

Ryszard Hajduk CSsR

 <https://orcid.org/0000-0002-8012-2184>
ryszard.hajduk@uwm.edu.pl

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
 <https://ror.org/05s4feg49>

Znudzenie słuchaczy jako wyzwanie dla głosicieli słowa Bożego

 <https://doi.org/10.15633/ps.30201>

Ryszard Hajduk CSsR – prof. dr hab., prowadzi zajęcia dydaktyczne na Wydziale Teologii UWM w Olsztynie oraz na Wydziale Teologii św. Pawła w Cochabambie (Boliwia).

Article history • Received: 14 Aug 2025 • Accepted: 15 Sep 2025 • Published: 30 Jun 2026

ISSN 1428-5673 (print) • **ISSN** 2391-6575 (online) • Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Abstrakt

Znudzenie słuchaczy jako wyzwanie dla głosicieli słowa Bożego

Nuda to trwały stan afektywny albo chwilowe nieprzyjemne uczucie, które powstaje w określonych okolicznościach z powodu braku odpowiednich bodźców pobudzających uwagę i ciekawość jednostki tym, co dzieje się wokół. Uczucie znudzenia ogarnia ludzi także w czasie spełniania praktyk religijnych. Z badań prowadzonych w obszarze nauk humanistycznych wynika, że z największą intensywnością nawiedza ono uczestników liturgii w trakcie słuchania homilii. Niniejszy artykuł ukazuje zjawisko nudy oraz przyczyny jej pojawienia się u słuchaczy słowa Bożego, a także zawiera sugestie praktyczne, które pomogą homilistom przeciwdziałać jej występowaniu u adresatów przepowiadania. Do opracowania zagadnienia zostały wykorzystane dokumenty Kościoła katolickiego, publikacje praktycznoteologiczne oraz wyniki badań empirycznych prowadzonych w obszarze komunikacji (kościelnej). Tak dobrany materiał badawczy został poddany analizie w perspektywie praktyki kaznodziejskiej i występujących w niej trudności. Sformułowane na jej podstawie obserwacje i wnioski mają przyczynić się do udoskonalenia posługi słowa, którego przekaz w formie homilii jest ważnym źródłem formacji chrześcijańskiej.

Słowa kluczowe: nuda, acedia, homilia, kaznodziejstwo, komunikacja międzyosobowa

Abstract

Boredom in listeners as a challenge for preachers of the word of God

Boredom is a persistent affective state or a momentary unpleasant feeling that arises in specific circumstances due to a lack of appropriate impulses that stimulate an individual's attention and curiosity about what is happening around them. Boredom also overwhelms people during religious practices. Research conducted in the humanities indicates that it most intensely affects liturgy participants while listening to a homily. This article explores the phenomenon of boredom and the causes of its occurrence in listeners of the Word of God, and offers practical suggestions to help homilists counteract its occurrence in those addressed by the preaching. Documents of the Catholic Church, practical-theological publications, and the results of empirical research conducted in the field of (ecclesiastical) communication were used to develop this topic. The research material thus selected was analyzed from the perspective of preaching practice and its inherent difficulties. The observations and conclusions drawn from this analysis are intended to contribute to the improvement of the ministry of the Word, the transmission of which in the form of a homily is an important source of Christian formation.

Keywords: boredom, acedia, homily, preaching, interpersonal communication

Już od wielu lat można zaobserwować u ludzi dążenie do tego, by żyć w „społeczeństwie wrażeń” albo w „społeczeństwie przyjemności”. Gdy podstawowe potrzeby ludzkie są zaspokojone, ich najważniejszym pragnieniem jest, by mieć coś z życia i uczynić z niego jedną, wielką, fascynującą przygodę¹. Wtedy też starają się swojej egzystencji nadać taki kształt, aby wypełniło ją jak najwięcej przeżyć, które można określić jako pasjonujące, zadziwiające i piękne.

Dla wielu współczesnych ludzi wielkie znaczenie mają doznania wewnętrzne, które pozwalają im uciec od monotonii, stresu i wypalenia się często nękających ich w świecie zdepersonalizowanym i stechniczowanym. Mają nadzieję, że w spotkaniu ze sferą nadprzyrodzoną zaspokoją swoje najgłębsze potrzeby, a więc znajdą wytchnienie i oświecenie, a także pokój, radość i szczęście². Z tego też względu są zainteresowani tym, co duchowe i mistyczne. W tej sferze poszukują nie tylko wyciszenia i ukojenia, ale także chcą doświadczyć czegoś niecodziennego i porównującego. Duchowość ma zarówno przemieniać ich intelekt i wolę, jak i poruszać ich emocje³.

Dzisiejszy człowiek, poszukujący ekscytacji i wciąż nowych wrażeń, za poważne zagrożenie uważa nudę. Przeżywa ją jako stan dłuższego obojętności albo chwilowe, niechciane odczucie, które pozbawia go energii i radości życia. Nuda jest także przedmiotem badań naukowych, w świetle których określana jest jako przewlekły i wszechobecny stresor o znaczących konsekwencjach psychospołecznych albo przejściowy dyskomfort, który da się złagodzić dzięki podjęciu określonych działań⁴.

Należałoby oczekiwać, że człowiek spragniony głębszych doznań, angażujący się w życie religijne i wstępujący w świat ducha znajdzie w nim

1 Por. G. Schulze, *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*, Frankfurt a. M. 1993, s. 37–38; H.-J. Höhn, *Anlehnsbedürftige Einzelgänger oder: Die Suche nach dem eigenen Leben*, „Entschluss” 54 (1999) H. 7–8, s. 7; J. Delhey, Ch. Schneickert, *Aufstieg, Fall oder Wandel der Erlebnisorientierung? Eine Positionsbestimmung nach 30 Jahren*, „Erlebnisgesellschaft”, „Zeitschrift für Soziologie” 51 (2022) H. 2, s. 114–130.

2 Por. P. Cornehl, *Erlebnisgesellschaft und Liturgie*, „Liturgisches Jahrbuch” 4 (2002), s. 53.

3 Por. P. Zimmerling, *Evangelische Spiritualität. Wurzeln und Zugänge*, Göttingen 2003, s. 135–136.

4 Por. J. D. Eastwood, A. Frischen, M. J. Fenske, D. Smilek, *The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention*, „Perspectives on Psychological Science” 7 (2012) issue 5, s. 482.

antidotum na nudę. Doświadczenie pokazuje jednak, iż nawiedza ona ludzi także wtedy, gdy oddają się praktykom duchowym. Tak twierdzi wielu uczestników liturgii sprawowanej w kościołach katolickich, którzy odczuwają znudzenie w czasie jej celebracji, szczególnie intensywnie zaś podczas słuchania homilii⁵.

W perspektywie formacji chrześcijańskiej nie jest to błahy problem, jako że uczucie to stanowi przeszkodę w komunikacji, utrudniając słuchaczom przyjęcie orędzia zbawienia. Z tego też względu kwestię nudy należy potraktować jako doniosłe wyzwanie dla głosicieli słowa Bożego, których sposób zwracania się do audytorium i postawa na ambonie w opinii słuchaczy niejednokrotnie przyczynia się do wywołania uczucia znudzenia lub jego spotęgowania (jeśli jest to stan chroniczny, w którym znajduje się człowiek).

