

Joanna Mysona Byrska

 <https://orcid.org/0000-0002-6099-5981>

 joanna.mysona.byrska@upjp2.edu.pl

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

 <https://ror.org/0583g9182>

Cisza jako (anty)wartość w świecie konsumpcji

 <https://doi.org/10.15633/lie.32106>

Abstrakt

Cisza jako (anty)wartość w świecie konsumpcji

Dziekiem świata konsumpcji jest „cywilizacja krzyku”. Cisza jako wartość egzystencjalna, społeczna i aksjologiczna stała się deficytowa. Deficyt ciszy dotyka podstawowych warunków możliwości myślenia, wolności i godności człowieka. W perspektywie ekologii akustycznej brak ciszy pokazuje degradację pejzażu dźwiękowego nadmiarem antropogenicznych dźwięków oraz proces desensytyzacji człowieka, który staje się pod wpływem hałasu obojętny na świat i innych ludzi. Jednocześnie cisza ma charakter ambiwalentny: jest źródłem lęku w kulturze zdominowanej przez logikę produktywności i aktywności. Szczególnym problemem jest proces utowarowienia ciszy, która z dobra powszechnego przekształca się w luksusowy towar dostępny za opłatą i dla nielicznych. Niezbędne jest powszechne chronienie prawa do ciszy i uznanie braku ciszy za szkodliwe zanieczyszczenie, które czyni człowieka chorym i zniewolonym. Cisza jawi się jako niezbędny warunek bycia myślącym i wolnym.

Słowa kluczowe: cisza, cywilizacja krzyku, ekologia akustyczna, hałas, pejzaż dźwiękowy

Abstract

Silence as an (anti-)value in a consumerist world

The “civilization of the scream” is a product of the consumerist world. Silence, as an existential, social, and axiological value, has become scarce. The lack of silence affects the fundamental conditions of thought, freedom, and human dignity. From the perspective of acoustic ecology, the lack of silence demonstrates the degradation of the soundscape due to an excess of anthropogenic sounds and the process of human desensitization, which, under the influence of noise, becomes increasingly indifferent to the world and other people. At the same time, silence has an ambivalent nature: it is also a source of anxiety in a culture dominated by the logic of productivity and activity. A particular problem is the process of commodification of silence, which transforms from a common good into a luxury commodity available for a fee and for the few. It is essential to universally protect the right to silence, to recognize silence as a harmful pollutant that makes humans sick and enslaved. Silence appears as a necessary condition for being thoughtful and free.

Keywords: acoustic ecology, noise, screaming civilization, silence, soundscape

Człowiek XXI wieku żyje w ciągłym ruchu i wrzasku, tak jakby w ten sposób można było zagłuszyć troski życia codziennego. Nie ma czasu na zatrzymanie się, a ciągły pośpiech jest czymś normalnym, należy się spieszyć, by wykorzystać możliwości, jakie się pojawiają (lub wydaje się, że się pojawiają). Świat konsumpcji jest jak wielki turecki targ — zawsze głośno, zawsze w ruchu, zawsze w pośpiechu i stale w pogoni za uciekającymi ofertami. Na ciszę, spokój, pauzę, namysł nie ma miejsca; trzeba konsumować, co tylko się da i jak szybko się da. Brak ciszy w świecie konsumpcji jest stanem pożądanym. Dzieckiem świata konsumpcji jest cywilizacja krzyku. Cisza, która pozwala słyszeć, a dzięki temu myśleć nad tym, co się robi, jest nie na miejscu. Dopuszczalna i pożądana jest nowa forma ciszy — ciszy utowarowanej, którą się kupuje i sprzedaje, rodzaj nowego prawa i nowej wartości, którą potrafią sobie zapewnić nieliczni świadomi znaczenia ciszy, lub nadwrażliwi i chorzy z powodu nadmiaru otaczających dźwięków. Wrzask umożliwia zarabianie na ciszy, a człowiek, zapoznając się ze znaczeniem i wartością ciszy, stał się niewolnikiem hałasu i przez to, ogłupiony nadmiarem dźwięków, nie może myśleć. Ratunkiem jest cisza, która nie jest ucieczką od świata, lecz warunkiem jego zrozumienia. Tylko w ciszy możliwe jest myślenie, a bez myślenia nie ma ani wolności, ani odpowiedzialności. Odzyskanie ciszy jest koniecznym warunkiem zachowania ludzkiej wolności i godności; jest konieczna do wyzwolenia z cywilizacji krzyku. Cisza nie jest jedynie towarem luksusowym, to warunek dający możliwość myślenia moralnego; jej systemowe niszczenie i utowarowienie w świecie konsumpcji prowadzi człowieka do zniewolenia oraz pozbawienia go wolności. Społeczeństwo konsumpcyjne, produkując permanentny hałas i jednocześnie sprzedając ciszę jako towar, niszczy człowieka jako podmiot autonomiczny.

Cisza i ekologia akustyczna

Ciszą najczęściej określamy brak dźwięków lub głosów w naszym otoczeniu. To najprostszy sposób rozumienia tego, czym jest cisza. Nie chodzi o całkowity brak dźwięków, ciszę absolutną, ponieważ wiele dźwięków pełni ważne funkcje, lecz o równowagę, harmonijność otaczających człowieka dźwięków,

które czasem mogą występować agresywnie i w nadmiarze¹. Pejzaż dźwiękowy otaczający człowieka powinien być bogaty i urozmaicony, ale nie nadmiernie zatłoczony. Przez wiele wieków człowieka otaczały głównie dźwięki natury — biofony (dźwięki życia) i geofony (dźwięki wytwarzane przez wiatr, deszcz, fale). Sam człowiek wytwarza dźwięki różnego rodzaju, w tym uciążliwe, tworzy zgiełk, wrzask, krzyk, hałas, tumult. Nadmiar takich antropofonów obserwujemy w przestrzeni miejskiej². Deficyt ciszy spowodował powstanie specjalnej dziedziny zajmującej się ochroną ciszy — ekologii akustycznej³. Człowiek zmienił nie tylko to, co widać ale również to, co słyhać na ziemi. Pod koniec XX wieku stworzono cywilizację krzyku, w której dzisiaj toczy się życie⁴. Wszechobecny hałas i wrzask nie są jednak tylko skutkiem ubocznym postępu cywilizacyjnego, cywilizacja krzyku napędzana jest logiką konsumpcjonizmu, który bombarduje konsumenta treściami i dźwiękami mającymi na celu tylko jedno: zwiększenie konsumpcji⁵.

