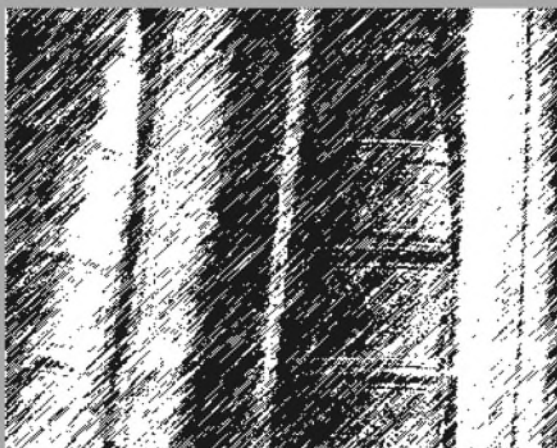




KRYSTYNA MOCZIA

Nuuuda... w chorobie Humor sytuacyjny jako antidotum na nudę

Nuda to swego rodzaju choroba duszy, której źródłem jest brak wrażeń na tyle żywych, aby móc w jakiś sposób człowiekiem zawładnąć.

C.A. Helvétius

Boooredom... in illness. Situational humour as an antidote to boredom

Abstract: Boredom as an emotional state is hardly often described in pedagogical or psychological literature. Nevertheless, it is the undesirable condition and every so often even dangerous for a boring person. The article consists of reflections on and proposals of boredom prevention through the use of situational humour as a therapy factor.

Key words: boredom, frustration, the sick, humour therapy.

Nudny temat

Na ogół rzadko mówi się o nudzie. Często nie docenia się jej negatywnego znaczenia w codziennej rzeczywistości. To z pozoru nieco niemile uczucie bywa przyczyną wielu niepożądanych, a i zaskakujących oraz zagrażających zdrowiu zachowań.

Małym dzieciom, które nie są niczym zajęte, przychodzą do głowy różne, najczęściej niebezpieczne i szkodliwe pomysły. Nudząc się, dzieci niszczą różne przedmioty, rysują po ścianach, meblach, wyrzucają zawartość szuflad lub szafek, bawią się niebezpiecznymi materiałami i substancjami, „zjadają” niejadalne składniki, wkładają do ust, nosa czy uszu małe przedmioty. Nudzący się malec może wyrządzić sobie krzywdę, a w otoczeniu wiele szkód. Nuda to w istocie brak zajęcia, które pochłaniałoby uwagę małego „winowajcy”. Zdanie: „Mamo, nudzi mi się, wymyśl coś”, wydaje się komunikatem: „Zajmij się mną”. Dziecko mówi, że się nudzi, i tak czuje, ale w gruncie rzeczy chodzi o to, że wyczerpały mu się „akumulatory” umożliwiające samodzielne działanie. Zdarza się, że powie również: „Ponudź się ze mną”, czym może wprawić niejednego rodzica w zakłopotanie.

Oblicza nudy mogą się różnie przedstawiać. Oskar, dziecko od dłuższego czasu chorujące na białaczkę, bohater książki Ericka Emmanuela Schmitta (2005, s. 7) *Oskar i pani Róża* tak przedstawia się Panu Bogu w liście do Niego: „Na imię mam Oskar, mam dziesięć lat, podpaliłem psa, kota, mieszkanie (zdaje się nawet, że upiekłem złote rybki) i to jest pierwszy list, który do Ciebie wysyłam, bo jak dotąd z powodu nauki nie miałem czasu”.

Nudząca się młodzież może się upijać, odurzać środkami psychoaktywnymi, niszczyć mienie publiczne, dopuszczać się aktów przemocy, wandalizmu i chuligańskich wybryków. Alkohol i narkotyki „dodają” odwagi młodocianym przestępcom, a sprzyja temu nadmiar wolnego czasu i zwykła nuda. Zdarza się, że adolescenci nudząc się, schodzą na drogę przestępstw czy działań w nieformalnych ugrupowaniach lub też ulegają seksualnej rozwiązłości.