Celem niniejszego artykułu jest przyjrzeć się bliżej uczuciu nudy, które pojawia się u adresatów przepowiadania słowa Bożego w czasie liturgii, wskazać jego przyczyny, a następnie podać sugestie praktyczne dla homilistów. Ich uwzględnienie w trakcie przygotowania się do głoszenia słowa Bożego oraz pełnienia posługi na ambonie pozwoli mówcom kościelnym świadomie zadbać o to, by mocniej przyciągnąć uwagę słuchaczy i pobudzić ich do otwarcia serc na Ewangelię, która dla wszystkich wierzących w Chrystusa jest pokarmem duchowym i źródłem ich osobistego rozwoju duchowego.

1. Zjawisko nudy

O znudzeniu ogarniającym człowieka mówią teksty literackie i filozoficzne, a także prace naukowe z zakresu pedagogiki, teologii, psychologii i socjologii⁶. Nuda jest traktowana jako złożone zjawisko mające znaczenie dla zdrowia człowieka, jego życia psychicznego i społecznego⁷. Badania wykazały, że nuda jest skorelowana z takimi stanami zdrowia

5 Por. J. Schumacher, *Predigten sind oft „spirituell langweilig“*, https://www.livenet.ch/news/gesellschaft/77313_predigten_sind_oft_spirituell_langweilig (16.06.2025).

6 Por. L. Mößle, *Langeweile*, „Das wissenschaftlichreligionspädagogische Lexikon im Internet” 2016, s. 2, <http://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/201104/> (14.06.2025).

7 Por. P. Dursun, *On the nature of boredom*, „Mediterranean Journal of Humanities” 6 (2016) issue 2, s. 211.

psychicznego jak depresja i lęk oraz wywołanymi przez nie dolegliwościami somatycznymi. Jej doświadczenie prowadzi także do wycofania społecznego, które polega na ograniczaniu kontaktów z innymi ludźmi i unikaniu interakcji społecznych⁸.

Nudę określa się jako nieprzyjemny, przejściowy stan afektywny, w którym jednostka odczuwa nieznośny brak zainteresowania tym, co dzieje się wokół. Człowiek znudzony jest niezadowolony z sytuacji, która go do niczego nie pobudza⁹. Nuda to nieprzyjemne uczucie spowodowane beczynnością i jednostajnością zdarzeń oraz stan obniżonego nastroju wywołany brakiem wrażeń lub ich niezmiennością¹⁰. Nuda jest zatem doznaniem postrzeganym negatywnie, kojarzonym najczęściej z brakiem inspirującego zajęcia, niewystarczającą ilością i intensywnością bodźców zewnętrznych pobudzających uwagę oraz monotonią¹¹.

Nuda jest powiązana z wrażeniem pustki, zniekształconym poczuciem upływu czasu (spowolnienie) oraz bierną, wyczekującą postawą wynikającą z zawiedzionej nadziei, że świat zewnętrzny zapewni i zaspokoi potrzebę stymulacji¹². Nudzie towarzyszy obojętność na to, co dzieje się w otoczeniu, melancholia, niechęć, przygnębienie i bezwład, zastój i senność.

Takie emocje jak szczęście, gniew lub wstręt na ogół uzewnętrzniają się w zachowaniu i czynach człowieka. Nuda zaś nie musi demonstrować się w postaci określonych działań. Jej pojawieniu się towarzyszą inne negatywne emocje, takie jak smutek, pustka, beznadzieja, bezsens, leżenie, poczucie uwięzienia, niepokój, frustracja, lęk, zmartwienie czy gniew¹³. W zależności od poziomu rozgoryczenia ludzie znudzeni mogą także odczuwać agresję, z troskanie, niechęć lub nienawiść.

W świetle teorii stymulacji nuda to stan nieoptymalnej aktywizacji jednostki. Pojawia się on, gdy występuje niedopasowanie między potrzebą pobudzenia człowieka do działania a dostępnością stymulacji środowiskowej i jej intensywnością. Otoczenie i wychodzące z niego

8 Por. J. D. Eastwood, A. Frischen, M. J. Fenske, D. Smilek, *The unengaged mind*, s. 482.

9 Por. P. Dursun, *On the nature of boredom*, s. 210.

10 Por. P. Dursun, *On the nature of boredom*, s. 214.

11 Por. M. Finkielstein, *Nuda a lenistwo, gnuśność i acedia*, „Maska. Magazyn antropologiczno-społeczno-kulturowy” (2018) nr 37, s. 37.

12 Por. P. Dursun, *On the nature of boredom*, s. 212.

13 Por. P. Dursun, *On the nature of boredom*, s. 211.

bodźce mogą stanowić zbyt duże lub zbyt małe wyzwanie i w związku z tym nie zapewniać osobie satysfakcjonującego ją pobudzenia do aktywności. Nuda jest więc stanem niechcianym, który występuje, gdy nie jest możliwe osiągnięcie optymalnego poziomu pobudzenia zainteresowania dzięki impulsom wysyłanym przez środowisko¹⁴.

Podczas gdy teorie pobudzenia skupiają się na stymulujących cechach samego środowiska, teorie poznawcze skupiają się na postrzeganiu przez jednostki ich otoczenia jako monotonnego lub nieciekawego. Doświadczając znudzenia, jednostki mają obniżoną koncentrację i są zmuszone kontrolować swoją uwagę z wysiłkiem. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy docierają do nich wciąż te same treści bez pokazywania nowych aspektów rzeczywistości i bez odślaniania ich powiązań z innymi faktami¹⁵.

Z egzystencjalnego punktu widzenia nuda jawi się jako „śmierć sensu”. Taki stan powoduje, że człowiek czuje się pusty i niespełniony. Życie wypełnione nudą odbiera osobie motywację do działania. Jednostkę dotyka paraliż sprawczości – wycofuje się z życia społecznego, rezygnuje z podjęcia aktywności w swoim środowisku czy też zadowala się powtarzaniem rutynowych działań¹⁶.

Nudę można postrzegać jako chwilowy stan emocjonalny albo jako cechę osobowości, a zatem pewną stałą skłonność do jej odczuwania. Uczucie to ogarnia człowieka zwłaszcza wtedy, gdy pojawiają się w jego życiu trudności natury psychologicznej, społecznej, intelektualnej, zawodowej i relacyjnej. Mają na to wpływ różne czynniki: afektywne (konflikt między zaangażowaniem umysłowym a niespełnionymi pragnieniami), poznawcze (subiektywna interpretacja tego, co jest nudne, a poziom skupienia uwagi), behawioralne (intensywność pobudzenia ze strony środowiska) i psychofizjologiczne (reakcje cielesne i poszukiwanie doznań). Nuda jest także postrzegana w łączności z niektórymi cechami osobowości, głównie z neurotycznością i ukrytym narcyzmem¹⁷.