We współczesnych przestrzeniach trudno o ciszę rozumianą również jako stan psychiczny, w którym nie doznaje się nadmiaru bodźców, a za to można wsłuchać się w dźwięki otoczenia i spokojnie pomyśleć. Zwyczajna cisza, ta przyjazna myśleniu, nigdy nie jest ani absolutna, ani neutralna. Dźwięki tła różnego typu, zarówno te cywilizacyjne, jak odległy szum samochodów na drodze lub miejski gwar, jak i te naturalne, jak odgłos liści poruszających się na wietrze, głosy ptaków i innych zwierząt, są zawsze obecne. Można ich nie słyszeć — są tłem, które się pomija, skupiając się na czymś ważniejszym. Absolutna cisza, czyli całkowity brak dźwięków i informacji, przez nie niesionych,

1 Por. R. Losiak, *Wokół idei ekologii akustycznej. Koncepcje i praktyki*, „Studia Etnologiczne i Antropologiczne” 17 (2017), s. 118.

2 Por. M. Szpunar, *Ekologia pejzażu dźwiękowego*, „Avant” 11 (2020) nr 3, s. 3, <https://doi.org/10.26913/avant.2020.03.33>.

3 Ekologia akustyczna, której prekursorem był Raymond Murray Schafer, zajmuje się badaniem krajobrazu dźwiękowego człowieka w jego wymiarze przyrodniczym i kulturowym. Analizuje wpływ hałasu na życie jednostek i społeczeństw oraz podkreśla znaczenie ciszy, wskazując na potrzebę świadomego kształtowania przestrzeni akustycznej w XXI wieku. Zob. R. Murray Schafer, *Strojenie świata*, przeł. K. Marciniak, Warszawa 2025.

4 Por. W. Sztumski, *Ekologia ciszy jako element zoologii systemowej wzbogacający koncepcję rozwoju zrównoważonego*, „Problemy Ekorozwoju — Problems of Sustainable Development” 5 (2010) no. 2, s. 62.

5 Por. W. Sztumski, *Ekologia ciszy*, s. 63.

nie tylko nie pozwala na skupienie i myślenie (jest za cicho), lecz także potrafi zabić człowieka z powodu braku bodźców⁶. Dźwięki są potrzebne.

Cisza, i to zarówno ta naturalna, jak i ta typowa dla cywilizacji (na przykład śpiące miasto), może być zbawienna lub przerażająca. Czym innym będzie cisza przed burzą i czym innym cisza po burzy; pierwsza przeraża tym, co nadchodzi, druga panuje po przejściu żywiołu i pozwala na uspokojenie. Podobnie śpiew ptaków lub ich lament, gdy coś im zagraża. Czym innym jest cisza w mieście o poranku, a czym innym ta panująca po ogłoszeniu lockdownu podczas pandemii w 2020 roku⁷. Również cisza na morzu w oku wyżu jest inna niż cisza w oku niżu, mimo że cały czas jest to rodzaj naturalnego geofonu. Pierwsza daje nadzieję na dobrą pogodę, druga przeraża nieuchronnością sztormu.

Ambiwalentna, ale niezbędna cisza

Dla filozofów cisza jest czymś ważnym i pożądanym. To przestrzeń dla samopoznania, warunek myślenia (w hałasie myślenie jest mocno utrudnione). Ludwig Wittgenstein wprost pisał, że człowiek ze względu na ograniczenia ludzkiego języka o pewnych rzeczach, które są niezwykle istotne, jak etyka i religia, nie jest w stanie sensownie mówić — o tym można myśleć, ale wówczas należy być cicho⁸. Bez ciszy — która oznacza również pauzę, przerwę w wypowiedzi — zdania i słowa nie miałyby struktury, komunikacja byłaby uniemożliwiona. Z pary nadawca–odbiorca zostałby jedynie nadawca, a bez odbiorcy nadawanie wydaje się bezsensowne. Cisza jest zatem warunkiem komunikacji.

Cisza jest zjawiskiem ambiwalentnym. Może przerażać — tak jak wspomniana cisza przed burzą lub cisza w oku niżu przed sztormem albo cisza w obliczu śmierci. Dla Blaise'a Pascala cisza jest z jednej strony przerażająca,

6 Por. A. Lipowczan, *Akustyka ciszy*, „Bezpieczeństwo Pracy. Nauka i praktyka” 2019, nr 5, s. 6–10.

7 Mieszkańcy miast po ogłoszeniu lockdownu nie mogli spać — było za cicho.

8 „O czym nie można mówić, o tym należy milczeć”. Cisza jest nakazem wobec tego, co niewypowiedziane. Zob. L. Wittgenstein, *Traktat logiczno-filozoficzny*, przeł. B. Wolniewicz, Warszawa 2004, s. 83.

z drugiej jest warunkiem możliwości myślenia, a ono z kolei świadczy o godności człowieka⁹. Bez ciszy nie da się myśleć, wrzask skutecznie zagłusza myśli¹⁰, a skoro myślenie uwarunkowane jest ciszą i, jak pisał Pascal, świadczy o godności człowieka, to można uznać, że jest jednym z warunków ludzkiej godności. Powiązanie ciszy z ludzką godnością daje do myślenia. Pascal uznawał, że godność człowieka tkwi w myśleniu, które pozwala zmierzyć się człowiekowi z ciszą wszechświata. Cała godność człowieka leży w myśli, w umiejętności myślenia, a myśl wymaga ciszy, by zostać sformułowana, wypowiedziana, a następnie usłyszana¹¹. Jej brak urasta w ten sposób do rangi poważnego problemu, wydaje się naruszeniem godności.

Cisza, przez stulecia stanowiąca naturalny element ludzkiego życia, okazuje się wartością o fundamentalnym znaczeniu, gdy ujmuje się ją jako warunek ludzkiej godności. Współczesny człowiek zdaje się jednak rzadko dostrzegać jej wagę. Tymczasem bez niej trudno o skupienie i namysł, a tam, gdzie nieustanny hałas uniemożliwia myślenie, dochodzi również do naruszenia godności osoby. Między tymi pojęciami zachodzi ścisły związek: cisza umożliwia myślenie, a myślenie stanowi jeden z warunków realizacji ludzkiej godności. Można więc mówić o sekwencji: cisza — myślenie — godność, ale także odwrotnie: godność — myślenie — cisza. Godność jest tu pomyślana jako uwarunkowana możliwością doświadczania ciszy rozumianej nie tylko jako brak natęczywych dźwięków, lecz także jako możliwość skupienia i przestrzeni do myślenia. Tak rozumiana cisza jest również podstawą możliwości rozmowy opartej na szacunku i respekcie dla drugiej osoby, nie na dominacji, która wiąże się krzykiem. Wrzask był atrybutem dyktatorów, atakującego wojska — miał przerażać przeciwnika, obniżać jego zdolność do obrony. Zgiełk oglupia, trudno się skoncentrować, myśleć logicznie i dociekać prawdy¹²; może nawet paraliżować człowieka tak, że nie może się ruszyć z miejsca. Hałas jest sojusznikiem bezmyślności, którą piętnował Józef Tischner jako zagrożenie

9 Zob. B. Pascal, *Myśli*, przeł. T. Boy-Żeleński, Białobrzegi 2015, s. 22, s. 105. „Cała nasza godność spoczywa tedy w myśli. Stamtąd trzeba nam się wywodzić, a nie z przestrzeni i czasu, których nie umielibyśmy zapęlnić. Silmy się tedy dobrze myśleć: oto zasada moralności” (tamże, s. 150 [347]).