Niektórzy młodzi, znudzeni monotonią życia postanawiają je przedwcześnie przerwać... Paulo Coelho (2000) w książce *Weronika postanawia umrzeć* opisuje życie młodej dziewczyny, która bez wielkiego patosu, za to z żalem nad mdłym życiem, postanawia zakończyć swój żywot...

Na jednym z forów poświęconych uzależnieniom leczący się, lecz niepracujący zawodowo, narkoman pisze tak: „Widzę w nudzie zagrożenie i przypomina mi dawne »klimaty«”. Z kolei niepijący od kilkunastu lat alkoholik komentuje: „Nigdy się nie nudziłem. Świat jest tak niedoskonały, że zawsze miałem coś do poprawienia nawet w okresie aktywnego nałogu. A odkąd po zaprzestaniu picia odkryłem, że mam duszę, to tym bardziej się

nie nudzę. Pewnie w więziennej izolatce też bym się nie nudził”. Można wnioskować, że każdy człowiek ma swój próg „wrażliwości” na nudę i inną przyczynę jej występowania. Zdaniem Ericha Fromma (1998, s. 272–273) m.in. wykształcenie i wykonywany zawód mają wpływ na odczuwanie nudy. Osoby dorosłe w stanie nudy mogą stać się zgorzkniałe, obojętne na otoczenie, popadają w frustracje, stany depresyjne, schorzenia psychosomatyczne. Zresztą wymienione zachowania mogą dotyczyć człowieka niezależnie od wieku, trzeba jednak pamiętać, że za nudę dzieci i młodzieży jesteśmy w pewnej części odpowiedzialni – my, dorośli, a za naszą nudę.... – my sami.

Co to jest nuda?

„Nuda... Na samą myśl robi się nieciekawie. A nawet odrobinę nudno, skoro nawet badań psychologicznych poświęconych temu zagadnieniu jest nie za wiele” – tak piszą Wojciech i Marek Wareccy, autorzy artykułu *Nudaaa...* (Warecki, Warecki, 2007).

W Wikipedii figuruje następująca definicja nudy: „Nuda – negatywny stan emocjonalny, polegający na uczuciu wewnętrznej pustki i braku zainteresowania, zwykle spowodowany jednostajnością, niezmiennością otoczenia, brakiem bodźców, a czasami chorobą”¹.

W *Popularnym słowniku języka polskiego* (Sobol, red., 2005, s. 548) czytamy: „Nuda – niemiły stan, niemiłe uczucie spowodowane zwykle bezczynnością, brakiem interesującego zajęcia, brakiem wrażeń, monotonią życia”.

Powołując się nadal na wspomniany felieton Wojciecha i Marka Wareckich, nudą zajmowali się z punktu widzenia neuropsychologii m.in. Marvin Zuckerman i Hans Eysenck: „Psycholog Marvin Zuckerman, twórca teorii poszukiwania doznań, twierdzi, iż każdy z nas rodzi się z własnym, indywidualnym zapotrzebowaniem na nudę, która powstaje w naszych zwojach mózgowych na drodze złożonych reakcji neurochemicznych, gdzie szczególną rolę odgrywają takie neuroprzekaźniki jak noradrenalina oraz dopamina [...]. Wymienione neuroprzekaźniki kształtują naszą ogólną aktywność, w tym i ciekawość, czyli w efekcie naszą chęć szukania mniej lub bardziej silnych wrażeń, a gdy ich nie ma – nudzimy się. Hans Eysenck – czyni odpowiedzialnym za nudę układ w mózgu (tak zwaną pętlę korowo-siatkowatą), decydujący o poziomie aktywacji. Psycholodzy o orientacji

¹ <http://pl.wikipedia.org/wiki/Nuda>

poznawczej zwracają uwagę, że nuda jest wynikiem nie tyle braku bodźców w ogóle, ile bodźców znaczących subiektywnie dla danej osoby. W końcu niektórzy nudzą się, zwiedzając Luwr, a inni na finałach mistrzostw świata w piłce nożnej” – komentują psycholodzy W. Warecki i M. Warecki (2007, s. 17–20).

