

O nudzie ogólnie

Wszyscy na pewno kiedyś nudziliśmy się. Niektórzy na tyle często, że życie (przynajmniej ich własne) jako takie może wydawać im się nudne, inni na tyle rzadko, że nuda wydaje im się czymś dziwnym lub spotykanym głównie u dzieci¹. Między jednymi a drugimi plasuje się większość społeczeństwa. Podobnie rzecz ma się z natężeniem nudy. Mieści się ono w przedziale od – cokolwiek nawet przyjemnego – rozleniwienia i myślenia o niebieskich migdałach po ostrą świadomość bezsensu, zmęczenie pustką i poczucie uwięzienia w niemiłosiernie wlokącym się, i bez końca traconym, czasie.

Prawdopodobnie istnieje więc wiele typów nudy, doświadczanych z różną częstotliwością przez różnych ludzi. Czy jednak jest ich aż tyle, ile indywidualnych, zarazem zmiennych, sposobów przeżywania nudy? A może nuda nie poddaje się systematyzacji, będąc, o zgrozo, bezpostaciowym potworem w typie psychicznej żarłocznej ameby?² Uprzedzając tok dalszego wywodu, odpowiem, że moim zdaniem nie. Poznanie naukowe ma tę zaletę, że pozwala racjonalnie opisywać rzeczywistość, między innymi drogą klasyfikowania, wyważając różnice ilościowe i jakościowe. A to prowadzi do wniosku, że współczesna typologia nudy obejmuje nie więcej niż kilka istotnych kategorii. Oczywiście kategoryzacja nudy nie musi być zbudowana na podstawach niejako wewnętrznych, związanych z przeżyciami jednostki. Teoretycznie można sobie wyobrazić nudę wyróżnianą według sytuacji, w której jest przeżywana, lub według czasu trwania. Rzecz w tym, że doświadczenie nudy w poczekalni u lekarza, na dworcu, w okopach podczas I wojny światowej, w szkole, w pracy czy w domu zawiera sporo rysów pokrewnych lub identycznych, jak na przykład

¹ Zdaniem Tooheya (2012) dorośli ludzie, którzy mówią, że nigdy się nie nudzą, prawie zawsze kłamią! Ciekawe więc, czy prawdę powiedział prezydent USA Truman, deklarując, że nigdy w życiu się nie nudził (jego twierdzenie podaje za: Gabriel, 1988).

² Albo nawet plażniśca. Pani de Vichy-Chamrond, markiza du Deffand, czołowa postać osiemnastowiecznego salonowego życia Paryża, nudę „chętnie porównywała do wszystkożernego tasiemca” (Markowski, 1999a, s. 178).

poczucie spowolnienia upływu czasu, co z talentem ujął Leopold Staff (1903/2010)³ w *Wahadle* z tomu *Dzień duszy*, w którym to:

Czas siwy senną melodią spowiada
Na śmierć swoje przewlekłe, nudne monotonie (Staff, 2010, s. 41).

Mocniej wyraził to Friedrich Nietzsche (1882/2008) w wierszu *Rimus remedium*. Czyli: *Jak pocieszają się chorzy poeci* włączonym do *Dodatku. Pieśni Księcia Lekko-ducha* do *Radosnej wiedzy*:

Z ust twoich płyną,
Kapią godziny w kropel powolności,
O czasie, wiédźmo, co oczekasz śliną,
Daremnie cały wstręt mój krzyczy w mdłości [...] (Nietzsche, 2008, s. 297).

Warto zapamiętać charakterystyczne skojarzenie przewlekającego się czasu ze wstrętem i mdłościami. Wspomniałem już, że przeżywanie nudy ma wiele cech wspólnych, co prowadzi do wniosku, że klasyfikacje oparte na kryteriach, powiedzmy, okoliczności zewnętrznych mogą być mało wydajne i, mnożąc typy nudy, nie mówią zbyt dużo o specyfice każdego z nich. Natomiast podział według czasu trwania: na nudę krótkotrwałą, **sytuacyjną**, oraz nudę długotrwałą, **dyspozycyjną** (**egzystencjalną**), przyjął się całkiem dobrze i ma sens, choć moim zdaniem zbudowany jest na dosyć wysokim poziomie ogólności, a warto zejść niżej, badając wewnętrzną strukturę nudy. Konkretnie typologie nudy przedstawiam w rozdziale czwartym tej części.

