

# O DWÓCH POJĘCIACH NUDY W KONTEKŚCIE ROZWAŻAŃ NAD TYM, CZY NUDA JEST TWÓRCZA

Monika Chylińska

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

## /// Wprowadzenie<sup>1</sup>

„Nuda jest twórcza” – zdarza się nam usłyszeć z ust znajomych lub wyczytać gdzieś w sieci. Intuicja ta znajduje swoje odzwierciedlenie w nauce. Mianowicie, od kilku lat – zwłaszcza na Zachodzie – prowadzone są badania psychologiczne i filozoficzne nad domniemanym wpływem umysłowego stanu znudzenia na ludzką zdolność do tworzenia oryginalnych rzeczy bądź idei<sup>2</sup>. W niniejszym tekście chciałabym przedstawić własne wnioski dotyczące tych badań.

Zauważyłam, że we współczesnej literaturze istnieją dwie zasadniczo odmienne drogi wyjaśniania potencjalnych zależności między nudą a kreatywnością. Co więcej, te dwa różne sposoby uzasadniania implikują dwa całkiem inne sposoby rozumienia nie tylko pojęcia twórczości, lecz także samego pojęcia nudy (ujmowanej tutaj jako pewien specyficzny stan mentalny człowieka). Głównym celem mojego artykułu będzie zatem pokazanie, że naukowcy (a prawdopodobnie też wszyscy inni użytkownicy języka nieparający się fachowo przeprowadzaniem badań naukowych) posługują

<sup>1</sup> Serdeczne podziękowania kieruję w stronę Mariusza Finkielszteina – za podzielenie się ze mną cennymi uwagami oraz interesującymi tekstami dotyczącymi fenomenu nudy.

<sup>2</sup> Zgodnie z popularną psychologiczną definicją twórczości jest to proces, który miałby prowadzić nie tylko do powstawania produktów nowych, ale także wartościowych, czyli uznanych przez pewną grupę w określonym czasie jako do przyjęcia (zob. Stein 1953). Kreatywność (czy też tzw. twórczość przez małe „t”) byłaby natomiast rozumiana jako uniwersalna ludzka zdolność do produkowania takich rzeczy oraz idei (zob. Nęcka 2003). Gdy mówimy właśnie o tej zdolności człowieka, możemy używać zamiennie słów „twórczość” i „kreatywność” (tak też będę używała tych dwóch pojęć w niniejszym tekście).

się dwiema zasadniczo różniącymi się od siebie interpretacjami natury umysłowego stanu znudzenia. Być może rozważania te otworzą szersze pole do dyskusji na temat tego, czym w swej istocie jest nuda, której przeżywanie deklarujemy my – ludzie<sup>3</sup> – od setek lat.

Pewien ważny komentarz do moich rozważań musi zostać uwzględniony już na samym początku. Mianowicie – zgodnie z rozróżnieniem zaproponowanym przez Martina Doehlemanna (1991, cyt. za Svendsen 2005) – będę tutaj analizowała przede wszystkim rozumienie tzw. nudy sytuacyjnej (*situative boredom*), pomijając ewentualne odniesienia do tej odmiany interesującego nas zjawiska, która w literaturze określana jest najczęściej jako nuda egzystencjalna (*existential boredom*). Gwoli wyjaśnienia: zgodnie z autorem tego podziału nuda sytuacyjna byłaby przeżywana w pewnym niezbyt długim odcinku czasu – nie w ten sam sposób i nie tak głęboko i permanentnie jak nuda egzystencjalna. Ta pierwsza wynika przede wszystkim ze specyfiki pewnej sytuacji – najczęściej opisywanej jako monotonna czy nieinteresująca. Behawioralnie może się ona wyrażać poprzez ziewanie, kręcenie się na krześle, rozciąganie ramion itp. Ta druga – według Doehlmanna – wyróżnia się jako fenomen charakterystyczny dla całej epoki nowoczesności: jest wynikiem utraty życiowego sensu przez człowieka i wynikiem zatarcia się dotychczasowych kulturowych znaczeń. Nuda sytuacyjna miałaby zawierać w sobie tęsknotę za czymś konkretnym, wyczekiwanym, podczas gdy nuda egzystencjalna – tęsknotę za odczuwaniem jakiegokolwiek pragnienia w ogóle. Ta ostatnia wpływałaby na doświadczanie egzystencji w całości i byłaby pozbawiona jakiegokolwiek charakterystycznej cielesnej ekspresji – miałaby wyrażać bowiem pewien ukryty instynkt mówiący o tym, że nie może jej przewyciężyć żaden akt woli.