W swoich rozważaniach na temat nudy jako symptomu chronicznej depresji, niemiecki psycholog i socjolog E. Fromm (1998) wymienia trzy typy osób:

„1. osoby zdolne do twórczej reakcji na bodziec aktywizujący, a tym samym nie nudzące się;

2. osoby, które nieustannie potrzebują wciąż zmieniających się »płaskich« bodźców i które są chronicznie znudzone, lecz ponieważ bodźce te do pewnego stopnia kompensują nudę, nie zdają sobie z niej sprawy;

3. osoby, które ponoszą porażkę w usiłowaniu osiągnięcia podniecenia przez wszelkiego rodzaju normalne bodźce i tym samym są jednostkami bardzo chorymi” (s. 272–273).

O. Jacek Salij (1996–1998) na łamach książki *Szukającym drogi...* w rozdziale *Czy w niebie nie będzie nudno* pisze o nudzie w dwóch aspektach. Po pierwsze, nuda jest znakiem wewnętrznej pustki, osobowego rozproszenia oraz nieskrystalizowanej tożsamości. Powołując się na Artura Schopenhauera, autor pisze o „pustce wewnętrznej, której piętno wyryte jest na niezliczonych twarzach i o której świadczy uwaga stale skoncentrowana na wszystkich, choćby najbłaższych zdarzeniach w świecie zewnętrznym. Ta pustka, która jest istotnym źródłem nudy, stale wymaga bodźców zewnętrznych, aby być czym wprawić w ruch umysł i uczucia. Jest więc ona niewybredna w wyborze środków, o czym świadczą żalosne rozrywki, do jakich uciekają się ludzie, charakter ich stosunków towarzyskich i konwersacji, a także liczni ludzie, którzy ustawicznie stoją w otwartych drzwiach lub wyglądają przez okno. Ta właśnie pustka wewnętrzna jest głównym powodem pogoni za towarzystwem, za rozrywką, za przyjemnościami”.

Zdaniem o. Jacka Salija (1996–1998), druga odpowiedź na pytanie o to, co to jest nuda, brzmi: nuda jest znakiem braku miłości. Autor powołuje się na Antoniego Kępińskiego: „Miłość jest antytezą nudy; nuda jest uczuciem, które powstaje wówczas, gdy chcemy uciec z jakiegoś środowiska, ale nie możemy. Nuda męczy, gdyż mobilizujemy się do ucieczki, ale zrealizować jej nie jesteśmy w stanie. Nigdy człowiek nie nudzi się z osobą, którą kocha, gdyż miłość przyciąga, a nuda odpycha. Uczucie nudy jest czułym wskaźnikiem stosunku uczuciowego do otoczenia”.

Znany ze swojej twórczości nie tylko poetyckiej, ale i eseistycznej Czesław Miłosz pisze tak: „Istnieje słowo prawie nigdy dzisiaj nie wymawiane, bo uchodzi za obraźliwe: *nuda*. Kto się zwyczajnie nudzi, nigdy się do tego nie przyzna, natomiast skwapliwie chwycić się będzie zapewnień, że jest

wyalienowany, samotny, sfrustrowany itd. Jednakże nuda – znana jako niechęć życia [...] wypływa ona z zaburzeń naszej wyobraźni spowodowanych przez chwiejność przestrzeni. Przestrzeń bez ustanku modelowaną przez wyobraźnię można porównać do tkaniny namiotu, która jest albo napięta, albo rozluźniona i łopocąca na wietrze. Bóg jako punkt centralny, do którego da się odnieść wszelką przestrzeń, napina tkaninę. [...] Jeżeli ani Bóg, ani dobra doczesne, ani projekt zbiorowy nie dostarczają kierunkowych napięć, przestrzeń jest bezwładna, bezkierunkowa, a wkrótce także bezbarwna. Dlatego też w literaturze nudy czy alienacji za jedyny ratunek uznaje się **miłość**. Tzw. głód wiedzy ma, jak się zdaje, skromne tylko zalety, jeśli chodzi o zapobieganie nudzie. Tylko bardzo nieliczni potrafią żyć bez nudy. Samodzielna organizacja własnego, zupełnie wolnego sobie czasu, wymaga szczególnej wrażliwości twórczej, która popycha do stawiania sobie celów i narzucania dyscypliny tak, żeby zbliżyć się do tych celów dzień po dniu [...]”².

