

Мозг хочет, чтобы мы ленились

Почему нейробиологи поддерживают бездельников.



Издательство «Альпина Паблицер» готовит к выходу книгу американского ученого Эндрю Смарта «О пользе лени. Инструкция по продуктивному ничегонеделанию». Автор обосновывает право человека на праздность, обращаясь в первую очередь к аргументам из области нейробиологии. Именно в моменты нашего безделья нейроны способны порождать наиболее глубокие и творческие мысли. Эта книга появится на прилавках в июле, а пока мы с любезного разрешения издательства публикуем ее фрагменты

Иногда, вернувшись с работы часов эдак в двенадцать ночи, я хочу поваляться на диване. Просто ничего не делать. И каждый раз спрашиваю у жены:

— Можно я полежу?

— Конечно можно! Что за идиотский вопрос?! — отвечает жена.

Но этого разрешения мало. Сама мысль о безделье кажется мне крамольной. Я ведь активный человек, у которого много проектов, много задач, много планов. Имею ли я право лежать? Если я ничего не делаю,

значит, я лентяй, а лентяй — это очень плохой человек. Не хочу быть плохим...

У моей жены высшее психологическое образование, и в какой-то момент она не выдерживает и кричит:

— Тебе не можно — тебе нужно полежать на диване! Я дарю тебе это право!

Я покорно ложусь. Но каждый сантиметр этого дивана обжигает меня ощущением вины за бесцельно потраченное время. Полежав несколько минут, я вскакиваю и начинаю проглядывать записи в Фейсбуке, читать новости на сайтах или совершать какие-то еще абсолютно бессмысленные действия.

Но, кажется, я нашел способ, как смириться с диваном. Теперь у меня есть книжка американского ученого Эндрю Смарта «О пользе лени. Инструкция по продуктивному ничегонеделанию». Я верю, что лежа вместе с ней можно избавиться от чувства вины за минуты безделья. Автор мне прямо подсказывает: «Если, объясняя свою лень, вы сможете блеснуть фразой “Я позволяю сети пассивного режима работы мозга колебаться, чтобы понять, как жить дальше”, люди оставят вас в покое».

Этот Эндрю Сمارт покусился на святое. Он ставит под сомнение необходимость успевать как можно больше. Его книга посвящается всем невротикам нашего времени. Всем тем, кто заполняет свою жизнь бурной деятельностью и каждую минуту простоя считает преступлением. Она посвящается всем нам.

Мы просыпаемся и, еще не оторвавшись от подушки, просматриваем деловую почту.

Мы завтракаем и отвечаем на письма.

Мы едем в автобусе и редактируем тексты.

Все вокруг заставляет нас работать как можно больше. Этому нас учили родители. К этому нас принуждали учителя, готовые вклеить двойку только за то, что ты смотришь в окно, а не записываешь в тетрадку свойства жирных кислот. Нас учит этому христианская мораль и индустриальные ценности. Им на помощь приходят неврозы. Дела обеспечивают контакт с жизнью, а потом заменяют саму жизнь. Когда ты вечно занят, исчезает страшный вопрос об осмысленности твоего существования.

Наша жизнь распланирована по минутам: встреча, лекция, совещание, написать отчет, отправить письмо, провести переговоры, потом снова встреча, снова совещание... Когда какое-то количество писем и отчетов вдруг в сутки не уместается, мы отправляемся на курсы тайм-менеджмента или покупаем книжку в духе «Как записать тысячу дел в двадцать четыре часа».

Мы тратим часы и сутки на освоение методик управления временем. И снова ничего не успеваем. И снова десять минут безделья оцениваются нами как самый страшный грех, на фоне которого лжесвидетельство и прелюбодеяние воспринимаются как невинная забава.

Работа заполняет всю нашу жизнь. Благодаря планшетам, ноутбукам и смартфонам мы можем трудиться всегда и везде. Даже закрывшись в сортире, мы вполне можем составлять корпоративные отчеты. А вскоре нам и гаджеты станут не нужны. Интерфейсы будущего позволят набирать текст или редактировать таблицы одной лишь силой мысли. Тогда мы окончательно лишимся повода отлынивать от работы.

Праздность перестала быть привилегией высшего класса. Чем круче должность, тем больше заполнено время. Мы с отвращением взираем на подчиненного, который рискнул позволить себе пять минут безделья. «Та-а-ак... А почему это мы не работаем? У нас что, все дела сделаны?» — кричим мы, демонстрируя высочайший уровень корпоративной этики.