### /// Nuda uwalniająca

Jak wygląda zatem pierwsza naukowa próba wyjaśnienia powiedzenia: „Nuda (sytuacyjna) jest twórcza”? Niektórzy badacze i teoretycy w swych studiach nad kreatywnością twierdzą, że umysł znudzony jest umysłem zdolnym do tworzenia, ponieważ stan mentalny charakterystyczny dla przeżywania znudzenia jest stanem twórczym *par excellence*. Dzieje się tak, ponieważ nuda związana jest rzekomo z posiadaniem niczym nieogra-

---

<sup>3</sup> Niektórzy zauważają, że stan znudzenia przeżywany jest również przez zwierzęta. Dokładne studia nad tym zagadnieniem mogłyby z pewnym prawdopodobieństwem przydać nam nowych ciekawych wniosków nad istotą nudy. Jednakże, czy takie studia byłyby w ogóle możliwe? (Por. Wemelsfelder 1984).

niczzonego umysłu. Zgodnie z pewnymi analizami, kiedy doświadczamy monotonii otaczającej nas rzeczywistości, mamy jednocześnie możliwość odnoszenia się do tego, co zewnętrzne (ale też do tego, co wewnątrz nas) w sposób bardziej wolny i otwarty, niż wtedy gdy intensywnie absorbuje nas jedno interesujące zjawisko. W rezultacie stawalibyśmy się w przeżyciu nudy szczególnie zdolni do spontanicznego kojarzenia ze sobą odległych idei, co istotnie sprzyjałoby procesowi powstawania pewnych nowatorskich przemyśleń, działań oraz rzeczy<sup>4</sup>. W tej interpretacji stan nudzenia się może być niejako porównany do stanu luźnego oddawania się marzeniom dziennym, gdyż w obu tych przeżyciach nie jesteśmy uporczywie skoncentrowani na jednej tylko myśli i w obu dopuszczamy do naszego umysłu wiele przypadkowych i zróżnicowanych idei czy wyobrażeń.

Niektórzy badacze ludzkiego mózgu łączą tak rozumiane przeżycie nudy z występowaniem niskiego pobudzenia neuronalnego (por. Eastwood i in. 2012, Goetz i in. 2014) powodującego poszerzenie pola uwagi, a w efekcie ułatwiające dokonywanie zaskakujących asocjacji. Ciekawe badania nad powiązaniem sposobu koncentracji z kreatywnością przeprowadziła polska psycholog Alina Kolańczyk, która rozróżniła dwa zasadnicze typy uwagi: intensywną, ujmującą kilka elementów rzeczywistości w sposób dobrze uświadomiony i wyodrębniony z pola percepcyjnego, oraz ekstensywną, swobodnie obejmującą całokształt pola percepcji (zob. Kolańczyk 2011). Ta druga – zgodnie z badaniami – sprzyja byciu twórczym, gdyż umożliwia procesy odległego kojarzenia w umyśle. Skądinąd wspomina się o tym, że dobrzy artyści, naukowcy czy filozofowie bywają zazwyczaj roztargnieni i rozproszeni, gdyż – jak się wydaje – to w takich właśnie stanach umysłu możliwe staje się znalezienie oryginalnego rozwiązania trudnego problemu. Odnosząc zaś powyższe analizy do nudy rozumianej jako stan „mentalnej nieograniczoności”, możemy powiedzieć, że owemu przeżyciu towarzyszy posiadanie uwagi ekstensywnej w podobny lub identyczny sposób, jak to się dzieje w stanie relaksacji, zabawy czy każdej innej swobodnej eksploracji rzeczywistości.