10 Wrzask potrafi zagłuszać myśli i oglupiać człowieka. Zob. W. Sztumski, *Ekologia ciszy*, s. 61.

11 „Jedyna, wielka godność człowieka, to jego myśl” (B. Pascal, *Myśli*, s. 19).

12 Por. W. Sztumski, *Ekologia ciszy*, s. 63.

dla człowieka¹³. Bezmyślność, czyli rezygnacja z samodzielnego myślenia, nie przystoi człowiekowi, choć bywa wygodna. Kto nie myśli samodzielnie, ten przejmując poglądy innych i postępuje tak jak oni, unikając wysiłku, jaki wymaga własna refleksja.

Prawo do ciszy

Zgodnie z regulacjami prawnymi człowiek ma prawo do ciszy. Potrzebę ciszy i jej deficyt dostrzeżono już w latach sześćdziesiątych XX wieku, gdy Międzynarodowa Rada Muzyki przy UNESCO w 1969 roku sformułowała prawo każdego człowieka do ciszy w miejscach publicznych i prywatnych, jednoznacznie stwierdzając prawo każdego człowieka do życia w ciszy i spokoju¹⁴. Naruszenie możliwości takiego życia traktowane jest jako pogwałcenie wolności. Orędownikiem ciszy był Witold Lutosławski, polski dyrygent i kompozytor. Lutosławski wskazywał, że ludzkie uszy są całkowicie bezbronne — nie istnieją „powieki dla uszu”, bardzo trudno „zamknąć uszy” i nic nie słyszeć, a nadmiar dźwięków powoduje u człowieka zanik wrażliwości na nie; człowiek poddany zbyt wielu dźwiękom przestaje słyszeć cokolwiek.

Lutosławski pisał, że:

człowiek słuchający przez kilka godzin dziennie radia (tzw. muzyczki tła) w ciągu paru lat jest już dostatecznie spreparowany, aby nigdy nie doznawać najmniejszego wzruszenia przy słuchaniu kwartetu Beethovena lub preludium Debussy’ego¹⁵.

Przymus ciągłego słuchania głośnych dźwięków jest gwałtem na ludzkiej naturze, koszmarem naszej epoki, który powoduje stępienie ludzkiej wrażliwości i nieustanne rozdrażnienie¹⁶. Pozbawienie człowieka ciszy to odebranie

13 Zob. J. Tischner, *Wędrowniki w krainie filozofów*, Kraków 2017, s. 7–17.

14 Unesco, *Human rights issue*, „The UNESCO Courier” 4 (1951) no. 12, s. 16, <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000074673?posInSet=1&queryId=40b24ac3-bf44-4e1e-a67f-0239b9a81255>; zob. D. Gwizdalanka, *Halas, Lutosławski i cisza*, „Monochord” 8–9 (1995), s. 60.

15 W. Lutosławski, *O muzyce. Pisma i wypowiedzi*, Warszawa 2011, s. 433.

16 Zob. W. Lutosławski, *O muzyce*, s. 431–437.

mu jednego z jego elementarnych praw — twierdził Lutosławski. Stałe przebywanie w zgiełku i hałasie, w kakofonii głośnych dźwięków, jest niszczące dla człowieka, powoduje nerwowość i zubożenie na piękno muzyki; wywołuje też „głuchotę estetyczną”¹⁷.

Prawo do ciszy zostało proklamowane przez UNESCO w 1969 roku, ale mimo upływu czasu i wzrostu świadomości znaczenia ciszy dla człowieka do dziś jego respektowanie jest mocno problematyczne, wrzask otacza człowieka praktycznie wszędzie. Ekologia ciszy jest pojęciem powszechnie nieznanym¹⁸, mimo że cisza jest człowiekowi coraz bardziej potrzebna, a jej brak powoduje coraz częściej różnego rodzaju schorzenia¹⁹.

O ciszy jako nowym prawie pisał również Jean Baudrillard. Dla francuskiego filozofa u progu XXI wieku cisza została zaliczona do „nowych dóbr rzadkich”, obok przestrzeni i czasu, czystego powietrza, zieleni oraz czystej wody²⁰. Cisza, niegdyś powszechna i bezpłatna, a przez to niemal niedostrzegana, na początku XXI wieku zyskała status dobra luksusowego. Współcześnie staje się zasobem coraz rzadszym i trudniej dostępnym, nierzadko wymagającym poniesienia określonych kosztów. To, co kiedyś pozostawało dobrem wspólnym, dziś bywa przywilejem nielicznych i podlega ochronie za pomocą szczególnych regulacji prawnych²¹. Jest to wyraz

powszechnego jednostkowego i społecznego postępu, usankcjonowane ostatecznie w postaci instytucjonalnej [...], można by w pewien sposób uznać je za wyraz czegoś przeciwnego: prawo do przestrzeni istnieje dopiero od chwili,

17 W. Lutosławski, *O muzyce*, s. 431–437.

18 O ekologii ciszy, czyli o dbaniu o ciszę w przestrzeni publicznej i konieczności znaczącego ograniczenia hałasu, pisał Wiesław Sztumski. Zob. W. Sztumski, *Ekologia ciszy*, s. 61–68.

19 Przebudżowanie jest podawane jako jedna z przyczyn coraz częstszych zaburzeń koncentracji zarówno u dzieci, jak i u dorosłych.

20 Zob. J. Baudrillard, *Spółczesność konsumpcyjna. Jego mity i struktury*, przeł. S. Królak, Warszawa 2006, s. 58.

21 W Krakowie od stycznia 2026 roku obowiązuje zakaz słuchania głośnej muzyki w środkach komunikacji publicznej. Por. J. Stankowska, *Strefa ciszy w MPK Kraków. Nowe zasady w autobusach i tramwajach już od poniedziałku 12 stycznia*, <https://gazetakrakowska.pl/strefa-ciszy-w-mpk-krakow-nowe-zasady-w-autobusach-i-tramwajach-juz-od-poniedzialku-12-stycznia/ar/c1p2-28336343> (21.01.2026).

w której brakuje już przestrzeni dostępnej wszystkim i gdy przestrzeń i cisza stają się przywilejem niektórych kosztem innych²².