Autorka książki *Siedem grzechów głównych dzisiaj* Joanna Petry-Mroczkowska (2004) traktuje nudę jako lenistwo – acedie: „Znudzony człowiek jest pozostawiony »sam na sam« z czasem. Dla kogoś, kto się nudzi, czas albo stoi w miejscu, albo się rozciąga, wydaje się nie mieć końca. Pojawia się uczucie, że człowiek ma za dużo czasu, nic do roboty. Wtedy istnieje pokusa »zabijania czasu«”.

Trzeba jednak uważać, by reakcja na bezsens pracy i znudzenie nią nie doprowadziły do wrogości wobec zawodowych obowiązków, co jest mniej uświadamiane sobie niż pragnienie lenistwa i bierności (por. E. Fromm, 1996).

A cóż ma czynić człowiek chory, który nie przywykł do bezczynności i „nic nierobienia”? Ileż to razy myślimy: „Tak chciałbym być chory, wyleżeć się w łóżku za wszystkie czasy i nie wychodzić z domu”. Jednak jak długo tak wytrzymamy? Dzień, dwa? A może tylko kilka godzin? Na pewno zależy to od naszych upodobań, stanu zmęczenia i... poziomu noradrenaliny oraz dopaminy.

Kiedy jednak pobyt w łóżku przedłuża się lub gdy możemy przemieszczać się tylko o parę kroków w pokoju lub – co gorsza – w sali szpitalnej, sytuacja staje się coraz bardziej stresująca i frustrująca. J. Petry-Mroczkowska (2004) pisze: „Nuda to specyficzna forma frustracji, odrętwienie ciała i umysłu, zniecierpliwienie, alienacja, niemożność cieszenia się czasem wolnym. Znudzony człowiek nie może się odprężyć, jest sfatygowany, choć niezmęczony, wyczerpany, ale niemogący zasnąć, wypoczywający, a niewypoczęty. [...] Nuda zaczyna się najczęściej jako moment bierności. Następuje racjonalizacja: to nie ja jestem winien, że się nie interesuję, tylko ktoś lub

² <http://www.ang.alleluja.pl/nowina.php?numer=14925>

coś nie jest w stanie mnie zainteresować”. Pojawia się, więc inny negatywny mechanizm obronny – projekcja, szukanie winy w innych, tylko nie w sobie.

Tak rozumiana nuda (bierność, apatia, alienacja) prowadzi do stanów frustracyjnych. Frustracja to „stan przykrego napięcia emocjonalnego, wywołany niemożnością osiągnięcia zamierzonego celu” (S o b o l, red., 2005, s. 216).

Jeżeli nuda osoby dorosłej jest jej indywidualną sprawą, to problemem „społecznym” jest nuda dzieci. Jak wcześniej wspomniano, za tę nudę odpowiedzialni są rodzice, opiekunowie, wychowawcy. Skoro niejednokrotnie „zdrowe” dzieci nie potrafią samodzielnie zaradzić nudzie, to tym trudniejszym wyzwaniem jest znalezienie antidotum na nudę dziecka chorującego.

Można przypuszczać, że sama miłość choremu dziecku nie wystarczy choć jest to *conditio sine qua non*. Chore dziecko chce żyć „normalnie” – chce w miarę naturalny sposób zaspokajać swoje potrzeby – zabawy, ruchu, fizjologiczne, kontaktu z innym, akceptacji przez rówieśników.

Joanna P e t r y - M r o c z k o w s k a (2004) pisze w swojej książce tak: „Nuda – ta bardziej banalna i dotykająca jednostki – jest uczuciem i jak inne uczucia stanem trudnym do zobiektywizowania. To, co dla jednej osoby jest nudne, dla innej może być zajmujące. Nuda, znużenie to stan w rozległej przestrzeni między zainteresowaniem czymś a brakiem ochoty do życia, rozpaczą. Bywają sytuacje, gdy nic nie wydaje się godne zainteresowania”. I tu dużą rolę do odegrania mają nie tylko profesjonaliści (np. psycholodzy, terapeuci, instruktorzy terapii zajęciowej), ale i wolontariusze (np. z Fundacji „Dr Clown” lub „Spełniamy marzenia”).