Jako przykład popularnych badań psychologicznych, w których zjawisko „twórczej nudy” wyjaśniane jest właśnie w powyższym duchu, przytoczyć można te przeprowadzone przez Sandi Mann i Rebekah Cadman (2014) – obie badaczki wywodzą się z Uniwersytetu w Centralnym Lancashire. Podzieliły one uczestników swojego eksperymentu na trzy grupy: (a) pierwsza miała do wykonania nudne – jak się zdaje – zadanie kopiowania numerów z książki telefonicznej, (b) druga dostała polecenie czy-

<sup>4</sup> Tzw. asocjacyjna teoria twórczości zostanie dokładniej opisana w dalszej części tego tekstu.

tania tej książki (co – zgodnie z tym, co uważają autorki – było zadaniem jeszcze nudniejszym od poprzedniego), (c) trzecia, jako grupa kontrolna, nie wykonała żadnego z tych domniemanie monotonicznych zadań. Następnie, wszyscy uczestnicy badań wypełnili test twórczego myślenia polegający na podaniu jak największej liczby możliwych sposobów wykorzystania pary plastikowych kubków. W eksperymencie tym to właśnie grupa druga, wykonująca najbardziej pasywne i monotoniczne zadanie, podała największą liczbę pomysłów oraz wykazała się najwyższą oryginalnością odpowiedzi w porównaniu z innymi. Najistotniejsze dla niniejszych rozważań jest jednak to, w jaki sposób Mann i Cadman uzasadniają wyniki swoich badań. Mianowicie, wyjaśniają one, iż stan znudzenia odczuwany podczas wykonywania biernych i jednostajnych aktywności wywołuje tzw. „efekt marzenia dziennego” (*daydreaming effect*), który sprzyja twórczemu myśleniu. Im odczuwana przez Ciebie nuda jest pasywniejsza, tym pewniejsze jest wejście w stan marzeń dziennych i tym kreatywniejsze pomysły możesz mieć w rezultacie.

Jak rozumiana jest kreatywność w ujęciu nudy jako katalizatora zdolności twórczych? Jest ona tutaj ujmowana *implicite* jako proces powstawania nowych idei bądź wyobrażeń poprzez kojarzenie innych idei lub obrazów postrzeganych lub posiadanych już wcześniej w umyśle. W literaturze filozoficznej łączy się z tym ujęciem dość mocno ugruntowane stanowisko występujące często pod etykietą „asocjacionizmu”, zaproponowane już przez Arystotelesa, a następnie rozwijane przez Johna S. Milla, Johanna F. Herbarta czy Herberta Spencera. W specyficznej dziedzinie psychologii twórczości podejście asocjacionistyczne zostało precyzyjnie wyłożone przez Sarnoffa A. Mednicka w latach 60 XX wieku. Badacz ten twierdził, iż większość spośród naszych myślowych procesów kojarzeniowych składa się z „normalnych” połączeń między bliskimi znaczeniowo ideami i wyobrażeniami (jak na przykład kojarzenie chmur z niebem), jednak czasami przydarzają się nam pewne specyficzne stany mentalne, podczas których kojarzone są ze sobą bardzo odległe myśli (jak, przykładowo, połączenie zjawiska spadania jabłka z drzewa z prawem grawitacji) – i to właśnie te stany umysłu sprzyjały i sprzyjają największym twórczym odkryciom i wynalazkom w historii (zob. Mednick 1962). Przeżycie owej „nudy uwalniającej” (jak skłonna byłabym to nazwać) można zatem czasami interpretować jako osobliwy stan, w którym umysł jest nieograniczony i gotowy do konstruowania nieprzewidywalnych połączeń między myślami i wyobrażeniami.