Sformułowane prawo do ciszy oznacza, że cisza stała się tak deficytowa, niezwykle wrażliwa i efemeryczna w zetknięciu z człowiekiem, że konieczna jest jej prawna ochrona.

Cywilizacja krzyku i cisza jako *horror vacui*

Trudno oczekiwać, by wysoko technicyzowana cywilizacja była wolna od hałasu. Rozwój przemysłu, transportu i nowoczesnych środków komunikacji wiąże się z powstawaniem dźwięków antropogenicznych, które w znaczący sposób zmieniły środowisko akustyczne człowieka i jego codzienne doświadczenie świata.

W miejsce ciszy człowiek stworzył cywilizację krzyku²³, w której hałas i tumult są czymś „naturalnym”. Murray Schafer stwierdził ze smutkiem, że dopiero kryzys energetyczny, i to poważny, zlikwiduje powszechny wrzask, odcinając człowieka od możliwości produkowania na masową skalę wrzasku i hałasu²⁴.

W kulturze nastawionej na efektywność i nieustanny wzrost każda sekunda musi być zagospodarowana, wykorzystana na zwiększanie mocy konsumpcyjnych. Trwanie w ciszy budzi w człowieku niepokój i pustkę, którą trzeba natychmiast czymś zapłacić, a pojawiającą się przestrzeń zoptymalizować; nie da się już po prostu tylko być — trzeba coś konkretnego robić. Gdy konsumenta otacza zwyczajna cisza, wydaje mu się, że traci czas, który mógłby efektywnie wykorzystać, czegoś się nauczyć. Fenomen FOMO (*Fear of Missing Out*²⁵), lęk przed tym, że coś konsumenta omija, powoduje, że panująca cisza oznacza wykluczenie. Jeśli coś się dzieje, jest głośno, konsument w ciszy

22 J. Baudrillard, *Spoleczeństwo konsumpcyjne*, s. 59.

23 Termin Sztumskiego, zob. W. Sztumski, *Ekologia ciszy*, s. 61–68.

24 Zob. R. Murray Schafer, *Strojenie świata*.

25 Zob. FOMO — Jak radzić sobie z lękiem przed tym, co nas omija, https://edukacjamedialna.edu.pl/media/chunks/attachment/Tomczyk_Fomo.pdf (28.01.2026).

czuje się pominięty, marginalizowany. *Horror vacui* konsumenta jest tak wielki, że każda cicha przestrzeń musi być wykorzystana, skolonizowana tak, by wygenerować zysk. Architekci przestrzeni dzisiaj stali się architektami hałasu, a przestrzeń miejsc publicznych pozostawia wiele do życzenia, jeśli chodzi o ciszę²⁶. Zanikają strefy bez mediów, nawet w poczekalniach medycznych i urzędach można spotkać telewizory przekazujące istotne informacje. Sklepy używają muzyki już nie jako tła, ale jako narzędzia, które steruje kupowaniem²⁷. Antropofony wypełniają całą przestrzeń, a w przestrzeni wirtualnej użytkownicy nieustannie otrzymują różne powiadomienia, takie cyfrowe odpowiedniki „szturchania”: tu jestem, zwróć na mnie uwagę. Brak ciszy idzie w parze z brakiem spokoju.

Człowiekowi zanurzonemu w nieskończonym strumieniu informacji, o których jakość i przydatność nie jest w stanie już zapytać²⁸, cisza wydaje się mocno niepokojąca. Efekt FOMO i *horror vacui* powodują, że jej największy wróg siedzi w ludzkiej głowie — człowiek boi się ciszy i braku stałego napływu nowych danych; jest to podejrzane i niepokojące, coś musiało się zepsuć. Również rozpowszechniająca się *hustle culture*²⁹ nie toleruje ciszy — trzeba być zawsze aktywnym i koniecznie w otoczeniu dźwięków, czegoś słuchać, na przykład podcastu podczas sprzątania, ponieważ tak optymalizuje się działania i wykorzystuje odpowiednio czas, a dzięki temu czuje, że jest się odpowiednio produktywnym³⁰.

26 O projektowaniu przestrzeni, również w aspekcie ciszy, zob. J. Balon, W. Maciejowski, *Geoekologia dla architektów krajobrazu*, Kraków 2012.

27 Audiomarketing pozwala sterować zachowaniami człowieka podczas zakupów. Por. A. Zielińska, N. Koy, *Muzyka jako narzędzie kreowania wrażeń klienta w punkcie sprzedaży detalicznej*, „Modern Management Review” 22 (2017) no. 4, s. 173–182, <https://doi.org/10.7862/rz.2017.mmr.49>.

28 Na pytania nie ma czasu. Każda informacja jest natychmiast wypierana przez kolejną. Zamiast twórczo myśleć, człowiek stara się nie przegapić kolejnej ważnej informacji.

29 *Hustle culture* — kultura pracy wymagająca nieustannej aktywności pracownika. Por. A. Baluta, *Hustle culture. 8 cech kultury nieustannej pracy*, <https://26pietro.pl/hustle-culture-8-cech-kultury-nieustannej-pracy/> (28.01.2026).

30 Przeciwno tak rozumianej produktywności, będącej przyczyną coraz częściej pojawiającego się syndromu wypalenia, opowiadał się Cal Newport, postulując powolną produktywność, w myśl której należy skupić się na jednej czynności i wykonać ją prawidłowo. Zob. C. Newport, *Powolna produktywność. Zapomniana sztuka osiągania sukcesów bez wypalenia zawodowego*, przeł. K. Gajkowiak, Warszawa 2024, s. 153n.

Moda na hałas i desensytyzacja

W świecie FOMO i *horror vacui* pojawia się moda na hałas. Stałe bycie w otoczeniu dźwięków jest dobrze widziane — pracownik wydaje się efektywny, uczeń, słuchając, uczy się nowych rzeczy, pasażer ze słuchawkami na uszach wykorzystuje odpowiednio czas podróży. W przestrzeni publicznej nieustannie muzyka i reklamy namawiają do kupowania. Z tego też powodu pojawia się nowy rodzaj uzależnienia — od hałasu, który polega na stałej konieczności przebywania wśród dźwięków, na przymusie włączenia telewizora lub radia po przyjeździe do domu, na wychodzeniu w ramach relaksu wyłącznie w miejsca, w których będzie bardzo głośno. Dźwięki mogą stanowić i stanowią jedno z możliwych źródeł uzależnienia człowieka, muzyka może stać się rodzajem narkotyku, a człowiek uzależniony od niej narkomanem dźwiękowym³¹, dla którego wrzask jest niezbędny do stymulacji; uzależniony od hałasu słyszy tylko to, co głośne.