Избавить от бесконечной череды дел может разве что могила. И то, подозреваю, скоро люди будут приходить на кладбища, дабы напомнить покойным о необходимости посетить совещание или сдать отчет.

Мы работаем, работаем, работаем... Еще бы, ведь это символ успешной насыщенной жизни. А потом валимся в изнеможении и затыкаем свой уставший до бесполезности мозг жвачкой из сериалов, новостей и глупых картинок в социальных сетях. Времени подумать нет совсем.

Есть байка о знаменитом физике Резерфорде. Однажды вечером ученый зашел в лабораторию. Хотя время было позднее, он застал там одного из учеников.

— Что вы делаете здесь в этот час? — спросил Резерфорд.

— Работаю, — ответил юноша.

— А что вы делаете днем?

— Работаю, разумеется, — отвечал ученик.

— И утром тоже работаете?

— Да, профессор, и утром работаю, — подтвердил ученик, рассчитывая на похвалу.

Резерфорд помрачнел и раздраженно спросил:

— Послушайте, а когда же вы думаете?!

Собственно, об этом и книга Эндрю Смарта. О том, что мозгу надо дать перерыв, чтобы он смог думать по-настоящему. Тем более что сейчас лето и для этого есть все возможности.

Прочитав книгу, нужно срочно взять отпуск и отправиться куда-то, где можно спокойно отдыхать и думать. А томик Эндрю Смарта стоит случайно забыть на столе у начальника. Пусть он тоже почитает.

«Праздность — одно из самых важных занятий в жизни, и я надеюсь убедить в этом своих читателей. Да, во всем мире растет количество рабочих часов, а в каждой книге по организации времени нам твердят, что мы можем и должны успевать больше. Но мое послание прямо противоположно. Мы должны делать меньше: по сути, мы должны лениться. Данные нейронаук говорят о том, что нашему мозгу нужен отдых, и немедленный».

«В жизни кроманьонца было больше досуга, чем труда. Тогда работа заключалась в охоте и собирательстве. Считается, что именно способность кроманьонца быть праздным привела к творческому буму в человеческой эволюции. С точки зрения биологии наш мозг практически идентичен мозгу древнего человека. Когда удовлетворены базовые потребности — в еде, укрытии, защите от ненастья и опасностей, — работать уже не нужно».

«Можно проследить истоки современной одержимости работой и эффективностью в заблуждении Лютера о том, что бедность проистекает из лени, а не из сложных социально-экономических обстоятельств. Лени стала считаться злом. А изучай Лютер социологию, наш ежегодный отпуск мог бы длиться больше двух недель».

«Когда дети начинают ходить в школу, и даже раньше, родители наполняют их жизнь потоком занятости: спортивные, музыкальные школы, курсы китайского языка с погружением в среду, летние лагеря, волонтерская деятельность вроде приготовления бесплатных обедов для бездомных, уроки верховой езды, театральные, математические и прочие научные кружки. Некоторые родители словно втайне боятся, что у детей останется время, чтобы шастать без дела и, собственно, быть детьми. Взрослые вынуждены работать все дольше — порой просто чтобы сохранить прежний доход. И обрушивают на детей нескончаемый вал занятий, заглаживая вину за свое отсутствие в их жизни».

«В буддизме монахи учатся умиротворению. Но западное общество внушает нам, что каждый миг должен быть наполнен активностью. В самом деле, в США быть максимально занятым — чуть ли не нравственный долг».

«Разумеется, США не одиноки в этой одержимости: японцы даже придумали слово “кароши”, которое означает “смерть от переутомления на работе”».

«Научное понимание мозга несовместимо с лютеранским или христианским взглядом на человека, а также с нашей рабочей этикой. Наша хваленая рабочая этика, как и рабство, — культурный институт, который возник из общепринятого, но ошибочного представления о человеке».

«Увеличение рабочих часов особенно изумляет вкупе с недавним взрывом популярности темы тайм-менеджмента — книг о том, как “сделать все прямо сейчас”, и соответствующих тренингов. В онлайн-магазине Amazon я насчитал девяносто пять тысяч книг по тайм-менеджменту. Нужно очень хорошо распоряжаться своим временем, чтобы прочесть их все. Учитывая, что в среднем каждая насчитывает двести страниц, это девятнадцать миллионов страниц текста про управление временем. Чтобы осилить их все, пришлось бы читать по три книги в день на протяжении семидесяти двух лет».