Jak zapobiegać nudzie?

Ach ,ta nuda
Nuda i obluda!
Siedzisz i myślisz: Co TU zrobić?
Siedzisz i myślisz: Któż mógłby cię dobić!
Nie masz rozkazów, obowiązków i żadnych pomysłów!
Nie używasz żadnych zmysłów...
Tylko siedzisz, patrzysz gdzieś tam przed siebie
I prawdę mówiąc dobrze ci z tym...
...prawie jak w niebie!
(<http://www.fabrica.civ.pl/artykul>)

W czasie nudy nie zawsze jest „jak w niebie”... Wręcz przeciwnie. Często pacjent myśli w ten sposób: „Kto mi ten piekielny los zafundował?”, „Co

mogę zrobić, by się w tym stanie nie nudzić”?, „Czym się zająć, by przerwać tę nieszczęsną dolę”?

Pojawiają się różne pomysły i sposoby przezwyciężenia tego stanu. Najprostszą sprawą wydaje się rozmowa z drugim człowiekiem. Ale o czym? O chorobie? O pogodzie? O lekarzach? Tak naprawdę każdy temat jest dobry pod warunkiem, że będzie przyprawiony odrobiną humoru i żartów.

Większość ludzi, zarówno dorosłych, jak i dzieci, lubi dowcipy, żarty słowne, anegdoty, humoreski. Są osoby, które pasjonują się ich opowiadaniem, inni są chętnymi, głośno śmiejącymi się słuchaczami. Niektórzy uwielbiają czytanie żartów z gazet, czasopism lub też ze specjalnych książek poświęconych humorowi. Są także osoby, które umiejętnie wyłapują zabawne sytuacje i tworzą dowcipne historyjki i powiedzenia.

Wśród książek, które zawierają zbiór żartów dotyczących różnych tematów – w tym również tego, co pacjentowi jest najbliższe, czyli choroby, lekarzy, szpitala – wymienić można *Wielką księgę żartów dziecięcych* (C o u p e, 2005). Można przeczytać i pośmiać się wraz z innymi pacjentami czy pracownikami medycznymi np. z tego:

W środku nocy pielęgniarka w szpitalu budzi pacjenta.

- Co się stało? – pyta zaspany chory.
- Zapomniał pan wziąć tabletki na sen! (s. 34)

Dlaczego chirurg operuje w maseczce?

Żeby nie oblizywać noża. (s. 34)

- Panie doktorze! Czy po operacji ręki będę mógł grać na pianinie?
- Oczywiście, panie Kowalski.
- To wspaniale, bo dotychczas nie umiałem. (s. 37)

Przychodzi baba do lekarza z córką.

- Ania, stań prosto, żeby pan doktor zobaczył, jaka jesteś krzywa. (s. 60)

Nieco starszym i „poważniejszym” pacjentom (ale także i pracownikom służb medycznych) można pożyczyć lub sprezentować książkę: *Anegdoty i historyjki nie tylko dla lekarzy* (G ó r o w s k i, 1996).

A oto jedna z anegdotek:

Lekarz wojskowy pod nieobecność pracującej z nim pielęgniarki otrzymał do pomocy w ambulatorium szeregowca. W tej sytuacji działalność pomocnika ograniczała się do wpisywania do książki zdrowia rozpoznania dyktowanego po polsku i ewentualnego blankietu zwolnienia z zajęć. Któregoś dnia pełniący dyżur lekarz stwierdził u pacjenta nieżyt żołądka i takie rozpoznanie podyktował pomocnikowi. Przeglądając

następnie wpis do książki zdrowia przeczytał ze zdziwieniem rozpoznanie: „jeż w żołądku”.