Narkomani hałasu próbują uczynić ze swojego uzależnienia kategorię estetyki, ponieważ hałas według Sztumskiego „ma [...] wzmacniać przeżycia estetyczne, jakie wywołuje słuchanie muzyki, a nawet w jakimś stopniu zastępować odczuwanie piękna wrażeń akustycznych”³². Im głośniejsze, tym lepiej — wrażenia są mocniejsze, przeżycia bardziej ekscytujące. Wszędzie zatem ma być tak głośno, by każdy na pewno usłyszał.

Problem w tym, że nagminne otaczanie się dźwiękami antropogenicznymi, lo-fi³³, o głośniejszej i natarczywej naturze, powoduje coraz częściej desensytyzację człowieka.

31 Dźwięki mogą uzależniać, tak zwane e-narkotyki lub sound dragi, czyli specjalnie stworzone sekwencje dźwięków, stymulują świadomość podobnie jak „tradycyjne” narkotyki. Por. W. Tuszyńska-Bogucka, P. Kwiatkowski, „Naćpani dźwiękiem”? E-narkotyki jako obszar badań przyszłości, „Horyzonty Psychologii” 5 (2015), s. 29–43.

32 W. Sztumski, *Ekologia ciszy*, s. 63.

33 Dźwięki lo-fi to najogólniej odgłosy miasta, szum i nakładające się na siebie różnego rodzaju odgłosy cywilizacji; dźwięki hi-fi to pejzaż akustyczny przestrzeni wiejskich, gdzie dźwięki nie nakładają się na siebie i są dobrze słyszalne. Więcej o dźwiękach lo-fi i hi-fi zob. R. Losiak, *Pejzaż dźwiękowy lo-fi w przestrzeni fonicznej miasta*, w: *Przestrzeń gzielku*, red. J. Harbanowicz, A. Janiak, Wrocław 2012, s. 11–21.

Wolfgang Welsch twierdził, że ekspozycja na bodźce powoduje anestezję, czyli coraz mniejszą wrażliwość i coraz słabsze odczuwanie³⁴. Analizy Welscha dotyczyły estetyki i wrażliwości człowieka na piękno, ale zgodnie z logiką jego badań można dokładnie to samo powiedzieć o odbieraniu dźwięków. Jak zwróciła uwagę Magdalena Szpunar: „proces desensytyzacji nie ogranicza się do sfery wizualności, odwrażliwieniu ulegamy w ogóle, będąc nieczułym nie tylko na bodźce, ale także na innych ludzi”³⁵.

Bycie wrażliwym i uważnym, pewien poziom empatyczności wydają się jednym z aspektów czyniących człowieka „człowiekiem” i odróżniającym człowieka od sztucznej inteligencji.

Desensytyzacja na pejzaż dźwiękowy staje się w tym ujęciu również odwrażliwieniem na drugiego człowieka. Przebywanie w hałasie i wrzasku dosłownie zamyka człowieka na drugiego człowieka, którego przestaje się słyszeć, człowiek staje się nieczuły na dźwięki i głuchy na wezwania, których nie jest w stanie usłyszeć, nawet jakby chciał. Wraz z odwrażliwieniem na świat dźwięków zamyka się też na siebie, pozostając w szczególnego rodzaju pustce wypełnionej zorganizowanym (lub nie) dźwiękiem, mającym na celu zagłuszenie wszystkiego wokół, w tym również jego myśli. Pustka niewypełniona hałasem mogłaby być pełna własnych myśli, ale nie jest i nie może taka być, ponieważ hałas skutecznie przeszkadza w myśleniu i ogłupia³⁶.

Świat pełen hałasu produkuje ludzi niewrażliwych i nieczułych, którym brakuje tego, co typowo ludzkie — wrażliwości na świat, dostrzegania otoczenia, słyszenia siebie i innych. Owa ludzka sensytywność, którą zawdzięczamy zmysłom, jest szczególnego rodzaju warunkiem możliwości tworzenia przez człowieka wspólnot i trwania w nich mimo różnic i kłopotów wiążących się z koniecznością bycia razem w jednej przestrzeni. Desensytyzacja powoduje niedostrzeganie drugiego, jego praw i potrzeb, to również przyczyna rozpadań się tych wspólnot, które już istnieją, a te, które powstaną, będą zupełnie inne, ponieważ wspólnota powstała na samej egoistycznej potrzebie bycia z kimś, bez minimalnej wrażliwości na innych, będzie wspólnotą podobną

34 Zob. W. Welsch, *Estetyka i antyestetyka*, w: *Postmodernizm. Antologia przekładów*, red. R. Nycz, przeł. M. Łukasiewicz, Kraków 1997, s. 520–547.

35 M. Szpunar, *Ekologia pejzażu dźwiękowego*, s. 1.

36 Por. W. Sztumski, *Ekologia ciszy*, s. 63.

do wspólnoty kantowskich diabłów, które też potrzebują państwa³⁷. Będzie to twór powstały wyłącznie z przymusu i braku możliwości bycia w innej przestrzeni. Wspólnota obojętnych na siebie, niewrażliwych, połączonych tylko koniecznością przebywania w tej samej przestrzeni nie jest wspólnotą prawdziwą, która opiera się na podzielanych wartościach³⁸. Wspólnota zanieczyszczona hałasem jest chora.

Cechą wspólną ludzi ogłuszonych hałasem, niewrażliwych na dźwięki, a jednocześnie od nich uzależnionych, jest izolowanie się od prawdziwych i rzeczywistych sytuacji³⁹, co pogłębia brak wrażliwości na środowisko akustyczne i dalsze zobojętnienie na wszystko, co nie dotyczy tylko jednostki.

Cisza jako towar luksusowy

I właśnie to zobojętnienie, owa powyżej opisana i coraz bardziej postępująca desensytyzacja, powoduje, że następuje zwrot od hałasu do ciszy. Bynajmniej nie ze względu na uznanie wartości ciszy jako takiej. Cisza dla narkomanów dźwięku w cywilizacji krzyku, będącej dzieckiem świata konsumpcji, jest czymś zapoznanym, czymś, co nie jest ani dostrzegane, ani cenione, ani szanowane. Raczej wręcz przeciwnie — cisza wydaje się przeszkadzać prawie we wszystkim: w codziennym życiu, w pracy, w edukacji, w zarabianiu. Wszak handel jest z definicji hałaśliwy, towar trzeba zareklamować, a najlepsza reklama jest głośna. Nauczyciel krzyczy, by ktokolwiek w klasie odwrócił uwagę od innych uczniów był go w stanie usłyszeć⁴⁰. Problem w tym, że zdesensytyzowany człowiek, „słuchając, nie słyszy, a patrząc, nie widzi”⁴¹, jest dźwiękowo

37 Por. I. Kant, *O wiecznym pokoju. Zarys filozoficzny*, tłum. F. Przybylak, Wrocław 1993; O. Höffe, *Etyka państwa i prawa*, przeł. C. Porębski, Kraków 1992, s. 32–52.