«В знаменитой серии экспериментов стэнфордский профессор социологии Клиффорд Нэсс пытался выяснить, как некоторым удастся делать несколько дел одновременно. Профессор Нэсс восхищался коллегами и друзьями, которые утверждали, что могут болтать с тремя людьми, при этом отвечая на письма и лазая по сайтам.

В одном исследовании он быстро показывал на экране два красных треугольника, окруженных двумя, четырьмя или шестью синими прямоугольниками, людям, увлекающимся многозадачностью, и тем, кто любит делать только одно дело за раз. Потом он предъявлял им похожую картинку, на которой положение красных треугольников было уже слегка иным. Людей просили не обращать внимания на синие фигуры и оценивать, изменилось ли положение красных.

Нэсс обнаружил, что люди, которые обычно не разбрасывались, легко выполняли задание. А результаты “многозадачных” были ужасающе низкими. Они оказались неспособны отбрасывать лишнюю информацию, поскольку их внимание было перегружено задачами, которые перед ними не ставились.

Психиатр Эдвард Хэллоуэлл назвал это стабильным дефицитом внимания, и эта черта возникает у всех людей с хронической многозадачностью. Он также полагает, что современная рабочая среда способствует развитию этой патологии, и люди, которые обычно довольно успешны, начинают испытывать трудности при упорядочивании заданий, легко отвлекаются и становятся рассеянными.

Нынешние информационные работники отвлекаются в среднем каждые три минуты — на сообщения, письма, звонки. В итоге примерно 25–50% рабочего времени уходит на то, чтобы вспомнить: “На чем это я остановился?” Исследование Intel показало, что из-за таких прерываний компания ежегодно теряет миллиарды долларов. Современные технологии буквально нас оглушают».

«Мобильные устройства круглосуточно семь дней в неделю обеспечивают нас уведомлениями о работе. Физически не осталось таких мест, где мы не можем работать. Разум никогда по-настоящему не отдыхает. Современный информационный работник всегда на посту.

С точки зрения капиталистических инвесторов, страх проиграть в бесконечном состязании эффективней довлеющих над работниками начальников и надсмотрщиков. Одержимость работой — разновидность внешне навязанного порядка, будь то расписание, список дел, рабочий процесс, бессодержательные проекты и

техники управления временем или требования заказчика, который хотел получить желаемое еще полгода назад. Мы должны спросить себя, зачем и для кого мы столько работаем?»

«Вспомните: в мозге сто миллиардов нейронов, соединенных двумястами триллионами синапсов. Его деятельность регулируется удивительным оркестром электрической активности, синхронизирующей и десинхронизирующей отдельные нейроны и целые области мозга для создания сложной гармонии, которая позволяет нам быть людьми».

«У нашего мозга тоже есть автопилот. Он включается, когда мы погружаемся в состояние покоя, ослабляя “ручное управление” своей жизнью. Он в курсе, куда мы в действительности хотим пойти и что делать. Но единственный способ узнать, что известно нашему автопилоту, — перестать управлять “самолетом” и позволить программе вести нас. Как летчикам, устающим вести борт вручную, нам всем нужно отдыхать и чаще доверяться автоматике».

«Мысли, которые приходят на ум в периоды безделья, зачастую поднимаются из глубин бессознательного и не всегда бывают приятными. Однако мозг привлекает наше внимание неспроста. Благодаря бездействию великие идеи, погребенные в бессознательном, получают шанс проникнуть в сознание».

«Позволяя мозгу отдыхать, мы даем ему возможность задействовать механизмы нелинейности и случайности, усилить его естественную склонность объединять образы восприятия и памяти в новые представления. Байки о писателях и художниках вторят недавним психологическим исследованиям: чтобы раскрыть творческий потенциал мозга — эту сложную нелинейную систему, — нужно разрешать себе долгие полноценные периоды праздности. Как минимум отдых столь же важен для здоровья мозга, как и направленная умственная деятельность, а то и важнее».

«Ньютон не зарывался в бумаги и не рвал на себе волосы в страхе перед надвигающимся сроком сдачи проекта, пытаясь понять, почему предметы падают на землю, а планеты вращаются вокруг Солнца. И специалист по продуктивности не заглядывал Ньютону через плечо, дабы проверить, эффективно ли он работает. Зато мы можем вообразить его отдыхающим теплым летним вечером в саду: тихо щебетали птицы, шелестела листва на ветру, он прикрыл глаза или рассеянно оглядывал двор».

