




Под научной редакцией
АЛЕКСАНДРА МЕЩЕРЯКОВА,
психиатра и автора блога
schura_doc

ФОЛЬКЕР БУШ,
психиатр, невролог,
исследователь мозга

ОСВОБОДИ ГОЛОВУ

Экспресс-метод для сохранения
ясности ума, улучшения концентрации
и развития креативности

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 616.8
ББК 56.1
Б94

KOPF FREI!:
Wie Sie Klarheit, Konzentration und Kreativität gewinnen
by Volker Busch

Copyright © 2021 by Droemer Verlag.
An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, Munich

В оформлении обложки использована иллюстрация,
созданная с помощью искусственного интеллекта:
Shutterstock AI Generator / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Буш, Фолькер.

Б94 Освободи голову. Экспресс-метод для сохранения ясности ума, улучшения концентрации и развития креативности / Фолькер Буш ; [перевод с немецкого К. Е. Бочкаревой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с. — (Мозг без границ. Книги о том, как использовать возможности своего мозга в современном мире).

ISBN 978-5-04-197551-7

Часто у вас после напряженного рабочего дня голова идет кругом (не в буквальном смысле) и ясно мыслить мешает «пробка» из висящих задач, встреч и сообщений?

Или тяжело дается концентрация, какие-то мысли не держатся в уме дольше нескольких минут, а негатив и тревога не дают покоя? Тогда вам рекомендуется прочитать хотя бы несколько страниц данной книги. Ее автор, исследователь мозга Фолькер Буш, поможет «освободить» голову. Не волнуйтесь, с анатомической точки зрения все останется на своих местах! Однако вы увидите, что в эпоху цифровых технологий правильная забота о голове и мозге — это регулярные перерывы в работе. Их автор назвал «свободным пространством для головы», и означают они время избавления от информационного мусора, когда наше потребление не носит поверхностный характер, а сами мы погружаемся в проясняющие разум глубины. Это время, когда мы можем дарить себе и своим близким самое прекрасное, что у нас есть: наше внимание!

УДК 616.8
ББК 56.1

© Бочкарева К. Е., перевод на русский язык,
2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2024

ISBN 978-5-04-197551-7

Содержание

Предисловие. Заботитесь ли вы о своей голове?	9
Введение. Внимание делает вас умным.	12
Предметы внимания.	46
1. ЯСНОСТЬ	47
Как добиться более чуткого восприятия и улучшить свою память.	47
Проблема: информационная перегрузка	49
Последствия: ослабление памяти и поверхностное восприятие	61
Мы скользим по поверхности, а не погружаемся.	85
Решение: выбор и осознанное восприятие	90
Моя рекомендация: ваш час глубинности выбора.	105
В завершение: честный вопрос к самим себе	123
2. КОНЦЕНТРАЦИЯ	127
Как повысить свою работоспособность и избежать ошибок	127
Проблема: отвлекающие факторы	130
Последствия: неточности и ошибки	140
Решение: концентрация, устранение мешающих факторов и контроль импульсов	183
Моя рекомендация: ваш час глубинности концентрации.	216
В завершение: честный вопрос к самим себе	230
Интермеццо. Время для расслабления.	232

3. СПОСОБНОСТЬ К ТВОРЧЕСТВУ	253
Что позволит вам принимать правильные решения и генерировать полезные идеи	253
Проблема и последствия: время наедине с собой, которого мы лишились	255
Решение: рассеивание и обращение внутрь себя. . .	269
Моя рекомендация: ваш час глубинности отстранения	320
В завершение: честный вопрос к самим себе	343
Экскурс. Несколько слов о наших детях	345
Подведение итогов	364
Заставляющий задуматься, но оптимистичный взгляд в будущее	364
Источники	381
Алфавитный указатель	411

*Посвящается моей семье.
Без вас ничто не имело бы смысла...*

Предисловие

Заботитесь ли вы о своей голове?

*Иметь нетренированный мозг для здоровья
вреднее, чем иметь нетренированное тело.*

Джордж БЕРНАРД Шоу (1856–1950)

В наше время людям нравится заботиться о своем теле. Недаром здоровье стало мегатрендом XXI столетия: мы регулярно посещаем фитнес-студии, стараемся сделать рацион сбалансированным, а сон — качественным. Исключения, конечно, как всегда, подтверждают правило. Иногда осознание ценности благополучия тела приводит к появлению довольно странных вещей — от масла семян чиа, которое люди добавляют в свои йогурты, до матрасов по стоимости малолитражной машины. Но, несмотря на все эти перегибы, сегодня у нас есть определенная осознанность в отношении здорового тела. И это хорошо, ведь оно «сопровождает» нас на протяжении всего пути от колыбели к могиле.

КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА С НАШЕЙ ГОЛОВОЙ?
ЗАБОТИМСЯ ЛИ МЫ О ЕЕ ЗДОРОВЬЕ ТАК ЖЕ,
КАК О БЛАГОПОЛУЧИИ ТЕЛА?

Удивительно, но наше внимание сосредоточено прежде всего на волосах — далеко не главной части головы. К мозгу, расположенному всего на несколько сантиметров ниже, мы относимся куда менее ответственно. При этом он стоит у истоков всего, что мы делаем каждый день.

Хорошая новость заключается в том, что с органически-биологической точки зрения наш мозг почти всегда функционирует достаточно стабильно и надежно. Если этот орган нормально снабжается кислородом, получает достаточное количество питательных веществ и (в основном) не сталкивается с микробами, можно сказать, что большинство физиологических предпосылок для бесперебойного функционирования выполнены. При условии, что в окружающем пространстве достаточно кислорода, а в остальном вы довольно неприхотливый человек — в общем-то, можно закрыть и отложить эту книгу.