38 Por. A. Szahaj, *Jaka wspólnota?*, w: *Jaka wspólnotowość Polaków w XXI wieku?*, red. J. Szomburg, Gdańsk 2010, s. 45–51.

39 Służą do tego między innymi słuchawki zakładane po to, by odciąć się od otoczenia. Por. R. Lo-siak, *Wokół idei ekologii akustycznej*, s. 120.

40 Przeciwnieństwem jest coraz częściej spotykana nadwrażliwość na wszelkiego rodzaju bodźce.

41 M. Szpunar, *Ekologia pejzażu dźwiękowego*, s. 3; por. M. Szpunar (*Nie*)*potrzebna wrażliwość*, Kraków 2018, s. 123.

„wszystkożernym”⁴² narkomanem nadmiaru, nie patrzy na jakość, liczy się jedynie ilość⁴³. Obserwowana coraz większa obojętność na zachęty do kupowania powoduje, że poszukiwane są nowe sposoby. Skoro wszechobecny hałas już nie działa, może ciszę uda się uczynić towarem?

Jak się okazuje, ciszę można sprzedawać zarówno jako towar luksusowy, jak i lekarstwo⁴⁴. W świecie pełnym hałasu kupowanie ciszy za pieniądze staje się równie powszechne jak kupowanie mieszkania z gwarantowanym widokiem za oknem. Wystarczy odpowiednia reklama, by cisza stała się dobrem poszukiwanym nie tylko przez tych, którzy jednak hałasu nie lubią, lecz także przez uzależnionych od niego. Cisza jako dobro luksusowe, kosztowny i mało dostępny towar dla wybranych, szybko nabiera wartości. Jest to wprawdzie wartość rozumiana w stylu świata konsumpcji, czyli mierzona konkretną ceną do zapłacenia, ale z powrotem staje się czymś pożądanym⁴⁵.

Utowarowana cisza, cenne dobro luksusowe, sprzedaje się całkiem dobrze. Narkoman hałasu kupi z chęcią detoks ciszy, czyli zabieg *floating*⁴⁶, zachęcony obietnicą, że po detoksie wrażenia będą lepiej odczuwane. Zmęczeni hałasem uczniowie schowają się przed wrzaskiem w korytarzach i kapsułach ciszy. Przebodźcowany biznesmen wybierze miejsce w wagonie ciszy, by odpocząć i móc nic nie słyszeć ani niczego nie słuchać. Już nie tylko klasztory, lecz także luksusowe hotele oferują pobyt w ciszy — hotel (ku oburzeniu części

42 O dźwiękowej wszystkożerności zob. M. Szpunar (*Nie*) *potrzebna wrażliwość*, s. 124.

43 W świecie konsumpcji ilość często wygrywa z jakością. Nowoczesna gospodarka opiera się na szybkości, niskich kosztach produkcji i psychologicznym mechanizmie chwilowej nagrody. Wszystko to powoduje, że więcej oznacza lepiej. Odnośnie do świata konsumpcji i jego wartości zob. J. Mysona-Byrska, *Cnoty mniejsze w świecie konsumpcji. Skonsumowana przyjaźń, zaufanie, życzliwość, szacunek oraz gniew i chciwość*, Kraków 2022, s. 20n.

44 Z powodu przebywania w zbyt głośnych przestrzeniach człowiek choruje. Por. K. Pawlas, *Hałas jako czynnik zanieczyszczający środowisko — aspekty medyczne*, „Medycyna Środowiskowa — Environmental Medicine” 18 (2015) nr 4, s. 49–56; M. Szpunar, *Ekologia pejzażu dźwiękowego*, s. 10–11.

45 O tym, jak wartości ulegają zmianie w świecie konsumpcji, zob. J. Mysona-Byrska, *Cnoty mniejsze w świecie konsumpcji*, s. ?.

46 *Floating* — zabieg polegający na zanurzeniu się w kapsule wypełnionej wodą o wysokim stopniu zasolenia i odciętej od dźwięków; pozwala na głęboki relaks i detoks słuchowy. Por. I. Popko, „*Uciec od hałasu*”. *Cisza stała się luksusem, za który jesteśmy gotowi płacić*, <https://sukces.rp.pl/zdrowie-uroda/art37523551-uciec-od-halasu-cisza-stala-sie-luksusem-za-ktory-jestesmy-gotowi-placic> (31.01.2026).

społeczeństwa) nie przyjmuje gości z małymi dziećmi, zapewnia brak muzyki w lobby i restauracji, a pokoje są dodatkowo wygłuszone. Nawet sklepy wielkopowierzchniowe dostrzegają handlowy wymiar ciszy i wprowadzają godziny, w czasie których można robić zakupy bez konieczności słuchania reklam i muzyki ze sklepowych głośników. Panuje cisza, która została uznana, ponieważ dostrzeżono, że można na niej zarobić, a zysk w świecie konsumpcji nadaje kierunek ludzkim działaniom.

Bądźcie cicho

Cisza pozwala na otwarcie uszu na dźwięki i świat, który człowieka otacza. To również warunek możliwość myślenia, na którą wskazało wielu filozofów, jak Józef Tischner⁴⁷ albo Jacek Filek, który pisał o znaczeniu ciszy, gdy nie była jeszcze tak deficytowa jak obecnie, i o tym, że jest ona potrzebna człowiekowi, by ten mógł myśleć⁴⁸, czyli jako przestrzeń, która pozwala usłyszeć samego siebie. Cisza jest niezbędna dla kreatywności, procesu tworzenia, który nie jest odtwarzaniem, ale faktycznym, realnym wymyślaniem nowych rozwiązań i rzeczy. Dla Witolda Lutosławskiego okresy przebywania w ciszy pozwalały zachować właściwą wrażliwość na świat i skupić się na tym, co ważne bez rozpraszania się i dekoncentracji dodatkowymi bodźcami⁴⁹. Dla Roberta Losiaka cisza pozwala na wyjście z zamknięcia w wąskiej bańce własnej wrzawy, na usłyszenie tego, co jest poza jednostką, na spotkanie drugiego, na zauważenie, że jest coś dookoła. „Otwieranie uszu”, o którym napisał Robert Losiak, to otwieranie się na świat dźwięków, a poprzez nie na cały świat. Jest to przeciwieństwo zamykania się i izolacji od świata w otoczeniu samodzielnie produkowanych dźwięków⁵⁰. Takie otwarcie wydaje się niezbędnym warunkiem kreatywności, tak wysoko cenionej we współczesnej kulturze. Jednocześnie

47 „Mowa ziemi jest podobna do mowy miłości — ziemia także przemawia w ciszy” (J. Tischner, *Cytaty*, <http://www.jozefitischner.pl/cytaty/> [31.01.2026]).