Czym jest jednak nuda? Poza przewlekającym się czasem trzeba wskazać jako jej właściwość charakterystyczną pewien rodzaj ograniczenia: znalezienie się w warunkach, które trudno opuścić, które raczej trzeba znosić, mimo że są nieciekawe (jak uczestniczenie w nudnej lekcji, stanie w kolejce, siedzenie w pracy). Długotrwałe, stosunkowo przewidywalne, powtarzające się doświadczenia lub czynności, czyli – monotonna rutyna – to wyznaczniki nudy. W skrajnym przypadku powtarzanie początkowo całkiem przyjemnych zachowań (np. jedzenie ptasiego mleczka), o ile będzie bardzo częste (czyli kiedy zjemy sami jednego dnia większość dużego opakowania) i o ile nie będzie urozmaicone niczym innym, może nas doprowadzić do nudy spowodowanej przesytą. Nadto wyznacznikiem nudy jest poczucie **braku sensu** wykonywanych działań⁴, innymi słowy – silne przekonanie o podejmowaniu jałowego trudu. Często trud taki narzucono człowiekowi z zewnątrz, a sens prac albo rzeczywiście jest znikomy, albo przynajmniej nie został mu zrozumiale wytłumaczony. Nuda byłaby więc szczególną **emocją** lub, jeśli utrzymywałaby się długo, swoistym **nastrojem**.

Zjawisko nudy można też ująć w terminach zróżnicowanej podatności. Niektórym mniej potrzeba do tego, by zacząć się nudzić. Inni, nawet w dość zdawałoby się

³ Rok przed ukośnikiem wskazuje datę pierwszego ukazania się dzieła drukiem, rok po ukośniku datę wydania, z którego korzystałem.

⁴ Dobre ujęcie teoretyczne poczucia sensu i znaczenia dają w psychologii Heine, Proulx i Vohs (2006).

monotonnych okolicznościach, potrafią czymś się zająć. Jesteśmy zatem w różnym stopniu podatni lub odporni na nudę, co może wynikać zarówno z bilansu naszych wcześniejszych przeżyć, jak i z temperamentalnych podstaw naszej osobowości. Wiele zależy od subiektywnego pojmowania obiektywnych warunków. Osoby różniące się określonym nastawieniem (np. ugruntowanym kilkuletnim nieprzystępnym i nudnym nauczaniem fizyki bądź przeciwnie: nauczaniem przystępnym i zajmującym) lub układem cech osobowości (np. towarzyscy i aktywni ekstrawertycy w odróżnieniu od mało aktywnych i nietowarzyskich introwertyków) inaczej mogą postrzegać i interpretować warunki środowiskowe, w których się znalazły. W konsekwencji mogą się nie nudzić lub nudzić, i to z różną siłą.

Przy tej sposobności warto zdyskredytować obiegowy pogląd, zgodnie z którym nudzą się głównie, o ile nie wyłącznie, ludzie... nudni. Badania, o których będzie mowa w dalszych rozdziałach, pokazują, że tak nie jest. Szczególną wrażliwością na nudę cechują się osoby żądne wrażeń, głodne stymulacji, towarzyskie i aktywne. Owszem, zazwyczaj wiodą one życie pełne przygód i nie odczuwają nudy, ale na przykład w specjalnie zaaranżowanej w eksperymencie sytuacji wymuszającej monotonię i rutynę, przy braku możliwości wyjścia poza narzucone warunki, to właśnie takie osoby silniej przeżywają stan nudy niż osoby o mniejszym wigorze, wrażliwsze emocjonalnie i raczej zamknięte w sobie. Te ostatnie lepiej tolerują nudę o charakterze deprywacji (czyli niemożności zaspokojenia potrzeb życiowych), co oczywiście nie znaczy, że są wtedy szczęśliwe. Mniej się jednak męczą. Na boku zostawiam sprawę tego, że określenie kogoś mianem osoby nudnej jest co najmniej kontrowersyjne oraz w dużym stopniu zależy od charakterologicznych preferencji i intelektualnych możliwości autora takiej niepochlebnej oceny, która bardziej spełnia funkcję pejoratywnego epitetu niż sensownego pojęcia z języka nauki. Mówiąc najprościej: ktoś może wydawać mi się nudny, ale sobie samemu nie i komuś innemu również nie. Może nawet wydawać się fascynujący. Ktoś lub coś. Gleboznawstwo mnie nudzi (mnie nawet niektóre dziedziny psychologii nudzą). A jakiegoś gleboznawcę niechybnie nudzi psychologia. I mamy remis. Maria Pleskaczyńska (2016) nazywa to pierwszym – z dziesięciu, które wyodrębniła – paradoksem nudy. Morał z niego prosty: nuda ma w sobie element interpretacji i oceny. Kontynuując zaś rozpoczęte porównania z odwracaniem perspektywy, dostrzeżemy i to, że – jeśli w miarę szeroko zakroimy swe poszukiwania – zawsze się znajdzie ktoś, kto będzie nudził się w naszym towarzystwie. Z pewnością to bardzo straszne i... nieuniknione, jednak nader łatwo daje się przeżyć. Żyjemy wszakże (ciekawe dlaczego... chyba już wiemy, patrz pierwszy paradoks).