– Co za głupstwa wypisaliście – zwrócił się do żołnierza. Przecież dyktowałem „nieżył żołądka”.

– Może źle usłyszałem obywatelu kapitanie, ale przecież chory skarżył się, „że coś mu chodzi po żołądku i go kole” (s. 54).

Inną książkę (choć nie jest zbiorem żartów!), którą warto polecić do przeczytania nie tylko pacjentom, ich bliskim, ale i personelowi medycznemu, jest mała książeczka amerykańskiej dziennikarki Ermy B o m b e c k (1995) zatytułowana *Nic mi nie jest, po prostu miałem raka*. Autorka przyznaje, iż gdy zainteresowanym, o czym będzie jej nowa książka, odpowiadała: „o dzieciach, które przeżyły raka”, zauważała, że wyraz ich twarzy zmieniał się diamentalnie. W ich oczach pojawiał się ból, uśmiech znikał, a wargi się zaciskały. Patrzyli na pisarkę, zastanawiając się, czy straciła miesięczną pensję, czy postradała rozum...

Jest to książka o miłości, mądrości, uporze i... humorze, który bywa odtrutką w beznadziei... Jest to książka o dzieciach, które przeżyły raka, które lubią się śmiać, czerpać radość z życia, które płaczą tylko z „ważnych” powodów (np. „utruty włosów”), które stawiają nad „ilość” – „jakość” życia. Dzieci te niejednokrotnie pocieszają swoich najbliższych, których ogarnęło przygnębienie i brak wiary z powodu „rozpoznania choroby”, powikłań po chemioterapii, koniecznych amputacji, niepomyślnych rokowań. Pacjenci w wieku przedszkolnym i szkolnym posługują się językiem nader medycznym, częściej lepiej niż niejeden student medycyny. Używają z pełnym zrozumieniem pojęć typu: płytki krwi, remisja, radioterapia (M o c z i a, 2004).

Młodzi pacjenci często potrafią „nabrać” personel medyczny. Na przykład pewna kilkunastolatka mająca po długiej, intensywnej chemioterapii oddać mocz do badania laboratoryjnego, wlała do przygotowanego pojemnika sok jabłkowy, a przy pielęgniarce, która chciała „próbkę” odebrać, stwierdziła: „jest to jakieś mętne, przefiltruję to jeszcze raz”, i ... wypila na oczach przerażonej pielęgniarki zawartość naczynia (B o m b e c k, 1995, s. 54).

Autorka opisuje, że w szpitalu są organizowane przez nastoletnich pacjentów swoiste „zawody”, np. „kto najdłużej wytrzyma bez rzygania po chemioterapii”. Z kolei osoby „dziwnie przyglądające się” łysinie, pokłutym ręką, błyszczącym oczom i zadający... nieprzemyślane pytania, mogą się spotkać z różnymi reakcjami ze strony „odmieńców bez włosów”. Przykładowe odpowiedzi na temat braku włosów to: „wiatr je zwał”, „mój tata to Kojak”, „położyłem je gdzieś i zapomniałem”, „każdy, kto nosi włosy za dnia jest przesadnie elegancki”. Można też dowcipkować: „wiem, co powstrzymuje najlepiej wypadające włosy! Podłoga..., bo niżej nie spadną”. W cytowanej książce czytamy, że niektórzy chorzy w tych trudnych chwilach

mogą liczyć na „pomysłowość” swoich przyjaciół. Jeden z pacjentów po długotrwałych zmaganiach z rakiem i chemioterapią obawiał się powrotu do domu, gdyż nie wiedział, jak najbliżsi zareagują na jego łysinę. Jakież było zdziwienie, gdy po przekroczeniu progu mieszkania zobaczył około 50 ogolonych na łyso krewnych i znajomych, by nie poczuł się „łyso”.

Na temat lekarzy pacjenci mają „swoje” zdanie (B o m b e c k, 1995). Pewna kilkulatka czekając w gabinecie lekarskim na badania, smutnym wzrokiem patrzyła na uschniętą w doniczce roślinę. Jej komentarz był niezwykle trafny: „Mam nadzieję, że doktor potrafi się lepiej zajmować ludźmi niż roślinami”.