48 Zob. J. Filek, *Filozofa wstęp do ciszy*, „Znak” 2014, nr 707, <https://www.miesiecznik.znak.com.pl/7072014jacek-filekfilozofa-wstep-do-ciszy/> (25.01.2026).

49 Zob. W. Lutosławski, *O muzyce*, s. 433n.

50 Zob. R. Losiak, *Wokół idei ekologii akustycznej*, s. 118.

jednak czyni człowieka szczególnie podatnym na zanieczyszczenia akustyczne, które mogą być równie szkodliwe jak inne formy degradacji środowiska, choć zagrożenie to wciąż bywa bagatelizowane. Paradoksalnie więc „głuchota na wrzask” nabiera pozytywnego znaczenia: staje się próbą ochrony przestrzeni niezbędnej do refleksji, skupienia i twórczego kontaktu ze światem. Nie jest ona wyrazem wrogości wobec rzeczywistości, lecz raczej formą obrony przed nadmiarem bodźców, które utrudniają jej pełne i świadome doświadczenie. Cisza pozwala człowiekowi usłyszeć siebie, ale być może właśnie tego boi się współczesny człowiek. Co usłyszy, gdy zacznie się wsłuchiwać w siebie? Niesłyszenie i bezmyślność są o wiele prostsze, łatwiej po prostu żyć, niż sterować swoim życiem — bo by to robić, trzeba myśleć, a to nie jest ani łatwe, ani wygodne w skomplikowanym świecie pozornie oferującym nieskończone możliwości dostępne dla każdego — wystarczy tylko nieco się wysilić i będziesz mieć wszystko. To złudzenie i tyrania rozpowszechnionego merytokratycznego myślenia⁵¹.

Wrzask jak papierosy

Głośno jest praktycznie wszędzie. Zdobył cywilizacji hałasują. W sklepach, na dworcach, w galeriach handlowych gra radio lub muzyka. Na szkolnych i uczelnianych korytarzach panuje męczący i natrząsujący hałas. W wielu miejscach jest naprawdę cicho.

Cywilizacja krzyku to cywilizacja ludzi uzależnionych od hałasu, którzy nie znoszą cichych miejsc. Konsumpcjonizm ciszy nie lubi, jest wręcz wrogi ciszy, ponieważ cisza pozwala człowiekowi na chwilę zastanowienia, przemyślenia działania, zwrócenie uwagi na to, co w hałasie i zgiełku umyka. Konsument nie ma myśleć, jego zadaniem jest konsumowanie zgodnie z aktualnie panującymi wytycznymi i to konsumowanie tego, co w danym momencie rynek

⁵¹ O merytokratycznym myśleniu i skutkach przekonania, że każdy jest kowalem własnego losu i wszystko zależy wyłącznie od niego samego, zob. J. Mysona-Byrska, *Kłopoty z dobrem wspólnym w świecie merytokracji*, „Logos i Ethos” 30 (2024) nr 1, s. 117–138, <https://doi.org/10.15633/lie.30106>. Szerzej: M. Sandel, *Tyrania merytokracji. Co się stało z dobrem wspólnym?*, przeł. B. Salbut, Warszawa 2020.

chce, by było konsumowane. Świat konsumpcji lubi bezmyślność i promuje hałas, ci, którzy krzyczą, wygrywają. Tego, kto milczy, nie słysząc, jest pomijany. W świecie, w którym bycie usłyszanym i zauważonym jest warunkiem osiągnięcia sukcesu, trudno się spodziewać, że ambitni i przebojowi będą cicho. Będą krzyczeć i wrzeszczeć, by skupić na sobie uwagę i by otrzymać to, czego chcą. Krzyk pomoże im się przebić na sam szczyt. „Siedź, cicho, a znajdą cię” — zwyczajnie nie działa. Pojawia się za to paradoks — ci, którzy krzyczą, żądają ciszy, by być słyszani, a od tych, którzy są cicho, wymaga się, by byli jeszcze ciszey. Krzyk potrzebuje tła, którym jest cisza, a w przypadku jej braku krzyczeć trzeba jeszcze głośniejsze, by ktokolwiek cokolwiek usłyszał. Powstaje błędne koło.

Nawet gdy zbudujemy tysięczną kapsułę ciszy dla dzieci w szkole, dołożone zostaną kolejne wagony ciszy w pociągach, a każdy klasztor będzie oferował weekendy w ciszy, konkurując z wygłuszonymi hotelami bez dzieci, kodeksy prawne będą uzupełniane regulacjami mówiącymi kto, kiedy i gdzie ma być cicho, nie będzie to skuteczna i wystarczająca recepta na krzyk i wrzask. Może, zamiast tworzyć kolejne przestrzenie ciszy, należałoby sytuację odwrócić i przy pomocy tych samych narzędzi, którymi tworzymy nieliczne enklawy ciszy, tworzyć strefy wrzasku? Może warto podjąć identyczny trud jak przy ograniczeniu uciążliwości palenia papierosów i wyznaczyć miejsca, gdzie można wrzeszczeć, słuchać głośno muzyki i odurzać się hałasem? Kapsuły hałasu dla uzależnionych od hałasu; tak jak dla nałogowych palaczy. Gdy powstaną enklawy wrzasku w miejsce enklaw ciszy w przestrzeni publicznej, pojawią się ci, których hałas do tej pory skutecznie niewolił. Obawy przedsiębiorców zarabiających na wszechobecnym hałasie można uspokoić — restauratorzy i właściciele barów oraz kawiarni po wprowadzeniu zakazu palenia w miejscach publicznych szybko się przekonali, że liczna rzesza niepalących wyszła z domów i zaczęła bywać tam, gdzie to tej pory nie była w stanie, a zyski nawet wzrosły. Dlaczego mamy poddawać się terrorowi tych, którzy hałasują? Chęć krzyku powinna być równie prywatną sprawą, jak palenie — wolność drugiego człowieka od smrodu i szkodliwych substancji zawartych w papierosach nie różni się niczym innym niż wolność od agresji akustycznej, narkotyku XXI wieku.

Podsumowanie

Cisza — niegdyś naturalny i powszechnie dostępny wymiar ludzkiego doświadczenia — obecnie stała się dobrem deficytowym i towarem luksusowym, a nie jak dawniej tłem ludzkiego życia. Cywilizacja krzyku, dziecko świata konsumpcji, utowarowiła ciszę, gdy zobaczono, że ogłuszający hałas nie przynosi już coraz większych zysków. Zdesensytyzowany człowiek ogłupiony przez hałas w ciszy odnajduje możliwość myślenia, a przez to może być wolny i odpowiedzialny. To cisza jest przestrzenią umożliwiającą samopoznanie, komunikację opartą na wzajemnym szacunku oraz doświadczenie własnej godności. Brak jej ochrony narusza jeden z warunków ludzkiej podmiotowości.

