

## STRESZCZENIE ROZPRAWY DOKTORSKIEJ

---

Praca doktorska *Nuda, Niepokój i Gnijące Jabłka* składa się ze wstępu i trzech rozdziałów.

**Rozdział pierwszy** oznaczony kolorem czarnym odpowiada na pytanie, jaki wpływ i jakie znaczenie ma nuda, niepokój i gnijące jabłka na proces twórczy i praktykę artystyczną. W spójny i syntetyczny sposób przedstawia wyniki badań najnowszych w zakresie neurobiologii, psychologii i badań nad mózgiem.

Następnie opisuje własny plan eksperymentalny, który został zbudowany na podstawie wcześniejszego rozpoznania teoretycznego. Eksperyment został przeprowadzony w latach 2014 – 2018. W czasie eksperymentu autorka testowała na sobie metody wpływające na stopniowe zwiększanie się wydzielania dopaminy w mózgu. Ćwiczyła płynne przechodzenie z trybu świadomego do nieświadomego, rozszerzała znajomość metod sztuki i narzędzi badawczych, testowała metody współ-dukcyj, oscylowała między stanami podwyższonej aktywności mózgu i całkowitym wyciszeniem.

**Rozdział drugi** oznaczony kolorem białym jest fotograficzną dokumentacją okresu inkubacji. Autorka w ramach eksperymentu założyła, że po intensywnym dwu letnim okresie wejdzie w roczny okres inkubacji, w czasie którego zawiesi wszystkie działania artystyczne. Przez ponad 365 dni w czasie inkubacji nie realizowała żadnych pomysłów, a jedynie je zapisywała.

**Rozdział trzeci** oznaczony kolorem czerwonym jest opisem części artystycznej pracy, czyli instrukcji artystycznej w formie słuchowiska. Tekst instrukcji autorka opatrzyła dokładnym komentarzem, w którym wyjaśnia zarówno dobór, jak i mechanikę poszczególnych elementów składowych instrukcji. Podane są warunki techniczne, metoda rozpowszechniania i przykładowe miejsce prezentacji. Autorka zamyka tekst refleksją nad własnym procesem badawczym i wskazuje na istotę zgłębiania czynności fizjologicznych mózgu, postrzegając ją jako podróż do wewnątrz.

## THE SUMMARY OF PHD DISSERTATION

---

The work *Boredom, Anxiety and Rotting Apples* consists of introduction and three chapters.

**The first chapter** identified in black answers the question of the impact and importance of boredom, anxiety and rotting apples on the creative process and artistic practice. It presents in a coherent and synthetic way the results of the latest research in neurobiology, psychology and brain research. It then describes in detail the experimental plan of the author of the work, which was built on the basis of an earlier theoretical research.

The author describes the theoretical basis of the experiment she conducted on herself between 2014 and 2018. During the experiment, the author tested on herself the methods influencing the gradual increase of dopamine in the brain. She practised a smooth transition from the conscious to the unconscious mode, broadened her knowledge of art methods and research tools, tested co-duction methods, oscillated between states of increased brain activity and complete silence.

**The second chapter** identified in white is a photographic documentation of the incubation period.

The author assumed within the framework of the experiment that after an intensive two-year period she would enter into a one-year incubation period during which she would suspend all artistic activities.

For over 365 days during the incubation period, she did not realise any ideas, but only recorded them.

**The third chapter** identified in red is a description of the artistic part of the work – the artistic instruction in the form of a audio play. The text of the instructions is accompanied by a detailed commentary in which the author explains both the selection, as well as the mechanics of the individual components of the instruction. Technical conditions, a method of publishing the work, and a possible place of presentation are given at the end.

The author closes the text with a reflection on her own research process and points to the essence of exploring the physiological activities of the brain, seeing it as a journey inward.