14 Por. J. D. Eastwood, A. Frischen, M. J. Fenske, D. Smilek, *The unengaged mind*, s. 484.

15 Por. L. Mößle, *Langeweile*, s. 5.

16 Por. J. D. Eastwood, A. Frischen, M. J. Fenske, D. Smilek, *The unengaged mind*, s. 484; P. Dursun, *On the nature of boredom*, s. 213; L. Mößle, *Langeweile*, s. 5.

17 Por. P. Dursun, *On the nature of boredom*, s. 216.

Od wieków doświadczenie nudy było tematem poruszonym przez filozofów, powieściopisarzy i poetów. W starożytności filozofowie greccy używali słowa „acedia”, które znaczeniowo bardzo zbliżone jest do pojęcia nudy¹⁸. Termin ten został przejęty przez pisarzy chrześcijańskich, którzy widzieli w acedii zagrożenie dla życia duchowego chrześcijan. Acedia to duchowa ospałość, „brak troski o własny byt i istnienie, czyli obojętność”¹⁹. Termin ten opisuje „rodzaj duchowej depresji, demotywuującego smutku, paraliżu duszy, «syndrom wypalenia religijnego», stan duchowego zniechęcenia i znużenia”²⁰.

W sferze psychicznej acedia znajduje wyraz w apatii, braku koncentracji i zmęczeniu, a na płaszczyźnie fizycznej objawia się jako ociężałość, bezwład i senność²¹. Dla starożytnych pisarzy chrześcijańskich acedia to gnuśność, smutek, niepokój duszy, zamęt umysłowy, niechęć do ascezy, tęsknota za bliskimi oraz strach przed śmiercią²². Według Świętego Tomasza z Akwinu acedia to „smutek, rozpacz, beznadzieja, zniechęcenie, ociężałość, obciążenie ducha”. Skutkiem acedii są „brak odwagi, bierność, agresja wobec ludzi, zła wola oraz włóczęgostwo w postaci roztrzepania umysłu, ciekawości, gadatliwości, niepokoju ciała i nieśtałości”²³. Jej przejawami są również niedbalstwo i obojętność, jak i bezzasadny lęk, wyczerpanie, pasywność, znużenie wywołane powtarzaniem tych samych czynności i „stan niezadowolenia ascetycznego”, co wierzącemu utrudnia podtrzymywanie żywej relacji z Bogiem²⁴.

Nudę duchową, czyli acedię można pojmować jako trwałą cechę osobowości, ale także jako przejściowy stan – chwilowe doznanie pojawiające się w związku z zaistniałymi okolicznościami. Jest to nieprzyjemne poczucie powolnego upływu czasu, które towarzyszy człowiekowi przy

18 Por. M. van den Berg, *Yawning in the face of God. Religious boredom as a form of activism*, „Archive for the Psychology of Religion” 46 (2024) issue 3, s. 235.

19 N. Lubińska-Spica, *Acedia jako degeneracja duszy w wyniku utraty nadziei*, „Łódzkie Studia Teologiczne” 34 (2025) nr 1, s. 64.

20 M. Finkielstein, *Nuda a lenistwo*, s. 45.

21 Por. L. Mößle, *Langeweile*, s. 2.

22 Por. N. Lubińska-Spica, *Acedia jako degeneracja duszy*, s. 65; M. Finkielstein, *Nuda a lenistwo*, s. 45.

23 N. Lubińska-Spica, *Acedia jako degeneracja duszy*, s. 68.

24 Por. L. Mößle, *Langeweile*, s. 2; L. Misiarczyk, *Acedia według Ewagriusza z Pontu*, „Studia Płockie” 32 (2004), s. 68.

spełnianiu aktów duchowych. Takie doświadczenie pojawia się w życiu osób należących do różnych tradycji religijnych. Jej kontekstem są rytuały, lektura długich i skomplikowanych tekstów historycznych, uczenie się na pamięć wersetów zaczerpniętych z ksiąg uznanych za święte czy monotonne recytowanie modlitw²⁵.

Tymczasem przyjmuje się, że konteksty, w których ludzie realizują swe potrzeby duchowe, nie powinny wywoływać poczucia nudy. Założenie to wynika z faktu, iż ludzie zazwyczaj angażują się w praktyki religijne dobrowolnie i z wysoką motywacją, gdyż dzięki nim spodziewają się odnaleźć sens i pełnię życia²⁶. Takie podejście do praktyk religijnych i duchowych jest całkowicie uzasadnione, gdyż duchowość skłania człowieka do realizacji wyższych wartości i pozwala spojrzeć na wydarzenia życia codziennego w perspektywie nadprzyrodzonej²⁷. Człowiek uważający *sacrum* za wartość nadrzędną w jej świetle odkrywa znaczenie swojej egzystencji, łącząc w jedno swoją religijność i sposób istnienia w świecie²⁸. Wyrazem duchowości są wierzenia i praktyki religijne, a prowadzenie życia duchowego jest od zawsze dla ludzi wewnętrzną potrzebą, taką jak sen, głód, pragnienie i inne aspekty ludzkiego bytowania²⁹.

Mimo doniosłego znaczenia duchowości i religijności dla życia człowieka, wielu ludziom praktyki duchowe kojarzą się z nudą i niejednokrotnie rzeczywiście wywołują znudzenie u ich uczestników. Można to wyjaśnić tym, że niektóre osoby przestają widzieć w nich wartość, gdy stają się dla nich rutyną (np. medytacja, jednostajne marsze podczas długich pielgrzymek) lub są przez nie spełniane nie tyle ze względu na osobiste potrzeby, co z powodu podporządkowania się zewnętrznym

²⁵ Por. M. van den Berg, *Yawning in the face of God*, s. 235.

²⁶ Por. Th. Götz, J. Fries, L. Stempfer, L. Kraiger i in., *Spiritual boredom is associated with over- and underchallenge, lack of value, and reduced motivation*, „Communications Psychology” 3 (2025), article number 35, s. 1, <https://doi.org/10.1038/s44271-025-00216-7> (10.06.2025).

²⁷ Por. M. Kapała, *Duchowość jako niedoceniany aspekt psyche. Propozycja nowego ujęcia duchowości w psychologii – kategoria wrażliwości duchowej*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska” 30 (2017) nr 1, s. 9.

²⁸ Por. Z. Marek, *Duchowość chrześcijańska w kształtowaniu dojrzałego człowieka*, „Forum Pedagogiczne” 9 (2019) nr 2/1, s. 49.

²⁹ Por. M. Villena Carlos, *Cultura e identidad en los países andinos*, „Chakiñan. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades” (2018) núm 6, s. 33.

nakazom (np. uczestnictwo w celebracjach liturgicznych w określone dni)³⁰.