### /// Nuda ograniczająca

Umysł znudzony może być zatem opisywany jako umysł nieograniczony i otwarty (na nowe obrazy, pojęcia, światopoglądy itp.). Jednakże – jak już zaznaczyłam na wstępie – istnieje w powszechnym obiegu jeszcze inny, odmienny od powyższego sposób wyjaśniania tezy o tym, że nuda jest twórcza. Spotkamy go w literaturze pięknej, w badaniach naukowych, ale też – bardzo prawdopodobne – w próbie wyjaśniania tego fenomenu przez naszych znajomych. Gdy sama pytałam kilka osób z mojego najbliższego otoczenia o to, czy i z jakiego powodu doświadczenie nudy może sprzyjać ludzkiej kreatywności, uzyskiwałam najczęściej odpowiedź, iż ten stan monotonii chcemy zwykle przewycięzać i właśnie poprzez przewyciężenie go znajdujemy nowe (a czasem wręcz innowacyjne) rozwiązania. W tej interpretacji nuda jest twórcza, ponieważ być znudzonym to jednocześnie doświadczać pewnych ograniczeń i blokad w naszym codziennym działaniu, ale też w funkcjonowaniu naszego umysłu – ograniczeń, które chcemy pokonać, a w związku z tym obmyślamy nowe plany i podejmujemy się twórczych działań. W powyższym rozumieniu nuda nie jest twórcza sama w sobie. Jest zaś raczej tak, że proces twórczy może zacząć się dopiero wtedy, gdy powstrzymane zostanie uciążliwe poczucie monotonii. Nuda jest w tym wyjaśnieniu – całkowicie odmiennie niż wcześniej – domyślnie definiowana jako taki stan mentalny, w którym doświadczamy pewnych ograniczeń, blokad oraz fiksacji myślowych. Wydaje się, że nasz umysł pracuje wtedy nad jednym poważnym i frustrującym problemem, który w wewnętrznej myśli mógłby wyglądać następująco: „Jakże mam już dosyć poczucia tej monotonii i jak bardzo chciałbym je zmienić”.

Pierwsza historia, która przychodzi mi do głowy, gdy pytam siebie samą o moje najwcześniejsze dziecięce przeżycie nudy, jest związana właśnie z doświadczeniem „umysłu sfrustrowanego”<sup>5</sup>. Przypominam sobie siebie siedzącą w ławce podczas mszy w kościele i nierozumiejącą niemal niczego z tego, co się dookoła mnie dzieje. Mój problem sprowadzał się zasadniczo do tego, że musiałam zostać na swoim miejscu i że nie mogłam nawet na chwilę opuścić ławki. Doświadczałam wtedy chyba znudzenia ekstremalnego, więc próbowałam zmobilizować w sobie wszystkie siły po to właśnie, żeby przestać się nudzić. Zaczynałam zatem przykładowo zliczać świece na ołtarzu czy dopatrywać się koloru oczu świętego

<sup>5</sup> Interesujące rozważania na temat doświadczenia nudy przez dzieci (oraz nad funkcją rozwojową tego rodzaju doświadczeń) przedstawił psychoanalityk Adam Phillips w swojej książce pt. *On Kissing, Tickling, and Being Bored* (1993).

namalowanego na suficie. Mój stan umysłu można byłoby wtedy określić zdecydowanie jako skupiony, a myśli – jako w pełni uświadomione i dające się wyraźnie oddzielić od tych, które były wcześniej, i od tych, które kolejno następowały. Zdecydowanie nie było to doświadczenie przybliżone do stanu oddawania się marzeniom dziennym: nie było tu miejsca na luźne i spontaniczne skojarzenia. Przeżywając taką nudę, odczuwamy uporczywość myśli o tym, że nie chcemy jej wcale przeżywać.