Rutyna i monotonia powtarzanych czynności lub zdarzeń to coś, co od razu przychodzi do głowy, kiedy pomyślimy o nudzie. Czy jednak nie można rozważyć też biegunowo przeciwnych warunków środowiska: przeładowania złożonością bodźców mało atrakcyjnych, lecz wymagających na bieżąco reagowania? Czegoś w rodzaju stresu informacyjnego, przestymulowania, wielozadaniowości? Mogłoby to być znamię naszych czasów. Generalizując bowiem, średni poziom złożoności wykonywanych czynności zawodowych bardzo wzrósł w ciągu ostatnich 50–70 lat. Bardziej skomplikowane, dla niektórych ludzi i w pewnych warunkach, może znaczyć:

ciekawsze, bardziej pobudzające, ale może też znaczyć – rozumując przy analogicznych założeniach – trudniejsze, nieciekawe i w dodatku męczące. A nuda bierze się nie tylko z braku jakiegokolwiek aktywności, lecz także z braku aktywności subiektywnie atrakcyjnej dla podmiotu. Ważne jest przy tym nastawienie tego podmiotu, czyli to, czy będzie się nudzie poddawał, czy raczej będzie próbował z nią walczyć. Podczas rutynowego przejazdu zawodowy kierowca może bezrefleksyjnie tkwić w fotelu, pograżając się stopniowo w nudzie, bądź może znajdować sobie choćby minimalne rozrywki umysłowe, w rodzaju liczenia znaków drogowych określonego typu czy hydrantów, dowolnego klasyfikowania mijających go pojazdów czy mijanych tablic reklamowych. Prawdopodobnie nawet pracę przy taśmie produkcyjnej można sobie trochę, *per analogiam*, uatrakcyjnić, chociaż możliwości manewrów intelektualnych są w takim przypadku bardzo ograniczone.

Można w tym miejscu dodać, że od około 50 lat w krajach rozwiniętych nasilają się, istniejące już wcześniej od lat mniej więcej 200, procesy cywilizacyjne, w efekcie których powstały społeczeństwa konsumpcyjno-informacyjne (Dalle Peze i Salzani, 2009; Lehner, 2015; Leslie, 2009; Winter, 2012). Wtórny następstwem postępu (medycznego, przemysłowego, ekonomicznego, telekomunikacyjnego) jest dysponowanie przez względnie dużą liczbę ludzi większą ilością wolnego czasu niż prawdopodobnie kiedykolwiek wcześniej w historii (Haller, Hadler i Kaup, 2013; por. też: Tazbir, 1997). Przede wszystkim ludzie przeciętnie znacznie dłużej żyją i cieszą się lepszym zdrowiem. (To dobrze dla nich, aczkolwiek nie dotyczy to niestety całego świata, w tym wielu państw afrykańskich). Nadto praca trwa krócej (patrz: Ząbkowska-Para, 2006), rzadziej ma charakter fizyczny i rzadziej męczy aż tak, że trzeba od niej przez cały, od dawna już dwudniowy, weekend biernie odpoczywać. Jednocześnie osłabła średnia siła więzi międzyludzkich i znacznie spadł poziom religijności⁵. Zatomizowanie społeczne wraz z utratą wizji wyższego porządku (świata wobec wieczności) uważane są, w połączeniu z dużą ilością wolnego czasu, za warunki prowadzące do odczuwania nudy (Lombardo, 2017). Współczesną cywilizację rozdarła przepaść między przeświadczeniami o wielkich w ogólności szansach i możliwościach otwartych przed ludzkością a kontrastowo ograniczonymi „możliwościami przeżywania własnego, jednostkowego życia”, jak we wczesnych latach 60. XX wieku napisał na przedostatniej stronie swojej znanej książki Jerome S. Bruner (1962/1971, s. 214). Doświadczenie blokady własnych szans rozwojowych lub frustracji rozbudzonych potrzeb alienuje i przynosi ofiarom takiego losu nudę wraz ze smutkiem. Jako uboczny skutek ogromnego postępu naukowo-technicznego, proponującego racjonalne wyjaśnienie niejednej z dawnych tajemnic (wkomponowanych w teleologiczną wizję świata), w świadomości ludzi z kręgu cywilizacji zachodniej pojawiły się, na niespotykaną wcześniej skalę, próżnia metafizyczna, anomia i aksjologiczny sceptycyzm; wzrosło uogólnione rozczarowanie scjentyście i biurokratycznie zorganizowanym światem

⁵ Jezuicki teolog Lynch (1973) uznał nudę za funkcjonalnie przeciwną wierze, a jej rozpowszechnianie się wiązał z postępującym osłabianiem wiary. Do tej interesującej myśli wróć w dalszych partiach książki. Jest interesujące, że van Tilburg, Igou, Maher, Moynihan i Martin (2018) w badaniach empirycznych stwierdzili mniejszą wrażliwość na manipulację eksperymentalną wywołującą nudę u tych uczestników badania, którzy byli religijni.