«По легенде, именно нежась в постели и наблюдая за мухой на потолке, Декарт, обычно встававший рано, придумал оси “X” и “Y”, которые составляют систему координат и отравляют сегодня жизнь столь многим школьникам, бессонными ночами зубрящим ее свойства.

Выдающиеся открытия в науке и величайшие произведения искусства — словом, многие гениальные идеи в истории — не всегда оказывались результатом ревностного упорного труда. Скорее внезапные вспышки вдохновения, или ага-реакции, доносятся до нас, по изящному выражению Рильке, как “последние отзвуки мощной волны, которая зарождается в нас в период лени”. Похоже, тому есть нейрофизиологическое объяснение».

«“Сеть состояния покоя”, или “сеть пассивного режима работы мозга”, была открыта неврологом Маркусом Райхлом из Университета Вашингтона в Сент-Луисе в 2001 году. Эта сеть включается, когда мы бездействуем.

Райхл заметил, что, когда участники его экспериментов лежали в томографе и выполняли сложные задания на мышление, активность некоторых участков мозга снижалась. Он удивился, ведь раньше считалось, что при решении таких задач активность мозга должна лишь нарастать относительно других заданий или базового уровня.

И Райхл решил изучить, как ведет себя мозг между экспериментальными заданиями. Исследователь обнаружил особую сеть, активность которой увеличивалась, когда люди отключались от внешнего мира. Когда нужно выполнить скучное задание в эксперименте с фМРТ (функциональной магнитно-резонансной томографией), например запомнить список слов, некоторые зоны мозга становятся более активными, а другие — менее.

Тут нет ничего необычного. Однако если человек просто лежит в томографе, закрыв глаза или уставившись в экран, мозговая деятельность не снижается. Просто зоны активности меняются местами. Та, что подавляется во время заданий, включается при отдыхе. Это сеть состояния покоя. С тех пор были опубликованы сотни статей по исследованиям мозговой активности во время отдыха. Открытие сети пассивного режима работы мозга вызвало много восторгов и споров.

Открытие сети состояния покоя произошло совсем недавно. Его сравнивали с обнаружением во Вселенной

вездесущей темной материи. Нам становится неуютно от одной только мысли, что “темная сторона силы”, о которой мы почти ничего не знаем, может существовать на самом деле. Точно так же жутковато сознавать, что наш мозг работает, пока мы просто сидим, вперившись в пустоту».

«Идею о сети состояния покоя трудно принять многим психологам и нейрофизиологам, ведь фундаментальная посылка нейропсихологии мышления состоит в том, что, если не стимулировать мозг внешним сигналом, любая фиксируемая мозговая активность — всего лишь шум. Как может существовать устойчивая мозговая сеть для безделья?

Сейчас между психологией и нейробиологией ведется спор о значении сети пассивного режима работы мозга. Многие психологи считают мозг преимущественно рефлекторной структурой, которая лишь отвечает на текущие требования среды. Поэтому некоторые ученые убеждены, что изучать мозг в покое — бесполезная трата времени. Есть и еще более радикальная позиция: мозг отвечает на внешние события с так называемого базового уровня. Иными словами, то, что наш мозг делает, пока мы бездельничаем, не может интересовать науку: если мы бездействуем, то и наш мозг тоже.

Есть много причин, почему эти взгляды все еще трудно опровергнуть, и одна из наиболее важных — удобство допущения, что все, что случается вне тщательно контролируемого эксперимента, — лишь шум, который ученый может благополучно не замечать.

Другая причина заключается в том, что большинство психологов и нейробиологов сопротивляются идеям о деятельности мозга, которые возникли вне их научных сфер. А сеть пассивного режима работы мозга идеально вписывается в так называемую теорию сложности.

Но, похоже, мозг вовсе не ждет очередной стимуляции. Скорее он постоянно и спонтанно активен. Он поддерживает работоспособное состояние, объясняет, отвечает, предсказывает. По сути, мозг использует больше сил для спонтанной внутренней деятельности, чем для выполнения специфических задач, таких как помножить восемь на семь или заполнить ячейки в электронной таблице».

«Сеть пассивного режима работы мозга поразительна тем, что ее активность возрастает, когда мы бездельничаем. Что же это значит? С точки зрения ученого, который использует фМРТ, это значит, что нейроны этой сети выстреливают потенциалами действия, когда люди просто лежат в сканнере и ничего не делают. Во время витания в облаках активность в узлах сети синхронизируется. Это означает, что все участки сети пассивного режима работы мозга действуют слаженно».