Ta interpretacja doświadczenia znudzenia łączyłaby się znacząco z definicją zaproponowaną przez Johna D. Eastwooda – psychologa z Uniwersytetu w Yorku szczególnie interesującego się ludzkim przeżywaniem i opisywaniem nudy. Zaproponował on mianowicie, by nudę rozumieć jako nieprzyjemne (a wręcz: odpychające) doświadczenie pragnienia zaangażowania się w jakieś satysfakcjonujące działanie – pragnienia, które jednakowoż jest niemożliwe do zrealizowania [tłum. M. Ch.]<sup>6</sup> (zob. Eastwood i in. 2012). To doświadczenie – jak się zdaje – odgrywałoby zatem tylko pośrednią rolę w wywoływaniu myśli i działań twórczych. Otóż umożliwiałoby je tylko wtedy, gdyby samo zostało uprzednio przewyciężone<sup>7</sup>.

Kolejnym przykładem badań nad domniemanym wpływem doświadczenia nudy na jednostkowy potencjał do tworzenia są doświadczenia dwóch badaczek z Uniwersytetu w Pensylwanii: Karen Gasper i Brianny Middlewood. Zaproponowały one uczestnikom swojego eksperymentu obejrzenie specjalnie przygotowanych krótkich klipów filmowych. Badanych podzielono na cztery grupy, z których pierwszej wyświetlono film relaksujący, drugiej – film umoralniający, trzeciej – klip odstresowujący, zaś ostatniej – klip wywołujący nudę (zob. Gasper, Middlewood 2014). W kolejnym etapie badań uczestnicy wykonali test twórczości polegający na odległym kojarzeniu pojęć, które na pierwszy rzut oka wydawały się ze sobą niepowiązane<sup>8</sup>. Podobnie jak w badaniach Mann i Cadman uczestni-

<sup>6</sup> Dokładna definicja autorstwa Eastwooda i innych autorów brzmi następująco: „Boredom is the aversive experience of wanting, but being unable, to engage in satisfying activity” (2012: 484).

<sup>7</sup> Ciekawą myśl na temat potrzeby przewyciężenia nudy w *Wiedzy radosnej* wyraził sam Nietzsche: „Dla myśliciela i dla wszystkich duchów wynalazczych jest nuda ową niemiłą *ciszą morską* duszy, poprzedzającą żeglugę szczęśliwą i wiatr pomyślny, musi ją znieść, musi przeczekać w sobie jej działania: oto właśnie, czego wcale osiągnąć w sobie nie mogą drobniejsze natury. Płoszyć nudę od siebie na każdy sposób jest rzeczą pospolitą, jak pospolitą jest praca bez przyjemności. Odróżnia to może Azyatów od Europejczyków, że pierwsi są zdolniejsi do dłuższego głębszego spoczynku; nawet ich narkotyki działają powolnie i wymagają cierpliwości w przeciwieństwie do wstrętnej nagłości europejskiej trucizny, alkoholu” (Nietzsche 2003: 42).

<sup>8</sup> Wykorzystany przez badaczy test (zwany Testem Odległych Skojarzeń, ang. *Remote Association Test*, czyli RAT) bazuje na opisanym wcześniej podejściu asocjacyjnym i jest często stosowany w diagnozie zdolności twórczego myślenia w wielu krajach. RAT zawiera 30 jednostek testowych, z których każda składa się z trzech słów łączących się dalekim skojarzeniem z innym słowem.

cy z grupy „znudzonej” przewyższyli swoimi wynikami pozostałe grupy. Istotne dla niniejszych rozważań jest jednak przede wszystkim to, w jaki sposób Gasper i Middlewood uzasadniają rezultat swojego eksperymentu. Otóż sugerują one, iż nuda sprzyja twórczemu myśleniu ze względu na to, że ludzie starają się ją uśmierzać. Stan znudzenia – jak twierdzą autorki – motywuje ludzi do podejmowania nowych i satysfakcjonujących aktywności. Innymi słowy: beczynny umysł będzie się domagał zabawy (ang. *an idle mind will seek a toy* – zob. Burkus 2014).