Dla starszych odbiorców, równie godna polecenia może być książka ks. Jana G ó r e c k i e g o (2003, s. 63) *Anegdoty z koloratką*. Przykładem dowcipu sytuacyjnego do „wykorzystania” na oddziale diabetologicznym może być pisana gwara śląską następująca anegdota: „Gdy zmarł ks. Jan Ślázok, wtedy jeden z chłopców nierodzimskich orzekł: »ten ksiądz pójdzie do piekła«. »A dlaczego?« – zapytał go katecheta. »Bo on mojemu dziadkowi chorującemu na cukrzycę, powiedział: zadek wystawcie pszczołom a pszczoły wybiorą wam cukier«”.

Anegdoty, dowcipy, żarty można szerzyć i polecać innym w ramach mało popularnej w warunkach polskich śmiechoterapii. Można zachęcać pacjentów i ich bliskich do autorefleksji i spojrzenia z pewnym dystansem na sytuacje trudne, w jakich się znaleźli. Należy znudzonym pokazać, że można żyć inaczej mimo cierpień i zawirowań życiowych.

Ważne zalecenie terapeutyczne: „Precz z nudą”

W książce *Szczęście. 18 tajemnic, dzięki którym unikniesz frustracji. Podręczny samouczek życia radosnego* autor Pino Pellegrino podaje pięć powodów, dla których ludzie popadają w nudę, oraz rady, jak temu można zapobiegać:

1. Pierwszą przyczyną jest zbyt wielki dobrobyt. Dajcie komuś wszystko, czego pragnie, a sprezentujecie mu nudę! Iluż jest dzisiaj ludzi nieszczęśliwych z powodu luksusu! Armando Torno słusznie powiedział: „Nuda jest torturą bogatych”. Chcesz zwalczyć nudę? Przede wszystkim musi ci czegoś brakować.

2. Drugą przyczyną nudy to przyzwyczajenie. Filozof Emmanuel Levinas mówi, że „każde szczęście zdarza się pierwszy raz”. Drugi raz już się nie zdarza. Dlaczego? Dlatego, że przyzwyczajenie zabiło je! [...] Chcesz zwalczyć nudę? Oto druga recepta: broń się przed przyzwyczajeniami jak

przed kajdankami. Przyzwyczajenia są kajdankami duszy, są pajęczyną, która powoli zamienia się w sznury.

3. Trzecią przyczyną nudy jest brak wyzwań. Tak bardzo było (i jest) inteligentne wołanie filozofa duńskiego z ubiegłego wieku, Sorena Kierkegarda: „Niech was niepokoi fakt, że nie niepokoiacie się!” Wspaniale czuje się i niezawodnie osądza ten, kto nie ma pytań. Ale to nie są ludzie, to są słupy albo materace. Chcesz przezwyciężyć nudę? Trzecia recepta: proś dobrego Boga, by nigdy nie zabrakło ci jakiegoś codziennego problemu.

4. Czwarta przyczyna nudy: brak zainteresowań. Nigdy nie widziano, by człowiek zainteresowany czymkolwiek, się nudził! Ciekawość i nuda są niczym dwie proste równoległe, które nigdy się nie spotykają. Chcesz wyeliminować nudę? Czwarta recepta: pamiętaj o następującej powiastce: Pewien pan udaje się na lotnisko i w kasie mówi: „Proszę o bilet”. „Dokąd?” – pyta pracownik. „Wszystko jedno, wszędzie mam sprawy do załatwienia”.