pozbawionym przez to czegoś w rodzaju misterium (Anderson, 2004; Healy, 1984). Większego niż kiedyś znaczenia nabrało zainteresowanie subiektywnymi przeżyciami, nastrojami, samopoczuciem. Wzmógł się indywidualizm kładący nacisk na prawa jednostek do autoekspresji, samorozwoju i budowania poczucia życiowego sensu poprzez odnoszenie przeżyć i doświadczeń do własnej koncepcji samego siebie (tzw. „ja”; patrz: Conrad, 1997), a nade wszystko po prostu nacisk na prawo do szczęścia. Poszerzenie zakresu osobistej wolności – dodajmy tu jeszcze koniecznie kontrolę urodzeń! – miało wiele oczywistych zalet (a przede wszystkim tę, że uwalniało od zniewolenia ze strony instytucji władzy, nadzoru, tożsamościowego matrycowania), realizując w praktyce postulaty humanizmu, liberalizmu, demokratyzmu i oświecenia. Zarazem wolność bez intelektualnej zdolności bądź charakterologicznej odwagi dokonywania sensownych i odpowiedzialnych wyborów może być iluzoryczna i prowadzić do życia według recept wypisanych „na górze” (np. przez przemysł rozrywkowy albo ubraniowy), czyli koniec końców – do zniewolenia ze strachu przed samostanowieniem i osamotnieniem, co z imponującym rozmachem, w klasycznej już literaturze przedmiotu, opisał Erich Fromm (1986, 1941/1993). Trzeba dodać, że konsumpcjonizm jako postawa życiowa osiągnął (jeszcze w XX wieku) rozmiary warte komentarzy satyryka⁶. Czas zaczął być ściśle liczony, a i ludzie zaczęli liczyć się z czasem: normowanym, standaryzowanym, wydzielonym na pracę i tym wolnym, z którym trzeba coś zrobić. Wolność osobista i wolny czas własnego życia, odbijając się w krzywym zwierciadle ludzkiej mentalności (i jej socjoekonomicznych uwarunkowań), okazały się wyzwaniem, którym niełatwo sprostać. Problemem stało się spędzanie wolnego czasu, a to znaczy, że w istocie problemem stała się nuda w czasie wolnym (Kozłowski, 2004; Iso-Ahola i Weissinger, 1990; Barnett i Klitzing, 2006; Haller, Hadler i Kaup, 2013; Wang, 2014), gdyż czas wolny ma w sobie potencjał konfrontowania ludzi z ich wewnętrzną pustką i ogólnym brakiem satysfakcji. Oczywiście⁷ konfrontowania głównie tych, którym życie w warunkach osobistej wolności i rozwiązywanie różnych (po)ponowoczesnych dylematów udało się mniej niż innym. Masowej walce z tą nudą służy przede wszystkim zbanalizowana konsumpcja, zbanalizowana, skomercjalizowana rozrywka (swoista makdonaldyzacja) i chaotyczne przyswajanie utowarowionych, stabloidyzowanych, „spozycjonowanych”, a coraz częściej po prostu sfabrykowanych⁸, *par excellence* wirtualnych informacji (więc tym samym informacji sztucznie doprawionych lub podkoloryzowanych tak, by pobudzały emocje, lecz nie wzbudzały refleksji; finalnie również zbanalizowanych).

⁶ Przez litość nie wejdę w tę rolę. Chociaż „pióro” (to jest klawiatura) kusi...

⁷ Oczywiście? A może i konfrontowania tych ludzi, którzy zdolni są do refleksji wykraczającej ponad rozważania o serii zadań do wykonania w najbliższym czasie, a sięgającej pytań o sens życia wobec zbliżania się z każdą chwilą do śmierci i o sens świata wobec jego odczuwanej niedorzeczności? Gotuje to im, oprócz doznania metafizycznej nudy, ryzyko popadnięcia w nihilistycznie zinterpretowany romantyzm.

⁸ Niekoniecznie fałszywych, jakkolwiek i to miałem na myśli. Chodziło mi również o informacje absolutnie nieoryginalne, wytworzone na bazie przeredagowania lub skompilowania istniejącego już materiału, a dopasowane do (poznanych na przykład wskutek analizowania ruchu w internecie) preferencji czy zainteresowań potencjalnych odbiorców. Rzeczywista funkcja tych informacji bywa bardziej komercyjna lub propagandowa niż *stricto* informująca bądź kształcąca.

Choć procesy te od dawna poddawano wielokierunkowej krytyce (m.in. Brodski, 1996), to przecież wcale od owej krytyki nie osłabły. Niewątpliwie, oprócz gry interesów nadawców i wydawców, zaspokajają one, niekoniecznie w najmądrzejszy czy najzdrowszy sposób, realne i bardzo silne potrzeby członków współczesnych społeczeństw. Już w latach 80. XX wieku stwierdzono, że nuda silnie skłania do poszukiwania ekscytujących, a nie relaksujących treści telewizyjnych (Bryant i Zillmann, 1984), co na swój sposób wyraża tendencję kompensacyjną uruchomianą w sytuacji niedostymulowania i – w rozsądnym natężeniu – świadczącą o dobrej samoregulacji. Niestety w natężeniu skrajnym (spowodowanym nadmiarem nudy) wydaje się raczej pogłębiać problem (nadmiar ekscytacji, chaos, przeładowanie informacyjno-emocjonalne), niż go niwelować. Analogicznie można wypowiedzieć się o tym, co zachodzi w wirtualnej przestrzeni internetu. Perspektywa socjologiczna pozwala może lepiej ukazać skalę zjawiska nudy, ale odpowiedzi na pytanie o to, dlaczego człowiek się nudzi – między innymi w czasie wolnym – i jak z nudy się wydobyć lub... wartościnnie ją spożytkować, łatwiej chyba udzielić na gruncie pedagogiki i psychologii.