Jak rozumie się istotę twórczości w tej interpretacji zjawiska „kreato-gennej” nudy? Wydaje się, iż pojęcie to jest w tym wypadku bardziej ogólne niż w interpretacji pierwszej. Mianowicie, z twórczością łączony byłby pewien akt, który może zostać lub nie zostać podjęty (w przypadku, gdy doświadczenia nudy nie uda się przezwyciężyć). Nuda nie jest twórcza sama w sobie – może nas jedynie niebezpośrednio doprowadzić do czynności tworzenia. Możliwości znalezienia remedium na nudę poprzez podjęcie czynności twórczego myślenia lub działania jest wiele: możemy odnaleźć ciekawe pomysły na życie w procesie odległego kojarzenia, ale możemy też po prostu zaangażować się w nowe, niepodjęwane przez nas dotychczas działania, takie jak: gotowanie, pisanie, malowanie, uprawa pomidorów czy podróżowanie. Jako twórcze byłyby tutaj rozumiane zatem wszelkie nasze aktywności, których nie podejmowaliśmy przed nudą i w trakcie jej przeżywania. Ich związek z twórczością polega zwyczajnie na tym, że pojawiają się one jako nowe w naszym życiu. Czy jednak te działania doprowadzą do powstania istotnie zaskakujących i oryginalnych idei czy rzeczy? Oto kolejne pytanie, które domagałoby się odpowiedzi w tym kontekście.

### **/// Zakończenie**

Zasadniczy problem, który unaocznia się w wyniku powyższych analiz, ujęłabym następująco: Czy stan sytuacyjnego przeżywania nudy związany jest bardziej z mentalnym odczuciem pewnych ograniczeń, czy może raczej wiązałby się on z otwartością ludzkiego umysłu? Czy jest on doświadczany podobnie do stanu relaksacji, czy może przypomina uczucie frustracji? A może nudzie zdarza się łączyć w sobie oba te stany umysłu? A może wreszcie – jak ujął to psychoanalityk Adam Phillips – „[...] powinniśmy mówić nie o nudzie, ale o nudach, ponieważ pojęcie to zawiera w so-

---

Słowo to ma zostać podane przez badanego. Przykładowa jednostka testowa mogłaby wyglądać następująco: Persja – nalot – podłoga (odpowiedź: dywan). (Por. Nęcka 2003).



bie wielość nastrojów i odczuć, które opierają się analizie” [tłum. M. Ch.] (Philips 1993: 78)<sup>9</sup>. Jak na razie, nie mam tu na to miejsca (ani wystarczającej filozoficznej odwagi), by podjąć się rzetelnych poszukiwań rozwiązania problemu, czym ten fenomen byłby w swej istocie. Ufam jednakże, że na tych kilku stronach udało mi się przedstawić pewien kolejny ciekawy trop rozważań wokół tego jakże interesującego stanu bycia niezainteresowanym, czyli zwyczajnie znudzonym.

#### Bibliografia:

/// Burkus D. 2014. *The Creative Benefits of Boredom*, „Harvard Business Review”, <https://hbr.org/2014/09/the-creative-benefits-of-boredom/>; dostęp: 10.07.2015.

/// Doehlemann M. 1991. *Langeweile?: Deutung eines verbreiteten Phänomens*, Suhrkamp.

/// Eastwood J.D. i in. 2012. *The Unengaged Mind*, „Perspectives on Psychological Science”, nr 7(5), s. 482–495.

/// Gasper K., Middlewood B.L. 2014. *Approaching Novel Thoughts: Understanding Why Elation and Boredom Promote Associative Thought More than Distress and Relaxation*, „Journal of Experimental Social Psychology”, nr 52, s. 50–57.

