

De functie van het rustende brein

door Dave van Ooijen¹



Boeken over verbetering van de productiviteit staan vol met slimme vondsten om nog meer te doen binnen werktijd waarin overwerken de norm is. Maar ze zeggen vrijwel niets over de rol die rust speelt in het leven of de carrière van creatieve en productieve mensen. Als er in deze boeken al iets over rust staat, dan wordt rust meestal beschouwd als een fysieke noodzaak of een noodzakelijk kwaad. Om tot een andere kijk op de rol van rust te komen schreef de Amerikaan Alex Soojung-Kim Pang, senior-consultant en gasthoogleraar aan de Universiteit van Stanford, het boek *'Rust in uitvoering'*. Het boek staat de gedachte centraal dat rust een uiterst belangrijk middel is om zinvol werk te verrichten en creatief te zijn. Volgens Pang wordt de relatie tussen werk en rust verkeerd begrepen. Werk en rust staan niet tegenover elkaar. Rust is de partner van werk. Ze vullen elkaar aan en maken elkaar compleet. Het is een vaardigheid. Vooral actieve en bewuste vormen van rust dienen volgens Pang te worden gestimuleerd.

De wetenschap van rust

Als we rusten en onze gedachten laten afdwalen, zijn ons hersenen bijna net zo actief als wanneer we een taak uitvoeren of ons op een probleem concentreren. De hersenen worden niet pas actief als we gaan lezen, bewegen, denken, spreken of luisteren. De hersenen in ons brein zijn altijd actief. Zowel overdag als 's nacht. In feite zijn hersenen 'in rust' al voor zo'n 95 procent actief als we dit vergelijken met maximale activering. De eerste die ontdekte dat het rustende brein niet inactief is, was de Amerikaan Bharat Biswal. Hij ontdekte dat de achtergrondruis bij functionele MRI-scans, geen ruis was, maar een consistent patroon van hersenactiviteit in rusttoestand. Ongeveer rond dezelfde periode ontdekte Marcus Raichle, hoogleraar aan de Washington School of Medicine, dat delen van de hersenen bij het stopzetten van een taak niet tot rust komen. De studies overtuigden Biswal, Raichle en anderen ervan dat het brein blijkbaar automatisch naar een defaultnetwerk (terugvalnetwerk) schakelt als de hersenen geen taak uitvoeren. Na verder onderzoek beseften neurowetenschappers dat het defaultnetwerk, een serie met elkaar verbonden hersendelen, uiterst belangrijk voor ons is. Hersenen in 'rust' zorgen voor actieve vormen van 'mindwandering': retrospectie, het opkomen van een spontane gedachtestroom, een beeld over ons zelf, het stimuleren van divergent denken, zorgen dat creatieve ideeën en oplossingen naar boven komen.

Het stimuleren van creativiteit

¹ Dave van Ooijen studeerde sociologie en politicologie aan de Universiteit van Amsterdam. Zijn blogs en artikelen verschijnen onder meer op zijn website: www.davevanooijen.nl.

De ontdekking dat het 'rustende' brein zonder dat we het beseffen in rusttoestand doorgaat, was een belangrijke doorbraak. De rusttoestand van de hersenen heeft een belangrijke functie, zo laat Pang in deel twee zien. Hij gaat in dat deel uitvoerig in op verschillende methoden om door middel van 'rust' het lichaam te laten herstellen en creativiteit te stimuleren. Als je de levens van creatieve wetenschappers, schrijvers, ondernemers en managers gaat bestuderen, zie je dat ze maar een paar uur per dag besteden aan wat wij als hun belangrijkste werk zien. Hun creatieve prestaties kwamen voort uit korte 'werktijden' van gemiddeld vier uur. De rest van de dag maakten zij bergwandelingen, deden ze dutjes, gingen ze wandelen met vrienden of zaten ze gewoon na te denken. Andere aanpakken die Pang op basis van voorbeelden uitvoerig behandelt zijn het hanteren van een strikte ochtendroutine, het maken van wandelingen (om rustig over kwesties na te kunnen denken), het doen van middagdutjes en korte slaapjes (van twintig minuten), het stoppen met werken op het moment dat je weet wat de volgende stap is (en deze bewaart tot de volgende dag) en het bewust in slaap vallen om ervaringen te verwerken, herinneringen te consolideren en nieuwe ideeën te vormen.

Het in stand houden van creativiteit

De Engelse essayist en historicus John Robert Seeley zei eens dat de belangrijkste kwaliteit van grote mannen hun vermogen tot rusten is. Angstgevoelens, rusteloosheid en piekeren zijn tekenen van zwakte, zo zei hij. Iemand die volgens Pang een goede methode had gevonden om in perioden van grote drukte rust te vinden was de Amerikaanse generaal Dwight Eisenhower. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werkte hij vijftien tot achttien uur per dag. Problemen hielden hem 's nachts vaak wakker. Na verloop van tijd verruilde hij het hotel waarin hij verbleef, wanneer het maar kon. Hij ging dan naar Telegraph Cottage. Een klein, pretentieloos huis waar hij mentaal en fysiek kon herstellen van de lange dagen die hij maakte. Daar speelde hij, zonder dat daar iemand van op de hoogte was, golf, las cowboyromans, speelde bridge, ging paardrijden en genoot van het platteland. Door sociologen wordt dit type werkonderbreking 'detachment' genoemd. Dat wil zeggen het vermogen om het werk volledig uit je hoofd te zetten en met andere dingen bezig te zijn. Andere methoden die Pang op basis van tal van voorbeelden uitvoerig behandelt zijn vormen van lichaamsbeweging waarbij het denken aan werk volledig wordt weggedrukt (zoals bergbeklimmen), het hebben van een hobby (schilderen), vormen van diepgaand spel (schaken) en het kiezen voor korte of langere sabbaticals (om na te denken over oplossingen en innovaties).

Het rustgevende leven

Het boek van Pang is een helder en onderhoudend geschreven boek dat je ogen opent over de functie en betekenis van het rustende brein. Het verbeteren van productiviteit en creativiteit zit niet in het nog meer uren stoppen in werk, maar in het meer uren stoppen in vormen van actieve rust. In een wereld waarin we worden omringd door managers die medewerkers onder druk zetten om nog meer uren te maken, is de succesvolle manager de manager die voor zichzelf en zijn medewerkers de vaardigheid van actieve rust onder de knie weet te krijgen. Door meer en doelbewust te rusten ben je in staat je productiviteit en creativiteit te verhogen. Je krijgt meer energie en een scherpere blik. Daarom moet elke manager *'Rust in uitvoering'* kopen en lezen.

Alex Soojung-Kim Pang, 'Rust in uitvoering. Meer voor elkaar krijgen door minder te werken', Kosmos Uitgevers, 351 pagina's, 2016, € 20,00