W perspektywie pedagogicznej dużego znaczenia nabiera kwestia nudy u dzieci i młodzieży, jej przyczyn, oraz tego, jak sobie z nią radzić lub jak jej przeciwdziałać. Rzeczywiście, wyniki badań pokazują, że – przynajmniej w Stanach Zjednoczonych i w Europie – nuda pośród młodzieży ma rozmiary, nasilającej się z dekady na dekadę, epidemii; dokładne dane podają między innymi Reed W. Larson i Maryse H. Richards (1991) oraz Elena Daschmann, Thomas Goetz i Robert Stupnisky (2011). Cenne byłoby więc zapobieganie powstawaniu lub neutralizowanie już powstałych przewlekłych stanów nudy, gdyż takie stany są czynnikiem ryzyka różnorodnych zachowań niepożądanych lub patologicznych: wagarowania, słabych postępów w nauce, agresji, uogólnionej nadmiernej impulsywności, depresyjności, apatii, kompulsywnego przejadania się, hazardu, uzależnień od substancji psychoaktywnych itp. (Boden, 2009; Smith, 1981; Iso-Ahola, Crowley, 1991; Szmidt, 2013). I właśnie z racji długofalowych konsekwencji przeżywanej nudy, czyli niewłaściwego radzenia sobie z nią poprzez podejmowanie zachowań zagrażających dobrostanowi psychicznemu (niekiedy nawet życiu), psychopedagogiczna pomoc ma kluczowe znaczenie. Jednak nawet doraźnie odczuwany stan nudy może być do tego stopnia nie do zniesienia, że skłania skądinąd zdrowe psychicznie osoby do zachowań autodestrukcyjnych (np. do dobrowolnego rażenia się prądem podczas eksperymentu) w imię wyrwania się z pułapki niskiego pobudzenia i przerwania monotonii, co wykazano i potwierdzono empirycznie w badaniach psychologicznych (Wilson i in., 2014; Nederkoorn, Vancleef, Wilkenhöner, Claes i Havermans, 2016). Natomiast przedłużony stan nudy w warunkach szkolnych należy interpretować, co podkreśla Krzysztof J. Szmidt (2013), jako sygnał ostrzegawczy, który może wskazywać na poważniejsze problemy ucznia. Inna kwestia, nader oczywista, to negatywny wpływ nudy na uczenie się, między innymi wpływ prowadzonego w nudny sposób nauczania na wyniki uczniów w nauce (np. Kruk i Zawodniak, 2017). Ważne byłoby rozpoznanie całej konstelacji przyczyn nudy w sytuacji uczenia się (czyli tkwiących w uczących się, nauczających, ich interakcji, ale też w warunkach środowiskowych) oraz wzbudzenie motywacji wewnętrznej (Weinerman i Kenner, 2016). Przypuszcza się, że nuda może być niestety

elementem programu ukrytego szkoły; w praktyce sprzyja jej tu depersonalizacja, biurokratyzacja, standaryzacja i orientacja całego procesu edukacyjnego na wyniki testowe (Finkielstein, 2016d), swoisty reżim fabryczny (Motyl, 2014). Trzeba przecież zaznaczyć, że młodzi ludzie nudzą się nie tylko w szkole. Także w domu lub z kolegami czy koleżankami. Nie mniej ważką kwestią jest więc nuda pozaszkolna (por. Stańczyk, 2012). Nader szkodliwym błędem byłoby zatem bagatelizowanie nudy jako przemijającego, rzekomo trywialnego, problemu niedojrzałych młodych ludzi, w szczególności dzieci. Nie warto jej też redukować do młodzieńczej buntowniczości. Wszystkie dzieci czasem się nudzą, lecz niektóre nudzą się niestety zazwyczaj. I są niezadowolone, rozdrażnione lub smutne. Tak samo młodzież. To im należy się w pierwszej kolejności przyjrzeć, diagnozując przyczyny długotrwałej nudy, by lepiej jej przeciwdziałać.