W latach 2021–2024 naukowcy z uniwersytetów w Wiedniu i Sussex przeprowadzili ankietę wśród 1267 dorosłych osób na temat stopnia znudzenia, jakiego doświadczali podczas praktyk duchowych. Poproszono ich o ocenę swoich uczuć w skali od 1 (brak nudy) do 5 (wielka nuda). Okazało się, że pośród takich praktyk, jak ćwiczenia jogi, medytacja, rekolekcje w ciszy, pielgrzymki i homilie głoszone w kościołach katolickich, te ostatnie wywołują największe znudzenie, gdyż aż 70% respondentów oceniło poziom nudy doświadczanej w czasie przepowiadania słowa Bożego na 5³¹. We wcześniejszym badaniu przeprowadzonym wśród niemieckich katolików około 50% respondentów stwierdziło, że nuda podczas nabożeństw katolickich ogarnia ich przede wszystkim w czasie słuchania homilii³². Na znudzenie słuchaczy głoszonymi homiliami wskazują również prace polskich autorów³³.

Skoro wierni nudzą się w czasie słuchania homilii, to znaczy, że posługa homilistów nie wychodzi naprzeciw ich oczekiwaniom i możliwościom percepcyjnym. Ważne jest zatem poznanie przyczyn pojawienia się nudy u audytorium w czasie głoszenia słowa Bożego, aby homiliści w swojej postudze mogli uniknąć takich działań i postaw, które odbierają słuchaczom motywację do słuchania słowa.

2. Znudzenie w czasie słuchania homilii

Dokumenty kościelne podkreślają, że homilia jest częścią liturgii, a zatem aktem uwielbienia Boga³⁴, ale także serdecznym dialogiem między

³⁰ Por. Th. Götz, J. Fries, L. Stempfer, L. Kraiger i in., *Spiritual boredom*, s. 1.

³¹ Por. Th. Götz, J. Fries, L. Stempfer, L. Kraiger i in., *Spiritual boredom*, s. 7.

³² Por. J. Schumacher, *Predigten sind oft „spirituell langweilig“*.

³³ Por. S. Mikołajczak, *Uczestnictwo we Mszy świętej w opinii studentów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie*, rozprawa doktorska, Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn 2018 (mps), s. 128–134; T. Adamczyk, M. Klementowicz, *The homily in the eyes of the youth: The problem of symmetry. A sociological and textual analysis*, „Seminare. Poszukiwania naukowe” 4 (2022), s. 99–114; H. Sławiński, „Homilie to często kłęska”. Konieczność poprawy jakości homilii, „Polonia Sacra” 27 (2023) nr 3, s. 79–104.

³⁴ Por. Kongregacja Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów, *Dyrektorium homiletyczne*, 29.06.2014, Poznań 2015, 4.

Panem a Jego ludem³⁵. Ma ona być formą komunikacji kościelnej, która przyczynia się do duchowego rozwoju wiernych, pozwalając im zgłębiać prawdy zbawcze i zobowiązania wynikające z przynależności do Kościoła. Homilia nie będzie jednak w stanie spełnić tej roli, gdy w czasie jej głoszenia znudzeni słuchacze myślą o czymś innym, postrzegają przekazywaną im treść jako nieistotną i nie wrócą już do niej w przyszłości³⁶.

Ze wspomnianych już wcześniej badań wynika, że niektóre praktyki duchowe mogą okazać się dla ludzi nudne, gdy w ich ramach wymaga się od nich zbyt dużo albo zbyt mało, czyli *de facto* to, co dociera do człowieka, jest postrzegane przez niego jako zbyt oczywiste lub zbyt trudne³⁷. W pierwszym przypadku przyczyną nudy jest przewidywalność tego, co zostanie powiedziane w czasie homilii. Przepowiadanie liturgiczne wydaje się monotonne, gdy nic słuchaczy nie zaskakuje i nie zadziwia, ponieważ stale powracają w nim te same wątki, a wiernym wydaje się, że wszystko to już wielokrotnie słyszeli. Słuchaczy usypia powtarzanie tych samych, zużytych frazesów, czyli jakaś powierzchowna gadanina, w której brakuje próby zgłębienia tematu lub ukazania go w sposób kreatywny³⁸.

Adresatów słowa Bożego irytuje także zbyt duża drobiazgowość i rozwlekłość, gdy mają wrażenie, że zamiast przeprowadzania długich wywodów całą istotną treść można by przekazać w krótkiej wypowiedzi. Znudzenie ogarnia słuchaczy także wtedy, gdy homilia przybiera postać parafrazy fragmentu Ewangelii, który dopiero co został odczytany³⁹. Wszystko to rozprasza słuchaczy, którzy odczuwają niechęć do przekazywanej im treści i zaczynają myśleć o czymś innym.

Uczucie nudy pojawia się u adresatów słowa Bożego także wtedy, gdy przekazywana jest im jakaś „niedostępna, nudna, fikcyjna nauka”⁴⁰.

35 Por. Franciszek, *Adhortacja apostolska Evangelii gaudium*, 24.11.2013, 137.

36 Por. J. Schumacher, *Predigten sind oft „spirituell langweilig“*.

37 Por. L. Mölle, *Langeweile*, s. 5.

38 Por. S. Mikołajczak, *Uczestnictwo we Mszy świętej w opinii studentów*, s. 129; T. Adamczyk, M. Klementowicz, *The homily in the eyes of the youth*, s. 106.

39 Por. C. Lecuit, „Pourquoi les sermons sont-ils si ennuyeux?” *Les dessous de l'enquête choc sur la perception des homélies*, <https://www.famillechretienne.fr/37698/article/pourquoi-les-sermons-sont-ils-si-ennuyeux-les-dessous-de-lenquete-choc-sur-la> (15.06.2025).

40 T. Adamczyk, M. Klementowicz, *The homily in the eyes of the youth*, s. 106.

Gdy homilie są zbyt abstrakcyjne i mało realistyczne, wielu wiernych nie potrafi nawiązać osobistego kontaktu z przekazywaną im treścią⁴¹. Słuchacze słowa Bożego krytycznie odnoszą się do homilii, w których brakuje odniesienia do codziennego życia oraz do spraw bieżących i nie ma w nich konkretnych wskazań praktycznych. Nuda ogarnia wiernych, gdy w słowach homilisty nie są w stanie znaleźć niczego dla siebie. Irytację i niechęć do słuchania wywołuje u nich abstrahowanie od problemów egzystencjalnych, a z drugiej strony poruszanie obcych im zagadnień politycznych i ekonomicznych oraz „udzielanie rad, których nie można wprowadzić w życie”⁴².

Znudzenie pojawia się także wówczas, gdy mówca stale czyni jakieś dygresje, odchodząc od tematu, albo przeprowadza jedno studium przypadku po drugim, co sprawia, że słuchaczom trudno wyciągnąć z nich jakieś konkretne wnioski. Wiernym niełatwo także skupić uwagę, gdy w wystąpieniu homilisty wplecionych jest wiele luźno ze sobą powiązanych historii, co nie pozwala zrozumieć przesłania homilii⁴³.

Zbyt trudny dla odbiorców i w konsekwencji prowadzący do znudzenia homilią bywa język głosicieli słowa Bożego – hermetyczny, archaiczny, odległy⁴⁴. Słuchacz rezygnuje ze słuchania, gdy nie rozumie pojęć używanych przez mówcę. Uczucie nudy wywołują przemówienia kościelne przepełnione specjalistycznym słownictwem, co w tym przypadku na ogół równoznaczne jest ze zbyt akademicką, czyli fachową terminologią teologiczną, z którą nie muszą być obeznani wszyscy uczestnicy liturgii⁴⁵. Nie ułatwia słuchania homilii posługiwanie się przez mówcę bardzo długimi, skomplikowanymi zdaniami, co sprawia, że przekaz staje się niejasny i zawiły⁴⁶.

