Journal of Personality Assessment* 55.
Vodanovich, Stephen J., i John D. Watt. 1999. „The Relationship Between Time Structure and Boredom Proneness: An Investigation Within Two Cultures". *The Journal of Social Psychology* 139 (2): 143–52. https://doi.org/10.1080/00224549909598368.
———. 2016. „Self-Report Measures of Boredom: An Updated Review of the Literature". *The Journal of Psychology* 150 (2): 196–228. https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1074531.
Vogel-Walcutt, Jennifer J., Logan Fiorella, Teresa Carper, i Sae Schatz. 2012. „The Definition, Assessment, and Mitigation of State Boredom Within Educational Settings: A Comprehensive Review". *Educational Psychology Review* 24 (1): 89–111. https://doi.org/10.1007/s10648-011-9182-7.

Wagner, Peter. 2001. „Modernity, Capitalism and Critique". *Thesis Eleven* 66 (1): 1–31. https://doi.org/10.1177/0725513601066000002.
Wajcman, Judy. 2015. *Pressed for time: the acceleration of life in digital capitalism*. Chicago ; London: The University of Chicago Press.
Wallace, J. C., S. J. Vodanovich, i B. M. Restino. 2003. „Predicting cognitive failures from boredom proneness and daytime sleepiness scores: An investigation within military and undergraduate samples". *Personality and Individual Differences* 34.
Walsh, Russell. 2003. „The methods of reflexivity". *The Humanistic Psychologist* 31 (4): 51–66. https://doi.org/10.1080/08873267.2003.9986934.
Wangh, Martin. 1975. „Boredom in Psychoanalytic Perspective". *Social Research* 42 (3): 538–50.
Warren, Carol A. B. 2012. „Interviewing as Social Interaction". W *The Sage handbook of interview research: the complexity of the craft*, zredagowane przez Jaber F. Gubrium, James A. Holstein, Amir B. Marvasti, i Karyn D. McKinney, II, 129–42. Los Angeles, London: SAGE Publications.
Watt, John D., i Jackie E. Ewing. 1996. „Toward the Development and Validation of a Measure of Sexual Boredom". *Journal of Sex Research* 33 (1): 57–66. https://doi.org/10.1080/00224499609551815.
Watt, John D., i Stephen J. Vodanovich. 1992. „An examination of race and gender differences in boredom proneness". *Journal of Social Behavior & Personality* 7 (1): 169–75.
Webb, Christian A., i Diego A. Pizzagalli. 2016. „Sadness and Depression". W *Handbook of emotions*, zredagowane przez Lisa Feldman Barrett, Michael Lewis, i Jeannette M. Haviland-Jones, Fourth edition, 859–70. New York: Guilford Press.
Weber, Max. 1994. *Etyka protestancka a duch kapitalizmu*. Przetłumaczone przez Jan Miziński. Lublin: Test.
———. 1999. „Nauka jako zawód i powołanie". W *Max Weber. Wybór pism*, zredagowane przez Zdzisław Krasnodębski, przetłumaczone przez Paweł Dybel, 111–40. Warszawa: Wiedza Powszechna.
———. 2004. *Racjonalność, władza, odczarowanie*. Przetłumaczone przez Andrzej Kopacki i Marian Holona. Poznańska Biblioteka Niemiecka 20. Poznań: Wydaw. Poznańskie.
Wegner, Lisa, Alan J. Flisher, Martie Muller, i Carl Lombard. 2006. „Leisure Boredom and Substance Use Among High School Students in South Africa". *Journal of Leisure Research* 38 (2): 249–66. https://doi.org/10.1080/00222216.2006.11950078.
Weitzenhoffer, Andre M., i Ernest R. Hilgard. 1962. *Stanford hypnotic susceptibility scale, form C*. T. 27. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
Wenzel, Siegfried. 1966. „«Acedia» 700-1200". *Traditio* 22: 73–102.
Westgate, Erin C., i Timothy D. Wilson. 2018. „Boring Thoughts and Bored Minds: The MAC Model of Boredom and Cognitive Engagement." *Psychological Review* 125 (5): 689–713. https://doi.org/10.1037/rev0000097.
Wettergren, Åsa. 2017. „Commentary: Sociology of emotions from an embedded perspective". *Journal of Sociology* 53 (4): 819–21. https://doi.org/10.1177/1440783317744109.
Weyher, L. Frank. 2012. „Re-Reading Sociology via the Emotions: Karl Marx's Theory of Human Nature and Estrangement". *Sociological Perspectives* 55 (2): 341–63. https://doi.org/10.1525/sop.2012.55.2.341.
Whelan, Eoin, A.K.M. Najmul Islam, i Stoney Brooks. 2020. „Is Boredom Proneness Related to Social Media Overload and Fatigue? A Stress–Strain–Outcome Approach". *Internet Research* 30 (3): 869–87. https://doi.org/10.1108/INTR-03-2019-0112.
Whiteoak, John W. 2014. „Predicting Boredom-Coping at Work". *Personnel Review* 43 (5): 741–63. https://doi.org/10.1108/PR-09-2012-0161.
William McDonald. 2009. „Kierkegaard's Demonic Boredom". W , 61–84. Leiden, The Netherlands: Brill | Rodopi. https://doi.org/10.1163/9789042032125_004.
Williams, Simon J., i Gillian A. Bendelow. 1996. „Emotions and «Sociological Imperialism»: A Rejoinder to Craib". *Sociology* 30: 145–53.
Wilson, Peter Lamborn. 2009. *Tymczasowa Strefa Autonomiczna i inne eseje*. Przetłumaczone przez Jan Karłowski i Iwona Bojadżijewa. Linia Radykalna, t. 8. Kraków: Korporacja Ha!art.
Wink, Paul, i Karen Donahue. 1997. „The Relation between Two Types of Narcissism and Boredom". *Journal of Research in Personality* 31 (1): 136–40. https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2176.
Wittgenstein, Ludwig. 2004. *Dociekania filozoficzne*. Przetłumaczone przez Bogusław Wolniewicz. Wyd. 3. Biblioteka Klasyków Filozofii. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
Wolfe, Tom. 1999. *Mauve Gloves & Madmen, Clutter & Vine, and Other Stories, Sketches and Essays*. New York: Bantam Books.