/// Goetz T. i in. 2014. *Types of Boredom: An Experience Sampling Approach*, „Motivation and Emotion”, nr 38(3), s. 401–419.

/// Kolańczyk A. 2011. *Uwaga ekstensywna. Model ekstensywności vs. intensywności uwagi*, „Studia Psychologiczne”, nr 49(3), s. 7–27.

/// Mann S., Cadman R. 2014. *Does Being Bored Make Us More Creative?*, „Creativity Research Journal”, nr 26(2), s. 165–173.

/// Mednick S.A. 1962. *The Associative Basis of the Creative Process*, „Psychological Review”, nr 69, s. 220–232.

/// Nęcka E. 2003. *Psychologia twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

/// Nietzsche F. 2003 [1882]. *Wiedza radosna*, tłum. L. Staff, Zielona Sowa.

<sup>9</sup> W oryginale: „[...] we should speak not of boredom, but of the boredoms, because the notion itself includes a multiplicity of moods and feelings that resist analysis [...]”.



/// Philips A. 1993. *On Kissing, Tickling, and Being Bored: Psychoanalytic Essays on the Unexamined Life*, Harvard University Press.

/// Stein M.I. 1953. *Creativity and Culture*, „Journal of Psychology”, nr 36, s. 311–322.

/// Svendsen L. 2005. *A Philosophy of Boredom*, Reaktion Books.

/// Wemelsfelder F. 1984. *Animal Boredom: Is a Scientific Study of the Subjective Experiences of Animals Possible?*, [w:] *Advances in Animal Welfare Science 1984/85*, red. M.W. Fox, L.D. Mickley, The Humane Society of the United States, s. 115–154.

### /// **Abstrakt**

W artykule naświetlone zostają powiązania między sytuacyjnym doświadczeniem nudy a stanami umysłu, które autorka nazywa odpowiednio: „ograniczonym” (zablokowanym) oraz „otwartym” (nieograniczonym). Niektórzy badacze fenomenu nudy zaznaczają, iż „nuda jest twórcza” i wyjaśniają to za pomocą neurologicznego faktu występowania niskiego pobudzenia w mózgu, co z kolei łączy się z poszerzeniem pola uwagi oraz z dyspozycją osób znudzonych do tworzenia odległych asocjacji. Inni twierdzą, że „nuda jest twórcza”, gdyż być znudzonym to doświadczać pewnych sytuacyjnych blokad, które domagają się przewycięzenia, i dzięki temu właśnie osoby (wcześniej) nudzące się dokonują (następnie) czegoś twórczego. Problem, jaki się tutaj wylania, jest następujący: Czy stan umysłowy powiązany z nudą należy opisywać w kategoriach doświadczenia ograniczeń, czy raczej jako poczucie otwartości? Być może zanalizowanie tego problemu przybliży nas do zrozumienia zasadniczego pytania o to, jaka jest istota nudy.

Słowa kluczowe:

nuda, nuda sytuacyjna, kreatywność, umysł, otwartość umysłu

### /// **Abstract**

This article exposes the specific relations between a situational experience of boredom and states of mind described by the author as being constrained (blocked) or unconstrained (open). Some researchers in the field of boredom say that “boredom is creative” and explain their claim by the

neurological fact that a lower degree of arousal of the brain is associated with a widening of the field of attention, and by the disposition of bored individuals to make distant associations. Other people consider that “boredom is creative” because being bored involves the experience of some situational limitations that need to be overcome, thus inspiring (previously) bored people to act creatively. The question that emerges here is the following: Should the mental state connected with being bored be described in categories of the experience of constraint or is it rather related to a sense of openness? Hopefully, an analysis of this particular issue will bring us closer to understanding the essential question of the nature of boredom.

Keywords:

boredom, situative boredom, creativity, mind, openness of mind