Cisza powinna zostać ponownie uznana za wartość fundamentalną, warunek możliwości myślenia moralnego oraz niezbędny element ochrony ludzkiej godności. Cisza jest warunkiem rozumienia świata. Społeczeństwo hałasu pozbawia człowieka tej możliwości, a przez to pośrednio też wolności. Dbanie o ciszę to nie tylko kwestia estetyczna, to wyzwanie etyczne i antropologiczne.

Bibliografia

- Baluta A., *Hustle culture. 8 cech kultury nieustannej pracy*, <https://26pietro.pl/hustle-culture-8-cech-kultury-nieustannej-pracy/> (28.01.2026).
- Baudrillard J., *Społeczeństwo konsumpcyjne. Jego mity i struktury*, przeł. S. Królak, Warszawa 2006.
- Filek J., *Filozofa wstęp do ciszy*, „Znak” 2014, nr 707, <https://www.miesiecznik.znak.com.pl/7072014jacek-filekfilozofa-wstep-do-ciszy/> (25.01.2026).
- Gwizdalanka D., *Hałas, Lutosławski i cisza*, „Monochord” 8–9 (1995), s. 59–63.
- Höffe O., *Etyka państwa i prawa*, przeł. C. Porębski, Kraków 1992.
- Kant I., *O wiecznym pokoju. Zarys filozoficzny*, tłum. F. Przybylak, Wrocław 1993.
- Lipowczan A., *Akustyka ciszy*, „Bezpieczeństwo Pracy. Nauka i praktyka” 2019, nr 5, s. 6–10, <https://doi.org/10.5604/01.3001.0013.1975>.
- Losiak R., *Pejzaż dźwiękowy lo-fi w przestrzeni fonicznej miasta*, w: *Przestrzeń zgietku*, red. J. Harbanowicz, A. Janiak, Wrocław 2012, s. 11–21.

- Losiak R., *Wokół idei ekologii akustycznej. Koncepcje i praktyki*, „*Studia Etnologiczne i Antropologiczne*” 17 (2017), s. 115–126.
- Lutosławski W., *O muzyce. Pisma i wypowiedzi*, Warszawa 2011.
- Mysona-Byrska J., *Cnoty mniejsze w świecie konsumpcji. Skonsumowana przyjaźń, zaufanie, życzliwość, szacunek oraz gniew i chciwość*, Kraków 2022, <https://doi.org/10.15633/9788374389723>.
- Mysona-Byrska J., *Kłopoty z dobrem wspólnym w świecie merytokracji*, „*Logos i Ethos*” 30 (2024) nr 1, s. 117–138, <https://doi.org/10.15633/lie.30106>.
- Newport C., *Powolna produktywność. Zapomniana sztuka osiągania sukcesów bez wypalenia zawodowego*, przeł. K. Gajkowiak, Warszawa 2024.
- Pascal B., *Myśli*, przeł. T. Boy-Żeleński, Białobrzegi 2015.
- Pawlas K., *Hałas jako czynnik zanieczyszczający środowisko — aspekty medyczne*, „*Medycyna Środowiskowa — Environmental Medicine*” 18 (2015) nr 4, s. 49–56.
- Popko I., „*Uciec od hałasu*”. *Cisza stała się luksusem, za który jesteśmy gotowi płacić*, <https://sukces.rp.pl/zdrowie-uroda/art37523551-uciec-od-halasu-cisza-stala-sie-luksusem-za-ktory-jestesmy-gotowi-placic> (31.01.2026).
- Sandel M., *Tyrania merytokracji. Co się stało z dobrem wspólnym?*, przeł. B. Salbut, Warszawa 2020.
- Schafer M. R., *Strojenie świata*, przeł. K. Marciniak, Warszawa 2025.
- Stankowska J., *Strefa ciszy w MPK Kraków. Nowe zasady w autobusach i tramwajach już od poniedziałku 12 stycznia*, <https://gazetakrakowska.pl/strefa-ciszy-w-mpk-kra-kow-nowe-zasady-w-autobusach-i-tramwajach-juz-od-poniedzialku-12-stycznia/ar/cip2-28336343> (21.01.2026).
- Szahaj A., *Jaka wspólnota?*, w: *Jaka wspólnotowość Polaków w XXI wieku?*, red. J. Szomburg, Gdańsk 2010, s. 45–51.
- Szpunar M., *(Nie)potrzebna wrażliwość*, Kraków 2018.
- Szpunar M., *Ekologia pejzażu dźwiękowego*, „*Avant*” 11 (2020) nr 3, s. 1–23, <https://doi.org/10.26913/avant.2020.03.33>.
- Sztumski W., *Ekologia ciszy jako element sozologii systemowej wzbogacający koncepcję rozwoju zrównoważonego*, „*Problemy Ekorozwoju — Problems of Sustainable Development*” 5 (2010) no. 2, s. 61–68.
- Tischner J., *Cytaty*, <http://www.jozefتيشner.pl/cytaty/> (31.01.2026).
- Tischner J., *Wędrówki w krainę filozofów*, Kraków 2017.

- Tomczyk, FOMO — *Jak radzić sobie z lękiem przed tym, co nas omija*, https://edukacja-medialna.edu.pl/media/chunks/attachment/Tomczyk_Fomo.pdf (28.01.2026).
- Tuszyńska-Bogucka W., Kwiatkowski P., „*Naćpani dźwiękiem*”? *E-narkotyki jako obszar badań przyszłości*, „Horyzonty Psychologii” 5 (2015), s. 29–43.
- Unesco, *Human rights issue*, „The UNESCO Courier” 4 (1951) no. 12, s. 2–16, <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000074673?posInSet=1&queryId=40b24ac3-bf44-4e1e-a67f-0239b9a81255>.
- Welsch W., *Estetyka i antyestetyka*, w: *Postmodernizm. Antologia przekładów*, red. R. Nycz, przeł. M. Łukasiewicz, Kraków 1997, s. 520–547.
- Whittle Mark, <https://www.sprawynauki.edu.pl/archiwum/dzialy-wyd-elektron/288-filozofia-el/1557-1409> (21.01.2026).
- Wittgenstein L., *Traktat logiczno-filozoficzny*, przeł. B. Wolniewicz, Warszawa 2004.
- Zielińska A., Koy N., *Muzyka jako narzędzie kreowania wrażeń klienta w punkcie sprzedaży detalicznej*, „Modern Management Review” 22 (2017) no. 4, s. 173–182, <https://doi.org/10.7862/rz.2017.mmr.49>.