«Пока вы нежитесь в постели, позволяя мыслям бродить свободно, — или, говоря корявым языком нейрофизиологии, у вас наблюдаются мысли, независимые от внешних стимулов (Stimulus Independent Thoughts), — ваш мозг становится более организованным, чем когда вы пытаетесь сконцентрироваться на какой-то задаче вроде цветового кодирования календарика Outlook. Итак, когда вы отключаетесь от внешнего мира, информация начинает передаваться по узлам сети пассивного режима работы мозга.

Где именно находится и из чего состоит сеть пассивного режима работы мозга? Она начинается в заднесрединной, переднесрединной и боковых участках теменной зоны. Конкретные зоны, которые входят в сеть пассивного режима работы мозга: срединная префронтальная кора, передняя поясная кора, предклинье, гиппокамп и боковые участки теменной коры».

«Мы все еще не оценили до конца важность того факта, что сеть пассивного режима работы мозга состоит из крупных узлов. Поскольку информация рассредоточена по мозгу, узлы мозговой сети играют решающую роль в ее эффективном притоке в сознание и выводе из него. Узловая структура нашей мозговой сети позволяет практически моментально воссоздавать воспоминания, когда они оказываются в поле сознания».

«Единственный способ достичь оптимального уровня работы сети — встать, найти мягкую подушку, устроиться поудобнее и забыть о целенаправленной деятельности. Наслаждаясь произведениями искусства, слушая любимую музыку, рисуя для души, можно облегчить этот процесс. К сожалению, в Америке лень принято порицать, и все знают, как окружающие воспримут такой поступок. Нужно научиться принимать, защищать и требовать права на праздность как на необходимое условие благополучной жизни и здорового общества, а также признавать, что ошеломительные озарения, которые нисходят на тех, кто обладает особенно развитой сетью пассивного режима работы мозга, не исключения из правил, а норма».

«Идея самоорганизации противоречит механистическому пониманию причинности. Здравый смысл говорит нам: порядок привносится извне некой разумной силой, он не может возникнуть спонтанно. Но это не так.

Чем бы ни являлась система — отдельным человеком, целым обществом или климатом, — для стабильности ей необходимо оставаться в определенных рамках. Поэтому людям так нужна праздность: она позволяет возвращаться к так называемой стабильной динамике.

Общение миллиардов отдельных нейронов, объединенных триллионами связей, дает нам возможность бесконечного творчества. Потому и колония муравьев гораздо более изобретательна и адаптивна по сравнению с отдельной букашкой».

«В черепной коробке человека живет около 100 млрд нейронов, каждый из которых выдает сотни потенциалов действия в секунду, — мозг полон шума. Но плох ли этот шум? Возможно, спонтанная, внутренняя активность сети пассивного режима работы мозга обеспечивает нас необходимым фоном для обработки информации. Неправильное функционирование этой сети даст нам слишком много или слишком мало шума. Шум действительно помогает нейронам распознавать слабые сигналы среды или других нейронов».

«Я хочу предложить нечто радикальное: так как наша социальная система основывается на убежденности большинства в фундаментальной необходимости работы, резкое увеличение праздности, абсентеизм, лень и отрицание трудолюбия могут оказаться самым эффективным способом позитивных социальных и политических изменений.

Разумеется, важно, чтобы люди могли позволить себе достойное жилье, еду, медицинскую помощь для себя и своих семей. Однако большая часть рабочих мест существует лишь для того, чтобы узкая группа людей могла богатеть, увеличивая свои относительные привилегии.

Большинство людей не имеют возможности осознанно выбирать вид и степень занятости, а поступив на работу, вынуждены подчиняться диктату индустрии тайм-менеджмента касательно того, как им применять свои навыки.

Штука в том, как создать настоящее посттрудовое общество, которое поистине освобождает человеческий дух. Хотя путь к нему неочевиден, я верю, что ответы роятся в миллиардах праздных умов, и самому выдающемуся из нас еще предстоит осознать, что в действительности нам нужно остановиться, нам нужен отдых, бесценная возможность не делать вообще ничего».

Автор: Григорий Тарасевич © Русский репортер НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 4867 08.07.2014, 10:54 📌 805
URL: <https://babr24.com/?ADE=127189> Bytes: 21926 / 21851 Версия для печати Скачать PDF

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Григорий
Тарасевич.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)