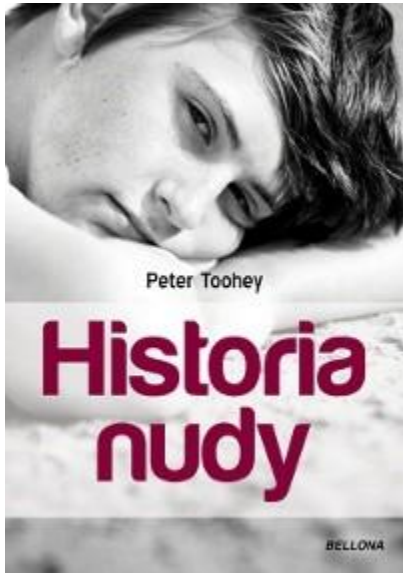


A red square with a white border. Inside the square, the words "HISTORIA" and "NUDY" are written in white, bold, uppercase letters, stacked vertically and centered.

**HISTORIA
NUDY**



Wiele osób traktuje nudę z pogardą, twierdząc, że dotyczy ona jedynie jednostek niedojrzałych, leniwych, beczynnych lub mało inteligentnych.

Zdaniem autora książki „Historia nudy”, Petera Tooheya, jest najzwyklejszą a jednocześnie fascynującą częścią naszej codziennej ludzkiej egzystencji. Jest uczuciem konstruktywnym i przynosi ludzkości wiele korzyści.

FORMY NUDY

Peter Toohey wyróżnia dwie formy nudy.

Pierwsza z nich, nuda zwyczajna, stanowi reakcję na monotonię i rutynę życia codziennego. Przeciagające się zebrania, nieciekawe wykłady wymagane do zaliczenia roku, kwarantanna, przyjęcia, na których uczestniczyć musimy tylko z uprzejmości, długie i męczące kazania, to tylko kilka przykładów sytuacji, które wywołują nudę.

Drugim rodzajem nudy jest nuda "egzystencjalna". Obejmuje ona szeroki zakres stanów emocjonalnych: cynizm, melancholię, poczucie daremności podejmowania jakiegokolwiek wysiłku, niespełnienie i depresję.



Większość emocji podstawowych i drugorzędnych ma za zadanie ułatwić ludziom z powodzeniem przejść przez życie. Zdaniem biologów, emocje pełnią funkcję adaptacyjną. Nawet, jeśli nie odczuwamy podziwu dla niektórych z nich - jak choćby dla odrazy czy żądz - to żadnej z nich nie można uznać za błądą czy nienaturalną, za przejaw choroby czy za słabość. To dzięki nim ludzie uczą się dostosowywać swoje zachowania do otaczającego świata i dowiadują się, jak się przed tym światem obronić.

NAUKOWE PODEJŚCIE DO NUDY...

Nudę można roztrząsać na polu biochemii i dostrzec, że wynika ona z braku neuroprzekaźnika, jakim jest dopamina. Dopamina to część systemu nagród funkcjonujących w mózgu. Substancja ta odpowiada za emocje, takie jak radość i podniecenie. Wyzwala ona w ludzkim mózgu reakcje, które po pewnym czasie prowadzą do wystąpienia pozytywnych emocji.

Obniżenie poziomu dopaminy znacznie utrudnia doznawanie tych emocji.

Stwierdzono, że osoby podatne na nudę mają z natury zaniżony poziom dopaminy. Może to oznaczać, że potrzeba im więcej nowych doznań, by stymulować pracę mózgu i tym samym zwiększyć przepływ dopaminy.



Pełniąc rolę adaptacyjną nuda, rozwinęła się w stronę ułatwiania relacji społecznych, stymulując człowieka do odrzucenia toksycznych sytuacji towarzyskich. Może właśnie w taki sposób należy myśleć o tym powszechnym zjawisku, jakim jest zwyczajna nuda. Ma ona do wypełnienia określoną rolę - ma nas ostrzegać przed możliwością zaistnienia bardziej szkodliwych sytuacji i motywować do działania.



Josif Brodski, rosyjsko-amerykański poeta wskazywał na jeszcze inną pozytywną cechę nudy: pozwala ona człowiekowi być sobą. Jego zdaniem, nuda wbija klin między człowieka a otaczający go świat i przez to znudzony człowiek wraca do samego siebie.



KONIEC