Но, возможно, после напряженного рабочего дня голова идет кругом (не в буквальном смысле) и ясно мыслить мешает пробка из висящих задач, встреч и сообщений? Или вам тяжело дается концентрация, какие-то мысли не держатся в уме дольше нескольких минут, а негатив и тревога не дают покоя? Тогда рекомендуется прочитать хотя бы еще несколько страниц. Возможно, я смогу помочь вам «освободить» голову. Не волнуйтесь, с анатомиче-

ской точки зрения все останется на своих местах. Однако вы увидите, что в эпоху цифровых технологий правильная забота о голове и мозге — это регулярные перерывы в работе. Их я назвал свободным пространством для головы, и означают они время избавления от информационного мусора, когда наше потребление не носит поверхностного характера, а сами мы погружаемся в проясняющие разум глубины.

Это время, когда мы можем дарить себе и своим близким самое прекрасное, что у нас есть: наше внимание!

Введение

Внимание делает вас умным

Направление твоего внимания определяет то, кем ты станешь. Если ты не решаешь сам, какими мыслями и образами будет наполняться твоя голова, это решат за тебя другие.

ЭПИКТЕТ (50–138 гг. н. э.)

Нервное общество

Для начала я хотел бы задать вам несколько вопросов (что, в сущности, довольно типично для психиатра): какой вы видите свою повседневную жизнь? Каким словом вы бы описали свой обычный рабочий день? Какой заголовок был бы для него подходящим? Лучше всего выбрать первый ответ, который приходит в голову, так что не стоит об этом долго размышлять.

Я очень люблю задавать эти вопросы клиентам, которые обращаются ко мне по поводу сложностей профессионального или личного характера. Полученные в начале консультации или терапии ответы дают мне представление о том, что может быть корнем этих сложностей. Ответы я собирал годами, и в какой-то момент они превратились в список из нескольких сотен пунктов. Места в топе этого «рейтинга» делят стресс, нехватка

времени, спешка, многозадачность, неспособность сосредоточиться, прерывания, отвлечение внимания, большое количество задач, перегрузка, ослабление памяти, нервозность, приступы раздражительности, нетерпеливость, скорость, доступность, истощение, нехватка отдыха, тревоги и страхи. Соотносятся ли какие-то из этих определений с вами?

Очень похожую картину, кстати, отражает анализ *Отчета об уровне стресса*, данного Федеральным управлением по охране и медицине труда Германии по результатам исследования, в котором приняли участие 17 562 работающих человека. И хотя не все участники исследования в равной степени страдают от перечисленных факторов, для описания своих трудовых будней они использовали те же характеристики. При этом результаты основаны не на случайных данных — они довольно точно соответствуют выводам предыдущего исследования, проведенного с аналогичной группой людей шестью годами ранее [1]. В феврале 2021 года крупнейшая медицинская страховая компания Германии Techniker Krankenkasse опубликовала результаты опроса под названием *Schalt mal ab, Deutschland*¹, в котором участвовало 1250 взрослых человек. Выяснилось, что из них 76% почти постоянно были онлайн, а среди более молодых людей — даже 92%. Ежедневная продолжительность

¹ Отключись-ка, Германия (нем.). — Прим. пер.

использования интернета достигала нескольких часов. Основная часть активности приходилась на мессенджеры, сообщения и электронную почту. Сперва кажется, что люди стали больше времени проводить в режиме онлайн из-за двух обусловленных коронавирусом локдаунов 2020 года. Но в 2019 году, предшествовавшем пандемии, люди проводили значительно меньше времени перед экранами гаджетов. Кроме того, недавнее исследование показало, что высокому уровню медиапотребления поспособствовали не столько профессиональные, сколько личные потребности. Результаты также подтвердили статистическую связь между высоким медиапотреблением и ухудшением здоровья (правда, более подробная информация об этой связи не дается). Последствиями респонденты назвали нервозность, проблемы с концентрацией и депрессивное состояние. Чем больше им приходилось рассредоточивать свое внимание (например, во время интернет-серфинга, совмещенного с просмотром телевизора), тем значительнее были трудности с концентрацией и степень субъективного утомления [2]. И даже если не учитывать результаты актуальных исследований, количество больничных из-за психологического стресса увеличивается уже много лет. При этом мне представляется важным обозначить, что совершенно точно не участились случаи биологически обусловлен-

ных нарушений обмена веществ в головном мозге, которые могут привести к депрессии, мании или психозу. Зато участились симптомы, возникающие в результате несбалансированного образа жизни, при котором человек едва ли заботится о себе. Среди них, например, нарушение концентрации и сна, состояние усталости и депрессивные реакции.

В НАШЕМ МИРЕ ПРИЧИН ДЛЯ СУБЪЕКТИВНОГО СТРЕССА, КОНЕЧНО, МНОГО, НАЧИНАЯ ОТ РЕАЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ И ЗАКАНЧИВАЯ ЧРЕЗМЕРНОЙ ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬЮ К СЕБЕ.

Вместе со своей командой я опубликовал множество результатов исследований и написал несколько статей на эту тему. Однако в своей книге я сознательно отказался от описания терапии выгорания или общепринятых мер профилактики стресса, включая спорт, сон, корректировку рациона и расслабление мышц. Здесь я постарался осветить то, как современный образ жизни и подход к работе вместе с информационной перегрузкой и потреблением продуктов СМИ влияют на наше мышление, производительность, взаимодействие с другими людьми и общее состояние. Особое внимание я хотел бы уделить трудностям, которые испытывают мои клиенты в повседневной цифровой жизни,