Oczywistym remedium na nudę w szkole byłoby umiejętne stymulowanie ciekawości⁹ i rozwijanie zainteresowań (por. Bojarska-Sokołowska, 2017; poza tym uwagi istotne w kontekście nauczania języków obcych zgłosili: Jean i Simard, 2011; Zawodniak, Kruk i Chumas, 2017). Wiele cennych uwag dotyczących nudy jako takiej i, w szczególności, nudy w kontekście nauczania zawiera książka Gayle L. Macklem (2015). Warto aktywizować uczniów, ale też nie zapominać o cennym sprzężeniu zwrotnym, jakim są komentarze nauczyciela na temat dotychczasowych postępów, które mogą (lecz nie muszą i w tym rzecz, żeby mogły) budować u ucznia poczucie kompetencji i pobudzać wytrwałość. Chodzi tu nie tylko o słowa, lecz także o emocjonalne wsparcie. A byłoby zgoła fantastycznie, gdyby uczniowie w pewnej mierze mogli konstruować własne cele edukacyjne, które mają dla nich samodzielną wartość, zamiast być niewolnikami realizowania programu i uczenia się dla ocen. To może brzmieć bardzo wymagająco. Niektóre ambitne cele można jednak osiągnąć całkiem prostymi środkami. W eksperymencie edukacyjnym Chris S. Hulleman i Judith M. Harackiewicz (2009) mniej więcej raz na miesiąc prosili uczniów o napisanie tekstu na temat przydatności i użyteczności dla nich materiału poznawanego na lekcjach przedmiotów ścisłych (w grupie eksperymentalnej) albo podsumowującego to, czego się ostatnio na tych lekcjach uczyli (w grupie kontrolnej). Okazało się, że przynależność do grupy eksperymentalnej zdecydowanie pomogła (miarami sukcesu były stopnie oraz zainteresowanie przedmiotami) uczniom, których na początku badania sklasyfikowano jako mających niskie oczekiwania do co własnych sukcesów w nauce. Wystarczyło sprawić, by nauka zaczęła mieć osobiste znaczenie dla uczących się, a zaczęli oni odkrywać przydatność zdobywanej wiedzy we własnym życiu. Dla uczniów o wysokich oczekiwaniach sukcesu manipulacja badaczy była natomiast obojętna. Innymi słowy: uczniowie o niskich oczekiwaniach sukcesu, którym przypadł

⁹ To znaczy, żeby uczeń miał okazję poznać coś ciekawego, co jest nowe, lecz nie absolutnie nowe i oderwane od wszystkiego, co już zna i o czym wie, a przeciwnie: nowe, ale jakoś już związane ze znanym materiałem. Załóżmy, że uczylimy dzieci o budowie pętlaka ameby. Teoretycznie dzieci już wiedzą, co ameba ma w środku i że łatwo zmienia kształt. Ale czy widziały, jak pętlak poluje? (Piszący te słowa widział i uważa to za całkiem interesujące). Przy okazji takiego polowania można poruszyć temat fagocytozy, po czym przejść do tego, czym są okrzemki. Naturalnie to tylko przykład. Głęboko znudzonych może nie wzruszy. Niemniej warto próbować.

los członków grupy kontrolnej, byli na koniec semestru najmniej zainteresowani nauką przedmiotów ścisłych i mieli stopnie słabsze od stopni wszystkich trzech pozostałych grup. David S. Yeager i współpracownicy (Yeager i in., 2014) wykazali natomiast pozytywne i niekiedy długotrwałe efekty wywołanej eksperymentalnie pozaosobistej (a ściślej: nastawionej na poprawianie świata) motywacji do uczenia się. Przyczyniała się ona do większej wytrwałości w przyswajaniu treści lub w rozwiązywaniu zadań dobranych tak, by były cokolwiek nudne.

Wiadomo, że żyznym gruntem dla zaistnienia ciekawości i zainteresowania są nowość treści dydaktycznych, ich (umiarkowana) złożoność oraz dostępność wskazówek potrzebnych do ich lepszego zrozumienia (Silvia, 2008). Nowa wiedza powinna być w jakimś stopniu atrakcyjna, zaskakująca, a zarazem powinno wynikać z niej coś więcej niż to, co w niej bezpośrednio zawarte, rozbudzając pytania i angażując emocjonalnie. Wówczas będziemy na dobrej drodze do wytworzenia tzw. autonomicznej motywacji poznawczej, kiedy to wewnętrzna satysfakcja z dowiadywania się nowych rzeczy jest skutecznym motorem dalszego dążenia do zdobywania wiedzy. Wymagałoby to przy okazji odejścia od nauczania skoncentrowanego na nauczaniu rozwiązywania testów wiadomości, co poza wszystkimi innymi wadami jest dość nudne (Mora, 2011), na rzecz pełniejszego i bogatszego kształcenia. W tej wizji nauczanie i uczenie się mają w sobie elementy dojrzałej zabawy w klimacie autonomii, wolności i wyzwania (Belton i Priyadharshini, 2007). A klimat dojrzałej zabawy jest poważną szansą zaistnienia myśli twórczych (Nęcka, 2001). Z nudą nie warto walczyć za wszelką cenę, każdy ma prawo do uczuć, w tym do uczucia znudzenia. Nudę można przeżyć i coś z nią zrobić. Szczególnie wartościowe byłoby przerobienie stanu nudy na inspirujący wstęp do aktywności twórczej (Szmidt, 2013). Jeżeli komuś to ostatnie wyzwanie pedagogiczne zdaje się wprost niedorzecznie ambitne, spieszę donieść, że dysponujemy wynikami badań naukowych (np. Mann i Cadman, 2014), których uczestnicy – między innymi po lekturze książki telefonicznej – rozwinęli swą kreatywność mierzoną zobiektywizowanymi testami. Prawdopodobnie błędzenie myśli czy, jak się potocznie mówi, „bujanie w obłokach” poszerza nasz horyzont asocjacyjny, torując drogę nietypowym, a trafnym skojarzeniom, które mogą stać się zaczynem twórczego rozwiązania jakiegoś problemu.