Workman, Jane E., i Cathryn M. Studak. 2007. „Relationships among Fashion Consumer Groups, Locus of Control, Boredom Proneness, Boredom Coping and Intrinsic Enjoyment". *International Journal of Consumer Studies* 31 (1). https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2005.00486.x.

wsjppan. b.d. „radzić - Wielki słownik języka polskiego PAN". Text. wsjp.pl. wsjppan. Dostęp 4 czerwiec 2022. https://wsjp.pl/haslo/podglad/9060/radzic/4605544/sobie.

Wyatt, Stanley. 1929. „Boredom in industry." *Personnel Journal*, nr 8: 161–71.

Wyatt, Stanley, J. A. Fraser, i F. G. L. Stock. 1929. „The effects of monotony in work (Industrial Fatigue Research Board Report 56)". *London: His Majesty's Stationery Office*.

Wyatt, Stanley, J. N. Langdon, i F. G. Stock. 1937. „Fatigue and Boredom in Repetitive Work (report no. 77)". *London Industrial I Iealth Research Hoard*.

Yazdanparast, Atefeh, Mathew Joseph, i Anita Qureshi. 2015. „An Investigation of Facebook Boredom Phenomenon among College Students". *Young Consumers* 16 (4): 468–80. https://doi.org/10.1108/YC-02-2015-00506.

Zarycki, Tomasz. 2003. „Cultural Capital and the Political Role of the Intelligentsia in Poland". *Journal of Communist Studies and Transition Politics* 19 (4): 91–108. https://doi.org/10.1080/13523270300660030.

———. 2009. „The Power of the Intelligentsia: The Rywin Affair and the Challenge of Applying the Concept of Cultural Capital to Analyze Poland's Elites". *Theory and Society* 38 (6): 613–48. https://doi.org/10.1007/s11186-009-9092-6.

Zarycki, Tomasz, i Tomasz Warczok. 2014. „The Hegemony of the Intelligentsia: Cultural Capital in the Field of Power in Contemporary Poland-the Perspective of the Longue Durée". *Kultura i Społeczeństwo*, 27–49.

Zatorski, Włodzimierz. 2010. *Acedia dziś*. Z Tradycji Mniszej 47. Kraków: Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów.

Zdanowicz, Aleksander, Florian Czepieliński, January Filipowicz, Wincenty Korotyński, Michał Bohusz Szyszko, Walerian Tomaszewicz, i Bronisław Ferdynand Trentowski. 1861. *Słownik języka polskiego, obejmujący: oprócz zbioru właściwie polskich, znaczną liczbę wyrazów z obcych języków polskiemu przyswojonych; nomenklatury tak dawne, jak też nowo w użycie wprowadzone różnych nauk, umiejętności, sztuk i rzemiosł; nazwania monet, miar i wag główniejszych krajów i prowincij; mitologję plemion słowiańskich i innych ważniejszych, tudzież oddzielną tablicę słów polskich nieforemnych z ich odmianą; do podręcznego użytku wypracowany przez Aleksandra Zdanowicza, Michała Bohusza Szyszkę, Januarego Filipowicza, Walerjana Tomaszewicza, Florjana Czepielińskiego i Wincentego Korotyńskiego, z udziałem Bronisława Trentowskiego. Wydany staraniem i kosztem Maurycego Orgelbranda.* Wilno: M. Orgelbrand.

Zdrenka, Marcin T. 2012. *O gnuśności: studium lenistwa i jego kontekstów*. Rozprawa Habilitacyjna / Uniwersytet Mikołaja Kopernika. Toruń: Wydawnictwa Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.

Zijderveld, Anton C. 1979. *On clichés: The supersedure of meaning by function in modernity*. London: Routledge and Kegan Paul. https://archive.org/details/onclichessuperse0000zijd/page/n5/mode/2up.

Ziółkowski, Marek. 1981. *Znaczenie, interakcja, rozumienie: studium z symbolicznego interakcjonizmu i socjologii fenomenologicznej jako wersji socjologii humanistycznej*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Zuckerman, Marvin. 1971. „Dimensions of sensation seeking." *Journal of consulting and clinical psychology* 36 (1): 45.

Żmigrodzki, Piotr, red. 2004. „Wielki słownik języka polskiego PAN". W https://wsjp.pl: PAN.