Do wywołania znudzenia u słuchaczy słowa Bożego może przyczynić się brak logicznej struktury wypowiedzi. Chociaż ludzie rozumieją poszczególne słowa, nie wiedzą, co chce przekazać mówcy i do czego zmierza, gdy w jednej homilii stara się wyjaśnić po kolei każdy akapit

41 Por. J. Schumacher, *Predigten sind oft „spirituell langweilig“*.

42 T. Adamczyk, M. Klementowicz, *The homily in the eyes of the youth*, s. 107.

43 Por. T. Adamczyk, M. Klementowicz, *The homily in the eyes of the youth*, s. 105.

44 Por. H. Sławiński, „Homilie to często klęska”, s. 92.

45 Por. T. Adamczyk, M. Klementowicz, *The homily in the eyes of the youth*, s. 106.

46 Por. C. Lecuit, „Pourquoi les sermons sont-ils si ennuyeux?”.

czytań liturgicznych i treść poszczególnych modlitw mszalnych, łącząc to wszystko z aktualnym nauczaniem papieża i listem pasterskim biskupa⁴⁷. Przemówienia nieprzemyślane, a przez to chaotyczne wprowadzają słuchaczy w stan dezorientacji i rozkojarzenia, a tym samym skłaniają ich do rezygnacji ze wsłuchiwania się w głos homilisty.

W opinii wielu słuchaczy homilie głoszone w kościołach katolickich są zbyt długie, a przez to nudne. Odczucie to pojawia się wtedy, gdy człowiek przez większy okres czasu poddany jest jednostajnej stymulacji albo gdy nie jest przyzwyczajony do długotrwałego wsłuchiwania się w komunikaty werbalne⁴⁸. Z badań ankietowych przeprowadzonych we Francji wynika, że prawie 80% słuchaczy słowa Bożego uważa, iż ich czas koncentracji na przekazie słownym wynosi mniej niż 8 minut⁴⁹. Mając ponadto na względzie fakt, iż wielu wiernych korzysta na co dzień z serwisów społecznościowych (np. Twitter, czyli „X”, Facebook, Instagram), które pozwalają na wymianę krótkich komunikatów, trudno im wysłuchać piętnastominutowej homilii (a podobno wystąpienia niektórych homilistów trwają nawet 45 minut!)⁵⁰. Nie może zatem budzić zdziwienia fakt, iż sama długość przemówienia – nawet interesującego w swej treści i przystępnego w swej formie – przyczynia się do „uśpienia” słuchaczy.

Nie bez znaczenia dla stopnia zainteresowania wiernych homilią jest styl, w jakim przemawia głosiciel słowa Bożego. Wierni nieraz skarżą się na bezbarwne, pozbawione energii przemówienia mówców kościelnych czy też na ich stłumiony, monotonny głos⁵¹. Jest to irytujące zwłaszcza wtedy, gdy homilista mówi o zwycięstwie Chrystusa i misji głoszenia Ewangelii, o radości i szczęściu, a sprawia wrażenie, jakby sam był kimś wycofanym, smutnym czy rozczarowanym. Niechęć, a także obojętność i nudę wywołuje u słuchaczy duchowny przekazujący im bez pasji

47 Por *qué aburrimos tanto en las homilías*, <https://www.infocatolica.com/blog/cura.php/1604221053-por-que-aburrimos-tanto-en-la> (17.06.2025); E. Flügge, *Der Jargon der Betroffenheit. Wie die Kirche an ihrer Sprache verreckt*, München 2016, s. 111.

48 Por. H. Sławiński, „Homilie to często klęska”, s. 92; J. Schumacher, *Predigten sind oft „spirituell langweilig“*; M. Finkelsztejn, *Nuda a lenistwo*, s. 37.

49 Por. C. Lecuit, „Pourquoi les sermons sont-ils si ennuyeux?”.

50 Por. *Por qué aburrimos tanto en las homilías*; T. Adamczyk, M. Klementowicz, *The homily in the eyes of the youth*, s. 106.

51 Por. *Por qué aburrimos tanto en las homilías*.

i osobistego zaangażowania słowo Boże, a tym samym niejako zaprzeczający swoją postawą temu, że jest ono pełną mocy Dobrą Nowiną, budzącą podziw i entuzjazm.

Nuda jest przeciwieństwem żaru serca⁵². Podobnie więc jak pasja głosiciela słowa Bożego rozpala słuchaczy, tak też udziela się im ogarniające go znudzenie (*acedia*). Zniechęcony powtarzalnością treści i aktów religijnych mówca kościelny już samym swoim pojawieniem się na ambonie daje uczestnikom liturgii do zrozumienia, że teraz będą musieli cierpieć z powodu „nieznośnej długości czasu” (Józef Ignacy Kraszewski).

3. W kierunku owocnej stymulacji uwagi słuchaczy

Badacze zajmujący się zjawiskiem nudy w sferze duchowej sugerują homilistom, by podchodzili do słuchaczy w sposób zindywidualizowany⁵³. Mówcy kościelni powinni wiedzieć, do kogo przemawiają, czyli znać życie słuchaczy i sposób, w jaki ci na co dzień komunikują się ze sobą. Wierni są zainteresowani prawdą o swoim życiu, o swoich radościach i zmartwieniach, nie można jednak mówić o ludzkich doświadczeniach „z zewnątrz”, z dystansu. Trzeba razem z ludźmi szukać słów, aby można było o tym opowiedzieć. Dlatego przepowiadanie musi być owocem konwersacji, w której uczestniczy homilista. Gdy ludzie odnajdą w jego słowach echo swoich własnych słów, z większą uwagą będą się wsłuchiwać w jego przekaz⁵⁴.

Dobry homilista mówi nie tylko do rzeczy, ale i do ludzi. Tak czyni Jezus, który głosząc Dobrą Nowinę, odnosi się do życia codziennego i reaguje na pojawiające się w nim konflikty, obłudę czy niesprawiedliwość. Sprowokowany przez okoliczności Syn Boży nieraz odwołuje się w swoich słowach do Starego Testamentu. Mając na względzie konkretną sytuację, Jezus ukazuje ludziom w świetle tekstów biblijnych wolę i działanie Boga (por. Mt 9, 9–13; Mk 7, 1–12; Łk 10, 25–37). Nie chodzi Mu o to, aby w formie wykładu przybliżyć im bogactwo treści jakiegoś fragmentu Biblii, ale używa go, aby odsonić aktywną obecność Boga w ludzkiej

⁵² Por. Franciszek, *Evangelii gaudium*, 143.

⁵³ Por. Th. Götz, J. Fries, L. Stempffer, L. Kraiger i in., *Spiritual boredom*, s. 10.

