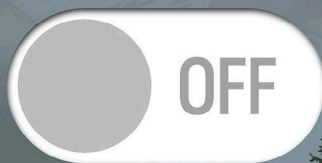


**ДЖОЗЕФ ДЖЕБЕЛЛИ**

Нейробиолог, обладатель ученой степени PhD

# ЗАЙМИСЬ НИЧЕМ

Система долгосрочной  
продуктивности



# Оглавление

Введение. Отдыхающий мозг .....	5
<b>Часть первая. Работа .....</b>	<b>19</b>
1. Смертельная опасность режима перегрузок .....	22
<i>И его противоядие — сеть оперативного покоя</i>	
2. Нейробиология работы .....	46
<i>Исполнительная сеть мозга</i>	
<b>Часть вторая. Отдых .....</b>	<b>63</b>
3. Праздные размышления .....	66
<i>И почему они должны войти в привычку</i>	
4. Наука общения с природой .....	88
<i>Почему обнимать деревья полезно для мозга</i>	
5. Осознанное одиночество .....	115
<i>Все о положительном влиянии одиночества на когнитивную сферу</i>	
6. Утро вечера мудренее .....	141
<i>Главный лекарь мозга</i>	
<b>Часть третья. Игра .....</b>	<b>167</b>
7. Наука игры .....	171
<i>Как игра пробуждает и вдохновляет мозг</i>	

8. Активный отдых .....	190
<i>Почему физическая активность полезна для мозга</i>	
9. Просто ничего не делай .....	211
<i>Голландское искусство никсен</i>	
Послесловие. Отдых как образ жизни .....	237
Благодарности .....	252
Библиография .....	254

# Введение

## Отдыхающий мозг

Что происходит с мозгом,  
когда нам кажется,  
что мы ничего не делаем

В шесть лет Абульфаз впервые понял смысл персидского слова *kār* — работа. Он стоял возле матери под сводчатыми проходами тегеранского Гранд-Базара и уже тогда осознал, что работа — это нечто важное. Благородное.

«*Kār tāj ast*, — говорила мать. — Труд делает человека королем»\*.

Все вокруг занимались делом. Торговцы продавали фрукты и орехи, обувь ручной работы, вкуснейшие специи, деревянные счеты и великолепные домотканые персидские ковры. На мягких подушках, скрестив лодыжки, сидели старики, потягивали чай с кусочком сахара и рассказывали истории о персидских царях и поэтах.

Однажды, когда Абульфаз подросток, он услышал храп отца — тот лег вздремнуть днем. Мальчику захотелось его разбудить; он подошел к двери спальни и потянулся к ручке, но мама преградила ему путь. Она строго посмотрела на сына: он до сих пор помнит ее суровый взгляд. «*Esterāhat kherad ast*, — твердо проговорила она. — Отдых — источник мудрости».

---

\* Дословно: труд — это корона (фарси).

Прошло пятнадцать лет. Абульфаз сидит в маленькой офисной кабинке в небоскребе на окраине Бристоля в Англии. Как многие его соотечественники, в 1980-е он эмигрировал из Ирана и стал частью большой иранской диаспоры в Великобритании. Имея склонность к математике, выучился на программиста, нашел работу по специальности, женился, завел двоих детей и поставил себе цель: жить так, чтобы семья в Иране им гордилась.

Целыми днями Абульфаз стучал по клавиатуре, переключивал бумажки и не мог отделаться от ощущения, что за ним следят. Взаимодействие между сотрудниками в компании было минимальным и ограничивалось краткими сообщениями по электронной почте и непродолжительными безличными собраниями. В Иране во время перерывов принято собираться за чаем и делиться друг с другом историями из жизни; здесь же Абульфаз в одиночестве ходил к торговому автомату или обменивался парой слов с коллегами возле чайника на тесной кухне. Этот новый мир был продуктивным... и безрадостным.

