

**RICHARD WINTER**

**NUDA**

**R** w kulturze  
**ROZRYWKI**

**P O R A D N I K**

Przełożył Zbigniew Kasprzyk

WYDAWNICTWO WAM

## SPIS TREŚCI

|   |     |
|---|-----|
| PODZIĘKOWANIA   | 7   |
| WSTĘP   | 9   |
| 1 TRZY ZIEWNIĘCIA NA NUDĘ!  | 13  |
| 2 NUDA – WIADOMOŚCI PODSTAWOWE<br>Niedostymulowanie. Powtarzanie. Odłączenie                    | 22  |
| 3 DWA RODZAJE NUDY<br>Wersja krótsza i dłuższa  | 33  |
| 4 ZABAWIENI PONAD MIARĘ<br>Czas wolny, nadmiar bodźców i przymysł rozrywkowy                    | 39  |
| 5 REKLAMAMI WPĘDZENI W STAN APATII<br>Stymulacja pragnień i rozczarowanie                       | 57  |
| 6 DLACZEGO NIEKTÓRZY LUDZIE SĄ BARDZIEJ PODATNI<br>NA NUDĘ?<br>Percepcja, Osobowość i Podatność | 68  |
| 7 ZNIECZULENI PRZEZ NEGACJĘ<br>Niepokój, rozczarowanie i blokada emocjonalna                    | 78  |
| 8 PODRÓŻ W CZASIE<br>Średniowieczna nuda, melancholia i żaloba                                  | 89  |
| 9 OD GRZECHU DO SAMOSPEŁNIENIA<br>Religia, prawo do szczęścia i brak zasobów wewnętrznych       | 100 |
| 10 NĘKANI BRAKIEM NADZIEI<br>Postmodernizm, obojętność i zagubiony sens                         | 110 |
| 11 GORZKIE OWOCE NUDY<br>Uzależnienie od seksu, agresja i podejmowanie ryzyka                   | 126 |

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 12 | PRZECIWDZIAŁANIE NUDZIE   |     |
|    | Sześć prostych sposobów na pozbycie się nudy i ekscytujące życie! | 140 |
| 13 | NIE TAK ŁATWO, NIE TAK SZYBKO                                     |     |
|    | Kilka podstawowych tematów przewodnich życia                      | 157 |
| 14 | PO CO WSTAWAĆ RANO?   |     |
|    | Nuda i walka  | 170 |
|    | PRZYPISY  | 178 |
|    | INDEKS NAZWISK  | 194 |