⁵⁴ Por. T. Radcliffe, *The sacramentality of the word*, w: K. Pecklers, *Liturgy in a postmodern world*, London–New York 2003, s. 139–142.

rzeczywistości (por. Łk 4, 18–19). Wskazuje im tym samym drogę do świadczenia Jego dobroci oraz bliskości tu i teraz. W ten sposób pobudza zainteresowanie słuchaczy, którzy są poruszeni Jego „pełnymi wdzięki słowami” (Łk 4, 22)⁵⁵.

Pragnieniem wierzących jest, by w centrum homilii był Jezus, który wspańiałomyślnie składa siebie w zbawczej ofierze⁵⁶. Spotkanie, a więc nawiązanie relacji z Jezusem – żywą Osobą, a potem jej ciągle umacnianie, nadaje życiu ludzkiemu „nową perspektywę, a tym samym decydujące ukierunkowanie”⁵⁷. To On jest źródłem życia i jego pełnią. To życie zaś konkretyzuje się w codziennych sytuacjach. Dlatego też mówca kościelny przyciąga uwagę słuchaczy wtedy, gdy ukazuje Osobę Jezusa przemieniającego ich życie. Z tego też względu winien korzystać z odpowiedniego języka – obrazów, historii i przypowieści, aby wskazać na sytuacje, w których zmartwychwstały Pan wychodzi ludziom naprzeciw⁵⁸.

Gdy Jezus zabiera głos, sam Bóg działa w danym momencie. To w swoim Synu, Jezusie, Bóg podejmuje inicjatywę i zwraca się do ludzi. W czasie liturgii Bóg działa, przemawia i nawiązuje dialog z ludźmi dzięki posłudze kapłana⁵⁹. Homilista, kontynuując misję Jezusa, wskazuje swoimi słowami na żywą obecność Boga w liturgii, która jest kontekstem przepowiadania. Homilia wpisuje się w anamnezę, czyli we wspomnienie uobecniające, którym liturgia jest w swej istocie. Głoszenie Ewangelii osiąga cel, gdy przez posługę homilisty sam Bóg swoim słowem tworzy fakty i zmienia życie⁶⁰, a ludzie stają się tego świadkami.

Wierni, którzy gromadzą się w kościele na mszy świętej, chcą spotkać Boga, a nawet Go „zobaczyć”. Dlatego homilista winien kierować uwagę słuchaczy na Jego obecność i wielkie rzeczy, których dokonuje dla

55 Por. D. J. Goergen, *Jesus of Nazareth, itinerant preacher*, w: M. Monshau, *The grace and task of preaching*, Dublin 2006, s. 80–81.

56 Por. T. Adamczyk, M. Klementowicz, *The homily in the eyes of the youth*, s. 107.

57 Benedykt XVI, Encyklika *Deus caritas est*, 25.12.2005, 1.

58 Por. W. Uranga, *Comunicación, Iglesia y sociedad. Visión socio-ecclesiológica de la comunicación*, w: G. Ravasi, J. McDonnell, W. Uranga, *Evangelización y comunicación*, Caracas 1994, s. 135–136; E. Tiefensee, *Vorsichtige Neugier. Glaubensvermittlung in radikal säkularen Kontexten*, „Theologisch-Praktische Quartalschrift” 156 (2008) H. 2, s. 151.

59 Por. L. Mödl, *Wenn's ums Überleben geht*, „Klerusblatt” 84 (2004), s. 200.

60 Por. Benedykt XVI, Encyklika *Spe salvi*, 30.11.2007, 2; R. Hajduk, *Jak ci, którzy nacinają sykomy. Posługa słowa w świetle nauczania Josepha Ratzingera (Benedykta XVI)*, „Studia Redemptorystowskie” 9 (2011) nr 1, s. 206–207.

człowieka. Mistagogia, której celem jest zapoznanie ludzi ze znaczeniem znaków i gestów liturgicznych, jest czymś wtórnym. Nie chodzi o wzbogacenie wiedzy, lecz o doświadczenie bliskości i mocy Boga.

„Rzeczywistość przewyższa ideę”⁶¹. Chociaż nie ma przepowiadania słowa Bożego bez głoszenia zdrowej nauki chrześcijańskiej, nie można ukazywać Ewangelii wyłącznie jako źródła definicji doktrynalnych⁶² ani też sprowadzać posługi homiletycznej do przekazu „kilku doktryn, czasem bardziej filozoficznych niż ewangelicznych”⁶³. Przemówienie nawet zgrabnie zredagowane i w pełni zgodne z Magisterium Kościoła, ale abstrahujące od życia słuchaczy, nie przykuje ich uwagi ani nie poruszy ich serc. Ludzie czują się przyciągnięci przez Kościół i ożywia się w nich pragnienie pełniejszego życia chrześcijańskiego, gdy jego posługa pomaga im lepiej zrozumieć rzeczywistość i patrzeć na nią w świetle wiary, czyli „z punktu widzenia Jezusa, Jego oczami”⁶⁴.

Homilista jest sługą słowa, ale równocześnie także słuchaczy (por. 2 Kor 1, 24). Winien zatem zadbać o treść swojej komunikacji, aby jego głoszenie Bożego orędzia stanowiło odpowiedź na ich potrzeby i pytania. Jak każdy ludzki wytwór, tak i przekaz kaznodziejski – nawet najdoskonalszy w swej postaci – nie wzbudzi zainteresowania, jeśli jego zawartość nie będzie przez ludzi postrzegana jako cenna i przydatna w perspektywie całej ich egzystencji. Dlatego też homilie powinny mieć relewancję, czyli odnosić się do tego, co zaprzęta głowę słuchaczy. Homilia nie będzie nudna, gdy mówi o tym, co aktualnie się dzieje i gdy pomaga człowiekowi, podobnie jak *lectio divina*, dokonać w świetle Bożej prawdy rozeznania w sytuacji, a w konsekwencji podjąć słuszne decyzje (*actio*)⁶⁵.

Poważne pytania domagają się poważnych odpowiedzi. Nawiązanie do sytuacji egzystencjalnej słuchaczy i nękających ich problemów nie może prowadzić do banalizacji przesłania biblijnego. Posługując się

61 Franciszek, *Evangelii gaudium*, 231.

62 Por. Franciszek, *Adhortacja apostolska Amoris laetitia*, 19.03.2016, 308; G. Heille, *The preaching of Pope Francis: Missionary discipleship and the ministry of the word*, Collegeville 2015, s. 41.

63 Franciszek, *Evangelii gaudium*, 165.

64 Franciszek, *Encyklika Lumen fidei*, 29.06.2013, 18; G. Barna, *Marketing the Church. What they never taught you about Church growth*, Colorado Springs 1988, s. 17.

65 Por. Benedykt XVI, *Posynodalna adhortacja apostolska Verbum Domini*, 30.09.2010, 87.

teologicznymi sloganami i jakimiś ogólnikowymi, właściwie stale tymi samymi receptami na życie, homilista pokazuje, że tak naprawdę nie rozumie swoich słuchaczy ani nie jest rozmiłowany w słowie Bożym, które odczytuje powierzchownie i stereotypowo. Trywializowanie ludzkich spraw wywołuje nie tylko znudzenie u słuchaczy, ale także wrażenie, że mówca nie traktuje ich poważnie. Budzi to niechęć do wsłuchiwania się w słowa homilisty, gdyż nikt z dojrzałych ludzi nie chce być traktowany jak przedszkolak⁶⁶.