Время тянулось медленно, недели превращались в месяцы, а месяцы — в годы. Вскоре удушающее однообразие и бесконечный поток рабочих задач сказались на психическом здоровье Абульфаза, привели к стрессу и выгоранию. Мечта о лучшей жизни в Англии наяву обернулась кошмаром. Переломный момент наступил в ничем не примечательный день через двадцать лет после начала карьеры. Тогда Абульфаз — а я рассказываю о своем отце — рано вернулся домой после очередного монотонного и утомительного рабочего дня. Мне было четырнадцать лет, и как только он переступил порог, я почувствовал неладное.

Вместо привычной усталой улыбки его лицо выражало страх и глубокую печаль. Дальше все было как в тумане, но я впервые слышал, чтобы отец так кричал. Доведенный до отчаяния, растерянный, пребывающий в глубочайшей депрессии, он выплеснул свое недовольство на мать. Она пыталась его успокоить, хотя и сама страдала от выгорания на работе.

— Тебе просто нужно отдохнуть, Аб, — сказала она сквозь слезы.

— Да я даже отдыхать разучился, — выпалил отец.

Раздался грохот.

Сейчас мне стыдно в этом признаваться, но тогда я так испугался, что схватил велосипед и бросился прочь из дома. На следующий день отец уволился с работы, чтобы больше туда никогда не вернуться. Ему поставили диагноз «тяжелое депрессивное расстройство», причиной которого, по мнению врачей, скорее всего, стало выгорание и переутомление. Врач выписал таблетки и посоветовал как следует отдохнуть. До сих пор отец спит до полудня, практически не разговаривает, почти ничего не делает и просто пытается пережить каждый наступающий день. Этого не случилось бы, если бы он принял всерьез не только первую поговорку матери, но и вторую: да, труд делает человека королем, но отдых — источник мудрости.

Я сам далеко не сразу осознал важность отдыха.

Я работал научным сотрудником Вашингтонского университета и целыми днями проводил лабораторные эксперименты, писал статьи и руководил студенческой практикой. Мой рабочий день заканчивался в семь часов вечера; после этого я тут же шел в ближайшую кофейню и до десяти-

одиннадцати вечера составлял заявки на гранты и писал первую книгу. Я уставал, а цели, которые ставил, всегда казались недостижимыми. Ощущение разбитости и усталости стало моим постоянным спутником.

Теперь я понимаю, что взваливал на себя непосильные обязанности, потому что был «достигатором» и испытывал из-за этого невероятное внутреннее давление. Счастья мне это не приносило; более того, я был несчастен. Но в тот период моей жизни все ныне устаревшие формулировки казались очень актуальными. Мне казалось, что, если бежать быстрее, все получится: чем усерднее я буду трудиться, тем ближе успех.

Неудивительно, что такой образ жизни негативно сказался на моем психическом и физическом здоровье. Память, концентрация внимания, творческие и когнитивные способности ослабевали день ото дня. Я с трудом решал задачи, для которых меня, собственно, и наняли на работу. Из-за повышенной тревожности днем я не мог сосредоточиться на работе, а по ночам — уснуть. Резко снизилась энергия: я стал быстро уставать и раздражаться по любому поводу. Иммунная система ослабла, что привело к частым простудам и головным болям. Со стороны казалось, что я успешный человек, тогда как на деле я превращался в развалину.

Шли годы, и стало ясно, что я не смогу бесконечно поддерживать такой рабочий темп. Как и отец, я был близок к эмоциональному выгоранию и серьезному расстройству психического здоровья. Мозг посылал сигналы SOS, и я понял, что пора к нему прислушаться.

Я решил работать меньше. Перестал задерживаться допоздна и доказывать окружающим, какой я молодец.

Перестал работать во время болезни, просто чтобы продемонстрировать свою преданность делу. Оставил попытки произвести на людей хорошее впечатление, посчитав, что большинству все равно и они не замечают моих усилий. Постепенно я избавился и от комплекса отличника, и от достигаторства, а потом и вовсе решил уйти из научной сферы и посвятить себя писательству.

Благодаря более спокойному отношению к работе здоровье значительно улучшилось. Сейчас я лучше сплю, ко мне вернулась энергия, я гораздо реже болею. Более того, повысилась способность к концентрации, решению задач, творческая энергия и писательский запал. В это трудно поверить, но я еще никогда не работал столь продуктивно и результативно.