5. Piątą przyczyną nudy może być bezrobocie. Victor Frankl powiedział: „Bezrobotni stają się z dnia na dzień coraz bardziej pozbawieni energii. Przeżywają pustkę... uczucie zbędności. Popadają w przeświadczenie, że życie nie ma sensu. Jest to najgorszy smutek”. Pragniesz wyeliminować nudę i odnaleźć radość? Piąta recepta jest następująca: pamiętaj, że radość jest dynamiczna. W. Berane Wolfe: „Jeśli będziecie mieli kiedyś okazję znaleźć człowieka naprawdę szczęśliwego, znajdziecie go zajętego budowaniem okrętu, pisanym symfonii, uczeniem syna, pielęgnowaniem dali w ogrodzie albo poszukiwaniem jaj dinozaurów na pustyni Gobi. Z pewnością nie znajdziecie go nigdy poszukującego szczęścia, tak jak szuka się guzika od koszuli, który pokulał się pod jakiś mebel. Aby znaleźć szczęście, trzeba szukać go w jakiejś pasji poza sobą”.

Zamiast zakończenia

Zapytałam starszego mężczyznę, który przeszedł w swym życiu kilka poważnych chorób, pobytyw w szpitalu i zabiegów: „Co robić, gdy choroba nudzi?” Odpowiedział: „Modlić się i ... zaplanować, co będziemy robić, gdy nasz stan zdrowia się poprawi”. Dodał też słowami ks. Twardowskiego (2000):

Św. Benedykt

Mówił – Módl się i pracuj

Polecenie na wszystkie dni

Powtórz i pomyśl sobie
jak ważne jest właśnie to i.

Nie pozostałam dłużna... i podałam poniższy tekst modlitwy (G ó r e c -
k i, 2003, s. 22):

Modlitwa o dobry humor

Panie,
daj mi dobre trawienie
i także coś do przetrawienia.
Daj mi zdrowie ciała
i pogodę ducha,
bym mógł je zachować.
Panie, daj mi prosty umysł,
bym umiał gromadzić skarby
ze wszystkiego, co dobre,
i abym się nie przerażał
na widok zła,
ale raczej bym potrafił
wszystko dobrze zrozumieć.
Daj mi takiego ducha,
który by nie znał znużenia,
szemrania, wzdychania, skargi,
i nie pozwól, bym się zbyt
zadreślał tą rzeczą tak zawadającą,
która się nazywa moim „ja”.
Panie, daj mi poczucie dobrego humoru.
Udziel mi łaski rozumienia żartów,
abym potrafił odkryć w życiu odrobinę radości
i mógł sprawiać radość innym.

św. Tomasz Morus

Bibliografia

- Bombeck E., 1995: *Nic mi nie jest, po prostu miałem raka*. Warszawa.
Coelho P., 2000: *Weronika postanawia umrzeć*. Warszawa.
Coupe P., 2005: *Wielka księga żartów dziecięcych*. Warszawa.
Fromm E., 1998: *Anatomia ludzkiej destrukcyjności*. Poznań.
Fromm E., 1998: *Zdrowe społeczeństwo*. Warszawa.

- Górecki J., 2003: *Anegdota z koloratką*. Katowice.
- Górowski T., 1996: *Anegdota i historyjki nie tylko dla lekarzy*. Warszawa.
- Moczia K., 2004: *Czy Europejski Rok Osób Niepełnosprawnych jest zakończony? Tryptyk literacki*. „Bytomskie Zeszyty Pedagogiczne”, nr 8.
- Mroczkowska J.P., 2004: *Siedem grzechów głównych dzisiaj*. Kraków.
- Pellegrino P., 2001: *Szczęście. 18 tajemnic, dzięki którym unikniesz frustracji. Podręczny samouczek życia radosnego*. Warszawa.
- Salij J., 1996–1998: *Szukającym drogi. Czy w niebie nie będzie nudno?* [http://materus.pl/ksiazki/js-sd/Js-sd_18.htm].
- Schmitt E., 2005: *Oskar i pani Róża*. Kraków.
- Sobol E., red., 2005: *Popularny słownik języka polskiego*. Warszawa.
- Twardowski J., 2000: *Elementarz księdza Twardowskiego dla najmłodszego, średniaka i starszego*. Kraków.
- Warecki W., Warecki M., 2007: *Nudaaa...* „Polityka” 2007, nr 29, dodatek „Pomocnik Psychologiczny”, s. 17–20.

Źródła internetowe:

<http://pl.wikipedia.org/wiki/Nuda>

<http://www.ang.alleluja.pl/nowina.php?numer=14925>