Twórcze oblicze nudy prowadzi od pedagogiki do psychologii. Zresztą problematyka nudy to taki obszar, w którym nie zawsze łatwo jest o czytelne rozgraniczenie podejść pedagogicznego i psychologicznego; niekiedy o „różnicę” stanowi zaledwie kierunek wykształcenia badacza i jego afiliacja w odpowiedniej, psychologicznej albo pedagogicznej, instytucji naukowej. Psychologowie interesują się też objawami stanu nudy, rozważają nudę jako emocję bądź nastrój, zastanawiają się nad adaptacyjnymi funkcjami nudy (być może nuda jest pożyteczna, gdyż ostrzega nas, by zaniechać działań lub unikać przebywania w warunkach, które ją wywołują). Również psychologów zajmują sposoby radzenia sobie z nudą. Nie byłiby jednak psychologami, gdyby nie podjęli trudu pomiaru różnic indywidualnych w natężeniu odczuwanej nudy przy użyciu kwestionariuszy, co zarazem pobudziło refleksję teoretyczną nad jakościowo odmiennymi, specyficznymi typami nudy, bądź, według przeciwników wspomnianego ujęcia, nad różnymi składnikami (podtypami) jednej jedynej nudy pojmowanej jako

cecha ogólna. Również w biochemii centralnego układu nerwowego poszukiwane są psychobiologiczne podstawy zjawiska odczuwania nudy. Łączą się z tym badania genetyczne, wyjaśniające stwierdzone różnice funkcjonalne na bardziej elementarnym, bo dotyczącym właśnie genów, poziomie analizy.

Psychologów, podobnie jak pedagogów, szczególnie interesuje nuda długotrwała, z uwzględnieniem cierpiących z jej powodu także ludzie dorosłych i starszych. Chrońniczna nuda u człowieka dorosłego może się łączyć z innymi problemami, takimi jak: wypalenie zawodowe, kryzys tożsamościowy, krach egzystencjalny, poczucie alienacji czy niektóre zaburzenia psychiczne, przede wszystkim chodzi tu – poza zaburzeniami depresyjnymi! – o tzw. osobowość chwiejną emocjonalnie podtypu granicznego, nazywaną skrótowo syndromem *borderline* (od pogranicza nerwicy i psychozy), w której ustawiczne wrażenie pustki lub nudy jest jednym z kilku podstawowych kryteriów diagnostycznych. Przychodzi w tym kontekście na myśl dziewiętnastowieczny *spleen*, jak też starożytna i nowożytna melancholia, scholastyczna (korzeniami sięgająca późnej starożytności) *acedia*, czyli rodzaj wypalenia duchowego, później przemianowana na grzech lenistwa, czy wreszcie antyczne *taedium vitae* tłumaczone jako wstręt do życia bądź znużenie życiem oraz, także antyczna, *otio nausea*: gnuśna bezczynność (próżniactwo). Wspólnym mianownikiem tych wszystkich psychologicznych i kulturowych fenomenów zdaje się nuda (wraz ze smutkiem i wstrętem¹⁰). Nie znaczy to, że można je wszystkie do samej nudy zredukować, niemniej jawi się ona jako osiowy, centralny, składnik. W ujęciu psychologicznym składnik ten zinterpretowany będzie jako specyficzna dla jednostki podatność na nudę, czyli jako rys osobowości podmiotu, uwarunkowany po części biochemicznie, np. aktywnością dopaminy (za co odpowiadają w ostatecznym rozrachunku geny; patrz: Wiesbeck i in., 1996; Kang, Song, Namkoong i Kim, 2010), po części czynnikami środowiskowymi, czyli doświadczeniami indywidualnego życia (w tym kwestiami socjokulturowymi).

Nuda jest więc wielopłaszczyznowa i ma bardzo długą historię. Pisali o niej, dając jej różne imiona, między innymi Seneka Młodszy, św. Ewagriusz z Pontu, Pascal, Kierkegaard, Schopenhauer, Heidegger, Nietzsche, Sartre i Fromm. Będzie o tym mowa w następnym rozdziale. Nuda dręczyła też artystów, w szczególności literatów, i bywała ważnym tematem ich twórczości. Zresztą granica między filozofią a literaturą piękną bywa płynna i wszyscy wymienieni myśliciele ją przekraczali, czego dowodzą wysokie walory literackie ich tekstów. Wróćmy jednak do pisarzy. W literaturze współczesnej, a także tej wieków XX i XIX (w mniejszym stopniu XVIII),