Ludzkie dramaty życiowe nie pozwalają na formułowanie wygładzonych zdań, tworzących „słowną papkę”, przy pomocy której przez 20 minut homiliści wyjaśniają coś, co po 30 sekundach jest jasne. Jeśli mówca kościelny chce zainteresować słuchaczy, winien dążyć prostymi środkami do celu. Nie trzeba opowiadać długich historii ani używać wyszukanych analogii, aby dojść do banalnych wniosków⁶⁷. Kontraproduktywne jest używanie na ambonie rekwizytów, których zastosowanie i funkcjonowanie jest ludziom doskonale znane z codzienności. Kilkunastominutowe przekonywanie słuchaczy o bezużyteczności niedopałka papierosa albo szczegółowa prezentacja sposobu użycia szczotki podłogowej irytuje i zniechęca do wsłuchiwania się w głos homilisty.

Niektórym duchownym wydaje się, że liturgia to spektakl teatralny, w którym muszą odegrać główną rolę. Udają wówczas kogoś, zamiast być sobą. Wykonują zawód, zamiast wypełniać powołanie. Znajduje to swoje reperkusje w głoszeniu słowa Bożego, przybierającym postać nudnych przemówień urzędników, którzy zabierają głos z racji funkcji, aby wypełnić swoją powinność i zająć słuchaczom czas. Tymczasem poruszają swoim słowem ci homiliści, którzy nie odgrywają roli, ale swoją rolą żyją. Nawet gdy pojawiają się na ambonie znakomici oratorzy, to poruszają serca audytorium swoim słowem tylko wtedy, gdy występują jako świadkowie⁶⁸.

Homilia to nie to samo, co prelekcja na jakiś temat czy wykład akademicki. Człowiek wiary, który głosi ludziom Chrystusa, nie może „schować się” za obiektywnymi stwierdzeniami zaczerpniętymi z dokumentów kościelnych. Kto mówi o Bogu, zawsze mówi też o sobie. Człowiek

66 Por. E. Flügge, *Der Jargon der Betroffenheit*, s. 68.

67 Por. E. Flügge, *Der Jargon der Betroffenheit*, s. 71.

68 Por. Paweł VI, *Adhortacja apostolska Evangelii nuntiandi*, 08.12.1975, 41.

może tylko mówić o tym, jak wygląda jego odniesienie do Boga⁶⁹. Podobnie jest w Biblii, która mówi o ludziach nawiązujących relację z Bogiem. Gdy więc homilista zabiera głos, aby głosić ludziom Boga i Jego zbawienie, mówi za każdym razem także o tym, kim jest dla niego Bóg i jak przeżywa swoją relację ze Stwórcą. Mówienie o Bogu nie jest marketingiem skierowanym do konkretnej grupy klientów, lecz dzieleniem się swoim osobistym doświadczeniem o Jego bliskości przemieniającej życie (por. Mk 5, 19).

Jeśli głosiciele słowa Bożego nie chcą wprowadzać słuchaczy w stan znudzenia, winni zadbać o to, aby w ich wypowiedzi obecne były emocje – i to nie tylko miłość i entuzjazm, ale także smutek, rozczarowanie, a nawet gniew, jeśli jest to zrozumiałe z uwagi na zaistniałe okoliczności. Emocje nie mogą być w homilii tylko „omawiane”, ale muszą być w niej obecne i odczuwalne dla odbiorców⁷⁰. Kto chce pozostać sobie wierny, musi mówić o tym, co go fascynuje, złości czy frustruje. Nie należy nastawiać się na wywołanie określonych emocji. Wystarczy pokazać swoje własne uczucia.

W komunikacji międzypersonalnej emocje oddziałują na ludzi, pobudzając ich czujność i wzmacniając koncentrację. Odgrywają one także istotną rolę przy podejmowaniu decyzji. Człowiek na ogół dokonuje wyborów nie tyle na podstawie logicznego wnioskowania, ile na skutek pozytywnej lub negatywnej emocjonalizacji argumentów. Przemawiając z osobistym zaangażowaniem i wyrażając swoje uczucia, mówca prezentuje się jako ktoś autentyczny, kto porusza swego adresata i skłania go do zajęcia stanowiska wobec przekazywanych mu treści. Tym samym wyzwała u słuchacza emocje, które stymulują jego uwagę i skłaniają go do zaangażowania się w słuchanie słowa Bożego.

* * *

Zapewne nie tylko w ostatnim czasie doniosłą kwestią dla Kościoła katolickiego jest konieczność poprawy jakości posługi homiletycznej. Impuls ku temu dają sami adresaci słowa Bożego, zwracając uwagę na problemy pojawiające się w komunikacji kaznodziejskiej. Jednym z nich jest doświadczenie nudy w czasie słuchania homilii, które powstaje z uwagi

69 Por. E. Flügge, *Der Jargon der Betroffenheit*, s. 132.

70 Por. Franciszek, *Evangelii gaudium*, 143; E. Flügge, *Der Jargon der Betroffenheit*, s. 71.

na niedostosowanie przekazu z ambony do ich potrzeb i możliwości percepcyjnych. Dotyczy to zarówno treści (uporczywe skupianie się na tym, co oczywiste, albo poruszanie kwestii osobliwych, niezwiązanych z życiem słuchaczy), języka (banalne ilustracje albo puste, abstrakcyjne sformułowania), jak i postawy mówcy (sztuczne wywoływanie emocji albo długie popisy oratorskie).

Nuda, która ogarnia słuchaczy w czasie proklamacji słowa Bożego, jest przeszkodą w jego komunikowaniu i dlatego mówcy kościelni winni znać przyczyny jej pojawiania się i starać się je eliminować. Jest to kwestia bardzo istotna, zważywszy na fakt, iż dla zdecydowanej większości członków Kościoła katolickiego niedzielna Eucharystia jest jedyną okazją, by ożywić swoje życie duchowe. Na homilistach spoczywa więc wielka odpowiedzialność za to, co i w jakiej postaci dotrze do serc adresatów słowa Bożego. Niezdolność do właściwego pobudzenia ich uwagi sprawia, że wierni zostają pozbawieni pokarmu duchowego, który potrzebny jest do wzmocnienia się wewnętrznego człowieka (por. Ef 3, 16).

Chociaż nuda ogarniająca słuchaczy stanowi poważną przeszkodę w komunikacji słowa Bożego, homiliści nie mogą całej swojej uwagi skupiać na eliminowaniu jej przyczyn. Głosiciele słowa Bożego nie są artystami, którzy ludziom żyjącym w „społeczeństwie wrażeń” i bojącym się nudy mają swoimi wystąpieniami na ambonie umilić czas czy też zaspokoić ich pragnienie ekscytujących doznań. Ich zadaniem jest głosić ludziom Dobrą Nowinę o zbawieniu, koncentrując się nie na swojej erudycji i umiejętnościach retorycznych, lecz na Chrystusie, który jedynie ma moc poruszyć i przemienić ludzkie serca. „Chrześcijaństwo bowiem nie jest dziełem perswazji, lecz wielkości Boga” (św. Ignacy z Antiochii).