Я понял, что отдых — ключ к здоровью и продуктивности. Но почему и как это происходит? Есть ли научное обоснование любимой бабушкиной поговорки «Отдых — источник мудрости»? Вооружившись знаниями в области нейробиологии и печальным семейным опытом взаимоотношений с работой, я стал изучать нейробиологические основы отдыха и сделал несколько удивительных открытий.

На протяжении всей истории люди превозносили пользу отдыха. В перерывах между научными изысканиями и написанием трудов Чарльз Дарвин ходил на рыбалку и много отдыхал. Майя Энджело продвигала идею «дня отдыха», посвященного принятию ванн, прогулкам и передышкам на скамейках в парке («чтобы понаблюдать за таинственным миром муравьев и кронами деревьев»). Карл Маркс много работал, но верил, что отдых приведет к расцвету творческих способностей. Джейн Остин, Вирджиния Вулф

и Джорджия О'Кифф ценили расслабление и свободное время. По слухам, гений-созерцатель Леонардо да Винчи часами смотрел на «Тайную вечерю», добавлял один-единственный мазок и уходил.

Нам всю жизнь втолковывали, что бездеятельность — это потакание своим желаниям, беспринципность и даже безответственность. И всегда это — противоположность успеха. Но что, если я скажу: люди часто преуспевают не вопреки своей бездеятельности, а благодаря ей? Что, если я скажу: отдых — отнюдь не потакание себе и не праздное времяпрепровождение, а ключ к процветанию?

В этой книге я продемонстрирую пользу ничегонеделания для мозга и объясню механизм активации важнейшей нервной сети, без которой невозможно поддержание нормального психического и физического здоровья. Эта сеть «включается», только когда мы перестаем выполнять задачи. В нейробиологии она называется сетью пассивного режима работы мозга или нейронной сетью оперативного покоя (default mode network, DMN).

Эта цепочка нейронов (клеток мозга, которые взаимодействуют посредством электрических и химических сигналов) отвечает за праздные размышления, «витание в облаках», рефлексию и мысли о будущем. Цепочка с веерной структурой находится в лобной, теменной и височной долях. Важно отметить, что сеть оперативного покоя активна, лишь когда мы не сосредоточены на выполнении сложной задачи и мыслительная деятельность не связана с нашим непосредственным окружением. Другими словами, когда ум просто «блуждает».

Активация сети оперативного покоя повышает интеллект и творческие способности, способствует социальной

эмпатии и долгосрочной продуктивности. Это благоприятно сказывается на здоровье и служит профилактикой заболеваний мозга. Можно сказать, что это тайная суперсила, которая помогает зарядить и восстановить переутомленный ум. Это новое понимание механизма работы мозга удивительно. Оно способствует продуктивности и позволяет переосмыслить само слово «думать».

Чтобы вы поняли, как работает сеть оперативного покоя, расскажу вам про два исследования. Группе из восьмидесяти человек предложили выбрать лучший автомобиль из четырех на основе различных характеристик. Половине участников выделили пять минут, чтобы они сосредоточились на этой задаче; другой половине предложили расслабиться, отдохнуть и подумать о чем-то, не связанном с заданием. После пятиминутного перерыва исследователи из Амстердамского университета обнаружили, что участники из второй группы гораздо лучше справились с заданием и решили задачу более эффективным способом. Во втором исследовании ученых из Стэнфордского университета приняли участие пятьдесят два врача и медсестры, работающие в двенадцатичасовую ночную смену. Половину участников попросили вздремнуть сорок минут. Их коллеги из второй группы испытуемых работали непрерывно. Исследователи обнаружили, что немного отдохнувшая группа лучше справлялась с тестами на концентрацию внимания и медицинскими симуляциями, такими как установка катетера виртуальному пациенту. Выходит, ничегонеделание привело к более качественному результату.

Точно неизвестно, сколько времени необходимо для активации сети оперативного покоя. Однако мы знаем, что