¹⁰ Trzeba zauważyć, co zrobił między innymi Finkielstein (2016a, 2016b, 2016c, 2016d), że nie tylko w języku polskim nuda łączy się semantycznie z nudnościami. Ten trop lingwistyczny wzmacniający konotację nudy ze wstrętem wart jest zapamiętania. Wymiotować można w przenośni (a niekiedy nawet dosłownie) z przesyty lub obrzydzenia. Bywa to drastyczne. Zdarza się, że ludzie wymiotują po dokonaniu zabójstwa lub po odkryciu zwłok. W egzystencjalnej metaforze odczuwa się mdłości dlatego, że samemu się jest (pozornie tylko żywym) trupem. Chodzi o uświadomienie sobie własnego życia, bezsensownie traconego (nawet mimo rozpaczliwej walki o sens), finalnie bezwartościowego, prowadzącego w samotności donikąd oraz – w konsekwencji – o przytłoczenie winą, jak i odrazą. Wkraczamy tu na filozoficzno-literackie terytorium egzystencjalizmu Sartre’a i Moravii.

nuda – w postaci przewlekłej, nazywanej też egzystencjalną – jest często spotykanym wątkiem. W literaturze dawniejszej zdaje się występować rzadziej. Prawdopodobnie to rewolucja przemysłowa zapoczątkowała lub nasiliła wiele sprzężonych ze sobą zmian społecznych, których nieoczekiwaną pochodną stała się epidemia nudy, co sygnalizowałem, kiedy pisałem o postępie cywilizacyjnym owocującym ukształtowaniem się społeczeństwa konsumpcyjno-informacyjnego. Zbieżny z tym wydzźwięk mają refleksje kulturoznawcze Waltera Benjamina (1940/2005), którego zdaniem już od roku 1840 mamy do czynienia z eksplozją nudy na masową skalę.

Dla zilustrowania przedstawionego wywodu przykładami można przywołać – z pewną trudnością wyboru, gdyż mamy do czynienia z *embarras de richesse* – cechującą się pewnym (ziemiańskim) odcieniem klasowym i beznadziejnie wprost obezwładniającą, a nawet działającą na nerwy czytelnikowi, nudę z takich dzieł literatury rosyjskiej, jak: *Eugeniusz Oniegin* Aleksandra Puszkina (1832/1967), *Bohater naszych czasów* Michaiła Lermontowa (1839/1962), *Wujaszek Wania* Antona Czechowa (1900/1994), *Dziennik człowieka niepotrzebnego* Iwana Turgieniewa (1850/1981) czy – wart specjalnej rekomendacji nawet na tle wyżej wymienionych – *Obłomow* Iwana Gonczarowa (1859/1978). W zasadzie typ człowieka niepotrzebnego (zbędnego) w literaturze rosyjskiej XIX wieku – z całym jego znużeniem światem i własnym życiem, niezdolnością do skutecznego działania i apatią – jest typem człowieka chronicznie dręczonego nudą, która tkwi w nim samym jak coś trującego, choć tkwi zarazem i w warunkach życia. Inne ujęcie nudy, z perspektywy rzadziej obecnej w ówczesnym pisarstwie, bo kobiecej, przedstawia George Eliot (1872/2005) w *Miasteczku Middlemarch*. Bohaterka grzęźnie w pułapce nudy pustego małżeństwa, w jaką zresztą sama dobrowolnie wpadła, z mężczyzną wykształconym, dużo starszym, będącym pastorem, którego wiedza i doświadczenie bardzo jej, jako młodej dziewczynie, imponowały. Niestety, po pierwsze, przekonała się, że mąż nigdy nie miał zamiaru jej traktować (*notabene* kobiety o żywej, poszukującej, inteligencji) jako kogoś choćby w przybliżeniu mogącego być dlań partnerem umysłowym (na co ogromnie przed ślubem liczyła), po drugie zaś ambicje intelektualne męża (pisanie wybitnego dzieła) okazały się przerastać jego możliwości, budząc w nim zgorzknienie. W odróżnieniu jednak od „ludzi zbędnych” protagonistka powieści George Eliot, doświadczając nudy, nie poddaje się biernie losowi i osiąga osobiste szczęście, odrzucając majątek po zmarłym mężu (zapisał go jej na wyjątkowo złośliwych warunkach, uniemożliwiających poślubienie człowieka, ku któremu się skłaniała). Kontrapunkt dla Dorothei Brooke z *Miasteczka Middlemarch* tworzy według mnie, co zresztą spostrzegam z zaskoczeniem, tytułowa bohaterka dramatu Henryka Ibsena (1890/1956) *Hedda Gabler*. Hedda Tesman – przez nazwisko Gabler akcentowana jest bardziej więź z jej ojcem-generałem niż z mężem-docentem – arystokratka cierpiąca nudę w świeżo zawartym małżeństwie z uczonym bez polotu (Tesmanem) i zagrożona wskutek dodatkowych międzyludzkich komplikacji obniżeniem wysokiego poziomu życia, uwikłana nadto w konflikt między mieszczańską nudą a pragnieniem wolności, sfrustrowana uczuciowo, z ambicjami wpływania w decydujący sposób na życie innych, inicjuje śmiertelną intrygę, która jednak (choć padł trup) nie przebiegła według jej życzenia. Również ona nękana