Bibliografia

- Adamczyk T., Klementowicz M., *The homily in the eyes of the youth: The problem of symmetry. A sociological and textual analysis*, „Seminare. Poszukiwania naukowe” 4 (2022), s. 99–114, <https://doi.org/10.21852/sem.2022.4.07>.
- Barna G., *Marketing the Church. What they never taught you about Church growth*, Colorado Springs 1988.
- Benedykt XVI, Encyklika *Deus caritas est*, 25.12.2005.

- Benedykt XVI, Encyklika *Spe salvi*, 30.11.2007.
- Benedykt XVI, Posynodalna adhortacja apostolska *Verbum Domini*, 30.09.2010.
- Berg van den M., Yawning in the face of God. Religious boredom as a form of activism, „Archive for the Psychology of Religion” 46 (2024) issue 3, s. 234–243, <https://doi.org/10.1177/00846724241255130>.
- Cornehl P., *Erlebnisgesellschaft und Liturgie*, „Liturgisches Jahrbuch” 4 (2002), s. 234–253.
- Delhey J., Schneickert Ch., Aufstieg, Fall oder Wandel der Erlebnisorientierung? Eine Positionsbestimmung nach 30 Jahren „Erlebnisgesellschaft”, „Zeitschrift für Soziologie” 51 (2022) H. 2, s. 114–130, <https://doi.org/10.1515/zfsoz-2022-0008>.
- Dursun P., On the nature of boredom, „Mediterranean Journal of Humanities” 6 (2016) issue 2, s. 209–220, <https://doi.org/10.13114/MJH.2016.294>.
- Eastwood J. D., Frischen A., Fenske M. J., Smilek D., *The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention*, „Perspectives on Psychological Science” 7 (2012) issue 5, s. 482–495, <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>.
- Finkielsztajn M., Nuda a lenistwo, gnuśność i acedia, „Maska. Magazyn antropologiczno-społeczno-kulturowy” (2018) nr 37, s. 36–50.
- Flügge E., *Der Jargon der Betroffenheit. Wie die Kirche an ihrer Sprache verreckt*, München 2016.
- Franciszek, Adhortacja apostolska *Amoris laetitia*, 19.03.2016.
- Franciszek, Adhortacja apostolska *Evangelii gaudium*, 24.11.2013.
- Franciszek, Encyklika *Lumen fidei*, 29.06.2013.
- Goergen D. J., *Jesus of Nazareth, itinerant preacher*, w: M. Monshau, *The grace and task of preaching*, Dublin 2006, s. 71–88.
- Götz Th., Fries J., Stempfler L., Kraiger L. i in., Spiritual boredom is associated with over- and underchallenge, lack of value, and reduced motivation, „Communications Psychology” 3 (2025), article number 35, s. 1–14, <https://doi.org/10.1038/s44271-025-00216-7>.
- Hajduk R., Jak ci, którzy nacinają sykomory. Posługa słowa w świetle nauczania Josepha Ratzingera (Benedykta XVI), „Studia Redemptorystowskie” 9 (2011) nr 1, s. 195–210.
- Heille G., *The preaching of Pope Francis: Missionary discipleship and the ministry of the word*, Collegeville 2015.

- Höhn H.-J., *Anlehnsbedürftige Einzelgänger oder: Die Suche nach dem eigenen Leben*, „Entschluss” 54 (1999) H. 7–8, s. 7–9.
- Kapała M., *Duchowość jako niedoceniany aspekt psyche. Propozycja nowego ujęcia duchowości w psychologii – kategoria wrażliwości duchowej*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska” 30 (2017) nr 1, s. 7–37, <https://doi.org/10.17951/j.2017.30.1.7>.
- Kongregacja Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów, *Dyrektorium homiletyczne*, 29.06.2014, Poznań 2015.
- Lecuit C., „Pourquoi les sermons sont-ils si ennuyeux?” *Les dessous de l’enquête choc sur la perception des homélies*, <https://www.famillechretienne.fr/37698/article/pourquoi-les-sermons-sont-ils-si-ennuyeux-les-dessous-de-lenquete-choc-sur-la> (15.06.2025).
- Lubińska-Spica N., *Acedia jako degeneracja duszy w wyniku utraty nadziei*, „Łódzkie Studia Teologiczne” 34 (2025) nr 1, s. 63–76, <https://doi.org/10.52097/lst.2025.1.63-76>.
- Marek Z., *Duchowość chrześcijańska w kształtowaniu dojrzałego człowieka*, „Forum Pedagogiczne” 9 (2019) nr 2/1, s. 47–62, <https://doi.org/10.21697/fp.2019.2.04>.
- Mikołajczak S., *Uczestnictwo we Mszy świętej w opinii studentów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie*, rozprawa doktorska, Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn 2018 (mps).
- Misiarczyk L., *Acedia według Ewagriusza z Pontu*, „Studia Płockie” 32 (2004), s. 63–84.
- Mödl L., *Wenn’s ums Überleben geht*, „Klerusblatt” 84 (2004), s. 198–201.
- Mößle L., *Langeweile*, „Das wissenschaftlichreligionspädagogische Lexikon im Internet” 2016, s. 1–13, <http://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/201104/> (14.06.2025). <https://doi.org/10.23768/wirelex.Langeweile.201104>.
- Paweł VI, *Adhortacja apostolska Evangelii nuntiandi*, 8.12.1975.
- Por qué aburrimos tanto en las homilías*, <https://www.infocatolica.com/blog/cura.php/1604221053-por-que-aburrimos-tanto-en-la> (17.06.2025).
- Radcliffe T., *The sacramentality of the word*, w: K. Pecklers, *Liturgy in a postmodern world*, London–New York 2003, s. 133–148.
- Schulze G., *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*, Frankfurt a. M. 1993.

- Schumacher J., *Predigten sind oft „spirituell langweilig“*, https://www.live-net.ch/news/gesellschaft/77313_predigten_sind_oft_spirituell_langweilig (16.06.2025).
- Sławiński H., „Homilie to często klęska”. Konieczność poprawy jakości homilii, „Polonia Sacra” 27 (2023) nr 3, s. 79–104, <https://doi.org/10.15633/ps.27306>.
- Tiefensee E., *Vorsichtige Neugier. Glaubensvermittlung in radikal säkularen Kontexten*, „Theologisch-Praktische Quartalschrift” 156 (2008) H. 2, s. 150–158.
- Uranga W., *Comunicación, Iglesia y sociedad. Visión socio-eclesiológica de la comunicación*, w: G. Ravasi, J. McDonnell, W. Uranga, *Evangelización y comunicación*, Caracas 1994, s. 109–177.
- Villena Carlos M., *Cultura e identidad en los países andinos*, „Chakiñan. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades” (2018) núm 6, s. 27–36.
- Zimmerling P., *Evangelische Spiritualität. Wurzeln und Zugänge*, Göttingen 2003.

